

HOPP



Nr 2 sommar 2020



**VILKA SLÄPPER DU
IN I DITT LIV?
ÖPPET OCH STÄNGT I EN NY TID**

TEMA

UTRYMME

Svenska kyrkan 
UPPSALA

ATT STÅ UT MED DET OVISSA

När jag var 11 år blev jag sjuk och mina föräldrar tog mig till sjukhuset. Vi tog hissen upp till mottagningen, åkte en våning och fastnade sedan mellan två våningsplan. Där fick vi vänta ganska länge på hjälp, åtminstone är det så i mitt barndomsminne. Att sitta instängd och inte kunna göra någonting åt sin situation – nu är vi många som vet hur det känns.

I förra numret av Hopp skrev jag om det nya viruset som dykt upp. Vi hade också med en berättelse om att vara "hemmasittare." Nu, bara ett par månader senare, är tusentals, miljontals människor världen över tvingade att vara hemma för att skydda sig och andra mot smittspridning. Helt obegripligt!

Det finns alltid faror som hotar oss på olika sätt men hotet brukar se olika ut beroende på var i världen vi bor. Det känns helt fel att det är ett virus som nu förenar oss, inte fred eller klimat eller andra viktiga frågor.

Förlusterna är tydliga för de av oss som mist någon i vår närhet, varit svårt sjuka eller förlorat jobbet. Förändringar i samhället märker vi allihop. Nyligen var det inställda skolavslutningar och studenternas efterlängtade utspring ställdes in.

Framtiden då, hur blir den? Först nu i sommar, därefter i höst - hur länge ska vi leva med restriktioner och begränsningar? Frågorna är många och ovissheten är svår att stå ut med.

Svenska kyrkans familjerådgivning ger goda råd om hur tillvaron trots allt kan hålla ihop. Diakonins stödsamtal på telefon eller i domkyrkan hjälper många. Vi behöver inte vara ensamma!

För många av oss är kyrkorna i Uppsala rum där vi samlas för att tolka livet. Teatrarna är också sådana rum. När Petra Brylander här bredvid talar om Escape room så tänker jag på de rum där man (frivilligt) kan bli inlåst för att lösa ett mysterium tillsammans med några kamrater.

Att sitta inlåst och inte alls ha kontakt med yttvärlden – det är situationen för den som sitter på häktet och väntar på utredning – är sannerligen motsatsen till Escape room. Att besöka dem som sitter i häkten och fängelser har, ända sedan Jesu dagar, varit en del av kyrkans uppdrag. I det här numret av Hopp kan du läsa om hur häktesprästerna jobbar.

Låt oss hoppas att pandemin går över, som de gjort tidigare i historien. Under tiden kan vi lära oss av barnen att sorgen kan vara randig som en zebra. Man kan vara ledsen ena stunden och glad nästa, det är okej. "När jag fyllde 11 år hade jag och mina kompisar ett födelsedagskalas på distans i nätspelet Roblox", berättar Hanna i ett av det här numrets reportage. Medan Harald väntar med firandet av 80-årsdagen: "Jag har pausat mitt åldrande till nästa år och får fylla år då". "Jag vill inte fastna vid döden, utan vid hoppet. Jag ska skicka fotot på mig till mina vänner för att visa att jag lever", berättar Sores.

Mitt i eländet så händer det också bra saker; luften blir renare i världens storstäder, familjer får mer tid tillsammans, grannar handlar åt varandra ...

Jag hoppas att sommaren bjuder dig på mer skratt än tårar, mer sol än regn och en och annan jordgubbstårta!

"Må hoppets Gud ge er ett allt rikare hopp"

(Romarbrevet 15:13). +

Annica Anderbrant, domprost



HOPP

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

Ansvarig utgivare Annica Anderbrant **Redaktör** Henrik Viberg

Redaktion Johanna Blomkvist Maria Hammarström Kajsa Måhl Dag Tuvelius Johanna Wallin

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 87 000 ex **Distribution** Svensk Direktreklam



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



VILL VÄCKA KÄNSLA OCH TANKE

Text Henrik Viberg Foto Patrik Lundin

Teatern ska ge plats för både det som är obehagligt och det som läker och renar, tycker Petra Brylander, skådespelare, vd och konstnärlig ledare för Uppsala stadsteater sedan fyra år.

Jag vill att teatern ska kännas tillgänglig för alla. Teater ska vara en upplevelse och något att prata om, för såväl barn som vuxna. *Bröderna Lejonhjärta* är ett exempel på det, en stark berättelse för barn som lockar hela familjen, konstaterar Petra Brylander.

Hur hjälper ni Uppsalabon att känna av den tillgängligheten?

– Vi jobbar mycket med vårt språk och bemötande. Den som knappt har någon uppfattning om vad teater är ska ändå känna sig välkommen. Uppsalaborna äger ju faktiskt sin teater! Det är också viktigt att välja en repertoar som ligger i tiden och känns aktuell. Nutidsmänniskan är ganska trendkänslig.

Vilket utrymme har skådespelaren för sin egen person när det handlar om rollen på scenen?

– Skådespelaren lånar sin kropp och röst, själ och ande till karaktären, det går inte att göra om sig själv totalt. Skådespelarna behöver hitta figurerna de spelar, samtidigt som det ju är de själva som står där. Både vi och publiken måste använda fantasin eftersom magin ligger i att dras in i en berättelse. Många skådespelare upplever att det bästa är när publiken inte känner igen dem, vilket kan vara otroligt svårt att uppnå framför allt för dem som är välkända från film och teve.

Jag tänker mig att teatern är en miljö som kan kännas både trygg och hotfull på båda sidor av scenkanten, just för att upplevelsen kan bli så stark?

– Det är viktigt att veta att det alltid finns en överenskommelse. Som ett Escape room: du blir inlåst, men vet från början att du kommer att bli utsläppt. Det händer inget på scenen som inte är planerat, men det hindrar inte att det ibland kan bli väldigt otäckt och ibland otroligt läkande och upplyftande. Det är något i liveupplevelsen som du inte kan stänga av. Teater ska gripa tag i känslor och intellekt. Vi har spelat *Next to Normal*, om en bipolär kvinna och hennes familjesituation. För många åskådare är det starkt att få känna igen sig, att få sin egen ofta skamfyllda berättelse speglad. Det kan vara en både läkande och renande upplevelse.

Teatern har som alla andra mötesplatser påverkats av coronakrisen. Hur är läget nu?

– Vi brukar skoja om att man "inte får hosta på teatern" och nu blev de hostningarna bokstavligen hotfulla. Teater, som vi skådespelare tycker är det finaste av allt, blev plötsligt något farligt som vi var tvungna att pausa. Det har varit svårt, vi har varit jätteledsna, men krisen har också fört med sig nya idéer. Våra dramapedagoger har tagit sig ut till skolorna där de arbetar med barnen utomhus och vi planerar nu både för teater utomhus i Gottsunda och en musikföreställning på Uppsalahems innergårdar. Vi kommer att ta oss förbi detta, men just nu handlar det om att öva sig i att leva i ovisshet. ➕

INNE HÅLL

Bakom glas 4

Hjälp i utsattheten 8

Fråntagen frihet 11

När många följer en 12

Nödvändiga samtal 16

Ansikte mot ansikte 18

Tips i coronatider 20

Gästkrönika: Jacke Sjödin 21

Kyrkorum: Helgas hjärta 22

Aktuellt 23



PLÖTSLIGT STÅR LIVET STILLA

Text Matilda Nilsson Foto Kicki Lundgren

För Gülperi, 31 år, är coronaviruset livsfarligt. Sommaren 2017 stannade hennes hjärta i en och halv timme. Hon fick Ecmo-behandling i tio dagar. Nu längtar hon efter sin nioåriga son från sin plats i karantän.

De som blir allvarligt sjuka i covid-19 hamnar där jag var för tre år sedan och där vill ingen vara, säger Gülperi Saritas.

Sensommaren 2017 insjuknade hon i den ovanliga autoimmuna sjukdomen EGPA. På Akademiska sjukhuset slutade hennes hjärta att slå. Hjärtstoppet varade i en och halv timme.

Därefter kopplades hon till Ecmo-maskin för att hjärta och lungor skulle få vila. Hon låg plant på rygg i tio dagar, varav sju som vaken.

– Det är traumatiskt att ligga där. Många får paranoia och man kan få hallucinationer. Jag fick vanföreställningar och det värsta är att jag minns dem i detalj.

Gülperi blev kvar på sjukhuset i två månader. Rehabiliteringen tog ett och ett halvt år. Hon kan gå igen, men aldrig mer dansa.

Tisdagen 3 mars i år åkte Gülperi på nytt in till Akademiska sjukhuset akut. Hon hade fått ett virus, det kunde vara corona. Dagarna före hade två coronafall konstaterats i Uppsala län. Gülperi isolerades på sjukhuset och vårdpersonalen mötte henne i skyddsmundering. Med nedsatt immunförsvar och en hjärtskada är covid-19 livsfarligt för Gülperi. Det visade sig att hon hade ett annat virus, RS, som kan drabba småbarn och är smittsamt. Hon hade vätska i lungorna och låg inlagd en vecka. När hon kom ut var världen förändrad.

– När jag var sjuk 2017 drabbades bara jag. Jag blev väl omhändertagen och alla kunde hälsa på mig. Livet rullade

på därute. Det är inte på samma sätt nu. Den här gången känns det som att hela världen står still. Det är mycket tuffare psykologiskt.

Sedan sjukhusvistelsen bor hon hos sina föräldrar och sin bror i centrala Uppsala. Hennes mamma jobbar hemifrån och brodern går sista året på gymnasiet på distans, men hennes pappa jobbar på sjukhuset. När han kände sig lite krasslig en dag blev han isolerad från familjen och fick göra ett coronatest, framför allt för Gülperis skull eftersom hon tillhör en riskgrupp.

Hon själv rör sig inte ute i samhället, men åker iväg i bilen ibland bara för att få se något annat.

– Det värsta är att jag inte kan träffa min son ordentligt.

Emir är nio år och brukar bo hos Gülperi varannan vecka.

– Emir vet att jag varit jättesjuk. Han har bra förståelse för det, men han är ett barn och han saknar sin mamma. Han vill aldrig höra ordet corona igen.

Våga träffa sonen eller isolera sig?

För någon dag sedan kom Emir förbi och spelade fotboll en stund på innergården med Gülperi.

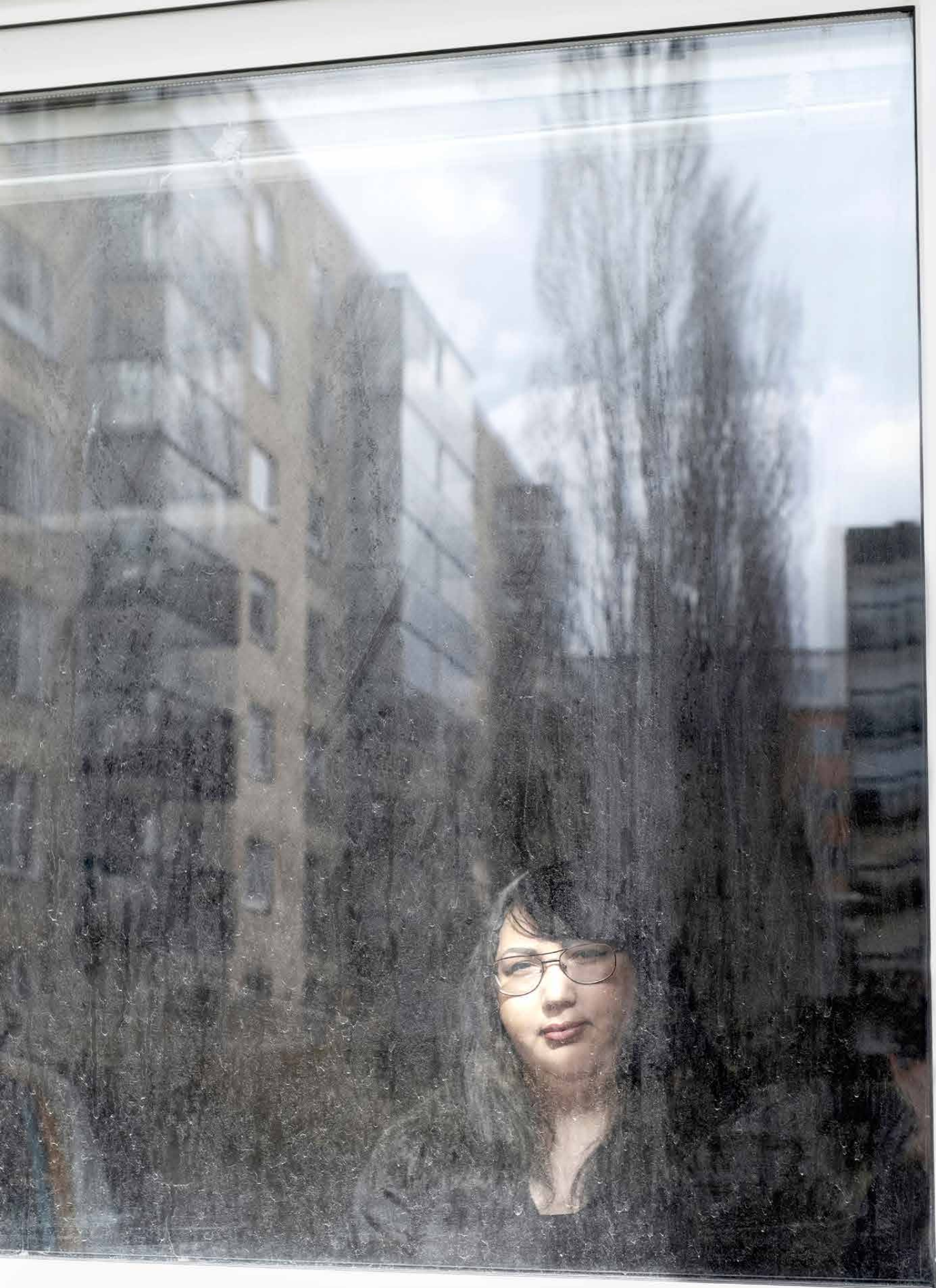
– Han sa att ”nu har jag varit hos pappa, nu vill jag vara hos dig”.

För Gülperi blir det ett dilemma. Ska hon våga träffa sitt barn eller isolera sig för att skydda sig mot den livsfarliga sjukdomen?

– När jag kom hem från sjukhuset hade jag panik. Jag tänkte att jag får hålla mig borta från min son, låsa in mig

De har valt att isolera sig på grund av det nya coronaviruset. För att undvika smitta eller skydda andra. De är äldre och yngre, friska och sjuka. Möt Uppsalaborna som varit i karantän sedan i mars 2020.





och isolera mig i två till tre veckor. Det kändes som om hela världen höll på att gå under.

Det har blivit en daglig rutin för Gülperi och hennes mamma att duka fram kaffe och bulle framför Folkhälsomyndighetens presskonferens klockan 14.

– Nu förstår man att det kommer att dröja jättelänge innan äldre och andra riskgrupper får komma ut i det fria. Vi kan behöva vara inne i två år eller mer tills det finns ett vaccin.

– Det är mycket prat om 70-plus-sare som inte kan träffa barn och barnbarn, men det är viktigt att förmedla att det finns fler som sitter i karantän. Yngre som är i riskgrupp ställs också inför svåra dilemman, som att inte kunna träffa sitt eget barn. Man känner sig instängd. Gülperi har kommit till en punkt där hon känner att det får bli som det blir.

– Jag mår sämre av att oroa mig. I fall coronaviruset inte drabbar mig får jag vara glad för det, om jag drabbas kanske jag inte blir så svårt sjuk. Det behöver inte vara lika med döden. Jag har klarat rs-viruset, min kropp kanske orkar. +

”Om jag drabbas kanske jag inte blir så svårt sjuk.”

GÜLPERI

Fotnot

Efter reportaget har Gülperi haft kontakt med sin läkare. Med vissa restriktioner kring tvättrutiner med mera, kan hon åter ha sin son boende hos sig.

1



2





1. EN HÄLSNING TILL ALLA MINA VÄNNER

Jag vet inte hur många som dött av corona i mitt hemland. I Stockholm har jag förlorat fem nära vänner. På grund av coronapandemin går det inte att skicka avlidna tillbaka till Kurdistan. För ett par dagar sedan frågade min syster var jag vill bli begravnen: "Här i min hemstad, jag tycker om Uppsala, jag har bott här i snart 50 år." Men jag vill inte fastna vid döden, utan vid hoppet. Jag ska skicka ett foto av mig till mina vänner för att visa att jag lever. Jag lever med den kurdiska flaggan. Det är en hälsning till mina vänner.

SORES BLADHEDE, 74 ÅR

2. FRAMFÖRDE EN DIKT INFÖR FOLK JAG INTE SÅG

Det var värst i början, jag fick panikångest varje dag. Man känner efter om man är sjuk och har man hälsoångest får man ett extra ångestpåslag. Det svåraste nu är att inte göra några scenframträdanden. Jag är rastlös. På dagarna jobbar jag och på kvällarna skriver jag på mitt första filmmanus. I början av april var jag gästade scenpoet under Poetry Slam på Regina-teatern, för första gången live via videolänk. Det var jättekul och konstigt. Jag satt på en madrass i vårt lilla extra rum och framförde en dikt inför folk som var på Reginateatern men som jag inte såg.

ALMA KIRLIC, 43 ÅR

3. JAG HAR PAUSAT MITT ÅLDRADE

Jag fyllde 80 år nu under coronapandemin och då satt vi ensamma vid matbordet. Min fru Birgitta bakade en födelsedagskringla som hon brukar och vi hade tårta. Annars hade mina barn tänkt fira mig med en heldagsutflykt. Jag brukar också bjuda mina närmaste vänner på födelsedagsmiddag, men jag sa till dem att "jag har pausat mitt åldrande till nästa år och får fylla år då".

HARALD BERNER, 80 ÅR

4. MOBILEN GÖR DET MYCKET ENKLARE

Jag minns hur det började. Jag och min lillasyster Selma skulle gå hem från skolan som vanligt. I några dagar hade jag haft lite ont i halsen, men så regnade det mer och mer och jag hade jätteont i halsen. Jag ringde pappa som hämtade i bilen. Sedan kom skolan ut med information om att man inte fick vara i skolan med symtom. Nu har jag och min lillasyster Selma varit hemma med hosta och ont i halsen i fem veckor.

Jag är rädd att komma efter i skolan och att det ska uppstå rykten om att jag skolkar. Jag längtar efter mina kompisar, men jag ringer dem och har kontakt via sociala nätverk och spel. Mobilen gör det mycket enklare, allt det här. När jag fyllde elva år hade jag och mina kompisar ett födelsedagskalas på distans i nätspelet Roblox. Jag fick spelpengar som presenter och vi lekte och hade det bra.

HANNA LUNDMARK, 11 ÅR



ÖKANDE SÅRBARHET KRÄVER STÖRRE INSATSER

Text Johanna Wallin Foto Henrik Viberg

Många Uppsalabors vardag förändrades drastiskt när coronaviruset gjorde intåg. I virusets kölvatten följde oro för den egna och närståendes hälsa, ekonomiska bekymmer och osäkerhet inför framtiden. I en krissituation som den vi upplever nu blir civilsamhällets insatser än viktigare, särskilt för de allra mest utsatta. Organisationer, trossamfund och individer har snabbt mobiliserat för att möta de ökande behoven.



Carola Matilainen, föreståndare, och Björn Fredlund, verksamhetsvärd, utanför Mikaelsgården.

”Vi behöver se över hur vi kan möta dem som är mest utsatta.”



För Svenska kyrkan Uppsala är ambitionen att så långt som möjligt fortsätta med församlingarnas verksamheter och gudstjänster, med anpassningar för att minska risken för smittspridning. Kyrkans diakonala arbete har inte bara ställt om utan växlat upp under coronakrisen, berättar Marie Strandgren, diakonstrateg på Diakonins hus.

– Vi jobbar med samma saker som vi alltid gör men när vi förstod att det var allvar såg vi ett behov av att bygga upp en struktur som kan nå många fler och hålla i längden. Vi tog kontakt med Röda Korset och utvecklade ett samarbete där vi ger stöd till personer i riskgrupp. Vi ingår också i kommunens samverkansgrupp kring covid-19, som del i en nationell överenskommelse mellan Myndigheten för samhällsskydd och beredskap och landets fem största civilsamhällsorganisationer.

– Tillsammans kan vi se till att äldre och andra som tillhör en riskgrupp får hjälp med inköp av mat och förnödenheter eller med andra praktiska saker som att rasta hunden. För den som känner behov av att prata med någon finns präster och diakoner på plats i Mennanders kor i domkyrkan vissa tider och samtalskontakt erbjuds också via telefon.

Fantastiskt gensvar från frivilliga

Ett stort antal frivilliga har anmält sig och engagemanget är starkt.

– Det är fantastiskt vilket gensvar vi fått, säger Mary Wehbeh, projektledare vid Svenska kyrkan Uppsala som tillsammans med Röda Korsets personal matchar volontärer med hjälpsökande. 1 600 Uppsalabor har sagt att de kan ställa upp, många på kort varsel.

– Personer i riskgrupp slipper inte bara oro sig för att maten eller medicinen ska ta slut, de får också bekräftat att



de inte är ensamma, att det finns människor som bryr sig, fortsätter hon, och det är otroligt givande att arbeta med något som betyder så mycket både för den som tar emot hjälp och för den som ställer upp för sina medmänniskor.

Volontärer och kyrkans personal som tar emot samtal vittnar om att de som ringer pratar om mycket mer än maten som ska handlas eller paketet som ska hämtas ut. Behovet av att få berätta om sin oro ökar när många är ensamma.

– Vi slussar vidare till exempelvis diakoner för att den som vill ska kunna ha en mer regelbunden samtalskontakt, säger Mary Wehbeh.

Hon och kollegorna tar nu fram en plan för att nå ut ännu bredare.

– Vi kommer att vara närvarande ute på platser i stan, sätta upp affischer i mataffärer och på andra sätt finnas tillgängliga för dem som inte använder dator eller telefon.

Möter sårbarheten bland de särskilt utsatta

Diakoni innebär, kort sammanfattat, medmänsklig omsorg. Diakoner, präster och andra engagerade i kyrkans diakonala arbete möter människor i olika utsatta situationer. Under coronapandemin har de som står helt eller delvis utanför samhällets skyddsnät blivit än mer sårbara.

– För många som tidigare befunnit sig i marginalen riskerar det nu att tippa över, säger Marie Strandgren.

– Riktig utsatthet gör inget större väsen av sig och jag är rädd att vi kommer att upptäcka att detta varit en katastrof för vissa grupper som inte är synliga för majoritetssamhället. Papperslösa och gömda flyktingar, EU-migranter, äldre döva personer, bostadslösa, personer med psykisk ohälsa, nyanlända familjer med funktionsnedsatta barn, våldsutsatta kvinnor och barn – listan är lång. Vi som kyrka behöver se hur vi i ännu högre utsträckning kan möta de människor som far allra mest illa i den här mycket speciella situationen. Utmaningen för oss är att vara kreativa och hitta nya former för vårt arbete om detta blir långvarigt.

Mikaelsgården den trygga punkten

Att stanna hemma, tvätta händerna eller hålla avstånd till andra är svårt för den som bor på gatan.

– Den oro vi möter handlar inte främst om corona, trots att många av våra gäster riskerar att bli allvarligt sjuka om de skulle smittas, utan om att vi ska stänga, säger Carola Matilainen, föreståndare på Stadsmissionens öppna dagverksamhet Mikaelsgården.

– För många är vi den enda trygga punkten i tillvaron. När stora delar av samhället går i karantän blir tillvaron ännu värre för dem som är oönskade även i vanliga fall.

Till Mikaelsgården kommer människor som lever i hemlöshet, missbruk, psykisk ohälsa eller annan social problematik. Gästerna erbjuds gemenskap, mat, möjlighet att duscha och få varma kläder. Stöd i kontakter med socialtjänst och myndigheter är en annan del av Mikaelsgårdens verksamhet som blivit än mer betydelsefull nu när många handläggare bara går att nå per telefon.

– I morse när vi öppnade hade vi 15–20 gäster som väntade utanför dörren. De har sovit i trappuppgångar, i parker, på parkeringsplatser eller vandrat på gatorna, berättar Carola Matilainen.

Hembesök, matleveranser och samtal

Både Stadsmissionen och Frälsningsarmén, som också bedriver härbärgen, stödboenden och aktiviteter för människor i utsatthet, strävar efter att hålla sina verksamheter igång så länge det går. När så behövs görs justeringar i rutinerna för att förhindra smittspridning. Hembesök, matleverans och samtal per telefon är några sätt att kunna fortsätta stötta dem som behöver det mest.

– De äldre som kommer hit kan vi inte släppa in eftersom det är för riskfyllt för dem. Visst är det hjärtskärande när de står och kikar in genom fönstret, säger Carola Matilainen. De går miste om den mänskliga gemenskapen och det är långt värre än viruset.

Mikaelsgårdens personal ser många kända ansikten men det tillkommer minst en ny gäst varje dag.

– Många är unga vuxna. Det är inte främst på grund av coronaviruset utan det är nog hela samhällsbilden som gör att människor hamnar i utanförskap i yngre ålder, säger Carola Matilainen, som delar Marie Strandgrens oro inför de långsiktiga konsekvenserna av Coronapandemin:

– Det är många farhågor men i nuläget hoppas jag framförallt att vi ska kunna fortsätta hålla öppet för de människor som inte har någonstans att ta vägen. +

Överenskommelse om stöd

I en nationell överenskommelse som Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) och Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) träffat med Sveriges fem största civilsamhällsorganisationer, hjälper Svenska kyrkan, Svenska Röda Korset, Rädda Barnen, Sveriges Stadsmissioner och Riksidrottsförbundet kommuner i hela landet att under coronapandemin ge stöd till personer över 70 år, eller som tillhör en annan riskgrupp.



INLÅST PÅ RIKTIGT

Text Matilda Nilsson

Foto Kriminalvården och Henrik Viberg

På insidan av cellens dörr finns inget handtag. Det är en talande bild för den häktades begränsade tillvaro. Häktesprästen finns där för att möta den som behöver prata.

Den som blivit häktad misstänkt för ett brott kan inte själv bestämma över sitt eget personliga utrymme.

– För många är det här den största krisen som de upplever i livet, säger häktespastor Ann-Britt Samuelsson. I sitt arbete har hon mött många personer som blivit frihetsberövade.

– Det kan ha hänt något allvarligt, men en del kan vara så chockade att de inte minns vad som hänt.

På häktet i Uppsala där Ann-Britt jobbar finns 66 rum, inklusive arresten. Att vara frångången friheter som många tar för givet är oerhört påfrestande, berättar Ann-Britt. I Sverige finns inte någon övre gräns för hur länge du får vara häktad. En häktning kan vara allt från någon vecka till över ett år.

Personer som häktats har inte tillgång till internet. För att få ringa eller träffa sin familj måste man söka särskilda tillstånd. I cellen kan den häktade inte öppna sin egen dörr.

– Det är en kris att vara inlåst i det lilla utrymmet, säger Ann-Britts kollega, häktespräst Katarina Fredriksson.

– Det finns inte ens ett handtag på insidan, berättar Ann-Britt.

Vi gör intervjun ute i det fria, i solen vid Fyrisån, men omständigheterna är ändå lite ovanliga. Vi håller avstånd till varandra.

– På något sätt är det ju som om vi alla är i karantän nu. Vi får lite uppleva hur det kan vara att vara isolerad, säger Ann-Britt.

Instängd med sina egna tankar

Häktet ligger högt upp i polishuset i Uppsala. Varje morgon när dörrarna öppnas och de häktade hämtar sin frukost får de information om att de, oavsett tro eller religionstillhörighet, kan prata med Ann-Britt eller Katarina. Samtalen sker i ett speciellt andaktsrum eller i ett samtalsrum.

– Isoleringen gör att man är ensam så mycket med sina egna tankar. Att bara få sätta ord på dem och prata med någon annan hjälper en att reda i det kaos som finns, säger Katarina.

Oftast tar ett samtal ungefär en timme. Ann-Britt och Katarinas roll är främst att lyssna och låta de intagna få fundera fritt.

– Vi har absolut tystnadsplikt och det är de införstådda med. Vi är inga domare och kan förstås varken frikänna eller döma dem, det gör rättsväsendet, säger Ann-Britt.

Vissa dagar vill många ha samtal, andra är det få som skriver upp sig. Då går Ann-Britt och Katarina i stället och knackar på för att höra efter om någon vill prata.

– Jag känner att jag har hamnat på helt rätt plats. Självvård är en uppgift som jag trivs med och här finns det verkligen tid till det. En människa är så mycket mer än de handlingar den eventuellt har gjort, säger Katarina. +

Andlig vård i låsta rum

Den som häktats har oavsett tro rätt att utöva sin religion. Vanligtvis jobbar häktesprästen och häktespastorn i Uppsala två dagar i veckan vardera på häktet.

På alla häkten i Sverige finns en nämnd för andlig vård (NAV) som samordnar arbetet. Sveriges Kristna Råd (SKR) har det övergripande ansvaret för andlig vård inom Kriminalvården.





NÄR VÄRLDEN KOLLAR INDIG

Text Henrik Viberg

Foto Patrik Lundin

Hur öppna vill vi vara på Instagram och i andra sociala medier? Några skapar slutna rum där vi kan vara personliga med inbjudna vänner. Andra vill nå ut till fler och låter sitt digitala rum stå öppet. Uppsalabon och prästen Oskar Arngården fick vara med om hur tusentals människor från hela världen mycket plötsligt började följa honom och han har lärt sig hantera att bli både uppskattad och utskälld.



Oskar Arngården, 36-årig Uppsalabo och präst, minns inte exakt när han startade Instagram-kontot *@crossfitpriest*, men han gjorde det för att ha en plats där han kunde dela sina tankar och intressen. Att nå mängder av följare var inte det viktiga. Oskar ville berätta om sin tro och om crossfit, en träningsdisciplin han sysslat med i många år både som utövare och som tränare.

– Fokus ligger på fitness, att utifrån de egna förutsättningarna ha bra kondition, styrka, muskeluthållighet, koordination och gymnastisk förmåga. Det är varierad träning som ytterst handlar om att leva på ett fysiskt sunt sätt, klara av livet och arbeta med sina svagheter, berättar Oskar, som även beskriver tävlingarna som spännande upplevelser.

– I tävlingarna måste man i princip vara förberedd på vad som helst. Det kan vara triathlon, styrkeevent, att gå på händer ...

För egen del känner han sig färdig med tävlandet och ägnade sig länge åt att träna andra, något som han fort-

farande tycker mycket om och som inte ligger så långt ifrån delar av hans yrke som präst i Salabackekyrkan. Fysisk, själslig och andlig hälsa hänger ihop, menar han:

– Om jag mår dåligt själsligt mår jag också dåligt kroppsligt. Jag som själv har en depression vet hur viktigt det är med motion.

Enormt intresse över en natt

Tankar som dessa och bilder från den egna träningen utgjorde till stor del innehållet på Oskars Instagramkonto. Så hände plötsligt något i augusti förra året. Oskar vaknade en morgon och upptäckte att hans följare hade dubblats i antal praktiskt taget över natten och nu var omkring 4 000. De kommande dagarna och veckorna växte kontot enormt. De flesta nya följarna fanns i södra Europa och intresset i media spred sig snart till Latinamerika, USA och Australien. Det började med att en spansk nyhetsajt skrev om Oskars konto och sedan hakade andra snabbt på. I Brasilien blev han nyhetsstoff på teve.

– Det intressanta var att allt först hände utan att jag visste om det, sä-

ger Oskar. Det tog lång tid innan jag ens blev ombedd att svara på frågor eller tillfrågad om att ge tillstånd att publicera bilder. Sedan började folk höra av sig. I längden har jag sagt nej till det mesta och då det varit pengar inblandade har jag sagt nej till allt. Jag är inte alls bekväm med den sortens uppmärksamhet.

I kommentarsfältet fick Oskar ta emot uppskattning och beröm och föra samtal med människor som sökte hjälp. I en del fall handlade uppskattningen om idrotten och det fysiska, andra hade hittat stöd och tröst i vad Oskar skrev.

Vad kände och tänkte du när du plötsligt fick all den här uppmärksamheten?

– Min allra första känsla var någon form av panik. Jag kände att jag inte kunde hantera det och ville stänga ner kontot på en gång. Sedan fick jag verkligen tänka över hur jag skulle använda det. Det svåra var att jag ville svara alla, framför allt de som sökte stöd, utan att ha en chans att hinna med. Hur får man tid att svara på 70 meddelanden om dagen när man har



”Vi påverkar alla varandra men har också möjligheten att välja: Vilka släpper jag in i mitt liv?”



arbete och en familj som behöver en? I början måste min fru säga åt mig eftersom jag inte gav henne eller vår son någon uppmärksamhet. Det var ohållbart, men jag lärde mig att avsätta korta tidsperioder för kontot och acceptera att jag inte hann svara på allt.

Av vissa följare fick Oskar mycket kritik. Han vill inte kalla det för direkt näthat, men många visade oersonlig ilska i sina inlägg och orden gjorde ont, framför allt i början. Det handlade mycket om fysiska saker, som hur en präst kunde visa upp sig i shorts eller vara tatuerad.

– Jag kunde få läsa att jag skulle hamna i helvetet, utan att personen som skrev visste mer om mig än vad som syns på bilderna. Men det fanns också de som var uppriktigt nyfikna och deras frågor svarade jag gärna på. Jag tror att många av reaktionerna handlar om mötet med en oväntad bild av vad en präst kan vara och stå för.

– Det är fint att få prata med folk om att allt inte måste vara som de lärt sig under uppväxten. Många av mina följare är katoliker och ställer frågor som ibland inneburit att jag visat en annorlunda bild av vad det är att vara kristen och ha en tro. Mycket av den positiva responsen har också kommit från katolska präster.

Har du själv lärt dig något?

– Jag tycker mestadels att det här har varit givande. När jag blivit kritiserad på ett välmående och uppriktigt sätt har jag försökt lyssna och se på mig själv med den andres ögon. Vad andra tycker och tänker kommer alltid att påverka mig, men jag kan lära mig att välja vilka jag lyssnar på. Det har varit nyttigt. Och jag har haft bra stöd, bland annat från min arbetsgivare. Det är viktigt att få bolla sina tankar och reaktioner med andra när något sådant här händer.

Pausläge och depression

Just nu står Instagramkontot sedan några månader på paus men när Oskar senast såg efter hade han 165 000 följare. Han berättar om en av dem, en tjej som sparat ett av hans inlägg och tar fram det varje gång hon mår dåligt. Oskars ord hjälper henne i hennes depression. Det är en sjukdom han själv har brottats med och under slutet av förra året gjorde den sig påmind igen. Inte på grund av kontot, men instagrammandet var ändå något som tog mycket kraft:

– Det var framför allt jobbigt att inte kunna svara dem som öppnade sig själva mycket. När jag knappt kunde hantera mig själv och inte ens kom upp ur sängen blev det tydligt att jag var tvungen att koppla bort något.

Vill fortsätta inspirera

Under våren har Oskar varit sjuk-skriven och mår nu bättre. Han kommer att ta upp aktiviteten på Instagram igen (”men jag har inte satt något startdatum”) och är klar över att det ska fortsätta handla om hans tro och hans intresse för idrott och hälsa. Samtidigt som han behöver hitta ett sätt som inte kräver lika mycket av honom vill han fortsätta att inspirera människor.

– En del har börjat träna, andra har börjat gå i kyrkan utifrån att de följer mitt konto. Perfekt! Det är ju det jag vill, skrattar Oskar. Inte i första hand för att jag är präst utan för att jag vill dela med mig av min tro.

– Idag är det många som har attityden ”jag kör mitt race och bryr mig inte om vad andra tycker”. Det tror jag är en omöjlig hållning. Vi påverkar alla varandra men har också möjligheten att välja: Vilka släpper jag in i mitt liv? +

PRATA MED

Det är inte bara oro för oss själva, våra nära och kära, vårt arbete och ekonomin som kan tära i dessa corona-tider. I och med att många i högre utsträckning än annars kanske jobbar hemifrån eller har förlorat sitt arbete, ses och umgås vi även med vår partner på ett annat sätt. Här ger Svenska kyrkans familjerådgivning exempel på sådant som är bra att fundera på och framför allt att sätta ord på.

I vanliga fall går vi till jobbet, träffar kollegor och vänner, tränar och deltar kanske i en After Work då och då. Hur fint det än kan kännas att få dela större delen av dygnet med sin partner kan det i längden leda till utmaningar när många som lever i en parrelation träffas mer än tidigare. För vissa funkar det OK, för andra är det svårare.

En viktig aspekt i alla parförhållanden är att ge varandra utrymme och respekt. Många par uppger att de söker familjerådgivning för att komma närmare varandra. Inte sällan behöver paret jobba med det omvända, det vill säga att skilja ut sig lite mer från varandra, att inte behöva reagera så starkt på den andra.

Kom överens om det praktiska

På ett konkret plan kan det vara hjälpsamt att prata och komma överens om det praktiska: Var sitter du och arbetar och var sitter jag? Hinner och vill vi ta kafferast ihop och i så fall när? Genom att göra sådana överenskommelser behöver vi inte fundera, reta oss på eller bekymra oss för vad vår partner vill och önskar.

Det kan också vara bra att prata ihop sig om vem som lämnar och hämtar barnen på förskola eller skola, handlar

och lagar mat. Allt som på förhand har gjorts upp skapar strukturer som ökar våra möjligheter att planera, också vår egen tid. Då kan vi gå på promenad, läsa eller surfa på nätet och därigenom få vår egen "bubbla", något som i vanliga fall annars kanske lättare brukar uppstå naturligt. Ju tydligare struktur och ju mer vi vet vad vi kan förvänta oss, desto friare kan vi vara i förhållande till varandra.

Utrymme att prata om det som känns

Vi behöver skapa utrymme för att prata om vår oro – för att vi själva eller nära anhöriga ska bli sjuka av coronavirus eller för vår ekonomi och sysselsättning. Att få prata och dela med sig av sina tankar och känslor är en av de viktigaste delarna i en parrelation och det kan inte nog betonas att detta avser båda parter.

Om det finns barn i familjen är det viktigt att de får komma till tals. Vi ska lyssna på barnens tankar och frågor, när de kommer till oss eller genom att själva fråga dem om de undrar över eller är oroliga för något. Då visar vi barnen att vi kan ta hand om det de kommer med och att vi är öppna för samtal även om vi inte har alla svar. För många barn innebär den nuvarande situationen inte bara oro utan de

VARANDRA



Text Karin Cervin, Arne Damström och Ingela Fransson-Rudström Foto Unsplash

uppskattar också den mertid med föräldrarna som kommit med pandemin.

Känslan av att ha kontroll

När tillvaron inte är som vanligt kan vi inte längre ha kontroll på samma sätt som vi vanligtvis tror att vi har. Föreställningen om att ha kontroll är delvis en illusion och det aktualiseras inte minst nu. Till exempel kan det i vanliga fall kännas tryggt med en charterresa utomlands, då är ju semestern klar. Men det oväntade och okontrollerbara kan även göra sig gällande under den trygga veckan. Nu gäller det att hitta det stora i det lilla och att inte underskatta till exempel dagsutflykter. Särskilt för barnfamiljer kan det finnas mycket nytt att upptäcka i närområdet. Det gäller att vara lite nyfiken!

Samtal bryter inre och yttre isolering

Vår känsla av kontroll kan försvåra för oss när någon nära blir sjuk och kanske också avlider. Vanliga föreställningar om till exempel hur en begravning ska vara ställs på ända och vi tvingas kanske nu att tänka om. Det är viktigt att vi inte låser oss vid själva formen för hur en begravning ska gå

till utan att vi låter sorgebearbetningen få ha sin gång. Vi sörjer en nära anhörig även om begravningen inte blev som vi först tänkt oss.

Att prata och dela vår oro med andra gör oss tvungna att formulera det vi tänker och känner i ord, vilket ofta gör våra rädslor mindre skrämmande. Det viktiga är inte alltid vilka svar vi får utan att vi konkretiserar innehållet tydligare för oss själva. Samtalet med en annan betyder mycket för att bryta både yttre och inre isolering och därmed få tillgång till fler perspektiv – om jag bara går i egna tankar är det lätt att tappa hoppet och tron om en bättre dag. +

Familjerådgivning

Svenska kyrkans familjerådgivning i Uppsala är till för vuxna med svårigheter i nära relationer. Mottagningen är öppen för alla. Kostnad/samtal: 300 kr. Strikt sekretess gäller alltid och inga journaler förs. familjeradgivningen.uppsala@svenskakyrkan.se

INTE RÖRA — MEN VÅGA SE

Text Martina Larsson, präst **Illustration** Johan Swärd

Jag kommer hem från jobbet och börjar tvätta händerna, räknar till 20 medan jag frenetiskt gnuggar in tvålen i den redan nariga huden, tar upp mobiltelefonen och algogelen och sveper med en bit papper över mobilens skal. Allt som handen rört vid måste jag försöka att komma ihåg. Jag känner mig lite hysterisk och inser att jag måste anstränga mig för att komma på andra tankar.

Jag bestämmer mig för att jag behöver skratta lite så jag tar fram gamla avsnitt av tv-serien Solsidan. I ett av avsnitten ska Fredrik visa sin kompis Alex hur man hälsar på folk. Ni vet den där klassiska situationen som kan uppkomma när man inte vet om man ska kramas eller ta i hand, och så räcker man fram handen samtidigt som den andra kramar om en. Fredrik går igenom hur man undviker denna situation och man använder för att närma sig personer beroende på hur nära de är i ens vänskapskrets.

Idag är inte detta något problem, för vi ska inte ta i hand och vi ska inte

kramas, eller hålla om varandra och dunka den andra i ryggen. Vi ska inte vara nära varandra fysiskt. Idag hamnar vi istället i situationer där vi behöver backa när någon kommer för nära. Situationen känns olustig. Det blir som ett avståndstagande, fastän ett ofrivilligt sådant. Jag tar inte avstånd till personen men ändå känns det som att det är vad min handling signalerar.

I Zimbabwe hälsar man med ordet *salibonani* som kan översättas till *jag ser dig*, och den som tar emot hälsningen svarar *yebo salibonani* som kan översättas till *och jag ser dig*. I tider då vi inte kan bekräfta varandra genom att ta varandra i hand behöver vi hitta nya och gamla sätt för att ge varandra en känsla av tillhörighet och samhörighet.

I äldre kyrkorum kan man ibland se symbolen för Guds öga, en symbol för hur Gud vakar över och bryr sig om oss människor. Den gudsbilden behövs i dessa tider när vi begränsas i att få se och träffa varandra fysiskt.

Jag hämtar kraft i att Gud ser mig, hela mig. Min oro, det jag kämpar med, min glädje. Jag tänker på välsignelsens ord om att Gud möter oss ansikte mot ansikte:

"Herren välsigne er och bevare er, Herren låte sitt ansikte lysa emot er och vare er nådig, Herren vände sitt ansikte till er och give er frid."

Vi behöver också se varandra ansikte mot ansikte. Vi får inte låta pandemin skrämja oss till att inte våga möta en annan människas blick, inte låta rädslan hindra oss från att se den andra människan. +

Den aronitiska välsignelsen,

även Herrens välsignelse, används ofta i gudstjänster och är uppkallad efter Aron, enligt Gamla Testamentet Israels förste överstepräst. Du hittar den i Fjärde Mosebok 6:24–26. I Bibel 2000 är ordalydelsen lite annorlunda – slå gärna upp och läs!



JOHAN SWÄRD - JDS ILLUSTRATION

TIPS SOM PIGGAR UPP

Coronatid är ambivalensens tid, full av motstridiga känslor. Oro, leda och saknad fjatas med tacksamhet, kärlek och hopp om att få dominera känslolivet.

Grusade planer och dagar på repeat. Som om det så kallade *Livspusslet* inte var nog så klurigt i vanliga fall är vi mitt i en pandemi nu. En pandemi som drabbar oss alla på ett eller annat sätt.

Coronaviruset har svept över vår planet likt något fenomen i en dystopisk roman som säkert flera av oss skulle ha tyckt varit spännande att läsa.* Tillsammans trevar vi oss fram i den nya verklighet som tvunget blivit vår vardag. En vardag vi spenderar skilda ifrån varandra, men desto mer i sällskap med våra ständiga följeslagare av digital karaktär som säkerställer att vi håller kontakt både med varandra och med vår omvärld.

Vi pratar och lyssnar, skriver och svarar, gillar och delar, söker och följer, precis som tidigare, men kanske med ännu högre upplevda krav på nåbarhet och närvaro just nu.

Det tar emot att stänga av och gå offline, att koppla bort och koppla av. Vi blir mer och mer flexibla och gränserna mellan jobb, fritid och privatliv

suddas ut. Och distanseringen till trots har det personliga utrymmet plötsligt börjat kännas trångt.

Med många tankar som far runt och mycket som vill åt vår uppmärksamhet kan det vara utmanande att vara i nuet. Men så skönt det är att för en stund släppa det som varit, inte fundera så mycket framåt och i stället bara vara här och nu. På den här sidan har vi därför samlat några tips som kan lätta upp läget som är, men som förstås kan användas oavsett coronapandemi eller inte. En del av dem hittar du i kyrkorna och på kyrkogårdarna. Svenska kyrkan Uppsala håller öppet i sommar.

**Hur slutar boken om covid-19 år 2020? Vi vet inte, men uppföljaren, den vi skriver tillsammans när detta töcken har börjat lätta, den kommer nog att bli en hit.*

Låt dig förundras Ibland kan det visa sig att man varit hemmablind för det som finns alldeles runt hörnet. Har du besökt museet Skattkammaren i domkyrkans torn eller upptäckt de storslagna kyrkorumen i Vaksala, Gamla Uppsala och vid Domkyrkoplan? Platser som vi som Uppsalabor ibland lätt "glömmer" men där historiens vingslag känns tydligt, bara en promenad eller cykeltur bort. Fritt fram att vandra runt och låta sig förundras. Ibland kan sådana platser också fungera effektivt som en hjälp att låta surrande tankar vila en stund. +



Besök en sommarkyrka Fira gudstjänst utomhus, lyssna till musik, fika på något av utomhuscaféerna, tänd ett ljus, be en bön ... Läs mer om vad som händer i Uppsalas sommarkyrkor på sidan 23! +



Små förändringar gör skillnad Världsnaturfonden WWF har utsett Uppsala till årets svenska klimatstad för andra året i rad. Sista kammade Uppsala även hem utmärkelsen som årets globala klimatstad (!). Vill du också göra skillnad för klimatet? Ibland är det skönt att göra något konkret. Ta reda på ditt klimatavtryck med hjälp av appen Svalna som ger dig översikt, utmaningar och inspiration till att göra hållbara val. +



Gå en kyrkogårdsvandring! Uppsalas kyrkogårdar är både vackra, fridfulla och intressanta platser med gott om svängrum nu när vi behöver hålla avstånd till varandra.

I sommar erbjuds guidade vandringar på Gamla kyrkogården och Berthåga kyrkogård, alla tisdagseftermiddagar i juni och augusti. Antalet deltagare per guidning är begränsat till 15 deltagare och tar omkring en timme. Mer info kommer på svenskakyrkan.se/uppsalakyrkogardar. Föranmäler dig gör du på 018-430 35 50. +



Baka en mug cake En mug cake, eller muggkaka, går fint ihop med kvällsteet – speciellt om du är sugen på en munsbit men inte har lust att baka för ett helt kompani. En mug cake är vad det låter som: ett bakverk i en kopp. Gräddas snabbt och smidigt i mikron och går att variera på många sätt. Recept på en enkel kladdkaksvariant för chokladfantasten, som går att göra vegansk/laktosfri/glutenfri, kommer här:

Kladdkake-mug cake på 5 minuter (Ingredienser för 1 kopp)

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 1 msk smör/margarin, smält | ½ tsk vaniljpulver |
| 2 msk strösocker | ½ tsk bakpulver |
| 1 msk kakao | 1 nypa salt |
| 2 msk vetemjöl | 2 msk valfri mjölk |

(glutenfri mjölmix för glutenfritt)

Gör så här: Smält smöret. Blanda de torra ingredienserna och häll över smöret. Tillsätt mjölken och blanda till en smet. In i mikron på full effekt i cirka 1 minut.

Toppa med florsocker, bär och grädd – eller ät som den är! +





MIN OKÄNDA JORDFRÄS

Text och foto Jacke Sjödin, diversearbetare i underhållningsbranschen

KAN VI INTE PROVA ATT STARTA OM 2020, det tycks ha fått något slags virus?

Så uttryckte sig en humorist på nätet i våras när pandemin spred sig som en präriebrand över jorden, och man kan inte annat än hålla med. Sicket kvalificerat skitår!

För egen del har jag i skrivande stund haft turen att få vara frisk. Men eftersom jag är kulturarbetare, så har jag varit utan jobb hela våren. På två dagar blev den fullspäckade kalendern tom som en leverpastejskål hos taxuppfödaren, och jag fick börja fokusera på annat.

Det blev en kombination av små filmer om coronan som spritt sig på sociala medier, samt ett oräkneligt antal trädgårdsprojekt. Och det senare har fört med sig nya insikter om mig själv. Till exempel har jag förstått att jag lider av ett hittills oupptäckt syndrom.

Vi kan kalla det maskinell amnesi.

Det betyder helt enkelt att jag har en sjuklig oförmåga att minnas hur tekniska saker fungerar. Särskilt saker som är säsongsbundna eftersom de på grund av sin säsongsbundenhet per definition står outnyttjade i cirka åtta månader, och då hinner den med maskinell amnesi glömma ALLT om den maskinen.

ENLIGT MIG

Detta avslöjades när jag i maj skulle köra jordfräsen.

(Jag hade för det första glömt att vi hade en jordfräs, men det kunde hustrun mildt påminna mig om när jag stod där med grepen i potatislandet och gnällde över en ömmande vänsteraxel.)

Nu stod jag och tittade på jordfräsen och fattade ungefär lika mycket som om jag hade tittat in i ett nervsystem. Det var som om jag aldrig hade sett maskinen förr. Vad ska den ha för sorts bensin? Vad betyder det där reglaget? Var har jag lagt instruktionsboken? Är det där oljepluppen eller en bussning till hjulupphängningen?

Jag ryckte i ett snöre, och den gav ifrån sig ett gnisslande ogillande ljud som inte på något enda sätt påminde om en motor som tänkte gå igång. Det blev till att hämta grannen som troligen drack hydraulolja istället för modersmjölk som barn. Han visste exakt hur allt fungerade. Han pekade, förklarade, sprutade lite startgas i något märkligt hålrum och ryckte igång åbäket. Slutligen tipsade han mig om att skriva ner allt detta på en lapp och lägga på ett säkert ställe till nästa år. Det gjorde jag med rubriken "Viktiga minnen av jordfräsen 2020", och så en massa punkter med allt jag kunde behöva veta inför fräsningen 2021. Slutligen grunnade jag på var jag skulle lägga denna enormt viktiga lapp, och jag kom på att det bästa stället måste vara skåpet i uthuset där en massa andra viktighetsprylar finns.

Jag öppnade skåpet och hittade en liten hög med lappar om jordfräsen från 2017, 2014, och 2009 ... +

HELGAS HJÄRTA – EN OVANLIG SAKRISTIA

Text Johanna Kult Foto Lars-Erik Elebjörk

KYRKORUM

På Helga Trefaldighets kyrkas södra fasad syns tidsskillnaderna tydligt. De flesta kyrkor placerar sin sakristia i norr, på evangeliesidan, så läget och att Helga Trefaldighets sakristia har en källare gör den ovanlig.

– Det här är Helgas hjärta genom tiderna, säger Gustav Hallstensson, kyrkvaktmästare i Helga Trefaldighets kyrka.

När den ursprungliga Heliga Trefaldighets kyrka fick ge plats för domkyrkan på 1270-talet uppfördes en provisorisk träkyrka där Helga ligger nu. Den utrustades med den sakristia i tegel som finns kvar idag. Sedan ersattes träkyrkan med den nuvarande kyrkan som då byggdes ihop med tegelsakristian.

Källaren som hör till sakristian gjordes senare om till pannrum. I murverket ovanför sakristian finns intressanta skarvar. På väggen mot koret döljer sig Albertus Pictors signatur. Den dokumenterades av Johannes Schefferus 1666 men togs inte fram vid restaureringen 1904–05.

Orsaken var att Nathan Söderblom inte ville ha några störande, delvis fragmentariska utsmyckningar i närheten av altaret.

– Inför Lindegrens nämnda restaurering ville man egentligen snygga till sakristians fasad och ta bort en del äldre skarvar, men det förbjöds av antikvariska myndigheter. Till skillnad från Uppsala domkyrka är Helga Trefaldighet därför full av byggnadshistoriska spår idag, säger Herman Bengtsson, Upplandsmuseet.

De två egenskaperna hos sakristian är ovanliga drag men de delades av Sankt Eriks kapell ungefär 60 meter åt nordöst, vilket antagligen inte var en tillfällighet. Att sakristian ligger på södra sidan om vapenhuset och ingången på norra sidan har antagits bero på att kyrkans huvudfasad var den norra, som vette mot domkyrkan och Erik den heliges dödsplats.

– Ibland kan man se människor stanna upp och titta på söderväggen, konturen av den ursprungliga byggnaden infogad i den större tegelkyrkan. Den skiljer sig från resterande byggnad och är väl värd att kika närmare på, avslutar Gustav Hallstensson. +

Källa Uppsala domkyrka II, 2010.



”Mer än du tror” 2020/2021 – nu har anmälan öppnat

Konfirmandtiden är en möjlighet att dela livets stora frågor med andra och att lära känna sig själv i ett nytt sammanhang. Det blir ofta en tid av stark sammanhållning, nya kompisar och gemensamma upplevelser i gruppen.

Vi har ett stort utbud av konfirmandgrupper i Uppsala och hoppas att din ungdom ska hitta något som passar. Tack vare våra medlemmar i Svenska kyrkan så kostar det ingenting.

Läs om alla grupper och anmäl dig på uppsalakonfa.se



Sista middagen ställs ut i domkyrkan

Längst fram i domkyrkans södra koromgång ställer konstnären Natasha Dahnberg i sommar ut sitt konstverk *Sista middagen*.

Det är ett bord som sträcker sig tjugotvå meter, placerat nära högaltaret, med dukar och servetter gjorda av sköraste porslin.

– Duken med kaffefläckar och slarvigt hopvikta servetter vittnar om att här har varit fest. Måltiden handlar om att stilla verklig hunger. På det sättet förenar den alla människor, säger Kristin Windolf, präst i Uppsala domkyrka, om verket. Vernissage för *Sista middagen* hålls onsdag 17 juni.

Nästa nummer av Hopp
i mitten av september

AKTUELLT



Lokala vattenhål för avkoppling och gemenskap

Vare sig du tillbringar hela eller delar av sommaren i Uppsala, har du nära till trivsel, avkoppling och gemenskap. Välkommen till familjaktiviteter, musik och motion samt lugn samvaro på något av våra lokala caféer.

Café vid Vaksala kyrkcentrum

Café utomhus alldeles intill Vaksala kyrka med utsikt över ångar och fält. Hembakat. *Aktiviteter för barnen.* Öppet 6 juli–2 augusti tisdagar kl 11–15.

Sommarmusik i Årstakyrkan

Det vankas *jazz, klassiskt och visor* gratis alla måndagar i juli kl 12. Servering och andakt utomhus och musik inne i kyrkan.

Familjeträff utanför Årstakyrkan

Öppen *samling* barn 0–5 år med medföljande förälder utanför Årstakyrkan. Vi tar med lekrummet ut i trädgården där vi har fika och sångstund.

Musik under tallarna

Tre tisdagar utanför Sunnersta kyrka 23 juni, 7 juli och 21 juli kl 13.

Sommarcafé i Sankt Pers kyrka

Avkoppling och lek i Sankt Pers kyrkas trädgård vid Kvarntorget. Fika och hembakat bröd. Öppet 15 juni–2 juli. Måndag–torsdag kl 12.30–14 och 14.30–16.

Sångstund kl 12.30 respektive 14.30.

Vi tar emot max 40 gäster/tillfälle. *Midsommarfirande* 17 och 18 juni. Ta med egen filt att sitta på.

Våffelcafé utomhus vid Kaplansgården Gamla Uppsala

Alla tisdagar i juli serveras *fräsigt nygräddade våfflor* på Kaplansgården vid Gamla Uppsala kyrka mellan kl 12 och 15.

Gå distansen i Gottsunda

Alla torsdagar kl 11 hela sommaren tar vi en *promenad med 2 meters distans* till varandra. Samling vid klockstapeln.

Mötesplats Eriksbergskyrkan

Välkommen att stanna till för ett *Möte på kyrkbacken!* Vi finns på plats på torsdagar 25 juni–13 augusti mellan klockan 12 och 14. Kaffe, saft, glass eller kaka till självkostnadspris.

Öppna förskolan Kryp och gå i Sunnersta

Lek och umgänge med Kryp och gå. Hela juni befinner vi oss i Svankärrens parken i Sunnersta.

Vi möts kl 9 på Sunnersta kyrkas baksida och promenerar tillsammans.

Det går också fint att möta upp direkt vid parken. Ta med eget fika.

Tisdagar och torsdagar kl 9–11.30.

Sångsamling ca kl 10.

Torsdagscafé utanför Tunabergskyrkan

Unna dig gemenskap med andra över en enkel *fika på altanen eller en kort promenad*. Varje torsdag kl 13.30–15.

Helga Trefaldighets kyrka

Musik vid *Gunillaklockans ringning* kl 21.05 torsdagar 9, 16 och 23 juli.

All wwverksamhet

Svenska kyrkan har något för alla åldrar och för olika intressen.

Se aktuellt program på svenskakyrkan.se/upsala



Se Frälsarkransen genom pärlor i glas

Årets sommarutställning i Gamla Uppsala kyrka är *Frälsarkransen*, och består av en ljusramp med handblåsta glaspärlor från Ulva kvarn.

Fotnot: Bilden är inte från utställningen.

Längtar du efter samtal om liv och tro?

Nu kan du prova på Alpha online med start 8 september. Anmälan senast 1 augusti till karin.lofgren@svenskakyrkan.se Mer info på svenskakyrkan.se/upsala/lotenkyrkan

Prenumera på nyhetsbrevet som kommer en gång i veckan.

svenskakyrkan.se/upsala/nyhetsbrev

Allra senaste programmet finns på vår webbplats.

svenskakyrkan.se/upsala/program



ATT SE NÄR VI INTE FÅR RÖRA

SIDAN 18



MÅNGA VILL HJÄLPA I KRISTIDER

SIDAN 8



HAR UPPTÄCKT NYTT SYNDROM

SIDAN 21



TEATER SOM GRIPER TAG

SIDAN 3



UPPSALABOR I KARANTÄN

SIDAN 4