

HOPP

skadad
sker
lig
cool

äls

ÄR ALLA KROPPAR VÄLKOMNA?

BLI PIGG GENOM ATT SJUNGA MED ANDRA

ATT VÅGA SIG UT PÅ DJUPET

TEMA :
KROPPEN

AKTIVIST PÅ INSTAGRAM

CROSSFIT PRIEST

PROFESSORN OCH BISKOPEN OM ATT FASTA



2019
SVENSKA
KYRKAN
UPPSALA

OLIKA KROPPAR MEN LIKA MYCKET LIV

Kroppen är ett kapitel för sig, eller snarare flera kapitel – det vill vi ge olika perspektiv på i tidningen Hopp under 2019. Och när vi nu är mitt i fastetiden passar det bra att låta både en biskop och en professor berätta vad det betyder för kroppen och själen att fasta.

Mat och motion i bra balans, det vet vi är det bästa för vår kropp. Men det där andra, hur vår kropp ser ut och fungerar, det är det jobbigare att förhålla sig till.

”Du vet väl om att du är värdefull...” Det är nog ingen slump att tusentals konfirmander väljer den psalmen till sin konfirmation. Pressen på hur vi ska se ut är ofta störst i tonåren men kroppspositivister och kroppspessimister finns i alla åldrar. Några av oss har från födseln fått synligare funktionsvariationer än andra, några tränar sig starka och åker snabbt i skidspåret, några har genom sjukdom eller olyckor fått förändrade kroppar. Vi lever alla i våra kroppar med olika förutsättningar men med lika mycket liv. Varför är det så viktigt att höra, undrar den döve?

Gud blev kropp – det talar vi ofta om i kyrkan. Berättelserna så här års handlar först om lidande och varför Guds kropp fick sår. Och sedan, när det bli påsk, handlar den om hur kroppen blir förvandlad.

Att lära sig simma, slappna av och lita på att vattnet bär är en bra bild för tro och tillit. Jag minns mest att

det var kallt när jag lärde mig simma, men tänk vilken glädje och trygghet det har varit i mitt liv att jag fick lära mig.

Lika glad och trygg är jag över att jag fick träna mig att tro på Gud. Jag hade många ”simtränare”, pappa bad aftonbön med mig, en kusin tog med mig till kören ... Det fortsatte och fortsätter än. Vi behöver hjälpas åt både med att tro på Gud och tro på oss själva – så länge vi lever i våra kroppar.

En bra fastetid, en bättre påsk
och den bästa våren önskar

Annica Anderbrant, domprost

Du vet väl om att du är värdefull,

att du är viktig här och nu,

att du är älskad för din egen skull,

för ingen annan är som du.

*Det finns alltför många som vill tala om
att du bör vara si och så.*

*Gud Fader själv han accepterar dig ändå
och det kan du lita på.*

INGEMAR OLSSON SV. PS. 79:1



Hopp ges ut med 4 nummer per år och distribueras till alla hushåll i Uppsala pastorat

Ansvarig utgivare Annica Anderbrant **Redaktörer** Karin Andersson Lundkvist Henrik Viberg

Redaktion Maria Hammarström Kajsa Måhl Dag Tuvelius

Kontakt uppsala.hopp@svenskakyrkan.se 018-430 35 00

Tidningen Hopp finns på svenskakyrkan.se/uppsala/hopp

Form Lars-Erik Elebjörk **Tryck** Wikströms Tryckeri

Upplaga 80 000 ex **Distribution** Svensk Direktreklam

Svenska kyrkan 
UPPSALA

Uppsala pastorat består av Gamla Uppsala församling, Gottsunda församling, Helga Trefaldighets församling, Uppsala domkyrkoförsamling, Vaksala församling samt Uppsala kyrkogårdar



KÖR PÅ!

SID 4

**ATT
LEVA
MED
EN NY
KROPP**

SID 8

INNEHÅLL NUMMER ETT



**VILL VÅGA
I VATTNET**

SID 12

**VISAR DET
VANLIGA**

SID 7

**GLAD ÖVER
HJÄRNAN**

SID 20



SVAR PÅ STAN SID 11 OCH 20
VÄRT ATT VETA
I FASTETIDEN SID 18
VACKER OCH UNIK SID 16
GÄSTKRÖNIKA SID 21
AKTUELLT SID 22

VI MÅR BRA AV ATT FÅ HÖRAS

– ATT SJUNGA ÄR KÖRIGT PÅ RÄTT SÄTT

Text Henrik Viberg Foto Patrik Lundin



Att sjunga tillsammans är något som konstaterats vara bra för vårt välmående. Och körer finns det många av i Uppsala, inte minst i Uppsalas kyrkor. S:t Pers kyrka vid Kvarntorget är en av de platser där det varje vecka övas, skrattas och sjungs.

– För mig är sång livet, säger Måns Godée, som är med i Stefanoskören.



Det är tisdagskväll i S:t Pers kyrka. Sångarna i Stefanoskören kommer indroppande från vintermörkret utanför och tar plats på sina stolar i halvcirkel runt körledaren Linnéa Sjöbergs flygel. Snart är uppsjungningen igång. Ansiktsmuskler och röster får uppmykning och på flera håll börjar också mungiporna snart dras uppåt. En av de nyast tillkomna sångarna är Måns Godée, som sedan tonåren varit med i flera körer, senast Tierps manskör som han fick sluta i när pendlingsavståndet blev för stort.



– Det här är något annat än en manskör, så nu får jag lära om lite, både med notläsningen och kroppen. Jag har ganska ljus röst och sjunger gärna förstetenor om jag får välja.

Maria Matzen, som energiskt masserar sina kinder och rör sig i takt med uppsjungsövningarna, har sjungit i kör i nästan hela sitt liv, oftast i olika kyrkomiljöer. För henne är sången ett måste för att hon ska må bra.

– Jag har alltid musicerat på olika sätt: dansat, sjungit folkmusik ... Musik måste vara ett levande verktyg för mig, jag nöjer mig inte med att lyssna. Det är så häftigt hur jag kan ta kroppen till hjälp för att påverka rösten. Jag har alltid sjungit alt, men när jag träffade Linnéa sa hon till mig att jag är sopran. Inte en chans, sa jag, men nu sitter jag här och sjunger toner som jag aldrig trodde jag skulle nå.

Sång som piggar upp och lugnar ner

– Näst efter att prata är sång det mest naturliga jag känner till, säger Linnéa Sjöberg, musiker i S:t Pers kyrka. Jag utgår alltid från min sångröst när jag arbetar, både med barn och vuxna.

Stefanoskören är en av två vuxenkörer som hon leder. Kören sjunger i gudstjänster och medverkar också när Mendelssohns 2:a symfoni framförs i Uppsala domkyrka i vår. Så finns också den helt öppna Projektkören, där det inte krävs att deltagarna binder sig för längre perioder. I Projektkören är det viktiga att var och en ska få hitta sin röst och våga höras.

– När folk hör av sig till mig brukar vi träffas och prata om vilken kör som passar dem bäst, säger Linnéa Sjöberg. Körsång handlar mycket om att använda både rösten och öronen, att lyssna in varandra och skapa något tillsammans.

Linnéa nämner en rad studier där det konstateras att sång gör oss piggare, har smärtstillande effekter och hjälper oss att kontrollera andningen på ett sätt som kan sänka stress och nervositet. Sång menas ha starka effekter på vårt mående. Bland annat frigör

sång dopamin, som är viktigt för känslor som glädje och motivation, och lugn och ro-hormonet oxytocin.

– För mig är kören träning för både kroppen och rösten, men framför allt ger sången mig energi, säger Måns. Jag kan vara jättetrött när jag kommer till en repetition men när jag går härifrån är jag glad och pigg.

– Linnéa peppar oss så att vi genomför saker som vi från början kanske undrade över om de alls skulle fungera, och det blir man också väldigt stärkt av, säger Maria.

Stora klanger och starkt berörande

De är överens om att själva kyrkorummet också tillför något.

– Det är ofta fantastisk akustik i kyrkor, det inbjuder till sång, säger Måns.

– När jag var barn kunde jag smita in i kyrkan på väg hem från skolan, minns Maria. Jag kunde gå in för att bara låta, sjunga det jag ville. Det behövdes inte så mycket för att min röst skulle fylla rummet, det var en härlig känsla.

Utöver glädjen i att sjunga betonar hon också att sångernas texter ofta träffar rakt i hjärtat:

– Jag kan hitta starka beröringspunkter i texterna med mitt eget liv, och jag tror inte att man behöver ha en särskild tro på Gud för att uppleva det. Musiken, situationen och rummet hjälper en att få en djupare kontakt med sig själv.

– Jag älskar musiken och uttrycket, instämmer Måns.

Att det betyder mycket för dem båda att få sjunga är det alltså ingen tvekan om. Kören är högt prioriterad. Eller som Maria uttrycker det:

– ”Jag kan tyvärr inte vara med på jobbet för jag har kören!” – så kan det vara för mig. Det är ingen idé att ifrågasätta det.

Sjung! Se vilken kör som passar dig, läs mer på svenskakyrkan.se/upsala/musikkultur



KROPPEN DUGER

Text och foto Matilda Nilsson

– Det viktigaste med kroppen är inte hur den ser ut, utan att den faktiskt finns, säger Angelica Sigge, 30-årig Uppsalabo och kroppsaktivist som vill visa att vi duger som vi är.



Vad är det bästa med kroppen?

– Det bästa med kroppen är att den finns, att vi får ha en kropp. Jag har vid något tillfälle kallat kroppen för en "kött-farkost" just för att kroppen transporterar runt det som är jag. Jag försöker tänka att det viktigaste med min kropp inte är hur den ser ut, utan att den faktiskt finns.

Hur lyckades du ändra dina tankebanor kring din kropp?

– Jag har mått dåligt över min kropp och mitt utseende sedan jag gick i lekis och tyckte att jag var rundare än de andra. Under tonåren hade jag ätstörningar och depression och efter det fokuserade jag fortfarande på att jag måste ha den normsmala kroppen. När jag fick barn började jag reflektera och förstod att om jag fortsätter banta och jaga min idealvikt så kommer jag lära min dotter att det är det enda sättet att leva på.

Varför är det viktigt att synliggöra andra kroppar?

– Vi får inte synas i media. Överallt är det en viss sorts kropp som syns. Men det som hänt nu, främst på Instagram och andra sociala medier, är att vi tar plats. Om jag lägger ut en helt vanlig bild där man ser min mage får jag otroligt många svar som: "Tack för att du visar att det finns någon som ser ut precis som jag."

Är det inte läskigt att lägga ut en bild där du visar magen på ditt Instagramkonto?

– Jo, absolut, självklart. En period undrade jag vad vänner och familj skulle säga. Vad skulle mamma tycka? Men nu har jag kommit över det. Jag har hållit på med kroppsaktivism i över tre år. Nu kan det snarare vara läskigt att inse vilken makt man har, både över sina egna tankar och hur man påverkar andra. Men det är också coolt!

Vad är kroppspositivism?

– Kroppsacceptans eller kroppspositivism är rätten att få existera i sin egen kropp hur stor den än är, i det här samhället, på precis samma villkor som alla andra.

Du har två barn, Signe 3 år och Harry 6 månader. Hur hoppas du att de tänker kring sina kroppar?

– Att de inte tänker så mycket på dem alls. Att de får lägga sitt fokus på att leva, älska, utforska, äta, ha roligt, gråta, resa och inte oroa sig så mycket för hur kroppen ser ut eller om den duger. För duger gör man, bara genom att finnas till.

Vilken kroppsdel gillar du bäst?

– Min mage. Den är mjuk och gosig och där hamnar all den goa maten som jag äter. Den berättar för mig om jag behöver sakta ner och den har burit mina barn. Den är bäst!

Instagram @angelicasigge

DET ÄR VIKTIGT ATT FÅ KLAGA OCH UNDRA

Text Henrik Viberg **Foto** Johan Nilsson





Efter att plötsligt ha drabbats av förlamning från midjan och neråt gör Göran Lindströms kropp inte längre vad han vill att den ska göra. Det nya livet innehåller både glädje över det lilla, brottning med det svåra och tillfällen då han låtit sig själv vara burdus mot Gud.

8 februari 2012 var Göran Lindström i Tierp tillsammans med en kollega för att hålla ett informationsmöte. Efter att ha stått upp och talat i omkring 20 minuter kände han hur han plötsligt började skaka. Han försökte stödja sig på mikrofonstativet men ramlade omkull medan han hörde kollegan säga ”Göran, vad är det som händer?” innan det svartnade. Efter två minuter vaknade han till och kunde uppge telefonnumret till sin fru. Ambulans tillkallades, men han minns inget av vad som hände efter fallet. Det visade sig att kärlväggen i hans kroppspulsåder gått sönder.

Efter tio timmars operation vaknade Göran och märkte att han inte längre kunde röra benen. Under operationen hade det uppstått syrebrist i ryggmärgen.

– Ett antal nervceller i ryggmärgen dog, och därför gick signalerna från hjärnan inte längre fram till benen. Det var ingen som gjorde något fel under operationen utan är helt enkelt en komplikation som kan inträffa, och det är inget som kroppen kan reparera.

Nu följde en längre tid av vård och rehabilitering. Göran hade fått behålla styrkan i händer och armar och mycket av den träning och sjukgymnastik han genomgick då och fortfarande får handlar om att stärka kroppen för de påfrestningar det innebär att vara rullstolsburen.

Vad tänkte och kände du under den här tiden?

– Ja, vad ska man säga? Det är som det är. Självklart var det jobbigt att inte längre kunna röra benen. Två dagar före skadan hade jag varit ute och åkt skidor och riktigt ansträngt mig utan att något hände. Sedan, när jag bara stod och pratade, då hände det.

– Det jobbigaste var att komma hem. På sjukhuset är man för att man behöver vård, men när jag efter några månader kom hem återvände jag till en situation som jag tidigare varit van vid att klara av. Det var svårt rent psykiskt att vara tillbaka och inte längre kunna göra vad jag ville göra.



Nya förutsättningar i vardagen, för hygien, påklädning eller helt enkelt att nå böcker högt uppe i hyllan, innebar en omställning både för Göran och hans närmaste. Att klä på sig innebär numera ett 20–25 minuters träningspass varje morgon. Köket och andra delar av hemmet har anpassats efter den nya situationen.

Vad som inte förändrats är Görans syn på sig själv:

– Jag är samma person som tidigare, det är mer att kroppen har förändrats. Jag känner inte längre hunger eller mättnad och jag svettas nästan inte alls.

Viktigt att få klaga

Göran återvände efter en tid till sitt arbete, på deltid. Han är präst sedan många år och tycker att det är viktigt att kunna se livet som det verkligen är:

– Det är klart att jag relaterar det som hände till min tro, men vi hade även tidigare i vårt liv varit med om sådant som givit oss anledning att fundera. Vi förlorade vårt första barn, som dog i magen fyra veckor innan han skulle födas. För 20 år sedan fick Eva bröstcancer. Det gick bra, men det här är händelser som ger en anledning att bearbeta hurdan livet är. Men jag har inte tappat min tro. Det finns en tydlig omsorg och ömhet om sargade och sköra kroppar i den kristna tron. Vi tror på en Gud som själv har skadats och sårats – Jesus visar ju upp sina sårmärken och bryr sig om sjuka kroppar, hungriga kroppar, törstiga kroppar, hemlösa kroppar ...

– Samtidigt tror jag att det är viktigt att få klaga och undra när vi drabbas av svårigheter, både tron och Gud tål det. Jag kan nog ha varit ganska burdus mot Gud och



tycker att jag kan känna igen mig en hel del i Job i Gamla testamentet.

Göran tycker över huvud taget att klagandet är en ganska bortglömd del av livet i kyrkan och gudstjänsterna:

– Jag tänker inte bara på min egen situation utan också på planetens situation, med klimatkris och orättvisor. Jag tror att vi behöver få uttrycka vår klagan offentligt och den möjligheten borde det finnas mer av i gudstjänsterna, som till exempel nu under fastan då det kan ges lite mer plats för klagorop och klagosånger.

Det som hände innebar för dig en förändrad kropp. Skulle du också säga att det är en ny kropp?

– Ja, det är det, eftersom den inte lyder mig. Den gör inte vad jag vill att den ska göra. Samtidigt finns det de som har fått skador högre upp i ryggmärgen och för många av dem är den högsta önskan inte först och främst att kunna gå igen utan att få tillbaka förmågan i armarna och händerna.

Efter att Göran blev förlamad från midjan och neråt har en del av känslan i det högra benet kommit tillbaka, men den är inte som den var förut. Det vänstra benet har fått tillbaka lite av rörelseförmågan.

– Det som är jobbigt är att jag har ständig värk i ryggen. Jag har också en konstig smärta i rumpan varannan dag. Inga mediciner hjälper mot den och det har stor betydelse för hur jag mår från dag till dag.

Att sitta i rullstol innebär också att perspektiven på tillvaron bokstavligen har förändrats.

– Jag har fått närmare till golvet. Egentligen är jag ganska lång, 1,89. På Akademiska har jag några gånger fått gå med hjälp av en robot, i smärtlindrande syfte och för blodcirkulationens skull. Det är skönt att få räta på sig och ha känslan av att gå en stund, men första gången jag var med om det reagerade jag på hur långt det var ner till golvet.

Uppskattar de små sakerna

Det som hänt har inneburit en mängd nya erfarenheter. Göran Lindström säger att han idag precis som förr har nära till både skratt och tårar, i både tron och livet för övrigt:

– Jag har livslusten kvar och det jobbiga och glädjeämnenen existerar sida vid sida. Och jag vet att jag inte är ensam om att befinna mig i den här situationen. Jag uppskattade de små sakerna i livet även tidigare och så är det fortfarande. Det finns mycket som är gott!

Hur tar du hand om kroppen?

– Det viktigaste är att lära känna sin kropp. Lyssna på sig själv. Jag som är från Frankrike saknar ljuset på vintern, men jag får respektera att när det är mörkt ute behöver jag ta det mer lugnt, äta mer varm mat och trappa ned.

Vad betyder värme och vatten för kroppen?

– Kroppen behöver värme och fukt, den gillar det. Vår kropp består till stor del av vatten, så kanske trivs vi nära vattnet för att vi är nära vårt element. Att vara på vattnet hjälper till att lugna sinnet.

Vad är bra för kroppen?

– Som kvinna är det viktigt att känna sin kropp och acceptera den. Acceptera dig själv även när du är trött. Kroppen vet bättre än du själv. Har du mens blir du svagare i buken och det påverkar också balansen. Om du har mens eller en bakterie i kroppen kanske du inte ska gå så djupt i rörelserna. Prova hur det känns – lagom är ett bra svenskt ord.

Vilken är din största utmaning?

– Att må bra i kroppen. Jag har bytt diet och det passar mig. Min grunddiet är grönsaker, men jag äter även fett, kött och fisk och mår bättre. Min kropp behöver visst lite djurprotein, men det måste vara av bra kvalitet.

Vilken kroppsdel gillar du bäst?

– Mina ögon och ögonbryn, för man säger mycket med ansiktet och blicken. Ju äldre jag blir desto mer gillar jag min kropp. Det är häftigt.

Julie, 38, SUP Yoga-instruktör (yoga på bräda)

SVAR PÅ STAN

Text och foto Matilda Nilsson

Vad är det bästa med kroppen?

– Det bästa med kroppen är att den är jag. Alla sinnen är viktiga. Jag har sprungit maraton, men det värsta som jag utsatt min kropp för var när jag sprang fem kilometer på mindre än 20 minuter. Jag sprang med en elitidrottare, som skulle springa på under 15 minuter. Jag pressade mig så hårt att jag spydde, men jag klarade det på mindre än 20 minuter. Om man verkligen sätter ett mål kan kroppen klara det, fast man inte orkar. Tresor, 22

– Man ska lyssna på sin kropp och försöka att inte vara så envis, för då kan man åka på smällar som jag gjorde när jag fick hjärtinfarkt för en månad sedan. Jag hade haft tryck över bröstet och ut i armarna en tid. Det var väldigt olikt mot hjärtinfarkten som jag fick 2014 då jag bara stöp i backen. Jag är väldigt positiv, trots att jag är som jag är och har ledgångsreumatism och astma. Jag är en envis typ. Man ska ta hand om sin kropp, genom att äta och sova regelbundet och röra på sig. Jag träffar kompisar, simmar med Reumatikerföreningen och tar hand om min dotters hund Ossie fyra dagar i veckan. Jag ger mig inte. Anita, 71

– Att den är bara min, att den är unik. Jag gillar synen och känslan. Jag går på friidrott och springer, hoppar och kastar spjut. En gång var jag med i en längdhoppstävling. Det var mest roligt. Siri, 10

ATT HITTA FLYTET EN NY SORTS FRIHET

Text Matilda Nilsson **Foto** Pernilla Sjöholm





För många är det självklart att kunna simma. Ändå saknar 13 procent av Sveriges befolkning simkunnighet. Tidningen Hopp träffar kvinnor som vågar lära sig simma – i vuxen ålder.



Det är ett modigt gäng vi träffar på Gottsundabadet. Tolv kvinnor i olika åldrar. De kan inte simma, eller kan inte simma tillräckligt bra. En del är rädda för vattnet, några simmade aldrig som barn. De är här för att lära sin kropp något nytt, något den inte behärskar.

– Det är svårt att lära sig simma som vuxen, säger en kvinna till mig och fotografen.

Det är gruppens andra lektion. Nevin Muhamer, 23 år, är en av dem som redan kan ta några simtag. Men när hon simmat längs halva bassängen vänder hon om och simmar tillbaka igen.

– Jag är lite rädd för djupt vatten, berättar hon. Det är därför hon går nybörjarkursen i bröstsim för vuxna.

Om simkunnighet

Simkunnig är den som kan falla i vattnet, få huvudet under ytan och efter att åter ha tagit sig upp till ytan simma 200 meter i en följd på djupt vatten, varav 50 meter på rygg. I Uppsala finns både gratis simkurser för vuxna som bekostas av Myndigheten för

– Jag vill lära mig simma utan att vara rädd, vill kunna hoppa i vattnet och våga slappna av där och flyta.

Hon kan redan tekniken för att simma bröstsim, den lärde hon sig i tonåren, men hon håller sig till den grunda delen av bassängen där hon kan nudda botten med fötterna. På djupare vatten kommer räds- lan – den som hon vill övervinna.

– Det känns inte stadigt, men kursen kan hjälpa mig med det.

Nevin är uppväxt i Bulgarien och pluggar till apotekare. När hon gick i skolan var inte simning obligatoriskt.

– Det kan verka lite konstigt för dem som är födda i Sverige, men många som kommer från ett annat land kan inte simma.

På somrarna brukar Nevins familj åka till Svarta havet, men hennes mamma kan inte simma i det varma vattnet.

– Hon vågar inte, det är kanske på grund av det som jag också har svårt.

Nevin blickar bort mot den djupare delen av bassängen.

– Om jag kan simma dit vet jag att det är lugnt. Då kan jag simma på hur djupt vatten som helst.

Hur gör du när du simmar?

– Först slappnar jag av, sedan börjar jag röra mig.

I simgruppen känner hon trygghet. Simlärarna David Magnusson och Zara Presto Norell är hela tiden med gruppen i vattnet. De stöttar, sträcker ut sina händer, instruerar och visar.

Det behövs en annan pedagogik för att lära vuxna simma än när man har simskola för barn. Simlärarna ger noggrann handledning på både engelska och svenska. Som vuxen försämras kroppskontrollen, förklarar David.

– Säger du till ett barn att de ska flyta som en sjöstjärna så är det hela instruktionen, men säger du samma sak till en vuxen tappar de balansen. De behöver en tydligare instruktion.

Nevin lyssnar uppmärksamt, tränar och provar.

– Jag är en sådan person som vill lära mig det jag inte kan.

Simkurskompisen Azhin Bahaldin kan inte simma än. Hon har en son som är fem år och vill kunna åka och bada med honom. Azhin är en sprudlande person, men i vattnet blir hon allvarlig. På simlektionerna utmanar hon sig själv, hon vill inte längre vara rädd.

samhällskydd och beredskap (MSB) och SLS och kurser som deltagaren betalar själv. Sedan 2007 är det krav på simkunnighet i grundskolans läroplan för att få betyg i idrott och hälsa.
Läs mer: Svenska simförbundet och Svenska livräddningssällskapet

– Jag vill våga, men det är något som stoppar mig. Men ändå: jag ska lära mig, lovar hon sig själv.

I början kändes det obehagligt att doppa sig och det är fortfarande lite läskigt.

– Det är ett nytt steg. Jag bryter gränser. Jag har bara ett liv.

Azhin jobbar som administrativ assistent vid Hermods vuxenutbildning. Hon har arbetat heltid i ett år för att spara ihop pengar till simkursen för vuxna.

Vi sätter oss längs bassängkanten. Det droppar om Azhins hår. På ena benet har hon ett taggigt band tatuerat, på det andra en skir fjäril.

För Azhin är frihet inte en självklarhet. Speciellt inte som kvinna. Hon kommer från Erbil i Irak och när hon bodde där var det inte tillåtet för kvinnor att lämna hemmet ensamma, utbilda sig och vara fria.

– Det finns fortfarande hinder men det har blivit lite bättre för en del.

Hennes tre systrar som bor kvar i Irak bär slöja, precis som Azhins mamma. Azhin anser att det är upp till var och en hur man vill klä sig. På badhuset i Gottsunda bär de flesta baddräkt, men en del har mer täckande klädsel.

– Det är deras kropp och deras val, men om jag visar respekt för dem som bär slöja så ska de visa respekt för mitt val också. Alla har sin kropp, säger hon och går ned i bassängen igen.

När hon är i vattnet slappnar hon av.

– Jag är ganska intensiv som person men i vattnet lugnar jag ned mig. Trots att vattnet ser läskigt ut.

Hon sträcker ut händerna framför sig och håller dem över huvudet mot varandra, som en pil framåt som gör kroppen strömlinjeformad. Under axlarna har hon flythjälpmedel. Azhin kan inte simma än, men hon vill verkligen lära sig. Vattnet delar sig, forsar bubblande längs Azhins sidor. En frihetskänsla, en gräns hon bryter i genom.



Azhin



Nevin

MIN KROPP HAR RÄTT ATT FINNAS TILL

Text Kristina Åkerman **Illustration** Johanna Kallin

Kroppen. Vi tar den för given. I alla fall när den fungerar. Men när den inte ser ut eller fungerar som de moderna ideal vi har satt upp – vad händer då? Får kroppen plats? Är alla kroppar välkomna i det samhälle och de strukturer vi byggt upp?

Pensionärsgruppen och jag ska iväg på en vårutflykt. Vi ser fram emot att tillsammans få åka buss ut på landet till den plats vi har bestämt. Jag ringer bussbolaget för att ordna en buss. Jag berättar att det måste finnas plats för ett visst antal rullatorer och två rullstolar. Men bussbolaget meddelar att de inte har någon buss som kan ta ombord rullstolar, och tillägger att en sådan buss är alldeles för dyr att ha. En gemensam vårutflykt för våra olika kroppar är inte möjlig att göra. Två kroppar måste stanna hemma. Samma kroppar som alltid måste stanna hemma.

En bekant ska genomgå en gastric bypass-operation. Kvällen innan pratar vi om hur framtiden kommer att förändras. Hon säger: ”Jag hoppas att jag blir bättre bemött nu.” ”Vad menar du?” undrar jag. ”Det kanske inte märks för dej men folk har olika förväntningar på en person som är smal och en som är tjock”, säger hon. ”Det är som om man tar för givet att jag inte ska kunna sköta mitt arbete på samma höga nivå som en smal människa. Och några av de arbeten jag sökt är jag säker på att jag inte fick på grund av min storlek. Som överviktig når man aldrig riktigt upp, räcker aldrig riktigt till. Normen är att inte se ut som jag.”

Jag sitter och pratar med några döva. Vi pratar – fast med händerna i stället för munnen – om livet som döv. En person säger: ”Vet du att ibland har personer sagt att Gud kan göra mej hörande igen. Men varför skulle jag vilja höra?” De övriga personerna i gruppen nickar instämmande. ”Teckenspråket är ju så vackert och vi döva kan ju göra allt som hörande kan. Det är bara det att vi har ett annat språk. Varför måste allt i samhället ha hörandet som norm, vi kan

väl vara olika? Och jag skulle aldrig vilja vara hörande. Jag är stolt över att vara döv.”

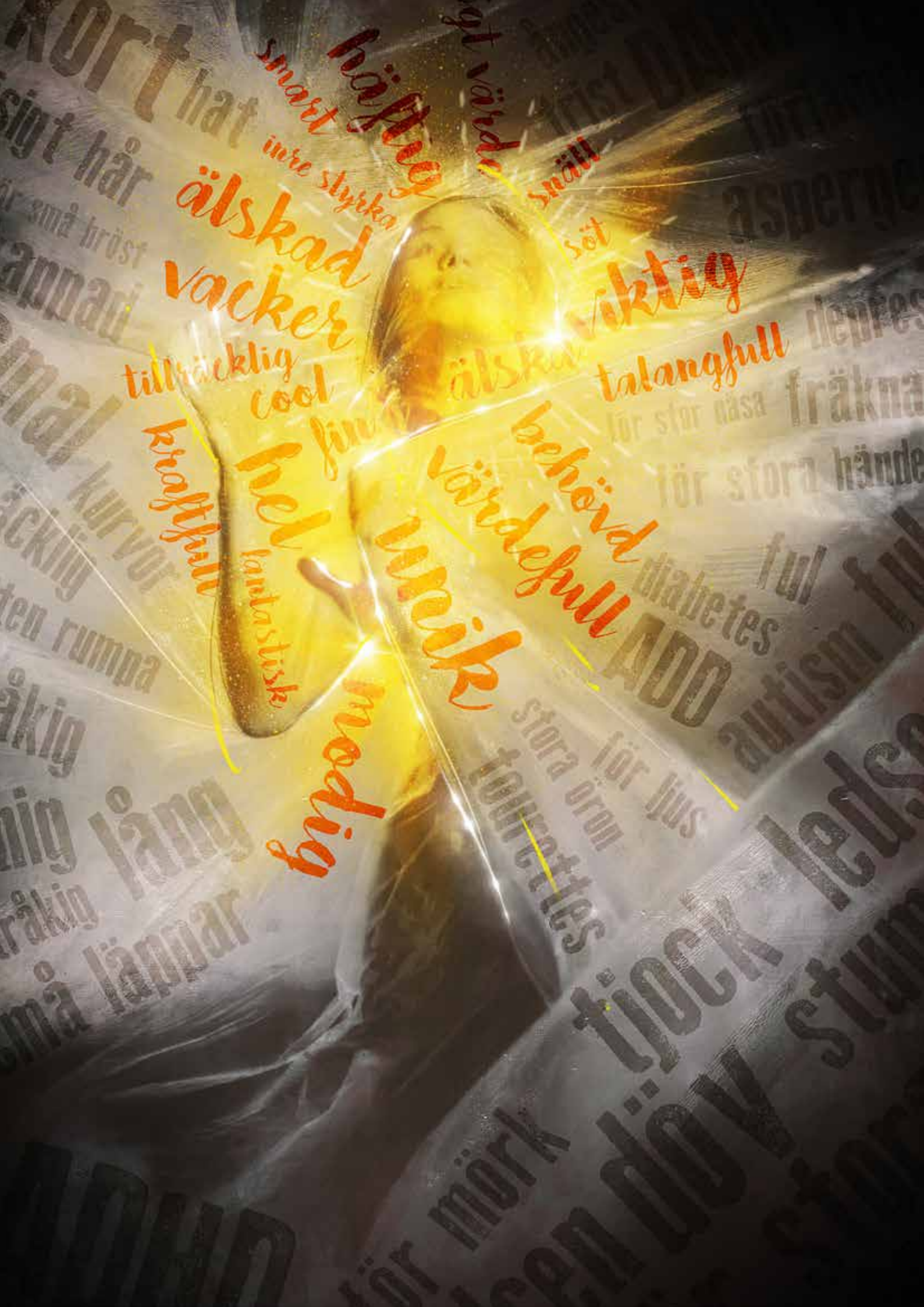
Vår konfirmand lyser av glädje och stolthet. Andakten måste avbrytas eftersom han vill ringa till sina föräldrar och berätta nyheten. Jag försöker säga att vi kan göra det efter andaktens slut, men det budskapet går inte fram. Det var ju nu som det stora händelse och glädjeyran går inte att ta miste på. Vad var det då som var så viktigt? Jo, med sin ryckiga CP-skadade kropp hade han denna dag för första gången klarat av att sätta i ett ljus i kyrkans ljusbärare.

Jag förstår att denna seger över kroppen är mer viktig än någon andakt i världen, så vi fotar ljuset och sedan ringer vi föräldrarna. Ljuset lyser under hela samtalet.

Min kropp har rätt att finnas till. Precis som den är med alla dess möjligheter och begränsningar. Min kropp är lika vacker som alla andras eftersom det är min kropp, den har en personlighet, ett värde och livsmöjligheter. Min kropp måste få plats som den är, för min kropp är unik.

Psaltaren 139: 13–18

Du skapade mina inälvor,
du vävde mig i moderlivet.
Jag tackar dig för dina mäktiga under,
förunderligt är allt du gör.
Du kände mig alltigenom,
min kropp var inte förborgad för dig,
när jag formades i det fördolda,
när jag flätades samman i jordens djup.
Du såg mig innan jag föddes,
i din bok var de redan skrivna,
de dagar som hade formats
innan någon av dem hade grytt.
Dina tankar, o Gud, är för höga för mig,
vändig är deras mångfald.
Vill jag räkna dem är de flera än sandkornen,
när jag till slutet är jag ännu hos dig.



häftig
smärt
inte släcka
vacker
älskad

tillräcklig
cool

kräftfull
hel

lambastiska

modig

värdefull
unik

behövd

söt
viktig

talangfull

ADD

tycker

stump

kurtt hat
sigt hår
små bröst
annan
mal
kurvor
äcklig
ten rumpa
åkig
mig låna
råkin
må lämnar
vänder
snäll
depres
fräkna
för stora hände
diabetes
ful
stora för ljus
stora öron
tyrrettes
för mörk
sen

TÄNKVÄRT OM FASTAN

Text Henrik Viberg **Foto** Magnus Aronson

Karin Johannesson, nyligen vigd till biskop i Uppsala stift, menar att fastan handlar om mer än att avstå från mat. Hon tycker också att det är viktigt att kroppen får plats i kyrkan.



Vad innebär fastan i den kristna tron?

– Den kristna fastan är en förberedelse för påsken då man funderar igenom vad det är som hindrar det goda livet och också i någon bemärkelse försöker ta avstånd från det, eller åtminstone göra sig själv medveten om vad som begränsar det goda livet. När vi sedan firar påsken och livets seger över allt det onda har vi grepp om vad detta innebär, vad det är som besegras.

– Många tänker nog att fasta är att avstå från mat, kanske att avstå från sitt eget överflöd så att det får komma någon annan till del. Det är en viktig aspekt av fastan. Jag tänker också att det är viktigt att avsätta mer tid än vanligt för eftertanke, reflektion och bön. Att avstå från sådant som hindrar livet för en själv eller för andra och fördjupa perspektiven en aning. Fastan är också en period när många regelbundet biktar sig och tar avstånd från det de gjort som kränkt eller skadat livet. De centrala inslagen i fastan är att dela med sig, att fördjupa sig och ta avstånd från synd och ondska som man själv varit delaktig i.

Det här numret av HOPP har kroppen som tema. Vad tycker du är den största glädjen med kroppen?

– Jag använder gärna min kropp till idrott. Ofta är det lätt att i idrottssammanhang tänka att kroppen borde klara mer, att man ska prestera mer, åka fortare eller inte åldras. Jag tycker att vi behöver upptäcka glädjen i att faktiskt kunna gå stavgång, promenera, åka skateboard eller vad vi nu gör. Man behöver inte bli duktigare utan det är faktiskt kul att det över huvud taget går, att man får vara glad över den kropp man har, sådan den är. Jag har varit präst i norra Värmland och på Vasaloppsläger, där jag ofta upplevt att folk som går i mål är missnöjda och tycker att de borde ha åkt lite fortare. Men vänd på perspektivet: man har åkt nio mil. Det är helt fantastiskt att den här kroppen har klarat det!

Har vi en kropp eller är vi en kropp?

– Jag tror att jag tänker att jag har en kropp, men den tanken är väldigt präglad av en specifik filosofisk västerländsk tradition. Teologiskt kan man mycket väl tänka att vi är en kropp. Vår tro och det bibliska tänkandet innehåller väldigt tydligt en kroppens uppståndelse, vilket innebär att vi faktiskt är en kropp. Jag har just läst i Johannesevangeliet om när Jesus som uppstånden visar sina sårmärken för lärjungarna och äter fisk. Där är det så tydligt att kroppen är viktig.

Finns det plats för kroppen i kyrkan?

– Jag tycker att det är viktigt att få använda kroppen i bön och gudstjänst. För många spelar det stor roll att få falla på knä, att få lyfta sina händer eller att få stå upp och det är något som jag tycker att vi ska bejaka. Rörelse och dans uttrycker också tron. Kanske vi i gudstjänsten behöver tänka särskilt på det?

– Vi tänker ofta på att barn måste få göra något med kroppen, men det är lika viktigt att vuxna får uttrycka sin tro, genom att till exempel tända ljus och röra sig mellan olika stationer i gudstjänsterna.

Fastan

40 dagar före påskdagen startar fastetiden. Att fasta är att avstå från något för att vinna något annat. Fastan handlar om att få tid för eftertanke och bön, och tid för att komma närmare Gud. Traditionellt avstår den som fastar från kött, alkohol och allmän överkonsumtion. Men idag har det blivit vanligare att avstå något annat som stör koncentrationen, till exempel sociala medier eller teve.

OCH KROPPEN

Text och faktaruta Hanna Wallsten **Foto** Henrik Viberg och Gabriel Gurrola

Den som vill göra en traditionell fasta har mycket att vinna, menar Helgi Schiöth, professor i farmakologi vid Institutet för neurovetenskap, Uppsala universitet.

Helgi Schiöth forskar på födointag, sömn och livsstil. Han menar att en fasta mycket väl kan hjälpa oss att tänka i nya banor. Det är alltså rimligt att tro att äldre tiders troende fick andliga upplevelser och visioner under fasta.

– Under en fasta är det vanligt att du upprepar vissa tankar som också förstärks. Om du är beredd på en andlig upplevelse är det därmed ganska troligt att du får en. Fasta kan också framkalla en hallucination eller en visuell upplevelse, särskilt om du tänkt i de banorna förut. Men det kan också hända att dina tankemönster leder dig åt olika håll där du aldrig varit tidigare.

Forskningen har framför allt visat att de allra flesta människor i Sverige skulle må bättre om de åt lite mindre.

– Långvarig fasta riskerar att ge dig mer problem än annars. Du kan få psykiska problem, till exempel bli deprimerad. Men korta perioder av fasta är ett bra sätt att förbättra din livskvalitet, gå ner i

vikt och faktiskt förlänga din livslängd, konstaterar Helgi Schiöth.

Först kan den som avstår från en betydande del av normalt födointag bli okoncentrerad, irriterad och känna ett starkt sug efter mat. Den verkligt positiva effekten kommer efter några dagar.

– Efter två, tre dagar ställer du om från att förbruka dina lätt tillgängliga kalorier till att förbränna fett. Det är bra för kroppen, på många olika sätt.

Jesus fastade i 40 dagar utan problem. Det finns mängder av berättelser om troende människor som fastat under långa perioder. När jag försöker tänker jag inte alls på något annat, jag tänker bara på mat.

– Det beror på hur du lever till vardags. Om din kropp är van vid högt belönande föda, det vill säga snabba kalorier som till exempel godis, vitt bröd och söta drycker, då har din kropp ett minne av den typen av kick och vill hela tiden återvända dit.

Tricket är att avvänja kroppen från snabba kickar i god tid före en fasteperiod. Detta gör man genom att äta långsamma kalorier som ger längre mättadskänsla. Det innebär mer fett och proteiner. En mindre varierad kost är också bra, menar Helgi Schiöth.

– Du kan ställa om kroppen och vänja dig från att avstå från måltider ibland. Vi människor har selekterats fram genom historien genom att klara perioder av svält. Det är naturligt och vi klarar det väldigt bra. Det är bättre för din kropp än att överäta. Koncentrationen kanske blir sämre en kort tid i inledningen av fastan. Men det finns forskning som visar att den kognitiva förmågan försämras mer på grund av långvarig övervikt.

Helgi Schiöth understryker att detta är allmänna råd som på individnivå kan bli helt fel.

– Många är underviktiga, särskilt äldre. Då är en fasta väldigt problematisk. Barn och unga som växer ska inte heller fasta.

Helgi Schiöth har även undersökt hur sömnen påverkar vår aptit.

– Oregelbunden sömn är ett växande problem i vårt samhälle. Skärmar driver oss att vända på dygnet. Och dålig sömn tenderar att ge dåliga matvanor. Det blir en ond spiral som är svår att bryta.

Så den som verkligen vill gå ner i tempo och hitta fokus under fastan, bör kanske först sova, sedan fasta.



Korta perioder av fasta är ett bra sätt att förbättra din livskvalitet, gå ner i vikt och faktiskt förlänga din livslängd.



Vad är det bästa med kroppen?

– Det bästa med kroppen är hjärnan. Den är fascinerande, till exempel att samtidigt som jag kan snacka så kan jag röra på mig. **Besir, 36**

– Det bästa med kroppen är att man kan röra sig. Jag går på fotboll, innebandy och dans. Det är härligt. Min pappa och jag har en utmaning varje vecka. En vecka gör vi fem armhävningar och situps, veckan därpå ska vi göra sex stycken och så vidare. Vi ska fortsätta så hela året, klarar vi det så tror jag att jag skulle få en biobiljett. **Hanna, 10**

– Jag skulle säga att det bästa med kroppen är att den finns, så att man kan leva. Alla sinnen, som känseln, synen och hörseln, gör att man kan uppleva världen. **Gabriel, 18**



SVAR PÅ STAN

Text och foto Matilda Nilsson
Foto Jacke Gustaf Hellsing

Vad tänker du om kroppen?

– Jag tycker att den är ett mirakel. Hur kan den fungera år ut och år in med alla sina ofattbart sinnrika funktioner? Jag kan aldrig sluta fascineras över detta. Jag tänker om hela kroppen ungefär som Lina säger vid husförhöret i Katthult: Alla de där krumelurerna som jag har i öronen, de måste ha varit mariga att få ihop ...

Vad gillar du bäst med din kropp?

– Själva skalet är jag inte så glad åt. Jag hade svåra komplex i min ungdom över mycket på kroppen, bland annat min bleka hy. Och det där sitter kvar än. Däremot är jag glad över min hjärna som jag tycker är duktig på att hitta ord och rim, ramsor och sånger. Jag leker ofta inne huvudet. Sedan är jag glad över att jag har en hyfsat normal huvudform – nu när mitt hår har ramlat av.

Vilket sinne skulle du absolut inte vilja vara utan?

– Svårt att välja mellan synen och hörseln. Jag vill både kunna se och höra mina barn växa upp.

Vilken kroppsdel är mest underskattad?

– Höften! Jag svarar det eftersom jag precis har befriats från en svår inflammation i en slemhäck i höger höft. Jag har aldrig haft så ont. Och det är ju först när något inte funkar som man inser hur fantastiskt det är att vara frisk.

Och vilken del av kroppen är roligast?

– Munnen! Överlägset! Eftersom det är den som live kan leverera alla ord och toner! Det är häftigt.

Jacke, 52, underhållare



– Ögonen, för att man ser allt, hela världen. Ögonen är en del av en och alla har olika färger och ingen är den andra lik. Man kan kolla på allting och alla ser på världen på olika sätt. **Ulrika, 18**



– För min del är jag glad att jag kan uppfatta rösten inne i mig. Jag tror på en högre makt som är starkare än mig. Jag var på villospår förr. Jag söp hårt och sedan fick jag ett fängelsestraff. Det var 25 år sedan. Jag hade en tom 75:a i fickan och tänkte: Nu räcker det. Jag hittade den man som jag var avsedd att bli. Jag har läst Bibeln och har vandrat i dess spår. Lyssna inåt, stäng ute allt brus. Rösten därinne upplevs som en stilla viskning. **Erling, 69**

ENLIGT MIG

Text Oskar Arngården, präst

Foto @crossfitpriest

PRESTATIONEN DEFINIERADE MIG I mitt liv har synen på min egen kropp alltid varit av stor vikt och många gånger helt avgörande för hur jag värderat mig själv. Inom de idrotter jag länge varit och är aktiv i är kroppen central. Jag har spenderat åtskilliga timmar i träningslokaler och på tävlingar. Samt lagt tid och intresse på det som påverkat min träning utöver själva tränandet, som kost och sömn. I allt detta hittar vi en central nämnare, nämligen kroppen. Kroppen blev bärare av vad det innebar att lyckas och inte lyckas. Men också vad det innebar att vara lyckad och inte lyckad. För gränsen där emellan är många gånger hårfin.

Dagar då prestationen var på topp flöt allt på som det skulle. Men ett lyckat försök föregicks alltid av tio misslyckade. Vilket inte är så konstigt, då träning ger färdighet och är ett måste för att lära sig. Men nära till hands låg tankar om otillräcklighet. Kroppen började säga ifrån med skador som inte läkte som jag ville och framsteg som inte kom i den takt jag hade tänkt. Kroppen blev mitt främsta verktyg för hur jag definierade mig själv, och prestation det mått som avgjorde hur lyckad jag var.

Jag hade gått på den bluff som vi hela tiden blir matade med, den som säljer. Nämligen att kroppen var något jag helt och fullt ut kunde bestämma över och forma efter min vilja. Vi matas ständigt med idén om fysisk förbättring och att allt går att fixa. Kroppen är något som ska bli bättre, vackrare, snyggare – helt enkelt perfekt. En (av)gudadyrkan av oss själva, eller rättare sagt en dyrkan av en idé om hur vi borde vara.

GÄSTKRÖNIKÖR

Denna syn på kroppen tycker jag präglar vår kultur och är något som varit tydligt i den värld av träning och prestation jag befunnit mig i. Som också, i mycket, fått styra hur jag sett på mig själv.

För mig blev Gud räddningen, frälsningen, ur detta tankemönster. Idag håller jag på minst lika mycket med träning och idrott som förut, men det definierar mig inte. Den rollen ger jag till Gud. Kombinationen idrott och tro blev en fantastisk kombination. För den tillåter mig att misslyckas, den tillåter mig att bara ha kul. Den tillåter mig att ramla och ändå duga. Den tillåter mig att inte behöva klara allt. Den tillåter mig att inte behöva vara bäst eller störst. Det är något som samhället många gånger inte gör, och absolut inte vill lära mig, för då säljs inga produkter.

En bild som kommit att betyda mycket för mig är Jesus som i uppståndelsen visade sina sår, som i en fulländad kropp står med sina sårade armar. Där såren var en del av den förhärlikande kroppen. Tänk om vi kunde se på oss själva så. Att det som verkar skadat, dåligt och fel kanske i stället är en del av den gudslighet vi är skapta till.

Det är nu vi börjar närma oss något, tror jag, som verkligen är god hälsa. Något som jag trodde jag en gång höll på med och hade funnit, men som Guds-mötet helt kom att omdefiniera när de kärleksfulla orden verkligen fick ta plats i livet: att vi är älskade, att vi är vackra, att vi är sedda. Det är som något magiskt i de orden när vi verkligen kan och vågar ta dem till oss. När Gud får definiera oss. Inte vad vi klarar av, hur vi ser ut eller hur duktiga vi är.





Sitt dig till stillhet

Meditation och tystnad kan vara ett sätt att nå stillhet och få tillfälle att reflektera. I flera av kyrkorna i Uppsala ges regelbundna tillfällen till meditation, på flera håll med hjälp av utbildade meditationsledare. Vill du prova på? Ta kontakt med harriet.sundstrom@svenskakyrkan.se, 018-430 36 06, eller besök svenskakyrkan.se/upsala/meditation-och-retreat



Vi gräver en grop för att nå ända upp till tornets topp!

Tornspirorna restaureras

Tornkrönen högst upp på domkyrkans 118,7 meter höga torn ska restaureras. Placeringen och storleken på krönen innebär en rad utmaningar för arbetet. En stor lyftkran kommer att placeras framför kyrkan och därför måste ett fundament gjutas under våren. Upplandsmuseet dokumenterar schaktningsarbetet som görs. Verksamheten i domkyrkan pågår som vanligt, men ibland kommer besökare att hänvisas till södra porten (se skyltning). Läs mer om restaureringsarbetet på upsaladomkyrka.se



Kaniner kalasar på Storsjung

Den årliga allsångskonserteren Storsjung ges lördag 6 april kl 11 och 14 på Grand, Trädgårdsgatan 5. Medverkar gör Svenska kyrkans öppna förskolor tillsammans med Niklas Dackborns orkester. Konserten riktar sig till barn från 1 år och uppåt tillsammans med vuxen och inträdet går helt och hållet till behövande barnfamiljer i Uppsala via Diakonins hus.

Inträde: 40 kr vuxen, 20 kr barn. Biljetter säljs vid entrén.



Tillsammans på familjeläger

I sommar anordnar Svenska kyrkan Uppsala tre familjeläger på en lägergård i Uppsalas närhet, för vuxna med barn i åldrarna 0-ca 12 år. Vi umgås, leker, badar, rör, grillar och mycket annat. Du kan lämna din intresseanmälan under perioden 1 april-3 maj genom att kontakta respektive lägeransvarig:

Läger 1: 13-16 juni

Sofia Oreländ, 018-430 37 97, sofia.oreland@svenskakyrkan.se

Läger 2: 16-19 juni

Maria Aahs Åhlén, 018-430 36 36, maria.aahsahlen@svenskakyrkan.se

Läger 3: 25-28 juni

Sargit Sundström, 018-430 36 85, sargit.sundstrom@svenskakyrkan.se



Mendelssohns lovsång på påsksöndagen

Felix Mendelssohns pampiga och storslagna symfoni-kantat, Lobgesang (op 52), uruppfördes i Leipzig 1840 i samband med boktryckarkonstens 400-årsjubileum. På påsksöndagen 14 april kl 18.00 uppförs verket i Uppsala domkyrka.

Medverkar gör Collegium Cantorum och Stefanoskören, Karin Ingebäck, Miriam Trechl, Carl Unander-Scharin samt Kungliga Akademiska kapellet. Ulric Andersson är dirigent. Biljetter via ticketmaster.se eller Katedralbutiken, 018-430 36 30.



Barnen intar katedralen

Nyponrosens och Spirans öppna förskolor hälsar välkommen till vårens sista Barnens kyrka-tillfälle i Uppsala domkyrka. Det blir sång, samling, bön och rörelse för de allra yngsta (0-6 år) och deras föräldrar. Fredag 12 april kl 10.



Var med i Lötenloppet

Lördagen 11 maj kl 10 anordnas Lötenloppet, ett motionslopp för alla åldrar vid Lötenkyrkan intill Heidenstamstorg. Man kan krypa, gå, springa, gå med rullator, etc. Det blir målgång på torget, musikunderhållning och enkel brunch i kyrkan, och det går bra att anmäla sig både som individ och lag. En rad priser kommer att delas ut för till exempel snabbast varv, bästa utklädnad och roligast utfört lopp. Startavgiften är 50 kr/person och pengarna går bland annat till Badpass på Fyrishov för ekonomiskt utsatta familjer.

– Vårt syfte med Lötenloppet är att tillsammans med andra aktörer verka för social sammanhållning, framtidstro och stolthet för vårt område, säger Karin Löfgren, församlingskonsulent i Lötenkyrkan.

Mer information: karin.lofgren@svenskakyrkan.se, 018-430 37 96

AKTU ELLT



Världsberömd pianist på besök

24 maj ger Angela Hewitt en unik konsert i Uppsala domkyrka. Det är hennes enda konsert i Norden under turnén. Musik av J S Bach, Engelsk svit nr 1-3, svit för klaver i f-moll samt Preludium och fuga i a-moll. Pris 100-250 kr. Biljetter via Biljetter via ticketmaster.se eller Katedralbutiken, 018-430 36 30. Numrerade platser.



All wwverksamhet

Svenska kyrkan har något för alla åldrar och för olika intressen. Se aktuellt program på svenskakyrkan.se/upsala

Nästa nummer av Hopp ute i mitten av juni

Samma himmel. Samma rättigheter. Verkligheten ser olika ut.

Var med i kampen för människors rätt
att få resa sig starkare ur en katastrof.



SWISHA DIN GÅVA TILL
900 1223

svenskakyrkan.se/fastekampanjen

Svenska kyrkan 
INTERNATIONELLT ARBETE

medlem av
actalliance