

HOPP.

Svenska kyrkan 

NÄR
HJÄRN
KÖLL
FÅR VARA
HUVUDSAKEN



YLVA VILL BRYTA TABUN

KAN KONSTGJORD INTELLIGENS TA ANSVAR?

TEMA :
HJÄRNAN

ÄLSKAR ATT VARA ANNORLUNDA

ZZZ...

NINA HEMMINGSSON OM INSPIRATIONEN

3
2019
SVENSKA
KYRKAN
UPPSALA

HUVUD FOTINGAR

– ÄR DET VAD VI ÄR?

Min mamma fick alzheimer, en av de sjukdomar som gömmer sig i hjärnan. Säkert var det därför jag tyckte det var lite obehagligt när jag nyss såg bilder av en frisk och en sjuk hjärna. Såg hennes hjärna ut så? Kommer det här att hända mig och min hjärna? Vi kan ju vanligtvis inte se våra egna organ och det är som om hjärnan är särskilt osynlig, obegriplig och hemlig. Tanken svindlar både om och i hjärnan.

I Hopp's tema om kroppen har vi nu hamnat längst upp i knoppen. Små barn ritar huvudfotingar och frågan är om det är just det vi är; vi styrs ju av huvudkontoret. Filosofer, teologer och läkare har i alla tider fascinerats av hjärnans hemligheter.

Men hur blir det då med "konstgjorda hjärnor"? AI, artificiell intelligens, är på frammarsch och gränsen mellan människa och maskin suddas ut mer och mer. I det här numret talar vi med en filosof och en teolog om de många nya etiska frågor som söker sina svar.

Hjärnan jobbar jämt, till och med när vi sover. Och det ska vi vara glada för, säger sömnforskarna. Hjärnan städar och sorterar dagens upplevelser när vi sover och det betyder mycket för hur vi mår. Men inte ens den bästa sömn kan ändra grundförutsättningarna i våra hjärnor. Vi människor är olika på många sätt och det kan vara svårt att förstå sig på både andra och sig själv. Bloggaren Paula berättar hur det har varit för henne att hitta fram till känslan att älska sig själv. Och Ylva, ambassadör för Hjärnkoll, delar med sig av sin livsberättelse. "Våga leva, det är inte så farligt", säger hon.

Hur är det då med kristen tro? Att den hjälper när hjärnans brister ställer till våra liv vet många, men är inte Gud bara ett hjärnsjöke? Det finns de som tror, eller tycks veta, det. Även om tron på Gud för många av oss handlar om både erfarenheter och känslor så är det dumt att tro utan att tänka. Vi har fått förnuftet för att använda det och tänker vi inte själva finns det risk att någon annan gör det åt oss. Jonas, präst, reder ut några av trons tanketrådar.

Hösten som kommer krypande med sitt mörker borde vara bra för vår sömn och jag hoppas att din höst ska bli bra också på andra sätt. Vad som kommer att hända i våra hjärnor i framtiden kan vi inte veta, men vi kan tänka och tro och vara kärleksfulla mot varandra – då blir det så bra det kan!

Annica Anderbrant, domprost



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/upsala/hopp

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

Upplaga 82 000 ex **Distribution** Svensk Direktreklam



Trycksak
3041 0051

Svenska kyrkan 
UPPSALA



DEN HÄR TRYCKSAKEN ÄR
KLIMATKOMPENSERAD HELA VÄGEN
FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION
AV SVENSK DIREKTREKLAM.

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

INNEHÅLL NUMMER TRE

SOV
GOTT

SID 8

SMARTA
SVAR

SID 7

TÄNK TILL OM AI SID 4

VISSTE DU ... ? SID 17

SVAR PÅ STAN SID 20

GÄSTKRÖNIKA SID 21

AKTUELLT SID 22

VILL
VÅGA
LEVA

SID 12

KUNSKAP
SOM LYFTER

SID 16

TRO + VETANDE
= SANT

SID 18



VI KAN INTE BLUNDA FÖR AI – VAR LIGGER ANSVARET FÖR FRAMTIDEN?

Text Hanna Wallsten Foto Adobe Stock Foto porträtt Henrik Viberg och Dorna Behdadi

Artificiell intelligens väcker de stora frågorna om att vara människa, ta ansvar för sina handlingar och om hur vi ser på världen. Två tänkare med olika utgångspunkter resonerar om AI – filosofi med en deadline.

Teologen Stefan Lindholm och filosofen Dorna Behdadi har kommit in på ämnet AI från två olika håll. Men båda anser det vara av yttersta vikt att mänskligheten finner svar på de etiska och moraliska frågor som AI väcker. Inte snart, utan nu.

– Jag började intressera mig för AI för att jag ville tänka på något som är viktigt, säger Stefan Lindholm. Jag fastnade för skärningspunkten mellan teknologi och teologi. Teknologins framväxt och intrång i våra liv gör att vi måste ställa de stora frågorna om meningen med livet, vad det är att vara människa.

Dorna Behdadi kom in på AI via djuretik. Hen ställer frågor om när

något kan sägas ha ett medvetande och när något har moralisk status. Har ett djur ett ansvar för sina handlingar?

– AI är högaktuellt och det blir intressant att ställa samma frågor där, säger Dorna Behdadi.

Även Stefan Lindholm ställer frågor om moral i sin forskning. Han intresserar sig också för en diskussion som handlar om huruvida AI skulle kunna förbättra vår moral.

– Det finns de som menar att vi genom bioteknik kan bli mer altruistiska. Det behöver vi bli om vi ska kunna tackla klimatförändringarna, till exempel. Med hjälp av AI skulle vi kunna fatta de

beslut som krävs, utan kortsiktiga eller egoistiska hänsyn. Men jag är skeptisk till dessa tankar.

Bioteknik ger också upphov till många etiska frågor.

– Det finns många positiva konsekvenser. Läkarvården kan göra ingrepp med större precision. Men varje steg kräver etiska överväganden. Är det rätt att manipulera foster eller optimera intelligens?

Kan ett dataprogram hållas ansvarigt för sina handlingar?

– Det är en intressant fråga. Kan ett program klandras eller berömmas? Traditionellt har det krävts ett medvetande för ett moraliskt agentskap, det vill säga ansvar,

AI

Begreppet Artificiell intelligens rymmer en mängd olika typer av programmerade företeelser. Gemensamt är att de kan lära sig, analysera och reagera på omgivande faktorer.

AI kan analysera och förutspå mänskligt beteende och hitta mönster.

Redan idag används AI inom bland annat handel, ekonomi, juridik och sjukvård.

men idag råder inte konsensus kring vad ett medvetande är, säger Dorna Behdadi, som tror att vi under överskådlig tid kommer hålla programmeraren eller användaren ansvarig, även när AI begår misstag.

– Men egentligen är vi människor också en produkt av arv och miljö, vi kan sägas vara programmerade att göra på vissa sätt, funderar hen.

Gränsen mellan människa och maskin håller på att, om inte försvinna, så i alla fall förskjutas.

– Detta är något vi måste diskutera nu. Vi står i dag inför ett stort skifte i världsbild där datorer och informationsflöden blir likställda med hjärna och medvetande. En präst skulle kunna bytas ut mot en självvårdande robot. Uppväxande generationer kommer att vara mer öppna för detta skifte än vad min generation i allmänhet är, resonerar Stefan Lindholm.

Han är övertygad om att människan, till skillnad från AI, har en själ:

– Jag är sammansatt av ande och materia. Men i vurmen för AI kan många släppa tron på den andliga dimensionen. Och idag måste den som tror som jag argumentera för sin ståndpunkt.

Enligt Dorna Behdadi är det svårare att avgöra vad som är unikt mänskligt.

– Allt handlar om hur intelligen- ta våra program kan bli. Kommer de att kunna känna ånger, skuld och skam? Kommer de att kunna programmera om sig själva och avvika från de av människan satta målen för programmets existens? I så fall finns det nog inget unikt för människan kvar.

Stefan Lindholm menar, kanske just därför, att kristen tro är mer relevant än någonsin.

– Om vi inte behöver arbeta lika många timmar skulle vi kunna ta tillfället i akt och reflektera mer över vår existens. Människosläktet har alltid varit upproriskt och vi behöver nåd. Och i bästa fall kan vi lära av våra misstag.

Hur tror du Gud ser på AI?

– Gud har skapat oss till sin avbild och vill att vi ska vara kreativa. Men för Gud är det nog ingen skillnad på AI och andra uppfinningar, som hjulet eller pengar. Och precis som med till exempel pengar kan AI brukas eller missbrukas och bli en slags avgudadyrkan.

Möjligheten ligger i att människor reflekterar tillsammans inför nya steg i utvecklandet av AI, tror Stefan Lindholm. Gemenskap är en mänsklig möjlighet. Och ett kristet tänkesätt kan vara en väg att i gemenskap ta ställning till nya innovationer.

– Lite som Amish-folket gör när de ska anamma ny teknik. De sam- talar om för- och nackdelar och fattar ett gemensamt beslut.

Men är det inte lite väl drastiskt att ta Amish-folket som föredöme?

– Jo, på sätt och vis, men på något sätt måste vi gemensamt reflektera. Som individualister i en senmodern kultur är vi inte så bra på att fatta gemensamma beslut och riskerar därför att flyta med oreflekterat i den tekniska utvecklingen, menar Stefan Lindholm.

Redan idag är vi omgivna av AI i vår vardag. När vi scrollar i sociala medier jobbar algoritmer för att vi ska se just sådant vi redan visat intresse för. Telefoner känner igen vår dialekt och vårt ansikte.

– Det är än så länge människor som programmerar AI och vi människor måste behålla

kontrollen. Idag sker mycket av utvecklingen i företag som inte är öppna för insyn. Ett stort ansvar ligger på individen. Vi får långa dokument i displayen som vi ska godkänna när vi börjar använda ett nytt program, men inte ens jag, som studerar ämnet, läser igenom allt alla gånger, säger Dorna Behdadi.

Hen menar att ansvaret bör ligga högre upp. Inom politik, näringsliv och akademi måste diskussionen om etik angående AI föras mer intensivt än idag. Och ett problem är att vi både är förbisprungna av den tekniska utvecklingen och samtidigt springer förbi viktiga frågor:

– Vi kommer snabbt in på science fiction-liknande bilder när vi talar om AI, men det är viktigt att människor förstår hur mycket AI påverkar våra liv redan idag.

Stefan Lindholm är inne på samma linje. Han oroas över att många verkar tycka att AI är för komplicerat. Frågorna blir så stora och svåra att det är lättare att blunda för dem än att ta itu med dem.

– Det är en risk. Men det är ingen framgångsrik väg. AI är inte bara en akademisk fråga utan angår oss alla här och nu. AI är filosofi med en deadline.



Amish

Amish-folket är en anabaptistisk kristen grupp som finns främst i USA och delar av Kanada. Karakteristiskt är att de anser att den tekniska utvecklingen har gått för långt och därför lever de på ett sätt som många gånger ter sig ålderdomligt.

SÅ TÄNKER VI OM HJÄRNAN

Var får du alla idéer i från?

– Mitt huvud och mina tankar, jag har blivit van att snappa upp mina tankar. Om man till exempel skriver ned sina drömmar minns man dem bättre. Jag är varse mina tankar, jag känner när det är en tanke som bör plockas upp.

Berätta om din kreativa process?

– Jag behöver inte kämpa för att sätta i gång kreativiteten, men jag måste vara medveten om den kreativa processen. Man måste ge den vikt. Jag kan säga mitt i ett samtal att jag bara ska skriva ned en sak som jag kom på. Man måste erkänna den här processen och låta den ta plats. Det är en vanesak.

Berätta om din kommande bok "Alla kan dö"?

– Anna Lindman skriver och jag tecknar. Vi har tillsammans träffat människor som inte har så lång tid kvar att leva. I boken finns samtal om döden. Det har blivit en bok om livet.

Vad tänker folk på när de står inför döden?

– De flesta går igenom en liknade process. Till slut kommer man fram till acceptans. Det finns något i våra hjärnor, något slags förmåga som vi har. Precis som vi har förmågan att älska har vi en inneboende förmåga att kunna dö. Det går inte att komma till den här insikten innan man är döende, men när den dagen kommer ska jag nog klara det. Jag tycker det är trösterikt.

Nina, 47 år, serietecknare



Serietecknaren Nina Hemmingsson har alltid ett litet block och pennor med sig. När inspirationen kommer måste hon kunna börja skriva och teckna direkt. Hon är uppväxt i Uppsala och startade karriären som serietecknare för Ergo, studentkårstidningen. Sedan dess har hon gett ut åtta egna serieböcker samt illustrerat flera andra böcker.



Kan artificiell intelligens vara smartare än en människa?

– Ja, det tror jag. Datorn har ofta, alltid, varit smartare än människan. Google är till exempel smartare än vissa lärare.

Moa, 16 år, gymnasieelev

Kan en robot vara ansvarig för sina handlingar?

– Ja, men även personen som programmerade roboten ska ta stort ansvar. Det går att jämföra med ett barn som får stå för sina handlingar, men det har även en förmyndare som får ta ansvar.

Elin, 17 år, gymnasieelev



Varifrån hämtar du din kreativitet?

– Jag vet inte ens om jag har någon kvar. Vilken fråga. Kreativiteten kommer om man går i gång på något som man blir nyfiken på.

Per Olov, 85 år, pensionär

Vad tänker du kring artificiell intelligens (AI)?

– Det är bra. AI underlättar många saker. AI avlastar oss människor och kan göra saker som vi inte klarar av att göra. Det kan till exempel gälla operationer som artificiell intelligens gör mer exakt. Robotar blir inte trötta som vi.

Abdirisak, 36 år, flygplatskontrollant

Tror du att hjärnan vilar när vi sover? Det är precis tvärtom. Vissa delar av nattsömnen är hjärnan mer aktiv än när vi är vakna.

– Det finns mycket mystik kring sömnen. Man kan tro att man stänger av hjärnan när man sover, som att släcka en lampa, men det är precis det motsatta, säger Lieve van Egmond, doktorand vid Sömnlabbet i Uppsala.

Hon kommer från Nederländerna, men har bott i Uppsala i fyra år. Att hon börjat forska om just sömn har flera orsaker. Mest beror det nog på hennes handledare, docent Christian Benedict, som är lite av en sömnklockans predikant. Han har skrivit *Sömn, sömn, sömn* som nyligen kom ut i pocketformat. I boken beskriver han vikten av att få ljusexponering dagtid, för att sova bättre på natten.

– Jag var på en föreläsning med honom och han är mycket engagerande. Det är smittsamt, säger Lieve.

I sommar har hon hållit i det praktiska kring flera forskningsexperiment i Sömnlabbet. Hon stannar kvar på Biomedicinskt centrum när studieobjekten sover med elektroder på huvudet. Testpersonerna har ett sovrum med mörk blommig fondvägg, ett litet bord, lampa och en säng som går att ställa in att vara precis så mjuk eller fast som man själv föredrar.

DET ÄR KLOCKAST ATT SOVA PÅ SAKEN

Text Matilda Nilsson

Foto Patrik Lundin







Lieve har ett rum på andra sidan korridoren där det finns en stor luftmadrass.

– Vi säger alltid att vi offrar vår sömn för vetenskapen, skojar hon.

Under dagen översköljs vi människor med intryck: dofter, smaker, känslor, bakterier, giftämnen och ljus. Under natten går hjärnan igenom dagens alla upplevelser. Oviktiga händelser som när du slängde soppsäsen sorteras bort, medan händelser som väckt starka känslor sparas, som till exempel om du träffar en gammal vän du inte sett på länge.

– Vi sover en tredjedel av våra liv. Det kan verka som slöseri med tid. Men om det inte vore framgångsrikt, evolutionärt, så skulle vi inte göra det, säger Lieve van Egmond.

Från det att du blir sömning på kvällen går du igenom flera olika sömnfaser. I den första är du dåsig, sömning, men lättväckt. Sedan kommer lättsömn, övergången till djupsömn.

Om du blir väckt under djupsömn känner du dig mycket groggy.

Djupsömn är viktig för att befästa fakta och minnen. Därefter kommer hjärnans mest aktiva sömnfas, drömsömn.

Lieves handledare, sömnforskaren Christian Benedict berättar mer:

– Kroppen är paralyserad under drömsömn. Men om du tittar på hjärnan så ser det ut som att du är vaken, eller att hjärnan är ännu mer aktiv än under vakenhet.

Under drömsömn försöker hjärnan hitta mönster och kopplingar mellan nya minnen och äldre minnesspår.

– Drömsömn underlättar för oss att tolka intryck och på så sätt främjas kreativitet. Det är sant som man säger att man ska sova på saken, säger Christian Benedict.



Jag har lärt mig små trix, sätt att lugna mig själv.

Under drömfasen drömmar vi, men vad är drömmar egentligen?

– En del tror att drömmarna är en biprodukt av minnesbevarandet. Minnena flyttas från korttidsminnet till långtidsminnet, berättar Lieve.

Under sömnen sänks ämnesomsättningen, hjärtrytmen saktar in och kroppstemperaturen svalnar. Hjärnan är dirigenten som styr över alla förändringar.

– På dagen är du utsatt för virus, bakterier och gifter. Under natten när du ligger stilla är chansen att drabbas av nya infektioner lägre. Immunsystemet kan fokusera på att rengöra och övervaka. Det är därför du sover mer när du är sjuk. Din kropp vill bara göra sig av med det som gör dig dålig, berättar Lieve.

Hon har sett på nära håll hur sömnen kan påverka välmåendet. När hennes mamma var sjuk i cancer klagade hon mycket över svårigheten att sova bra på sjukhuset med flera andra patienter i samma rum.

– Hon trodde hon skulle bli frisk snabbare om hon fick sova hemma.

Hennes mamma är frisk i dag. Sömnen har fortsatt att fascinera Lieve.

– Om jag själv inte sover gott så undrar jag: varför? Vi sover så mycket och vet ändå så lite om det. Det är ett nytt fält.

Långvarig sömnbrist förknippas med allvarliga sjukdomar som cancer, hjärtkärlsjukdomar, övervikt, alzheimer, diabetes typ 2 och depression.

– Sovor du inte påverkar det även din mentala hälsa. En sömlös natt gör inget, men om du har sömnbrist blir du mer impulsiv och reagerar lättare negativt, säger Lieve.

Hur sover du själv på natten?

– Jag måste vara ärlig: jag blev så medveten om sömnen när jag började studera ämnet att jag sov dåligt. Men sedan har jag lärt mig små trix. Sätt att lugna mig själv. Jag började till exempel lägga telefonen på andra sidan rummet så att jag inte kan titta på Facebook och Instagram.


Det är lite omtvistat bland sömnforskarna, men många menar att blått ljus från skärmar hindrar insomningen.

– Christian låter sina barn ha solglasögon på sig när de läser på kvällen. Om jag har jobbat natt brukar jag också ha solglasögon på morgonen så att jag kan gå och lägga mig när jag kommer hem. Annars gör dagsljuset att jag blir vaken och alert igen.

Finns det någon likhet mellan att dö och att sova?

– Ärligt talat kan varken du eller jag svara på det. Vi lever ju. Men EEG-utredningar visar att det är jättestor skillnad på att vara död och hjärnaktiviteten när man sover, säger Christian.





Efter ett liv med en ångest som varit omöjlig att tala om är Uppsalabon Ylva Larsson idag varmt engagerad i att minska okunskap och stigmatisering kring psykisk ohälsa i samhället. Nycklarna är lyhördhet, tillit och mod trots allt:
– Våga leva! Det är inte så farligt.

YLVA VILL HJÄLPA ANDRA ATT INTE BEHÖVA SKÄMMAS

Text Henrik Viberg Foto Anders Tukler



Ylva Larsson mötte ångesten redan i 8–9-årsåldern. Skräcken kom från ingenstans och hon var för ung för att förstå vad som hände.

– Det var en chock, en skräck som jag inte kunde skyla mig inför, som inte gick att förklara. Jag blev väldigt rädd men tyckte nog mest synd om alla andra eftersom jag hade blivit som ett monster.

Hon skämdes för vad som hänt och sa ingenting till någon i sin omgivning.

– Jag var ett litet barn men kände ändå att det här var tabu, det här ska vi inte prata om. Det blev jobbigare ju äldre jag blev och till slut spårade det ur fullständigt.

Under högstadiet eskalerade Ylvas ångest. Hon kunde till sist inte komma över tröskeln till klassrummet. Skräcken kom över henne med hjärtklappning, andnöd och svimningskänslor. Eftersom det inte fanns något konkret hon var rädd för vågade hon inte berätta för lärarna.

– Jag sprang ut, för det var lättare att andas ute. Lärarna kutade efter. De frågade aldrig varför jag sprang utan krävde bara att jag skulle komma tillbaka, men det gick inte. Jag var ju livrädd! I andras ögon blev jag den coola tjejen som skolkade, det är ju lättare att ta på skinnjackan och spela en tuff roll än att försöka förklara något som man själv inte vet vad det är.

Skolgången blev lidande. Ylva sågs som en bråkstake och kände stor ilska och frustration över de starka spärrar hon hade för att tala om hur hon mådde. Hon hade en svår pubertet och började skada sig själv för att få utlopp för känslorna. När det blev dags att börja i gymnasiet väntade en ny roll.

– För att klara av det nya blev jag en pajas. Det var lättare att våga vara där när jag hade allt

fokus på min roll som clown. Men mycket till skolarbete blev det inte.

Kaos i huvudet och ett jävla tjat

Ylva kunde fortfarande inte förmå sig till att tala om sin ångest, inte heller när hon blev uppmärksammad av elevhälsan och barnpsykiatri:

– När jag inte pratade miss-tänkte vårdpersonalen att jag låg på en lägre förståndsmässig nivå. Stigmat var så stort och jag hade själv en massa fördomar. Rädslan och rollerna jag spelade gjorde att jag tappade bort mig själv. Det blev helt kaotiskt i huvudet och slutade med att jag blev inlagd på barnpsyki. Jag tyckte mest att det var ett jävla tjat. Ingen frågade mig något utan ville bara tala om hur jag skulle göra. Jag kunde inte säga emot och det blev inte så bra.

Efter några månader var hon i riktigt dåligt skick och skickades till behandlingshem, ”från en institution till nästa”. Tiden på hemmet blev otrygg och samtidigt en ren lekstuga, med tonårstjejer och killar som slöt sig samman mot personalen. Missbruk och beroende av bland annat tabletter, alkohol och medicin kom in i bilden och de följande åren blev stökiga:

– Mellan 20 och 27 års ålder hade jag hunnit med fem behandlingshem och provlägenhet med assistent. Jag hade provat allt och mot slutet gav alla upp, utom en läkare som stöttade och hjälpte mig. Det finns eldsjälur och jag har haft tur som träffat några av dem.

Idag är Ylva Larsson attitydambassadör för föreningen Hjärnkoll och arbetar för ökad förståelse av psykisk ohälsa i samhället. Hon har många uppdrag, bland annat genom föreläsningar, diktskrivande och som kamratstödare, och ser som sin främsta uppgift att sprida

Hjärnkoll

Förening som arbetar för ökad kunskap fördjupad förståelse för psykisk ohälsa. Ambitionen är att ta död på fördomar, bryta isolering och skapa bättre möten mellan människor.
hjärnkoll-uppsalalan.se



hopp och belysa det positiva inom psykiatrin. Själv har hon kommit till insikt om en bipolär diagnos och har täta kontakter med psykolog och sjuksköterska.

– Om mina dåliga erfarenheter kan göra något bra för någon annan är det fantastiskt. Jag vill hjälpa folk att våga, att inte behöva skämmas. Nu sitter jag här och berättar, vi ordnar Galenfestival i Stadsträdgården och under sommaren har vi haft badresor för brukare som har svårt att komma ut.

De viktiga vändpunkterna

Att hon lever det liv hon gör idag kopplar Ylva till tre vändpunkter i livet.

– Jag fick en dotter i 30-årsåldern, när jag var i allra sämst skick. Jag var underviktig, gick på tung narkotika och levde i en väldigt destruktiv värld. Många tyckte inte att jag borde skaffa barn, men det blev en tvärvändning för mig. Även om jag fortsatte att självmedicinera och det fortfarande var tungt på många sätt var det så stort att bli förälder. Idag har jag en son också.

En vän till familjen som Ylva känt sedan hon var tonåring bjöd in henne till en ambassadörsutbildning för Hjärnkoll, något som visade sig vara jätteläskigt och samtidigt ett uppvaknande.

– Jag hade ingen aning om att det studsade runt en massa diagnoser ute i samhället och arbetslivet! Jag hade alltid trott att det bara handlade om personal och patienter.

Redan veckan efter avslutad utbildning var Ylva med i lokalnyheterna i Uppsala och på den vägen fortsatte det. Samtidigt kände hon sig falsk eftersom hon fortfarande befann sig i ett missbruk.

– Där stod jag och pratade om hopp och återhämtning och kunde sedan sitta för mig själv med alkohol och olika substanser. Om jag ville vara en äkta förebild var jag tvungen att göra upp med hycklandet. Jag berättade allt för min läkare. Det var märkligt, det lät som att det kom från någon annan.

– Eftersom jag var ensamstående med två små fick jag genast komma till beroendemottagningen och där blev jag nykter. Det är det bästa som hänt mig. Jag går där fortfarande, och nu kan jag stå för hela mig när jag är ute och föreläser.

– Det finns ett stort tabu kring småbarnsföräldrar och missbruk. Det är mycket vanligare än vad som märks, stora mörkertal och mycket tystnad, men jag vill prata om det också.

Våga lyssna utan att döma

För Ylva själv är skrivandet en väg till att uttrycka det som känns, bland annat i dikter som andra får ta del av.

– Jag är fortfarande inte bekväm med att tala om det djupa, innersta. Jag skriver i stället och det funkar. Därför uppmuntrar jag även andra att skriva.

Ylva återkommer gång på gång till detta att prata och berätta. Hon menar att vi måste våga be om hjälp och fråga varandra hur vi mår, inte bara döma utifrån varandras beteenden.

– Tänk om lärarna hade frågat mig vad det var som hände de första gångerna jag sprang ut! När någon betar sig på det sättet har det alltid en djupare orsak. Jag vill också inspirera människor som mår dåligt att svara på de frågor de får. Vi behöver visa tillit och lyhördhet. Våga leva! Det är inte så farligt.

Jag kanske kan bli den människa som jag själv skulle ha behövt som 8–9-åring.



Idag trallar vardagen på, som Ylva säger. Hon låter stolt när de två barnen och deras intressen kommer på tal. Hennes 13-åriga dotter berättar ibland om kompisar som mår dåligt och har depressioner.

– Det gör ont att höra. Jag skulle vilja utveckla ett samtalsunderlag för att möta psykisk ohälsa bland barn på ett tidigt stadium. Efter som jag själv hade det så jobbigt kanske jag nu kan bli den som jag själv skulle ha behövt som 8–9-åring. En människa som lyssnar och inte dömer.

– Det finns hjälp att få, men då måste vi visa varandra förtroende. Jag ser det som en ära att få vara med!

SE KYRKAN MED NYA ÖGON

Text och foto Henrik Viberg

Får man röra sig var som helst i ett kyrkorum?
Finns det något att lära sig av varandras berättelser och erfarenheter av kyrkan och det som finns i den? Pedagogerna Lotta Ingerholt och Tina Pederson tror det och vill låta sitt arbete genomsyras av ett delvis nytt förhållningssätt.

När det handlar om lärande så har det på många håll, både i skolans och i kyrkans värld, de senaste åren skett en perspektivförskjutning, menar Lotta Ingerholt och Tina Pederson som båda arbetar mycket med kyrkopedagogik i bland annat Uppsala domkyrka och Vindhemskyrkan. Den traditionella synen på undervisning har präglats av att en mottagare tillgodogör sig ett innehåll som till exempel läraren bidrar med. Ett kyrkopedagogiskt förhållningssätt kompletterar genom att bygga mycket på deltagarnas aktivitet och deras egna erfarenheter.

– I skolklasser som deltagit i kyrkorumsvisningar av den här modellen har lärarna märkt att upplevelsen satt sig i kroppen på ett annat sätt, berättar Tina. Det känns positivt! Utifrån vad deltagarna berättar om eller upplever under vandringen talar vi om vilken relevans kyrkan har och har haft.

– Man lär av att höra andras berättelser, säger Lotta. Det handlar också om att förstå vad det är man ser i kyrkan och vad som händer där, och att se kyrkans funktion som kulturbärare.

Visningarna är ickekonfessionella men ett kyrkorum är precis som andra religiösa lokaler fullt av symboler, mer eller mindre bekanta för deltagaren. Det kan vara altaret eller korset eller dopfunten med sitt vatten. Just vattnet är en viktig symbol i många religioner, som de flesta kan relatera till.

– Om man vill få en djupare förståelse för kristendomen eller någon annan religion är det viktigt att besöka själva kyrkorummet, säger Lotta. Hon konstaterar att det inte minst handlar om de delar som många kanske inte tror är tillgängliga. I en kyrkopedagogisk visning är det okej att gå upp och ta plats i predikstolen, att känna på dopfunten eller att vara ända framme vid altaret uppe i högkoret.

– Vi uppmanar till att undersöka rummet, säger Tina. Deltagarna på våra visningar gör det oftast med varsamhet och upptäcker nya saker under tiden. Och det är ingen risk att kyrkan rasar samman för att man en stund rör sig fritt i den!

Höstlovsvisningar

På höstlovet ges den öppna visningen *Mellan himmel och jord – vad finns i en kyrka?* i Uppsala domkyrka 10.30 måndag 28 oktober, 13.30 tisdag 29 oktober och 10.30 onsdag 30 oktober.
svenskkyrkan.se/upsala/kyrkopedagogisk-visning

Läsning, lyssning och spel



Mental surfing på sköna ljud-vågor Zona ut eller fokusera med atmosfärsikt ljud. Spellistan *Lava Lamp* av Spotify funkar för bådaderna.



Digital kramp? Enligt statistiken rör vi vår telefon cirka 2 600 gånger om dagen. Skärmar är ett efterhängset sällskap till många av oss under dygnets vakna timmar – och ibland även när vi försöker sova. Vad gör det med oss? Mer om detta och knep för hur vi kan förhålla oss till vår digitala värld skriver Anders Hansen om i sin bok *Skärnhjärnan*.



Hjärnspeken I samtal med landets främsta medicinska experter delar personer med sig av sina berättelser i poddcasten *Hjärnspeken*. Här utmanas människors bild av psykiska sjukdomar och syftet är att öka kunskap och förståelse och inte minst – inge hopp. Bakom podden står Akademiska sjukhuset i Uppsala.



Vad gör oss mänskliga? Året är 2038. I det interaktiva dramat och spelet *Detroit: Become Human* får vi uppleva en framtid där människoliknande androider revolutionerat mänskligheten. Beroende på de val och handlingar som görs kan spelet ta många olika riktningar.

(PS4, kommer snart till PC.)

Hjärnan som en dator?

Att likna hjärnan vid ett datornätverk kan vara frestande och på vissa sätt också träffande. Hjärnans vita och grå hjärnsubstans som generellt finns i hjärnans inre respektive hjärnbarken fungerar på vissa sätt ungefär som datorer i ett nätverk och kablarna eller uppkopplingen mellan dem. Den grå substansen (datorerna) står för informationsbehandlingen och den vita (kablarna) förbinder hjärnans olika delar med varandra och överför informationen.

Vidare räknar forskarna med att våra hjärnor har flera olika sorters minnen, till exempel arbetsminne, proceduralt minne och emotionellt minne, som finns utspridda i hela organet och som har olika karaktär och funktionssätt.

Däremot lär sig hjärnan inte som en dator och den kan inte liknas vid en hårddisk – en hjärna blir aldrig full.

Källor: hjarnfonden.se, wikipedia.se, karolinska.se

4 hjärnor med Uppsala-koppling

Carl von Linné, 1707–1778

Naturvetare, botaniker och författare

Linnés botaniska passion, upptäckarglädje och forskning har haft stor betydelse för naturvetenskapens utveckling. Under sina resor noterade han grundligt sina iakttagelser och upptäckter i växt- och djurriket. Dessa delade han sedan in i ett enkelt men tydligt schema där de olika arterna namngavs. 1741 utnämndes Linné till professor vid Uppsala universitet och under hans ledning var den botaniska trädgården i Uppsala den artrikaste i hela Europa.



Greta Benzelia, 1708–1772

Normbrytande utmanare av samtidens kvinnodeal

Benzelia, vars liv uppmärksammats i bland annat genushistorisk forskning, gifte sig som 18-åring med den 29 år äldre bibliotekarien Andreas Norrelius. Till skillnad från Norrelius, som av bland andra Linné beskrevs vara lite av en torris, var Benzelia levnadsglad och upptågslysten när hon i full galopp brukade rida genom 1700-talets Uppsala från den ena festen till den andra. Deras bröllop blev en snackis då Benzelia ställde till en burlesk utklädningscena och hellre spenderade bröllopsnatten med vänner än med sin nyblivne make. Giftermålet blev föga förvånande ingen hit och paret's utdragna skilsmässa var på den tiden en stor skandal.



Karin Boye, 1900–1941

Författare, poet och översättare

Boyes förmåga att gestalta psykets drifter och inre konflikter har gett hennes verk tidlöst liv som når fram till läsarna än i dag. Hon studerade språk och litteraturhistoria i Uppsala och det var även här hon 22 år gammal debuterade med sin diktsamling *Moln*. Diktsamlingen skildrar en ung person som grubblar över normer och krav, Gud och om livet i stort. Utöver poesi skrev Boye även noveller, romaner och artiklar. Karin Boye-biblioteket, som uppkallats efter författaren, hittar du vid Campus Engelska parken.



Hjärnan i siffror

1,5

1–1,5 kg

Så mycket väger en genomsnittlig vuxen mänsklig hjärna.

10

10%

Så mycket påstås det ofta att människan använder av sin hjärnkapacitet. Men detta är bara en seglivad så kallad faktoid och stämmer inte. Det finns inga 90% av outnyttjad kapacitet. Vi använder våra hjärnor hela tiden, ofta på högvarv, men inte alla delar samtidigt.

73

73%

Så stor andel av hjärnan består av vatten. När vi blir uttorkade märks det snabbt genom till exempel bristande koncentrationsförmåga och sämre förmåga till problemlösning.

300

300 km i timmen

så snabba är nervcellernas signaler till varandra. Men det kanske inte är helt vetenskapligt att påstå att det är så snabbt vi tänker?

85

85 000 000 000

Så många nervceller beräknas finnas i en vuxen människas hjärna.



Peter Nilson, 1937–1998

Astronom och författare

Matematik, teoretisk fysik, estetik och idé- och lärdoms historia var ämnen som intresserade Nilson när han studerade vid Uppsala universitet. Efter examen arbetade han några år på Astronomiska Observatoriet i Uppsala innan han beslutade sig för att ägna sig helt åt sitt skrivande. Nilson står bland annat bakom galaxkatalogen *Uppsala General Catalogue of Galaxies* som numera är ett standardverk inom galaxforskningen, vilket gjort hans namn känt världen över bland astronomer. Även science-fiction var något som låg honom varmt om hjärtat och som skönlitterär författare fick han sitt genombrott med romanen *Arken*.

Psst!

Vill du veta mer om kulturpersoner som varit verksamma i Uppsala? Spana in kulturpersoner.uppsalakyrkogardar.se



TRON, FÖRNUFTET OCH ERFARENHETEN

Text Jonas Lindberg, präst **Illustration** Johan Swärd

När jag var i 20-årsåldern föll min barndomstro ihop som ett korthus. Jag hade flyttat hemifrån och stod på många sätt ensam i mötet med en delvis ny värld med nya frågor. Jag blev för första gången tvungen att på allvar tänka tanken att Gud kanske trots allt inte finns. Det var mer smärtsamt än jag hade kunnat ana och satte just då hela min tillvaro i gungning.

Samtidigt var tron för viktig för att jag bara skulle kunna släppa den. Steg för steg försökte jag vända och vrida på den och min bild av vem Gud är, för att om möjligt bygga upp något som höll bättre än det som nu hade rasat samman.

Såhär långt senare kan jag se att jag medvetet eller omedvetet tog hjälp av många av de redskap som slipats till av stora tänkare genom historien. En sådan är filosofen och rationalisten René Descartes, som formulerade satsen ”jag tänker, alltså finns jag”. Han menade att vi genom att tvivla på allt kan komma fram till en kärna av sanning. Så gjorde också jag genom att inte längre ta någon annans påståenden om tron för givna, utan istället pröva om de verkligen höll.

Att nå tron med hjälp av vårt förnuft heter på latin *intellego ut credam*. Det kan handla om att Guds existens är en fullt rimlig förklaring till universums uppkomst eller att vi kan närma oss Bibelns texter bland annat med hjälp av vetenskapliga verktyg.

Men kyrkofadern Augustinus formulerade också det motsatta förhållandet redan på 300-talet: *credo ut intelligam*, alltså att vi behöver tro för att kunna förstå. Jag tänker på rådsherren Nikodemus, en av sin tids intellektuella, som enligt Johannesevangeliet söker upp Jesus om natten för ett förtroligt samtal. Jesus säger då att han behöver födas på nytt för att kunna se Guds rike, vilket Nikodemus har svårt att förstå. I ett annat sammanhang säger Jesus att den som inte blir som ett barn inte kan komma in i Guds rike. Jag tror att Jesus menar att barnet kan ha en större förmåga till tillit än vi vuxna och att det därför är där tron behöver ta sin början.

När Jesus möter några av sina lärjungar första gången välkomnar han dem med orden ”följ med och se”, alltså att pröva den tilliten

i praktiken. Även det gjorde jag genom att steg för steg undersöka om jag genom bön kunde se tecken på att Gud verkligen finns och bryr sig om mig.

Det påminner om filosofen Ludwig Wittgensteins reflektioner kring hur vi om möjligt ska kunna förstå varandra på djupet. Hur vet jag att vi verkligen menar samma sak med ett ord? Wittgenstein drog slutsatsen att vi ibland behöver låta oss nedsänkas i någon annans verklighet för att i bästa fall kunna veta att vi förstår varandra. Det handlar om att få en personlig erfarenhet för att kunna förstå.

Idag talas det också om erfarenhetsbaserad kunskap, som bygger på teori, men också intuition, mönad och erfarenhet. Förmodligen var det något sådant som också Jesus och Augustinus syftade på. Idag har jag förstått att hela vår syn på tillvaron är uppbyggd av kombinationen av tro och vetande, av både erfarenhet och förnuft.

Intellego ut credam et credo ut intelligam, helt enkelt.

Jesus och Nikodemus

Johannesevangeliet 3:1–12

De första lärjungarna

Johannesevangeliet 1:35–51



Behöver vi artificiell intelligens?

– Ja, bland annat inom sjukvården så använder man robotar för att uppnå ett patientsäkrare resultat. Specialistläkare i Australien kan till exempel styra operationsrobotar i Sverige när kompetensen inte finns här. En robot skakar inte på handen.

Frida, 36 år, sjuksköterska



Kommer du ihåg dina drömmar när du vaknar?

– Jag drömmer inte så mycket om nätterna. Men när jag var stressad i skolan drömde jag mycket om det, och om att jag skulle få dåliga betyg. Jag kan också drömma om saker jag sett i skräckfilmer.

Teodora, 22 år, student



Hur tar du hand om din hjärna?

– Jag prioriterar hälsan och försöker att inte hamna i stressrelaterade problem. Jag ber mycket och läser Koranen.

Omar, 55 år, entreprenör



Lär du dig något nytt varje dag?

– Ja, det skulle jag säga att jag gör. Om jag inte lär mig något nytt i skolan så lär jag mig något när jag kollar jag i tidningen eller på sociala medier. Jag lär mig också koreanska själv genom att bland annat titta på tv-serier.

Kornelia, 16 år, gymnasieelev

SÅ TÄNKER VI OM HJÄRNAN

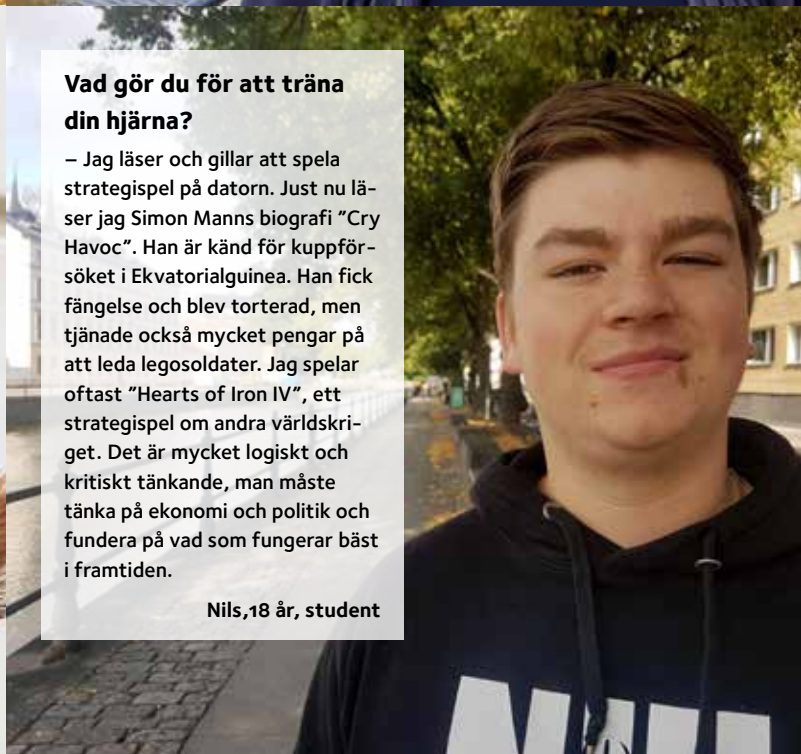
Text och foto Matilda Nilsson



Sitter själen i hjärnan?

– Nej, det gör den inte, den sitter här, i magen. För några veckor sedan hade jag en upplevelse av något som strålade från magen, som kändes som en elstöt, jag kopplar det till ett högre jag. Jag började gråta efteråt. Jag hade mediterat och frågat "hur och var finns lyckan?". Det var som att det uppenbarade sig att den finns här någonstans (visar på magen).

Michelle, 28 år, check in-agent och Yorkshireterriern Benji



Vad gör du för att träna din hjärna?

– Jag läser och gillar att spela strategispel på datorn. Just nu läser jag Simon Manns biografi "Cry Havoc". Han är känd för kuppförsoket i Ekvatorialguinea. Han fick fängelse och blev torterad, men tjänade också mycket pengar på att leda legosoldater. Jag spelar oftast "Hearts of Iron IV", ett strategispel om andra världskriget. Det är mycket logiskt och kritiskt tänkande, man måste tänka på ekonomi och politik och fundera på vad som fungerar bäst i framtiden.

Nils, 18 år, student

ÄLSKAR ATT VARA JAG

Text Paula Tilli, föreläsare, bloggare och författare

Foto Juha-Matti Tilli

Så länge jag kan minnas har jag varit annorlunda. I förskolan hade jag inga problem med att kunna gångertabeller, läsning och rättstavning men däremot hade jag mycket svårt för att lära mig att hoppa på ett ben och rita. Jag trivdes bra för mig själv men inbillade mig att jag var mer mogen än andra barn och därför inte intresserad av att leka med dem.

I skolan började problemen på allvar. Jag blev mobbad och förstod nästan aldrig vad mina klasskamrater pratade om eftersom jag hade helt andra intressen än de. När de pratade om Elvis och Madonna stod jag som ett frågetecken för jag hade aldrig hört talas om dessa personer. Var Elvis och Madonna historiska kungar, skådespelare eller var det någon lärare i skolan som hette så? Lärarna var missnöjda med mig eftersom jag hade svårt för att lära mig att trä en symaskin och knäcka ägg. Däremot älskade jag grammatik, läste sju språk och fick mycket bra betyg i dessa. Men min känsla av utanförskap blev bara större och större med åren.

Som ung vuxen hade jag mycket svårt för att lära mig att sköta hushållet och betala räkningar. Jag misslyckades med alla jobb jag hade. Jag var panikslagen. Vad var det för fel på mig? Var jag bara dum och lat? Eller kanske ansträngde jag mig inte tillräckligt? Jag försökte bli allmänbildad genom att lära mig utantill vad olika kändisar hette och vad dessa var kända för, men dagen efter hade jag ändå glömt bort allt. Jag försökte

ENLIGT MIG

lära mig att sköta hemmet men misslyckades. Varför var jag så här konstig?

Jag insjuknade i paniksyndrom och depression och bad till Gud att hjälpa mig. Jag kontaktade en psykolog och bad henne bota mig och göra mig normal. Men till min besvikelse gav hon mig inga tips om hur jag skulle kunna bli normal. Istället frågade hon om jag hade hört talas om Aspergers syndrom och rekommenderade mig att göra en neuropsykiatrisk utredning. Jag förstod ingenting.

Jag fick en kallelse till en utredning och fick veta att jag har Aspergers syndrom och ADD. Diagnosen är den bästa presenten jag någonsin fått! Nu kunde jag äntligen sluta sträva efter normalitet. Jag som hade trott att jag behövde hjälp med att bli normal, men Gud hade ordnat mitt liv på ett mycket bättre sätt. Jag var fin precis som jag var och ville inte ens bli som andra människor längre! Jag slängde mina antidepressiva för nu behövde jag inte dem längre.

Idag arbetar jag heltid som föreläsare och utbildar bland annat yrkesverksamma, anhöriga och skolor om Aspergers syndrom och autism. Jag stormtrivs med livet. Jag driver även en blogg och har gett ut två böcker om mitt liv. Jag har därmed lyckats vända min diagnos till en styrka! För det som många inte vet är att Aspergers syndrom innebär styrkor för många av oss. I mitt fall inkluderar de bland annat pålitlighet (eftersom jag är så bokstavlig), detaljtänkande, uthållighet, målmedvetenhet och en förmåga att koncentrera mig fullt ut på en uppgift åt gången vilket jag även brukar kalla för superfokus. Jag tror uppriktigt att jag har min asperger att tacka för att jag har lyckats så bra med vissa saker i livet. Dessutom har jag tack vare mina specialintressen aldrig tråkigt. Jag hade aldrig velat vara någon annan och älskar att vara jag!





Klubb Rut

En mötesplats för dig som är ung vuxen i Uppsala, 18 år eller äldre.

Klubb Rut tisdag, udda veckor

Taizémässa, fika och samtal i Tunabergskyrkan med start 17 september kl 18.30–21. Tunagatan 29, hållplats Fjärdhundragatan.

Klubb Rut söndag, "Prat och mat"

Gäst, soppa och fika på Café Genomfarten kl 17.30–20. Drottninggatan 13, hållplats Trädgårdsgatan.

- 22/9 Biskop Karin
"Vad gör vi med de eviga frågorna?"
- 20/10 Dirk Kehr
Uppsala Stadsmission
- 17/11 Claes Hedström
Svenska kyrkan Uppsala



Evensong in English och Aftonsång på svenska

Under hösten 2019 och våren 2020 finns flera möjligheter att delta i Choral Evensong in English eller Aftonsång på svenska i Uppsala domkyrka, framförda av domkyrkans körer (ibland en gästande kör). Första tillfället är söndag 8 september kl 16!
Mer info på uppsaladomkyrka.se



Åtta tips för #allmän

Med hjälp av gitarren, ukulelen, munspelet och flanellografen presenterar Uppsalaborna Joel Ögren och Andreas Lindholm i sitt kulturprogram #inteallmän? en vision hur vi kan skapa förändring. Tid och plats: Årstakyrkan 21 november kl 18. Det handlar om vad män/killar/snubbar/gubbar kan göra för att skapa ett friskare, mer positivt och jämställt samhälle och en värld fri från sexuellt våld mot kvinnor. Kvällen inleds med mässa och soppa och 19 sätter Joel och Andreas igång.



Fira 60 år med Almtunakyrkan

I höst firar Almtunakyrkan sitt 60-årsjubileum, först med ett födelsedagskalas för små & stora lördag 19 oktober kl 10.30 då det bland annat blir teater och föredrag, därefter med festgudstjänst söndag 10 november och till sist med musikandakt onsdag 13 november där Georg Riedel (bilden) och Hans Bergström medverkar. Se facebook.com/almtunakyrkan för mer info under hösten.



Alphakurs

Är du ingen van kyrkobesökare och vill veta mer om kristendomen? Kom och var med på Alphakurs i Lötenkyrkan.

Varje tillfälle innehåller en måltid, ett föredrag och möjlighet att samtala om livets frågor och kristen tro. Exempel på ämnen är: Vem är Jesus? Hur ska jag kunna tro? Vad ska jag med kyrkan till?

Vi träffas onsdagar udda veckor med start 9 oktober 18.30–21.



All wwverksamhet

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



Sport, livsfrågor, dans och kristen tro

Konfirmationsgrupperna har börjat dra igång i Uppsala och en nyhet för i år är att det går att välja Idrottskonfa. Denis Bisaso, pedagog, Jessica Sjöström, diakon och Christoffer Abrahamsson, präst, ser fram emot året.

Gruppen kommer att hålla till i Lötenkyrkan men konfirman-

derna är välkomna oavsett var de bor i stan.

– Vi vill förena idrott, som för många kännetecknas av glädje och samhörighet, med kristen tro som kan skänka livet en djupare dimension, berättar Christoffer.

– Det är viktigt att både kropp, själ och ande får samspela för att

konfirmationsundervisningen ska ge så mycket som möjligt, säger Jessica.

– Vi kommer bland annat att köra bollsporter, kampsporter och dans, och jag hoppas att vi också kommer att kunna prova på kanot, berättar Denis.

– Många ungdomar bär på frågor som jag tror kan få svar genom den kristna tron, säger Christoffer. Vi vill knyta an till frågor ungdomarna redan bär på.

Idrottskonfagrupperna träffas varannan vecka och drar igång 18 september. Läs mer om alla konfagrupper på uppsalakonfa.se.

MED AN DU TRO



Tid att minnas

Alla helgons dag 2 november är kyrkogårdarna bemannade kl 12–19 och marschaller tänds kl 15.

Läs mer på svenskakyrkan.se/uppsalakyrkogardar

Gamla kyrkogården 2/11

Expeditionen är öppen kl 12–19. Stillhetens kapell är öppet kl 13–18, samtal med präst kl 14–15.30 samt 17–18 och en musikandakt ges kl 16–17.

Berthåga kyrkogård 2/11

Musik i Trädkyrkan kl 12–19. Drop in-visningar av krematoriet kl 15–17.

AKTU ELLT

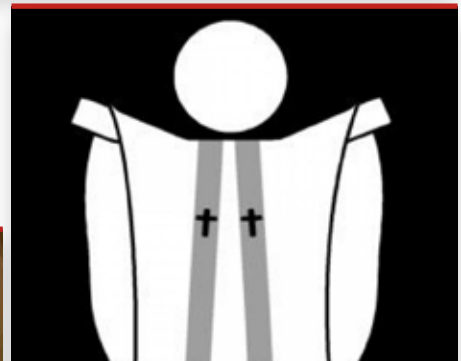


Möt munken inom dig

Höstens bokcirkel i Helga Trefaldighets kyrka är öppen för alla som vill läsa Annika Spaldes bok *Munken inom dig*. Den helige Benedikts verktyg för ett gott liv.

Vi samtalar om hur vi i tider av klimatkrise kan forma ett kristet liv med inspiration från klostertraditionen?

Välkommen onsdagar kl 19.15–21 i Helga Trefaldighets kyrka fr o m 2 oktober. Mer info och anmälan: britt-marie.helgeson@svenskakyrkan.se



FUNKAgudstjänst, vad är det?

Ungefär 2–3 gånger per termin ordnas i Tunabergskyrkan en så kallad Funkagudstjänst, en gudstjänstform som kan fungera för både barn och vuxna oavsett funktionsvariation. Bild, sång och upplevelser är viktiga uttrycksmedel.

Efter gudstjänsten serveras en enkel lunch till självkostnadspris och barnlokalen är tillgänglig för lek och pyssel.

Höstens första Funkagudstjänst är 20 oktober kl 10 i Tunabergskyrkan.

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