

HOPP.

Svenska kyrkan 

GÅR DET
ATT LAGA
ETT TRÅSIGT
HJÄRTA?

KÄRLEKSORD OCH PSYCHO-EMOJIS

KOMMUNALRÅDET OM ATT BRY SIG

TEMA :
HJÄRTAT

TÅRAR PÅ BUSSEN

SKILJAS SOM VÄNNER

SÅ LÅNGT RÄCKER JORDENS ALLA BLODKÄRL

2019
SVENSKA
KYRKAN
UPPSALA

DRA INTE ÅT FÖR HÅRT OM HJÄRTAT

Min pappas hjärta höll på att gå sönder och behövde lagas. Jag minns att jag tyckte det var oroligt, att operera hjärtat där själva livet sitter. Jag var långt borta och stod i en telefonkiosk (då förstår ni att det var länge sedan) och talade med honom strax före operationen. Det gick bra, han fick en ny hjärtklaff och ett ärr som en lång dragkedja över bröstkorgen.

Dragkedjor är en praktisk uppfinning. Vi drar upp när det blåser kallt och drar ner när det blir varmt. Kanske är det därför sommarkläder inte så ofta har dragkedjor? På sommaren behöver vi inte skydda kroppen, och inte stänga inne hjärtat?

Hjärtat handlar om livet på flera sätt och när nu tidningen Hopp fördjupar sig i årets tema Kroppen så finns många trådar att nysta i. Allt från det fysiska hjärtat som pumpar på i våra kroppar till att ha hjärtat på rätta stället, att bry sig om helt enkelt.

Läs om läkaren Stefan James som bokstavligen lagar trasiga hjärtan och föräldrarna David och Charlotta som har hittat tillit och respekt efter sin separation. Uppsalas kommunalråd Erik Pelling och en rad uppsalabor funderar på vad det betyder att bry sig om varandra och studenterna Sofia och Amanda samtalar om vilka språk vi har för våra varma känslor, både IRL (in real life) och via mobilen.

Kan man laga trasiga hjärtan genom att fira gudstjänst? Vi dukar ofta fram en kärleksmåltid i kyrkan, nattvard med bröd och vin som ett tecken på Guds kärlek till världen. Vad är det vi gör då, vad är det som händer? Forskarna Petra Carlsson och Peter Jackson ger sina förklaringar kring hur man genom tiderna tänkt kring kroppen, vår egen och Jesu kropp.

För många av oss fungerar gemenskapen vid nattvarden som något som lagar trasiga hjärtan – välkommen att prova!

”Låt hjärtat va me” sjöng Sonya Hedenbratt för länge sedan, ”än går jorden i sitt lopp, ingenting är fullt så fel som du tror, så syster och bror, hys hopp”. Den kupletten skulle nästan kunna platsa i psalmboken. Ingenting är fullt så fel som det kan låta och läsas i nyhetsrapporteringen. Det finns alltid hopp. Sommaren är här, varm eller kall, men måtte vi inte dra upp dragkedjan för hårt om hjärtat. Det behövs varma hjärtan i världen idag.

Kika in i en sommarkyrka där du är, slå dig ner i svalkan, lyssna till ditt hjärtas slag och låt tankarna komma och gå. Bibeln berättar att vi tänker med hjärtat och känner med inälvorna (!). Så låt oss ta tid för eftertanke i sommar – det är bra för hjärtat!

Annica Anderbrant, domprost

Vid Guds hjärta är jag buren.

I Guds tystnad får jag vara

ordlös, stilla, utan krav.

Klara rymder, öppna dagar:

Här en strand vid nådens hav.

UR SV. PS. 522 VERS 4 OCH I



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

Ansvarig utgivare Annica Anderbrant **Redaktör** 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 82 000 ex **Distribution** Svensk Direktreklam

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

Svenska kyrkan 
UPPSALA





VÄRME VIA SKÄRMEN?

SID 8



SVAR PÅ STAN SID 4 OCH 14
ERIK PELLING OM MEDKÄNSLA SID 6
DET NYA LIVET SID 18
GÄSTKRÖNIKA SID 21
AKTUELLT SID 22



PULS
MOT PULS
SID 16

OMTANKE
EFTER
UPPBROTT
SID 11

PROFESSORN OM
HJÄRTA OCH SJÄL
SID 15

INNEHÅLL
NUMMER
TVÅ



ATT BRY SIG – VAD ÄR DET?

– När jag kom till Sverige frågade många mig vad som är skillnaden mellan Sverige och mitt hemland Syrien. Den stora skillnaden är att här får jag mycket mer respekt. I Syrien fick jag inte samma respekt eftersom jag är kvinna, och jag kunde tänka att det var som ett straff att vara tjej, men så tänker jag inte längre eftersom det känns mycket bättre här.

– Det bästa sättet att bry sig om varandra är att ta kontakt, till exempel om man ser att någon är ledsen. Att gå fram och fråga: "Mår du bra? Har du något problem? Kan jag hjälpa dig?" Vi som är från Syrien har ofta svåra erfarenheter, och det har gjort att jag är uppmärksam på hur andra människor har det. Om jag möter någon som verkar må dåligt känner jag direkt i hjärtat att jag måste gå fram och fråga, kanske kan jag hjälpa till med något.

– Jag tycker inte att människor bryr sig tillräckligt. Det gäller inte bara Sverige utan är något som har hänt i hela världen. När jag går på stan kan jag många gånger vara jätteledsen över att jag inte har några kompisar eller över andra saker, men trots att det måste synas på mig har jag aldrig varit med om att någon kommer fram och frågar hur det är med mig. Jag tycker att vi borde bli bättre på att våga ta kontakt med varandra. Att uppleva att någon annan vill prata med en ger en känsla av trygghet och det är jätteviktigt.

Mitra, 25



Annika: Att våga vara snäll.

Nellie: Våga visa att man finns där.

Annika: Att ge till andra och bry sig om andra människor, det är en sådan sak som gör att man per automatik får tillbaka själv, därför lönar det sig för alla att bry sig om varandra.

Annika: Inom serviceyrket bryr vi oss, serviceproffs är också proffs på att bry sig.

Nellie: Det kan handla om större saker eller vara mer personligt, att bry sig om miljöfrågor eller att jag på olika sätt visar att jag bryr mig om människor jag känner.

Eva: Återkoppling är ett viktigt ord, både i serviceyrket men också i personliga relationer, att man följer upp något som hänt någon kan få den personen att känna sig sedd och uppskattad.

Petronella: När någon hjälper mig med något, eller om jag kanske har något problem och personen lyssnar och finns där.

Annika, 46 Petronella, 18 Eva, 59 Nellie, 19



– Att ta ansvar för världen och medmänniskorna, det är att bry sig. Våga vara den du i Kristus är och leva det kristuslika livet vilket till stor del handlar om att tänka på andra framför sig själv.

– Genom att vi får leva i en demokrati är det självklart att jag går och röstar. Med det visar jag att jag bryr mig om demokratin. Vi har alla ett personligt ansvar. Hustrun och jag, som bitvis under livet varit fattiga, har sedan vi fick det bättre ställt valt att sätta av en del av vår samlade månadspension till givande. När det är Act Svenska kyrkan som är mottagare då åker den stora sedeln fram till kollekt.

– Min hustru har hållit min hand varje dag sedan år 1956 då vi träffades. Jag brukar visa att jag bryr mig om min familj genom att ge av min tid, exempelvis bjuda ett barnbarn i taget på mat på någon restaurang och samtala. Då förs "arvet" vidare till barnbarnen. Arvet jag pratar om handlar mycket om den kristna trons värderingar och hur vi är och betar oss som människor genom kristen tro.

Olof, 78





CIVIL KUR AGE

ÄR ATT VARA LITE PÅ TÅRNA

Erik Pelling är sedan i höstas ordförande för Uppsalas kommunstyrelse, med trygghet som ett av sina särskilda ansvarsområden. I grund och botten tycker han att Uppsala är en stad där vi bryr oss om varandra och där det finns en tydlig samarbetskultur bland människor, organisationer, institutioner och företag. Att Uppsala har blivit global klimatstad och pekats ut som en ledande kommun när det gäller att verka för FN:s globala mål för hållbar utveckling menar Erik Pelling inte hade varit möjligt om det inte funnits ett äkta engagemang och hjärta hos de inblandade. Han konstaterar att medkänsla är något centralt för honom, både i livet och politiken:

– Rent allmänmänskligt och ju längre jag får vara med i livet upptäcker jag hur viktigt det är att

någon bryr sig om en och att jag själv bryr mig om mina nära och kära, men även andra i samhället. För mig finns inget viktigare än att ha empati och hjärta i allt jag gör, och om jag tänker efter tror jag att det är det som har drivit mig in i politiken också. Det handlar om solidaritet. Solidaritet för mig betyder att vi bryr oss om vår gemensamma framtid och varandra här i Uppsala, till exempel en sådan sak som att inte bara se till sina egna barns skolgång utan också vilja att grannens barn ska få en så bra uppväxt som möjligt.

Bilden i sociala medier är en utmaning

Trots den positiva upplevelsen av samarbete och gemensam god vilja i Uppsala ser Erik Pelling också utmaningar:

– Det finns en bild idag av att allt går åt fel håll. Den bilden förstärks inte minst i sociala medier, där det förekommer väldigt mycket svartmålning. En utmaning är att se och göra något åt de riktiga problemen och samtidigt lyfta fram viktiga fakta i mötet med svartmålning. På väldigt många områden har mina barn det bättre än jag hade det när jag växte upp. Det gäller att se det och vidmakthålla allt som går bra.

– Men visst, vi har ett ganska hårt samhällsklimat, vi har hemlösa, vi har människor som lever under knappa ekonomiska förhållanden, barn som tvingas växa upp i trasiga familjer, bostadsbrist och miljöutmaningar. Klimatförändringarna kommer vi alla att få uppleva in på bara skinnet, och eftersom lösningarna riskerar att

Att fråga hur någon mår kan göra stor skillnad. En riktigt arg människa är ofta också riktigt ledsen eller rädd. Erik Pelling menar att inlevelse och vardagshandlingar för varandra aldrig får glömmas bort om vi ska bevara medkänslan i livet och politiken.

Text Henrik Viberg

Foto Charlotte Rückl

slå väldigt orättvist och drabba de ekonomiskt svaga hårdast gäller det att fördela bördan så rättvist som möjligt så att inte bara de som har mest kan köpa sig fria, säger Erik Pelling.

På annat håll i det här numret av Hopp talar nyanlända Mitra om hur få som verkar våga ta kontakt med en ledsen människa på stan. I maj uppmärksammades 12-åriga Alvar, som ensam grep in när en man med funktionsnedsättning blev trakasserad på resecentrum. Alvar blev själv misshandlad utan att någon av de vuxna runt omkring gjorde något.

Vad tänker du om din roll och politikens möjligheter när det gäller att medvetandegöra fler av oss om vikten av civillikurage och att se varandra?

– Vi politiker kan inte skapa omtanke genom beslut, men vi kan bidra till att ge förutsättningar för och uppmuntra till starkare civillikurage hos fler. Ta till exempel ensamheten, som vi vet är en av våra stora folksjukdomar och som ibland leder till att människor tar sitt liv. En enkel sak som att ställa frågan ”hur mår du?” kan vara avgörande för att någon ska söka hjälp och få möjlighet att komma ur sin depression. Jag tror att vi kan uppmuntra och understryka vad sådana små vardagshandlingar kan betyda för en medmänniska.

– Samtidigt är den personliga integriteten stor i vårt samhälle. Man vill inte störa, inte vara till besvär utan drar sig hellre undan. Jag tror att vi alla lite till mans måste kämpa för att övervinna den inställningen. Vi kan påverka varandra genom goda exempel. När polisen till exempel lyfte fram Alvar och prisar vad han gjorde skapade det ringar på vattnet. De här samtalen behöver också föras i lektionssalar på skolorna.

Jag föreställer mig att den politiska miljö du vistas i många gånger är ganska tuff. Är det utmanande för dig att på ett mellanmänniskt plan behålla hjärtat och omtanken?

– Jaa ... ingen går opåverkad av ett rått debatt- och samhällsklimat eller påhopp i sociala medier. Det är klart att jag ibland blir matt över det beteende som en del människor visar. Samtidigt möter jag också många glada tillrop, positiva exempel, människor som gör fantastiska insatser. För mig personligen har det hittills vägt upp.

– Jag tror också att det är svårt att befinna sig i politiken om man inte investerar sitt hjärta. Det går att luta sig mot undersökningar

och fakta för att fatta tuffa beslut, men till slut når man alltid ett avgörande där man måste fråga sig vad man känner i hjärtat eller maggropen. När man slutar känna något har man nog haft sin tid i politiken och bör låta någon annan ägna sig åt den.

Erik Pelling konstaterar att positiva upplevelser gör det lättare för honom att bevara sin egen medkänsla i politiken. När det gäller sociala medier har han bestämt sig för att inte låta det hårda klimatet påverka honom för mycket:

– En liten grupp kan framstå som att de är dominerande utan att vara det. De hårda orden behöver också tas med en nypa salt och jag försöker se bakom dem. Ofta är en riktigt arg person också riktigt ledsen eller rädd. Vad är det som ligger bakom okvädesorden? Det kan ju vara så att det finns något jag måste ta hänsyn till. Allra oftast kan det bli dialog även i situationer där väldigt många från början är arga och upprörda, och de situationerna ger oftast väldigt mycket tillbaka.

Vilka tecken på omsorg från andra är viktigast för dig på ett personligt plan?

– Jag har som alla andra gått igenom livskriser och vet hur viktigt det då är med vänner som hör av sig. Ju mer jag har fått uppleva det själv, desto mer benägen blir jag att se andra på samma sätt.

– Att ställa frågan om hur den andre mår är verkligen inte bara en formalitet! Det är viktigt att vara uppmärksam på när någon är lite tystlåten eller verkar ledsen – civillikurage handlar mycket om att ”vara lite på tårna”. Om jag är det ökar sannolikheten för att jag själv gör något när det gäller.



ATT KOMMA NÄRA GENOM SPRÅKET

Text Henrik Viberg
Foto Anders Tukler

OM MÖTEN
OCH SAMTAL
IRL OCH VIA
MOBILEN



Att ge varandra tid kan vara lika mycket värt som kramar och stora ord. Vissa saker bör helst sägas ansikte mot ansikte men sociala medier och kontakt via mobilen är bättre än att inte mötas alls. Uppsala-studenterna Sofia Wik och Amanda Parrow delar med sig av tankar om språk, kärlek och vänskap.

– Jag tror att vi betar oss och pratar på ett särskilt sätt i våra nära relationer, och att det kan betyda mycket om båda parterna delar uppfattning om vad relationen är för något, säger Sofia Wik. Att man känner att man kan vara sig själv visar nog också att det är en bra relation.

Sofia läser idéhistoria och går sista terminen på Liberal arts-programmet. Hon kommer från Skellefteå och bor med sin pojkvän ("fast jag använder allt oftare ordet partner, så får folk dra sina egna slutsatser") i Uppsala. Amanda Parrow är nyutexaminerad lärarstudent och hittills livslång Flogstabo. Hon konstaterar genast att det varit viktigt för henne och hennes partner, som hon mötte i Nepal, att hitta ett gemensamt språk som fungerar när de kommer in på djupare saker:

– Eftersom vi inte har samma modersmål är engelska vårt gemensamma språk. Det blir mest jämnt så, och det går ofta att vara mer rakt på sak eftersom orden kanske inte blir lika laddade som de skulle bli på det egna språket.

Kramar, massage och vardagskontakt

Sofia och Amanda är överens om att det oftast utvecklas ett eget språk i både kärleks- och vänskapsrelationer.

– Så fort man har en nära relation händer något, säger Amanda. Man pratar på ett visst sätt och har inte så mycket distans som till andra.

– Samtidigt kan ju två personer känna olika angående vad som är tillräckligt nära för att till exempel ge varandra en kram, funderar Sofia.

– En av mina nära vänner älskar att gosa, massera och använda stora ord. En annan vän är mer reserverad. I den relationen är det att hitta på saker tillsammans och ge varandra mycket tid som blir det starkaste uttrycket för vänskapen, säger Amanda.

De håller vardagskontakt med sina partner och familjer via sms, Messenger och telefonsamtal.





Sofia berättar att hennes pappa är den som alltid svarar i telefon. Amanda och hennes partner hörs periodvis bara någon gång i veckan eftersom han då och då reser till Nepal, men annars träffas de ofta efter skolan eller arbetet för att promenera hem tillsammans och på det sättet i lugn och ro få tid att prata med varandra.

Viktigt att träffas på riktigt

– Det är viktigt att träffas på riktigt! säger Sofia. De relationer som går ut på att man skriver till varandra, gillar varandras bilder och kommenterar varandras inlägg är av ett annat slag än de där man kravlöst hör av sig och uppriktigt säger ”jag skulle vilja träffa dig, det var länge sedan”.

Sociala medier är idag för de flesta en självklar del av livet. Sofia säger att hon inte är helt nöjd med att det är så men kan samtidigt nästan bli ställd om någon berättar att hen inte är på Facebook. Amanda har stor nytta av grupper och chattfunktioner men tycker annars att hon är en ganska passiv användare.

Hur mycket plats för ”hjärta” finns det då utrymme för på sociala medier?

– Det hänger mycket på att verkligen använda sitt språk och uttrycka sig, inte fastna i att bara skicka emojis. De är ett bra verktyg som jag mest använder för att vara rolig, säger Sofia.

– När en nära vän var utomlands skedde en massa saker i våra liv som vi behövde prata om. Det fick bli via Messenger och det blev förtroliga samtal just för att det var enda alternativet, berättar Amanda. Det är bra att sådana möjligheter finns, men de kan inte ersätta verkliga möten. Samtidigt har jag flera kompisar som är väldigt aktiva på Tinder och skapar det första intrycket av sig själva via sociala medier. Då tror jag också att det kan bli laddat på ett annat sätt, eftersom parterna inte riktigt vet från början var de har varandra.

– Jag har en kompis som träffat sin partner via Tinder och de bor ihop nu, konstaterar Sofia. Jag tror att det blir olika slags möten beroende på om man bildar sitt första intryck öga mot öga eller via sociala medier.

”Jag älskar dig” – när och hur?

Verkliga möten, sociala medier och emojis, det egna språket i en nära relation – det finns en mängd sätt att uttrycka varma och uppriktiga känslor för partner och vänner. Hur är det då med ”jag älskar dig”, tre ord som i rätt ögonblick kan betyda allt och som i andra stunder kanske kan kännas urvattnade och överanvända? När, hur och med vilka använder vi dem?

– Jag säger ”jag älskar dig” till den närmaste familjen och min partner, säger Sofia och får medhåll av Amanda. Jag skulle nog kunna säga det till ett par nära vänner också. Jag tror inte att de skulle bli förvånade eller att det skulle bli konstigt, men det är ingenting vi brukar säga till varandra. Första gången man säger det till någon kan det vara superladdat men andra och tredje gången går det lättare.

– Jag använder oftast orden när min partner och jag säger hej då och vid tillfällen då familjemedlemmar eller nära vänner behöver extra pepp och stöd, säger Amanda. Jag tror inte att jag överanvänder orden utan snarare säger dem för sällan. Jag ser inte uttrycket som något som gäller bara för kärleksrelationer. Om det känns rätt att säga till vänner så är det rätt.

EMOJI-FAVORITER

Amanda: Jag gillar den här med två små hjärtan på varandra.

Båda: Och så den med svett droppen!

Amanda: Hehe, ”jag vet att jag är dålig men jag försöker mitt bästa”.

Sofia: Jag är så tråkig att jag använder tummen upp.

Amanda: ”Skriet” använder jag mycket.

Sofia: Och rött hjärta, som en kram eller som ”saknar dig”. Det är det seriösa hjärtat! De andra är lite busigare. Dem kan man skicka till mer avlägsna kompisar. Och den här som ler och kisar lite ... den tycker jag är estetiskt tilltalande.

Amanda: Ja, den är gullig. Inte lika psycho som den som ler med prickögonen.

Sofia: Jag vill lägga till en bubbare: den med en graf som går uppåt. Den brukar jag använda för att visa när det går bra.

Amanda: Oj, var hittar man den?

Sofia: Långt bak! Det är väl det här som är att utforska sitt språk ... 😊

Emoji Ett piktogram som används i elektroniska meddelanden för att förmedla en känslouttryck eller komplettera skriven text.

Amandas favoriter



Sofias favoriter



Att ha en fungerande relation till en tidigare partner är inte självklart. Ett brustet hjärta behöver läka. Charlotta och David, skilda föräldrar till 8-åriga Tuva, har hittat ett respektfullt förhållningssätt till varandra.

11 | HOPP

EN BRA SKILSMÄSSA ÄR INTE GRATIS

Text Matilda Nilsson Foto Patrik Lundin

De har inte längre en parrelation, men mamma Charlotta och pappa David delar kärleken till sin dotter. Tuva är kittet som håller dem samman. Hon som stormar in i Charlotta Wipemos röda tegelhus, kastar sig i mammas famn och i ett andetag presenterar sig för mig och fotografen.

– Jag heter Tuva och jag går på cirkusskola!

Efter 8-åriga Tuva kommer pappa David Lindgren med väskan. Tuva hoppar mellan föräldrarnas famnar, klättrar och vänder sig upp och ned så det långa håret nästan nuddar parkettgolvet. Hon är ett akrobatiskt yrväder, som med lätthet fångar de vuxnas uppmärksamhet.

– Hon är det finaste vi har, säger mamma Charlotta och kramar sin trollunge.

På sätt och vis handlar den här artikeln om Tuva. Familjens hjärta. Men vi ska rikta fokus mot Charlotta och David. Två föräldrar som valt att leva isär, men ändå har tillit och respekt för varandra.

Det var för fyra år sedan som Tuvas föräldrar valde att avsluta sin kärleksrelation. I stället har de blivit ett samspelt team som jobbar för dottern Tuvas välmående.

– Vi vet att den andra tar hand om barnet på ett bra sätt. Tuva har det lika bra hos mig som när hon är här, säger David när vi sätter oss i vardagsrummet.

Charlotta har bakat vetefria scones som är salta och goda. Vi mumsar och småpratar. Tuva tar en isglass och försjunkar snart i ett mobilspel.

Måna om en bra nystart

Vi backar samtalet till när föräldraparet fortfarande bodde ihop. Det var David som först började

känna tvekan över sin och Charlottas kärleksrelation. Samtidigt beskriver de upprottet som ett gemensamt beslut – och ett långsamt skeende. David gav Charlotta tid att lämna, i sin takt.

– Båda ville värna om att den andra skulle få en så bra nystart som möjligt, säger David.



Under ett halvår bodde Charlotta kvar i huset i Vreta tills hon hittade sitt nya hem, bostadsrätten i Sunnersta. Från utsidan är livsförändringen stor, från tvåsamhet till ensamhet, men redan tidigt kände David och Charlotta att de skötte sin separation rätt bra.

– Man kan vara två starka fristående individer, samtidigt som man har gemensam vårdnad om ett barn, säger Charlotta.

I stort sett är det utan ansträngning som David och Charlotta pratar om sitt förändrade förhållnings-sätt, men Charlotta blir röd av

David's ord när han beskriver deras nuvarande relation.

– Från att vara partner har Charlotta gått till att bli en riktigt bra kompis. Jag vill och bryr mig om att det ska gå bra för henne, säger David.

Charlotta torkar bort några tårar. Det finns en mångårig historia dem emellan och de känner varandra utan och innan. Även i en bra skilsmässa finns en sorg.

– Det är inte gratis det vi har, i den här typen av familjekonstellation. I grunden handlar det om att ha respekt för en annan människa, säger Charlotta.

Har ni råd till andra som vill ha en bra föräldrelation efter separationen?

Det finns inget rakt svar på frågan, menar ex-paret. För David och Charlotta har det underlättat att båda har liknande värderingar i frågor som rör barnuppfostran och vardagssaker. Sedan har de tagit sig tid att prata i genom beslut, enas i frågor som rör Tuvas framtid.

– Alla har sitt eget recept. Lyssna på hur andra gjort. Och ta till dig av de bitar som passar för er. Tänk lite framåt och tänk efter själva, säger David.

– Do it your way, förtydligar Charlotta.

Tillsammans har David och Charlotta satt upp ett regelsystem. De har till exempel funderat igenom vilka kostnader som ska betalas gemensamt och vilka kläder som ska åka mellan dotterns båda hem. De planerar sina veckor ett halvår i förväg och har fasta lämningsstider. På så vis slipper de många smådiskussioner och förhandlingar.

– Tidspusslet är en jätteviktig bit. Det är en nyckel till att det funkar. Och så ringer vi nästan

Vårdnadsfred för barnens skull

I Uppsala finns en nystartad lokalförening för ensamstående föräldrar som heter Uppsala Makalösa Föräldrar, som har ett 20-tal aktiva medlemmar. Makalösa Föräldrar är en intresseförening på riksnivå som verkar för vårdnadsfred (ett motsatsord till vårdnadstvist) och god kommunikation mellan skilda föräldrar, samt ett jämställt föräldraskap.

varje dag och checkar av saker med varandra, säger David.

Har hittat veckorytmen

I hallen hänger semesterfotografier av mamma och Tuva. På fjället, på stranden, med utsträcka armar vid ett vattenbryn, glada och tillsammans. Här bor Tuva hos mamma, varannan vecka bor hon hos pappa i Vreta.

– I början var det jättejobbigt att vara ifrån Tuva. Då körde vi ett schema med byten varannan och var tredje dag. För att vänja oss och henne vid det, berättar Charlotta.

Det var på Tuvas initiativ som familjen senare ändrade lämnings-schemat.

– Hon var så mycket större då, och det var hennes vilja. Det var skönt för oss att få den här övergången, men nu är vi vana alla tre vid att byta veckovis, säger Charlotta.

Det största avbrottet i vecko-schemat gjorde familjen i somras. Charlotta undrade om David kunde ta Tuva i fem veckor.

– Jag hade fått en möjlighet att pilgrimsvandra i Frankrike och Spanien. Det var en sådant där once-in-a-lifetime-äventyr. Jag kunde inte tro det var sant när David direkt sa på telefon: ”Det går bra.”

Pilgrimsleden El Camino är hela 80 mil och David visste hur viktig resan var för Charlotta.

– Man ger till den andra för att det är bra för personen. Jag tror på att vara generös, och jag tror att jag får igen det på något sätt, säger David.

När och hur vet han inte, och det är inte det viktiga. Det är tilliten till den andra föräldern och det gemensamma ansvaret för barnet som är i fokus. Han kommer inte utkräva någon gentjänst, men litar på att han en dag kommer få något tillbaka.

Att föräldrarelationen fungerar bra tror Charlotta har ytterligare en orsak.

– Det har nog underlättat att ingen av oss har rusat in i en ny relation. Den andra är så klart fri att göra vad den vill, men ingen av oss blev bortvald eller utbytt som utlösande faktor för separationen.

Vi börjar duka undan koppar och fat. I köket finns en kalender med barnbilder. På många foton är det bara Tuva, Tuva och mamma eller Tuva och pappa. Fotografier från midsommar är från ett gemensamt firande tillsammans med vänner.

Att backa och ge varandra tid

Men att ha en fungerande föräldrarelation handlar inte bara om att ge. Det finns gånger när man måste backa lite. Ge varandra tid, menar David.





ATT BRY SIG – VAD ÄR DET?

Text Johanna Kult Foto Henrik Viberg

Morgan: "Jag tror att bry sig handlar mycket om att i första hand inte enbart tänka på sig själv utan värna om medmänniskor och deras behov lika mycket. Jag brukar påminna mig själv om att visa uppskattning i all enkelhet i vardagen, exempelvis små meddelanden eller kanske en kram när det behövs.

Jag tror vi människor känner av när någon bryr sig om en, det kommer över oss, en känsla av att någon bryr sig på riktigt. Åkthet känns.

Sen kan man ju ta tillvara på det och stärkas av det när man känner på sig att någon bryr sig om en. Ibland kan det också behövas en extra knuff för att inse det.

Nurre: Det är viktigt att aktivt tänka på att bry sig och visa att man bryr sig. Om någon till exempel frågar hur en tenta har gått eller när någon gör något för mig som är utöver det vanliga.

Allan: Att tycka om någon! Man visar det genom att göra någon glad. Jag känner att någon bryr sig om mig när personen exempelvis har lagat mat till mig.

Elias: Jag tror att det handlar om att vara engagerad, tänka på andra och även bry sig om sådant som klimatet eller kulturarv. Jag tycker det är viktigt att vara påläst, att tänka mycket och att man försöker göra bra saker. I sin vardag är det viktigt att ta sig tid för sina barn och människor runtom en, vara närvarande och lyhörd medan man tar sig tid.

Morgan, 48 Nurre, 23 Allan, 24 Elias, 39

UPPDRAG: RÄDDA HJÄRTAT

Text Matilda Nilsson **Foto** Patrik Lundin

Sjukdomar i hjärtat tar flest liv globalt. Men visst går det att laga ett trasigt hjärta. Tidningen Hopp intervjuar kardiologen och överläkaren Stefan James, en av världens oftast välciterade forskare.

Han kommer direkt från operationsbordet när vi ses på Akademiska sjukhuset i Uppsala. Tre patienter har fått nya hjärtklaffar den här arbetsdagen.

Stefan James är överläkare och jobbar både med patienter och utbildning, samt forskar inom kardiologi som professor vid Uppsala universitet. Han är en av världens mest välciterade forskare och har bland annat studerat blodförtunnande läkemedel och stenter, metallnät som används vid hjärtinfarkt och kärlkramp. Stefan har också utvecklat ett system för studier av patientregister som används i Sverige och efterfrågas av forskare världen över. Han möter oss med ett fast handslag och ett stort leende.

Vad driver dig att förbättra och utveckla sjukvården?

– Jag har en inneboende drivkraft att försöka göra bättre. Jag känner mig inte nöjd med att bara göra som man brukar utan vill ta reda på hur det verkligen förhåller sig.

Vilka sjukdomar är allvarligast i dag?

– Globalt sett är hjärt- och kärlsjukdomar de som dödar flest. Det handlar om hjärtinfarkt, hjärtsvikt, stroke och sjukdomar i benen eller njurarna. I Sverige är hjärt- och kärlsjukdomar och cancer ungefär lika vanliga sjukdomar. Hjärtinfarkt för 30 år sedan var en mycket farlig sjukdom. Många dog och de som inte dog fick stor hjärtskada. I dag är hjärtinfarkt en sjukdom som ofta går att behandla, bara man får vård i tid.

Går det att laga ett trasigt hjärta?

– De allra flesta som får behandling får ett bra liv med bra livskvalitet. Vi kan gå in i hjärtats kranskärl med katetrar, vi kan gå in i trånga kärl, stängda kärl, vi kan byta ut klaffar, vi kan ge elchocker inifrån om hjärtat stannar och med läkemedel kan man förhindra blodproppsbildning och stärka hjärtat om det är svagt. Det går att byta ut ett helt hjärta eller sätta in en hjärtpump.

Hur ser ett friskt hjärta ut i jämförelse med ett sjukt?

– Ett friskt hjärta omges av ett tunt, tunt fettlager. Hjärtat har tunna fina artärer och väggar. Det är en muskel som är väl genomblödd så om man skär i den är muskeln röd och fin. Ett sjukt hjärta har ett tjockt fettlager, fett och kalk i blodkärlen och det har blek bindeväv i stället för muskler.

Sitter själen i hjärtat?

– Symboliskt passar det bra att säga att själen sitter i hjärtat, eftersom hjärtat är nödvändigt för att vi ska kunna leva. Men det kanske är lättare att säga att själen sitter i hjärnan eftersom våra tankar och vår förståelse finns där. Ett annat sätt att se på det är att mycket av själen är inget vi kan förstå och beskriva så vi behöver inte heller ange var den sitter.

Själen är lika viktig som kroppen men vi behöver inte förstå allt om den. Det får man lämna till tro i stället för vetenskap.

Stefan James tre tips

Så tar du hand om ditt hjärta

1. Rök inte
2. Ät måttligt
3. Motionera

Han ser forskande på mig.

– Har någon talat med dig om att du har ett blåsljud på hjärtat? frågar han.

– Nej, säger jag.

– Ja, alltså ett diskret blåsljud. Det behöver inte betyda någonting. Han håller stetoskopet i handen. Jag skriver en remiss till hjärtultraljud, för säkerhets skull, tillägger han.

Rummet är helt mörklagt. Ultraljudsapparaten har ett mönster av vågor över skärmen.

Jag får instruktioner. Först ligga på rygg. Rummet fylls av hjärtslag. Sedan på vänster sida. Jag vrider huvudet för att få en skymt av skärmen. Jag vill se mitt hjärta.

I London blommar kastanjeträden och när seminariet är avslutat säger Mr White att vi absolut bör se den anatomiska utställningen vid Piccadilly Circus. Den är extraordinär, säger han. Tunnelbanan är överfull. Hon som står närmast mig har broderade fredstecken över sin kapp.

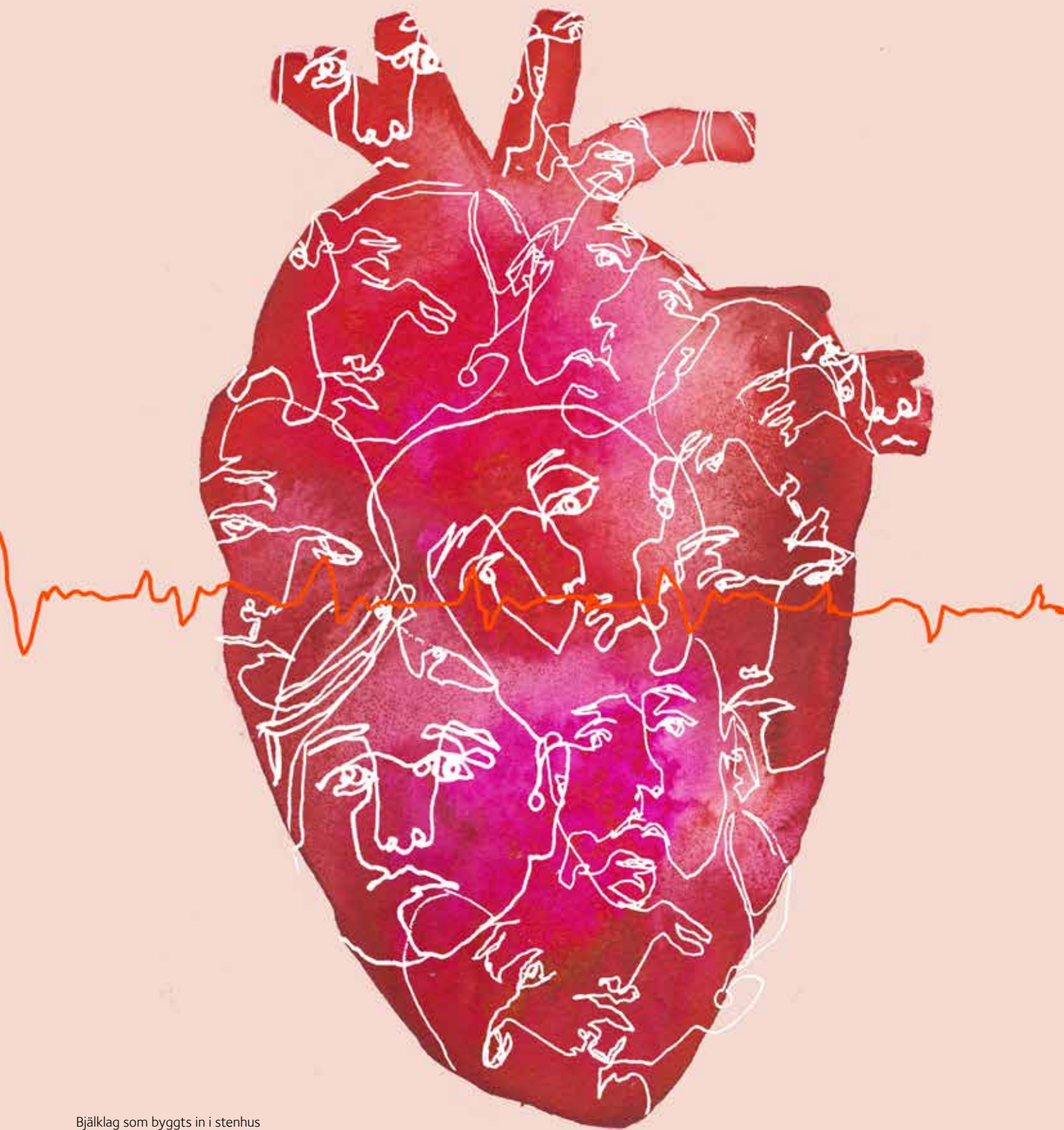
Utställningen om människokroppen sträcker sig över flera våningar. I en monter ligger ett hjärta. Det är större än mitt. Och det är delat mitt itu. Kamrarna syns tydligt. Vid väggen längre bort står sju röda gammaldags oljetunnor för att illustrera hur stor mängd blod ett hjärta pumpar varje dygn. Om alla blodkärl skulle läggas i en rad skulle de räcka mer än två varv runt jorden.

JAG VILL SE MITT HJÄRTA

Text Kerstin Dillmar **Illustration** Lovisa Axellie

Nästa förmiddag springer jag genom Hyde Park och in i Kensington Gardens. Strax bortom det italienska huset står en man i mörk kostym. Han håller sina armar utsträckta. Det sitter två stora fåglar på hans högra hand och en på den vänstra. De flyger plötsligt upp, svävar tyngdlöst och kommer sedan tillbaka. Landar igen.

När jag närmar mig så ropar han något till mig som om han vill att jag ska stanna. Jag förstår inte vad han säger. Han talar igen och jag skakar på huvudet. Jag är andfådd och varm. Så sträcker han ut sin vänstra arm och nickar åt mig. Det är som om vi ändå kan förstå varandra. Jag sträcker ut min högra hand. Fågeln byter plats och landar hos mig. Den lutar sig ner mot min handled. För ett ögonblick känner jag min puls mot fågelhjärtat. Dubbla slag tillsammans. Liv bortom alla uppdelningar och språk. Jag önskar att det alltid vore så.



Bjälklag som byggts in i stenhus
faller inte isär vid ett jordskalv,
och ett hjärta som har fäste i klok eftertanke
fäller inte modet när stunden är inne.
Ett hjärta som har stöd av förnuftigt tänkande
är som en relief på en polerad stenvägg.
Småsten som ligger på en hög mur
blir inte kvar när vinden blåser,
och ett fejt hjärta som vilar på dåraktigt tänkande
håller inte stånd mot något skrämmande.

ur Jesus Syraks vishet, 22:16–18

A close-up photograph of a woman's hands holding a white egg. She is wearing a gold ring on her finger. The background is filled with colorful, out-of-focus paper flowers in shades of yellow, blue, and green. The lighting is warm and soft.

VAD VÄRDET FOR UPPSTÅND ELSE?

Text Mårten Löfgren
Foto Sara Bruggeman

Tror kristna idag att nattvarens vin är Jesu blod och brödet Jesu kropp? Kommer min kropp att uppstå efter att jag har dött? Vad tror folk idag och vad tänkte de första kristna för 2000 år sedan?

Nattvarden, de dödas uppståndelse och ett evigt liv är viktiga delar i den kristna tron. Petra Carlsson, präst och docent i teologi vid Teologiska högskolan Stockholm, och Peter Jackson, professor i religionshistoria vid Stockholms universitet och insatt i den antika världens religiösa föreställningar, berättar om hur synen på uppståndelsen och nattvarden har förändrats.

Som orädda inför lejon – synen på kroppens uppståndelse under antiken

– Under de första århundradena efter Kristus fanns en uppfattning att om man var kristen så skulle man inte dö, säger Petra Carlsson. Kyrkofadern Athanasius berättar att de kristna betar sig inför döden som småpojkar betar sig inför ett skadat djur. Orädda kastar de sten på lejonet.

Under samma tid fanns också de som hade uppfattningen att kroppen var oviktig. Peter Jackson framhåller dåtida kristna grupper som, inspirerade av filosofen Platon, betraktade kroppen som ett smutsigt skal utan betydelse. Själen var det enda i människan som levde vidare, som var odödlig och gudomlig och kunde förmå människan att förstå eviga ting och komma i kontakt med det gudomliga.

– Men den dominerande idén i kyrkan under antiken blev till slut att kroppen är viktig, också för uppståndelsen, fortsätter Peter. Det var inte så enkelt som att man trodde att man kan skilja kroppen från själen. Redan hos aposteln Paulus finns tanken att det skulle vara en annan sorts kropp, en förändlig kropp. Paulus menar inte att kroppen vi föds med och som förmultnar när vi dör är den som återuppstår.

Olika föreställningar om uppståndelsen idag

– Idag finns en rad kristna föreställningar om uppståndelsen, berättar Petra Carlsson. Det har gått från en mer konkret föreställning om en kropp som återuppstår till olika uppfattningar. Det kan handla om att uppståndelsen kommer att ske vid tidens slut eller att den ur Guds perspektiv redan har skett, eftersom Gud står utanför tid och rum och allting sker



→ samtidigt för Gud. Föreställningar om att jaget ska leva evigt i sin kropp, såsom de första kristna trodde, hittar man nästan inte idag bland kristna.

– I Svenska kyrkan idag är det vanligt att man ser på berättelsen om Jesu död och uppståndelse som ett slags tolkningsmönster för livets olika skiften, fortsätter Petra. Något att leva i som en föreställning om ett hopp att gå från död till liv här och nu, men också att kanske på sikt leva i förvisningen att om döden har besegrats och kärleken segrat kanske det kan hända igen. Men det handlar mycket mindre om kroppens faktiska uppståndelse.

Förunderligt men vardagsnära

Kristendomens grundläggande idé är att Gud blev människa genom den historiska personen Jesus och att Jesus dog och återuppstod. Gud blev som Jesus en del av den här världen. Det gör vår värld och vår vardag helig, eller annorlunda uttryckt besjälad. Petra Carlsson bekräftar att det kan vara så:

– Om jag är deppig och inte orkar kliva upp ur sängen under några veckor blir det en sorts död. När jag sedan på ett mirakulöst sätt lyckas ta mig upp igen är det en slags uppståndelse som är förunderlig och outgrundlig, minst lika helig som Jesu uppståndelse om än inte lika mystisk.

Nattvarden förr – som offermåltid

Vilka är nattvarden historiska rötter och vad tror man i Svenska kyrkan om nattvarden idag? Enligt evangelierna äter Jesus en sista judisk påskmåltid med sina lärjungar innan han grips, döms och avrättas. Under måltiden uttalar Jesus enligt tre av evangelierna orden om brödet och vinet som hans kropp och blod.

– Nattvarden är en offermåltid, berättar Peter. Under den här tiden var djuroffer den mest framträdande delen i den offentliga kulturen i medelhavsvärlden. Men man tänker fel när man tänker på djuroffer som i första hand slakt. Det viktigaste var att äta det slaktade djuret tillsammans för att bekräfta en gemenskap. Djuren i templet i Jerusalem åts också upp. Nattvardsmåltiden blir begripligare om man ser den som en motsvarighet till annat rituellt ätande där guden eller gudarna tänks vara närvarande. I kristendomens nattvard är brödet och vinet samtidigt Jesu kropp och blod. Det var en avvikelse från vad som var vanligt under antiken.

Mässans instiftelseord

”Tag och ät. Detta är min kropp, som blir utgiven för er. Gör detta till min åminnelse. Likaså tog han kalken, tackade och gav åt lärjungarna och sade: Drick av den alla. Denna kalk är det nya förbundet genom mitt blod, som blir utgjutet för många, till syndernas förlåtelse. Så ofta ni dricker av den, gör det till min åminnelse.”



Nattvarden idag – buren av traditionen

– Under reformationen tolkade vissa nattvarden symboliskt, säger Petra. Nattvarden funktion är att påminna oss om Jesu död och uppståndelse. Men det finns en annan dimension.

– När jag tar emot nattvarden behöver jag inte känna och tro på ett visst sätt. Jag kan tvivla på allt den dagen och ändå vara buren av ritualen och traditionen. Därför behöver vi själva inte frammana minnet av Jesus för att det ska vara på riktigt. I Svenska kyrkans tradition handlar det om att ta del av Jesus Kristus själv som verkligt närvarande i nattvarden, och därmed ta del av hans frälsargärning. Närvaron av Jesus kropp och blod finns automatiskt med, och därför är nattvardsmåltiden inte beroende av att prästen som delar ut nattvarden lever moraliskt oantastligt eller är en karismatisk person som eldar massorna. Det är väldigt fint att kraften inte bygger på en stark ledare utan att det är vanliga människor som delar nattvarden.

Foto Peter Mårten Löfgren

Foto Petra Sophia Tonneman

ENLIGT MIG

Text Sanna Arbman Hansing, journalist

Foto Adam Kjellgren

DEN UNGA MANNEN BREDVID MIG PÅ BUSSEN GRÅTER Tårarna försvinner ner i det mörkblonda skägget och jag undrar om jag ska fråga hur han mår. Jag behöver fundera ett tag för det är så lätt att komma på undanflykter. Kanske är jag bara påträngande?

Kanske kan det vara skönt att få gråta en stund för sig själv? Är jag ens redo att ta emot en potentiell livsberättelse på morgonbussen på väg till jobbet? När jag väl bestämt mig för att prata med honom samlar han såklart ihop sina saker och går av.

I mitt jobb som journalist bevakade jag nyligen Nordiska motståndsrörelsens demonstration i Kungälv. När jag kom hem efteråt var jag alldeles utmattad av alla känslosamma scener som utspelat sig under dagen. En gymnasietjej skälvde vid avspärningarna och upprepade ”det här är så sjukt” medan hundratals vitklädda män marscherade genom hennes barndomsstad. Tusentals frustrerade motdemonstranter ropade att de inte ville ha nazister på sina gator och demonstranterna själva var arga och känsllokalla på samma gång.

Tårarna försvinner ner i det mörkblonda skägget och jag undrar om jag ska fråga hur han mår.

Den dagen bar människorna verkligen sina hjärtan utanpå kroppen. Hela samhället bubblade av känslor, men till skillnad från på morgonbussen behövde jag aldrig bemöta dem.

Jag tänker ibland på mannen och om jag borde ha agerat annorlunda. Någon gång kommer jag att ställas inför samma dilemma igen, med tanke på hur mycket sorg och utmattning som människor bär på. Jag undrar hur jag själv hade velat att folk skulle reagera, och minns att jag också gråtit på en morgonbuss. En person jag tyckte mycket om hade lämnat mig och jag var utmattad av för många känslor och för lite sömn.

Självklart hade jag inte blivit arg om någon hade börjat prata med mig den morgonen men nu hände inte det och jag tyckte att det var ganska skönt. Jag fick gråta ifred men kände att främlingarna runt omkring nog ändå förstod att livet kunde vara ett enda stort trassel ibland.

GÄSTKRÖNIKÖR





All wwverksamhet

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



En plats för paus och eftertanke

Eriksbergskyrkans bibliska trädgård blommar i år för sjunde gången sedan den först anlades. Den är alltid tillgänglig när kyrkan är öppen, och den meditativa vandringen går bra att gå på egen hand med hjälp av en broschyr som finns i kyrkan. I samband med gudstjänster och sommarcaféer på söndagar och torsdagar kommer trädgårdsgruppens medlemmar också att ge visningar.

Trädgården tar fasta på växter och örter som återfinns i Bibelns böcker, inte minst i evangeliernas skildring av Jesu liv. Vad symboliserar äpplet, vinrankan och törnrosen, och hur hänger kryddväxterna ihop med Bibelns dygder? Eriksbergskyrkan ligger på bekvämt avstånd från busshållplats längs linjerna 2, 7 och 12.



Tango, jazz och cello i sommar

Under måndagarna i juli ges ett varierat musikaliskt program i Årsta kyrkan på måndagar kl 12.

Katrin Meerits, mezzosopran och Anette Müller-Roos, piano, framför romanser, vokalgruppen Kongero spelar skandinavisk folkmusik, den argentinska gitarrvirtuosen Analía Rego (bilden) spelar passionerad tango och Hanna Dahlkvist och Anders Emtell framför kammarmusik på cello och gitarr. Konsertserien avslutas 29 juli med jazztrion Trinity.

Fri entré och kaffeservering gäller varje gång.

Se hela programmet och alla sommarens musikevenemang i Uppsalas övriga kyrkor på svenskakyrkan.se/uppsala/konsert



Fotoutställningen Heligt rum

Hur talar rummet till besökaren? Fotografen Robert Agius ger i sina bilder nya vinklar på upplevelsen av kyrkorummet. Invigning 16 juni kl 17 i samband med Gamlismässan, därefter pågår utställningen till 1 september i Gamla Uppsala kyrka.





Kyrkogårdsvandra

Sommarens guidningar på Uppsala kyrkogårdar har olika teman:

Kyrkogårdens historia och dess kända personer

Gamla kyrkogården
2 juli och 27 augusti 18–20.

En annorlunda naturkyrkogård

Berthåga kyrkogård
13 augusti kl 17–19.

Nattlys på en insektsrik kyrkogård

Berthåga kyrkogård
17 augusti kl 21–ca 23.

kulturpersoner. uppsalakyrkogardar.se

Med smart telefon tar du dig fram på *Gamla kyrkogården* till kulturpersoners gravplatser.

Läs mer på svenskakyrkan.se/uppsalakyrkogardar/kyrkogardsvandringar



existentiell
litteraturfestival

UPPSALA DOMKYRKA 30 AUGUSTI – 1 SEPTEMBER 2019

Litteraturfestival

Författarsamtal i Uppsala domkyrka och på stadsbiblioteket lördag 31 augusti. Bland medverkande författare finns: Ola Larsmo, Antje Jackelén, Agneta Pleijel, Alex Schulman, Lotta Lundberg och Ylva Eggehorn.

Biljetter och information på existentielllitteraturfestival.se

Festivalen avslutas med en litterär högmässa i domkyrkan 1 september kl 11.



Är det ditt år i år?

Fyller du 14 i år? Välkommen att vara med i en konfirmationsgrupp som startar i höst!
Läs mer på uppsalakonfa.se

AKTU ELLT



Gift er enkelt

Vill ni gifta er på ett enkelt sätt på midsommarafton? Mitt i årets midsommarafton i Hospitals-trädgården i Ulleråker kan ni göra slag i saken. Präst och musiker finns på plats.

12–13.00

Ni anmäler er och har ett samtal med prästen inför er vigsel.

13–14

Vigseln äger rum någon gång mellan dessa klockslag.

Vid kyrklig vigsel måste minst en av er vara medlem i Svenska kyrkan. För att vigseln ska vara giltig behöver ni ha med er giltiga id-handlingar, hindersprövning och vigselintyg.



Vart du dig i Sverige vänder ...

Ladda hem appen Kyrkguiden till din smarta telefon så kan du se programmet för kyrkor nära dig, både hemma och på semester runt om i Sverige.

App Store och *Google Play*



Sommarcaféer runt om i Uppsala

På flera håll i Uppsala håller sommarcaféer öppet i kyrkorna under semestertid. Här är ett urval att besöka i sommar:

Eriksbergskyrkan

Torsdagar kl 12–15. Program kl 13.00 – sång, musik eller föredrag varje gång. Buss 2 och 7.

Kaplansgården Gamla Uppsala

Våffelcafé alla tisdagar i juli klockan 12–15. Vattholmavägen 94. Buss 2.

Lötenkyrkan

Onsdagar 14–15.30, 19 och 26 juni samt 7 och 14 augusti. Fika, högläsning, sång med mera. Heidenstams torg. Buss nr 2.

Sankt Pers kyrka och trädgård

17 juni–4 juli, måndag–torsdag kl 11–16. Fika och aktiviteter. Sångstund kl 14.30 för barn och vuxna i alla åldrar. Kvarntorget.

Tunabergskyrkan

Torsdagar 13.30–15. Hela sommaren förutom 1 och 8 augusti. Tunagatan 29. Buss 8.

VI LEVER ALLA UNDER SAMMA HIMMEL

Vi har samma rättigheter

Var med i kampen för allas
rätt till ett värdigt liv.

BLI MÅNADSGIVARE!

Sms:a ACT till 72905 och ge 100 kr/mån

svenskakyrkan.se/act

act
Svenska kyrkan