

HOPP



Nr 1 vår 2021



**NÄR MÖTET
FÄR OSS ATT VÄXA**
OM ATT VÅGA NÄRVARO

TEMA **JAG OCH DU**

Svenska kyrkan 
UPPSALA

LÅT OSS MÖTAS PÅ RIKTIGT

Du och jag Alfred, säger Emil i Lönneberga, och får till svar: Du och jag Emil. Astrid Lindgren var fenomenal på att låta barn berätta viktiga saker som vuxna glömt bort. Emil som så ofta trasslar till det för sig känner sig trygg när han är med drängen Alfred.

2021 års fyra nummer av tidningen Hopp kommer att handla om relationer på olika sätt. Ordet relation kan användas för att beskriva samband, gemenskap och berättelser. Forskning visar att relationer har stor betydelse för vår hälsa – något som många har känt av det här året med relationer på distans och ett liv i karantän.

Jag och Du. De små orden är också titeln på en banbrytande bok av filosofen Martin Buber där han förklarar att vi människor "blir till" i våra relationer och att det viktigaste i våra liv är mötet med andra. Enligt Buber kan vi förhålla oss till varandra på två olika sätt: som Jag till ett Du eller som Jag till ett Det. När vi granskar och bedömer en människa, då blir hon ett Det för oss, någon som vi tänker att vi kan få nytta av. Men när vi möter någon med acceptans och närvaro då får vi en riktig Jag/Du-relation. Sådana möten får oss att växa, förgyller vardagen och håller oss friska.

Under evolutionen lärde vi oss att gå upprätta med kroppen och när vi lever i Jag/Du-relationer går vi upprätta också med själen, säger Martin Buber.

Vi vill därför inleda vårt temaår just med *Jag och Du* och det som händer oss emellan. I det här numret möter vi några Uppsalabors berättelser om relationer i familj och arbetsliv. Ett helt år med relationer på distans har varit en utmaning för alla – inte minst för Uppsalas alla studenter. För att inte tala om sjukvårdspersonalens svåra situation, som handlar om att vara nära.

Påskan är ett Jag och Du-drama som ger ord åt det allra svåraste: när relationen till både mig själv, andra människor och Gud har gått sönder. Korset på kyrktornet eller i halskedjan är ett tecken på att alla relationer är lagade både horisontellt och vertikalt. Korset är livets plustecken helt enkelt.

Fast så enkelt är det kanske inte att förklara påskens berättelser och betydelse. Bibeln är visserligen en bok för både barn och vuxna, sprängfylld av spännande berättelser om liv och död och relationer. Den kan både barn och vuxna känna igen sig i på olika sätt. Och kanske är det när vi är mittemellan att vara barn och vuxna som frågorna ställs på sin spets. Vem är jag? Hur hänger mitt liv ihop med andras? Har Gud något med mitt liv att göra? I kyrkan finns det tid, plats och rum för alla slags relationsfrågor.

I skrivande stund verkar det som att också årets påskfirande måste bli digitalt, både hemma och i kyrkan. Vi ser och ses på skärmar. Svårt på många sätt, men kanske kan påskens berättelse om hur Gud lagar trasiga relationer komma dig nära på ett nytt sätt? Gud vill vara ditt Du.

Med vår, vaccin och försommar i sikte: en önskan om goda möten! +

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 Ulrika Nordström 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



Trycksak
3041 0051



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

HOPP OM ATT HÅLLA UT

Text och foto Henrik Viberg

Fredrik Sund, verksamhetschef på Uppsala akademiska sjukhus infektionsklinik, är för många den välbekante läkaren som vid flera tillfällen under pandemin vädjat om nedstängning för en mer hållbar situation. Vad tänker han om hur det gångna året påverkat våra relationer?

Fredrik Sund berättar om ett år som för många på Akademiska sjukhuset har varit oerhört påfrestande och samtidigt spännande rent medicinskt, med nya utmaningar under svåra förhållanden inte minst när det handlat om mänskliga relationer:

– Jag tror att många saker i livet har ställts på sin spets på ett helt annat sätt än vi varit vana vid tidigare. I början av pandemin fick de anhöriga plötsligt inte träffa sina nära och kära som höll på att gå bort och det kändes helt verklighetsfrämmande.

Vad ser du har hänt i och med att patienter inte längre fått träffa sina anhöriga som tidigare?

– Vårdpersonalen har fått bli en tydligare länk mellan de inlagda patienterna och deras anhöriga. Många har fått patienterna mycket närmare in på sig än vanligt, på ett väldigt påtagligt sätt. I situationen som nu blev har inte alla alltid orkat med. Det kostar på.

Har det på något sätt varit utvecklande i positiv bemärkelse?

– Jag tror att vi har kommit närmare varandra och lärt oss mycket i och med att vi mer än vanligt har fått hantera existentiella problem.

Fredrik Sund hoppas att vi som samhälle tack vare vaccinerings och ett tydligare "mål i sikte" orkar hålla ut tills situationen vänder åt rätt håll.

Vad ser du mest fram emot, på ett personligt plan?

– Det är ingen rocket science. Jag skulle vilja komma ut och umgås med folk, snacka ansikte mot ansikte. Mycket handlar om att få planera in saker som är kul igen, att kunna göra upp planer för att resa med familjen. Jag känner nog ingen som inte säger att "när det här är över ska jag kramas och umgås på riktigt".

Hur orkar du själv med tillvaron?

– Det var nog ett gränsfall för att jag skulle gå in i väggen förra våren. Allt var nytt och det kändes som ständigt snabba bollar 24 timmar om dygnet. Jag lade mig med en bok en hel lördag och bara sa åt alla att "nu ligger jag här, ni får säga till när det är mat". Det räckte faktiskt en bit. Och jag cyklar till och från jobbet, lyssnar mycket på musik. Jag fastnar lätt i Wordfeud eller sitter och ser på film för att rensa hjärnan, sådant som man säger åt barnen att inte göra. Hade jag varit piggare hade jag nog gärna försökt knyta ihop familjen ännu mer, men där kan jag känna att jag inte riktigt har orkat, trots att det egentligen funnits mer tid tillsammans än vanligt.

Som förälder till tre tonåringar undrar Fredrik Sund också hur det märkliga år som gått kommer att präglade dem. Han konstaterar att det nog knappt ens varit roligt att ta studenten eller flytta hemifrån.

Kommer pandemin på sikt att förändra våra beteenden?

– Det tror jag. Mycket av det digitala har nog kommit för att stanna. Vi måste inte alltid resa, vi kan vara mer möteseffektiva också ur ett klimatsperspektiv.

– Som infektionsläkare har jag alltid varit gladare åt att krama folk än att ta i hand och jag tror vi kommer att bli försiktigare med handslag. Handsprit är här för att stanna. Det kommer att bli viktigare att inte vara sjuk på jobbet. Sedan tycker jag ju att det är fascinerande att vi inte haft någon influensa eller kräksjuka nu i vinter.

– Det kommer att bli annorlunda, men bättre än vad det är nu! Det kan jag säga med en helt annan säkerhet nu än vad som gick att göra förra året. +

På Instagram skriver Fredrik Sund löpande om sitt jobb: [@drfredriksund](https://www.instagram.com/drfredriksund)

Se även Svenska kyrkan Uppsalas youtube-kanal och föredraget där Fredrik berättar mer om själva sjukhusarbetet under pandemin: [youtube.com/svenskakykanuppsala](https://www.youtube.com/svenskakykanuppsala)

INNE HÅLL

Längtar efter glädjeämnen 4

Nationer i pausläge 7

Vilken uppståndelse 8

Förhållande på distans 10

Mitt i livet 12

Plats för unga tankar 17

Ett slags korsord 20

Gästkrönika:

Kajjan Andersson 21

Aktuellt 22



Artemis Lumarker är en av Uppsalas många studenter som fått anpassa sig till undervisning och tentor på distans samt ett drastiskt förändrat socialt liv.

Här berättar han om hur han hanterar en tillvaro som det senaste året har dränerats på många av de vardagliga glädjeämnena.



Hemma hos Artemis Lumarker är det tydligt vilka som har huvudrollen. De tvååriga katterna Luna och Holly var anledningen till att han flyttade från studentboendet Norrbyhus till lägenheten i Flogsta som han delar med en inneboende, doktoranden Marie från Köpenhamn.

– Jag är verkligen en kattmänska, säger Artemis, och katterna är sociala unga damer som gör att det händer saker hela tiden.

Luna och Holly är gärna med på digitala möten med kommunfullmäktige eller kulturnämnden, där Artemis representerar Vänsterpartiet, och under sina promenader över tangentbordet har de lyckats radera en del dokument.

– Tre veckors anteckningar inför en tenta försvann för inte så länge sedan, det var lite panikartat.



ENSAMHET

GÖR OSS

Text Johanna Wallin

Foto Patrik Lundin

MER

SÅRBARA



Brädspel med kompisar viktigt

Artemis har bott i Uppsala sedan 2017 då han som nitton-åring lämnade föräldrahemmet på Tjörn för att börja plugga på universitetet. Han läser just nu C-kursen i Praktisk filosofi.

Artemis är en samhällsengagerad, utåtriktad person som varit aktiv i Svenska kyrkans unga där han bland annat suttit i förbundsstyrelsen och han är medlem i lokalavdelningen Camelot som sysslar med rollspel.

Hans stora passion, utöver katterna och politiken, är brädspel.

– Det har inte varit den enklaste hobbyn att hålla igång under pandemin eftersom det krävs att man ses fysiskt, men jag och ett litet gäng kompisar har träffats vid några tillfällen för att spela och umgås. Det har varit en viktig tillflykt, ett avbrott från allt det digitala och något att längta efter när allt annat varit stängt.

När pandemin slog till läste Artemis den ökända tredje terminen på Juristprogrammet som kallas ”väggen”.

– Det var tufft, särskilt eftersom vi fick ställa om så snabbt. Vi hade ingen lärarhandledning alls en period.

Artemis tog en paus från juridiken och nu tycker han att studierna flyter på ganska bra. Det är praktiskt att ha inspelade föreläsningar och han föredrar även i normala fall att sitta hemma och plugga.

– Men seminarier och grupparbeten där vi studenter ska samarbeta och utbyta erfarenheter blir inte alls samma sak digitalt.

Orkar inte med mer skärmtid

Även om Artemis precis som många andra studenter är uppväxt med skärmar och bemästrat verktygen, säger han att han är oerhört trött på det digitala.

– Jag är aldrig med på saker jag inte måste, till exempel onlineträffar för studenter eller annat som ska ersätta det som ställs in. Jag orkar inte riktigt med mer skärmtid. Man blir så utmattad efter långa sittningar digitalt. Den isolering som pandemin inneburit får också, allt i vardagen flyter ihop.

Förlusten av sammanhang har varit det svåraste under det gångna året. Det har blivit tydligt hur mycket det till synes obetydliga småpratet i fikapausen, snacket i korridoren mellan föreläsningarna eller att gå på nation egentligen betyder.

– Jag är tacksam över att jag hade varit student såpass lång tid före pandemin och redan kände mig bekväm i universitetsvärlden. Att börja som helt ny student och kanske också nyinflyttad i Uppsala måste vara en väldigt utsatt situation när de naturliga mötespunkterna helt saknas.

Relationer till andra människor är viktiga för Artemis:

– Nu kanske man inte ska fästa så stor vikt vid personlighetstester men mitt resultat brukar bli 100 procent extrovert; jag får så mycket energi av att umgås med andra människor.

Utmaning att hålla kontakt med familjen

Under pandemin har han fått jobba på att aktivt upprätthålla sina nära relationer.

– Jag är noga med att höra av mig regelbundet men har nästan inte träffat några vänner, särskilt inte dem som bor längre bort än att vi kan ta en promenad. Det är lite knepigt med dem som inte är lika bekväma med att ringa eller skriva till varandra, man tappar lätt vardagsanknytningen när det inte går att ses. Då är det svårare att hitta samtalsämnen när man hörs och det blir inga djupare samtal.

Artemis har varit restriktiv med hemresor till familjen men samtalen har blivit desto mer frekventa. Han har två bröder, August som är 18 år och Sackarias, 13. Sackarias har Downs syndrom och det är en utmaning att ha digital kontakt med honom, och att förklara vad pandemin är.

– Det är svårt för honom att förstå varför han till exempel inte får kramas med andra än sin familj och måste hålla avstånd.

Under hösten reste Artemis hem till Västkusten lite mer eftersom både hans morfar och farmor dog, båda av åldersrelaterade orsaker.

– Att inte ha kunnat träffa dem på ett bra tag och så plötsligt finns de inte, det var tufft tyckte jag.

Artemis och brodern August hade under pandemin ordnat en iPad åt morfar och hans fru Maggie så att de kunde ha videosamtal med släktingar.

– Det var första gången de använde en touchfunktion och det var en extra utmaning att via telefon lära dem hur de skulle göra, men det gick. Där är den nya tekniken faktiskt helt underbar.

Pandemin har också inneburit nya sociala situationer att förhålla sig till.

– Det största dilemman i vår boendegemenskap i början av pandemin när vi var tre personer som delade lägenhet, var saker som uppstod i vardagen och som var helt oprövat mark. Rumskompisen som har en parrelation med någon som inte bor i vårt kollektiv, hur ska hen göra för att inte sprida smittan? Går det att hålla på överenskomna städregler när en av oss sitter i karantän hos sin partner i två veckor? Om vi bjuder hem bara en kompis, kommer då våra andra gemensamma vänner känna sig utestängda?

– I vårt fall hade vi också den extra komplikationen med olika nationaliteter vars expertmyndigheter sa delvis olika saker. Så det var lite slitningar och diskussioner men vi har ändå hittat lösningar. Jag har framförallt varit så glad att jag bott med andra, kunnat knacka på sovrumsdörren och fråga om någon vill kolla på en tv-serie. De där knackningarna blev alltmer frekventa ju längre in i pandemin vi kom, kan jag säga. Jag har mått sämre och haft mindre energi när jag har varit ensam.

Van vid att se varningssignaler

Artemis största oro gäller just ensamheten, både hans egen och andras.

– Det här är nog enda gången det är en fördel att ha erfarenhet av psykisk ohälsa, att jag är van vid att se varningssignaler och har verktyg att ta till när jag känner ångest eller ensamhet för att förebygga att hamna i en situation där jag mår dåligt. En ökning av psykisk ohälsa bland unga är nog att förvänta, tyvärr. Man blir så sårbar när mycket av det som gör en glad i vardagen försvinner. +

Universitetskyrkan Uppsala är ett ekumeniskt arbetslag som skapar mötesplatser och sammanhang för studenter och anställda vid SLU och Uppsala universitet och finns som resurs i kris, sorg eller oro kring små och stora frågor i livet. Alla vid universiteten är välkomna oavsett tro eller inte tro. Boka kostnadsfritt enskilt samtal med Universitetskyrkan via info@studentprast.uu.se eller 0766-22 59 06.

Till **Studenthälsan** kan du vända dig om du har problem relaterade till livet som student. Här arbetar psykologer och kuratorer som är specialiserade på studenters livssituation. Studenthälsan tar emot dig som är student vid Uppsala universitet, SLU Uppsala, Johannelunds teologiska högskola och Uppsala folkhögskola. Rådgivningstelefon 018-471 69 10, e-post receptionen@sh.uu.se.

VIKTIGT ATT VÅGA LÄNGTA

Text Johanna Wallin

Foto Elin Wirman

– När pandemin slog till gick det väldigt snabbt och nationerna fick ställa om över en dag, berättar Clara Eklöf, ordförande för nationernas samarbetsorgan Kuratorskonventet.

Få platser utmärker Uppsalas studentliv så mycket som de tretton studentnationerna. De drivs av studenter för studenter och arrangerar både festligheter och studie-relaterade aktiviteter. Ett av nationernas huvudsyften är att främja medlemmarnas sociala välbefinnande. För många studenter blir nationen ett vardagsrum där man kan träffa vänner för att plugga, fika eller bara ta en paus.

Nationerna har under året som gått behövt anpassa all sin verksamhet och mycket är fortfarande på paus.

– Beskedet om max 500 personer kom på en onsdag och flera nationer hade klubb inbokad på torsdag eller fredag, minns Clara.

De få aktiviteter som ännu går att genomföra är viktiga för studenterna, menar hon.

– I början var studenterna ganska chockade över hur mycket som förändrades på så kort tid, sedan kändes det mer hoppfullt inför sommar och höst. Så blev situationen värre igen och nu är många lite nedstämda och less på pandemin. Då uppskattar man det som faktiskt går att göra betydligt mer än vanligt.

För de studenter som är engagerade i en nation finns sammanhållningen kvar även när det inte går att träffas fysiskt i större grupper. Uppfinningsrikedomen är stor.

– Folk hittar på roliga digitala evenemang som spex, quiz eller middag, eller går ut i smågrupper och vandrar ihop när vädret tillåter, berättar Clara. Den här situationen tär på alla och det är viktigt att försöka hitta något man mår bra av.

Clara menar att det också är viktigt att våga längta till hur det blir sen, även om det kan kännas jobbigt att tänka på nu.

– För nationernas del tror jag att alla de som var aktiva före pandemin kommer att rusa tillbaka, för de vet vad de går miste om. De som engagerat sig under pandemin kommer att bli glatt överraskade över hur mycket roligare det blir sedan. +

PÅSKEN — DRAMA PÅ LIV OCH DÖD

Att påskan handlar om Jesus död och uppståndelse känner de flesta kanske till. Händelserna som Bibelns evangelier berättar om och som ligger till grund för Stilla veckan och påskhelgen utgör också ett drama med relationer i centrum – såväl mellan Gud och mänsklighet som mellan människor som hoppas, älskar, sviker och får nytt mod.

Text Henrik Viberg

Den sista måltiden – och den första nattvarden (Markusevangeliet 14:12–31)

Efter turbulenta dagar i Jerusalem, där Jesus först hyllats av folket som en intågande kung och därefter talat och agerat på ett sätt som provocerat templets prästerskap starkt, samlas Jesus och lärjungarna i ett stort rum i ett av stadens hus för att fira den judiska påskmåltiden. Det som berättas om denna kväll ger starka bilder av både samhörighet och mänskliga relationer som ställs på sin spets.

Jesus förutsäger att en av lärjungarna ska förråda och utlämna honom – ett svek som Judas redan har begått och fått betalt för av överstepräster. Därefter firas den första nattvarden: Jesus delar bröd och vin med lärjungarna som ett yttersta tecken på deras gemenskap och nattvard har sedan dess firats bland kristna i alla tider. Här uttalar Jesus instiftelseorden, "detta är mitt blod, förbundsblodet som blir utgjutet för många".

På väg ut är lärjungen Petrus den förste att lova att han aldrig ska svika Jesus även om alla andra gör det. Att Jesus förutser motsatsen, och att en tupp kommer att gala när det sker, förstärker bara Petrus ivriga löften. +



Getsemane – ensamhet och svek (Markusevangeliet 14:32–52)

Efter måltiden går sällskapet till trädgården Getsemane vid foten av Olivberget. Jesus, nu ångestfylld och orolig inför det han vet ska hända, tar med sig Petrus och två andra lärjungar och drar sig undan för att be medan de övriga håller vakt.

Medan Jesus i sin ensamhet ber att om möjligt få slippa det som ligger framför honom – "ta denna bägare ifrån mig. Men inte som jag vill, utan som du vill" – somnar lärjungarna, trots att Jesus bett dem hålla sig vakna. När han väcker dem för tredje gången anländer Judas tillsammans med en beväpnad folkhop som skickats ut för att gripa Jesus. För att visa vem som ska föras till överstepräster går Judas fram till Jesus och kysser honom som hälsning. Jesus blir gripen och lärjungarna flyr ut i natten.

I Matteusevangeliet berättas att Judas därefter inte kan leva med sitt svek. Han kastar bort de pengar han fått för att utlämna Jesus och tar sitt liv. +

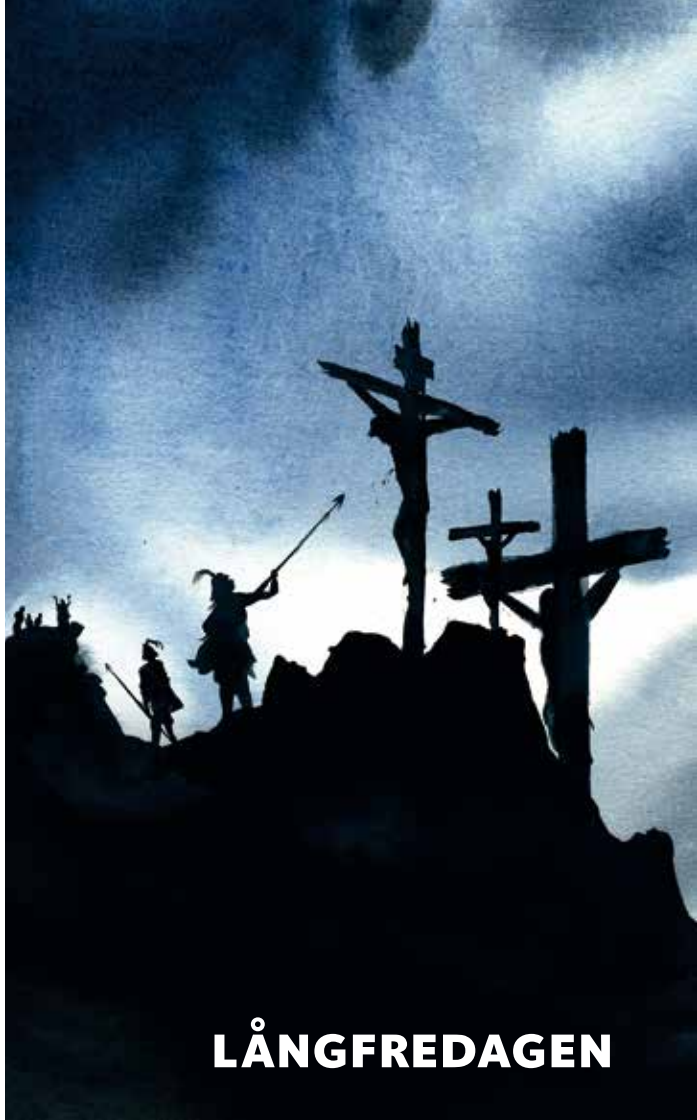
SKÄRTORSDAGEN



Förhörd, dömd och korsfäst (Markusevangeliet 14:53–72, 15:1–32)

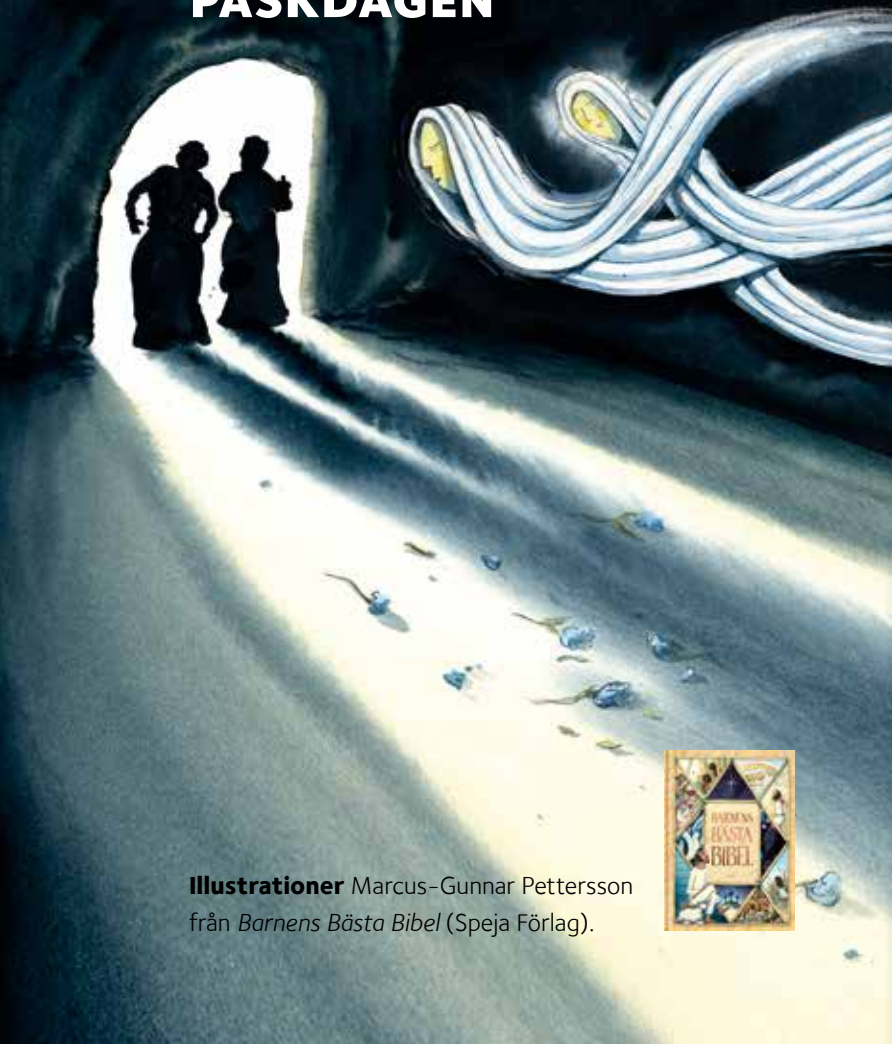
Jesus förs till översteprästen och utsätts för förhör samt falska och ofullständiga vittnesmål i hopp om att något ska kunna leda till att han döms till döden. Petrus följer efter på avstånd och försöker smälta in bland tjänstefolket på gården utanför. Medan förhören pågår blir Petrus igenkänd tre gånger, men förnekar allt mer högljutt att han har något med Jesus att göra. När han till sist svär på att han inte känner honom gal en tupp. Petrus blir förtvivlad över sitt svek, men i Johannes-evangeliet berättas att Petrus senare blir förlåten av Jesus vid ett av deras sista möten.

Under förhöret benämner sig Jesus till sist som Människosonen och Messias, vilket i översteprästens ögon är en hädelse som gör det möjligt för dem att föra honom till den romerske ståthållaren Pilatus och efter flera turer få honom dömd till döden genom korsfästelse, ett förnedrande straff som Jesus får dela med två rövare. Själva korsfästelsen föregås av tortyr och förnedring, hela vägen från Pilatus palats till avrättningsplatsen Golgota. Från att ha omsvärmats och hyllats som kung bara dagar tidigare är Jesus nu fullständigt övergiven och får samma behandling som de mest föraktade brottslingarna. +



LÅNGFREDAGEN

PÅSKDAGEN



Illustrationer Marcus-Gunnar Pettersson
från *Barnens Bästa Bibel* (Speja Förlag).



”Var inte förskräckta” – nytt hopp vid graven (Markusevangeliet 15:33–47, 16:1–7)

Efter sex timmar på korset dör Jesus med ett högt rop. Bland vittnena finns en officer som vid dödsögonblicket uttalar orden ”den mannen måste ha varit Guds son” samt en grupp kvinnor som följt Jesus under lång tid. Det är några av dessa kvinnor – Maria från Magdala, Maria, Jakobs mor och Salome – som två dagar senare tar sig till den grav där Jesus hastigt lagts efter att en man vid namn Josef från Arimatia fått lov att ta hand om hans kropp. Jesus har svepts i linnetyg och lagts i en uthuggen nisch i berget med en sten rullad framför ingången.

Maria, Maria och Salome kommer i soluppgången för att smörja Jesus kropp med väluktande kryddor, men vid graven möts de av en bortrullad sten och en vitklädd ung man (i Lukas-evangeliet talas om två män, i Matteusevangeliet om en ängel). Den unge mannens ord till kvinnorna är: ”Var inte förskräckta. Ni söker efter Jesus från Nasaret, han som blev korsfäst. Han har uppstått, han är inte här. (...) Men gå och säg till Petrus och de andra lärjungarna: ’Han går före er till Galileen. Där ska ni få se honom, som han har sagt er.’”

Påskdagen är kyrkans största högtid och Markusevangeliet slutar med ett hopp om en fortsättning bortom svek, förnedring, död och mörker. Ta dig gärna tid att läsa påskberättelsen i sin helhet! +

EN RELATION ATT JOBBA PÅ

Text Magdalena Fredman, präst **Illustration** Johan Swärd

Just nu läser jag flera kurser som handlar om klimatfrågan och det gör att jag grubblar en del över min relation till jorden. Jag har insett att den kan liknas vid ett distansförhållande.

Visst ses vi ibland, jorden och jag, vi kan ha riktigt fina stunder tillsammans, som när jag sitter på en klippa och tittar ut över havet. Men vardagen har vi inte tillsammans. När jag går och köper mina tomater på Ica ser jag inte torkan som omger odlingarna i Spanien. När jag unnar mig en flygresor till Frankrike ser jag inte koldioxiden som flyttar gränsen för vad jorden tål ytterligare ett snäpp. Det där distansförhållandet det tär, både på mig och på jorden.

Jag har nyss drabbats av insikten att mänsklighetens val de kommande tio åren påverkar livsförutsättningarna på jorden tusentals år fram i tiden. Det finns en klar risk att den kris vi just går igenom kommer att verka mild jämfört med det vi har framför oss om vi inte sköter våra kort rätt. Människan har i alla tider ställts inför utmaningar av olika slag. Vi har ett år bakom oss som påverkat allas våra liv på ett fundamentalt sätt och det är nästan svårt att föreställa sig att vi ska orka ta itu med ännu fler utmaningar. Jag kan hitta en tröst och en hjälp i de

här svåra frågorna i Bibelns påskberättelse, dels genom att det blir tydligt att andra före oss har gått igenom svåra tider, men också genom själva berättelsen om Jesus.

När Jesus kvinnliga lärjungar kommer till graven tidigt på påskdagens morgon för att smörja Jesus kropp med välluktande kryddor så gör de det i sorg, de har förlorat en älskad vän. Men de har också förlorat hoppet som tänts hos dem om att Jesus skulle förändra livsvillkoren för dem, de som lever i en värld som präglas av ockupation och orättvisor. Även om våra utmaningar är annorlunda än de som kvinnorna stod inför så tänker jag att vi precis som de står på mark som gungar under våra fötter.

Den oväntade vändning som sker vid graven är att kvinnorna får veta att Jesus har uppstått. Kanske kan Jesus uppståndelse vara ett tecken på att det finns en annan ordning än den vi känner till?

Det var aldrig meningen att Jesus skulle följa filmlogiken, att han som en framgångsrik, karismatisk ledare skulle vinna allt och sedan leva lycklig i alla sina dagar, just den logik som vi annars är vana vid att följa och som också är en sinnebild för det fram-

gångstänk som så mycket präglat det senaste århundradet i vår värld. För så är inte livet konstruerat. Livet, allas våra liv, är en salig röra av glädje och sorg, förhoppningar och besvikelser. Jag tänker att Jesus död och uppståndelse ställer våra mänskliga villkor på ända. En gudomlig ordning som viskar att vi människor bara ser en liten skärva av allt som är. En ordning som säger oss att det finns ett hopp, även när det känns som tyngst. Våren pågår just nu med full kraft omkring oss, även den ett hoppfullt skeende som går från död till liv. Kanske är det den här våren som jag ska passa på att göra om det där distansförhållandet till ett "varje-dag-förhållande" och på så sätt lättare se att jag har anledning att vårda mitt förhållande till vår planet jorden. Kanske ligger grundfrågan i hur vi betraktar vår planet, för vem finns den till? Vad har vi för relation till den jord vi är så beroende av? Jag tror att det är lättare än man kan tro att jobba på sin relation till planeten jorden och jag tror att det börjar i det lilla.

Kanske är det i vår som vi ska ta ett litet solrosfrö och stoppa ner i jorden, vattna och vårda vår planta för att sedan bevittna den otroliga skaparkraft som bor i just det lilla fröet. +



ETT HELT L MED SORR OCH GLÄD

Text Matilda Nilsson **Foto** Patrik Lundin



LIV

G

DJE

Jessica Andersson har lärt sig leva här och nu. Hon bär på en livssorg: att hon aldrig kommer få egna barn. Men när hon träffade änkemannen Martin klickade det nästan direkt – och plötsligt hamnade Jessica i en oplanerad familjekonstellation.





Det här är en berättelse om när livet vänder. Det säger jag senare, när Jessica Andersson, 45 år, i slutet av intervjun frågar mig:

– Vad ska det bli av det här?

Hon har under många år jobbat som journalist och är nu kommunikatör vid Köpings kommun. Hon vet att mitt uppdrag är att sammanfatta och paketera hennes livshistoria så att den blir så spännande som möjligt. Och vi har hunnit avhandla en hel del. Allt på temat relationer.

För sex år sedan fick Jessicas mamma en aggressiv form av demens – och det kom att föra dem närmare varandra.

Själv har Jessica fått förlika sig med att hon inte bildade familj de år när många jämnåriga byggde upp sin familj.

Livet blev inte så som hon föreställde sig som barn.

Kraschade efter missfall

I fjorton år levde Jessica mestadels som singel i Västerås. I början av den perioden bestämde hon sig för att

försöka bli ensamstående förälder. I en podd i Bergslagsbladet/Arboga Tidning berättar Jessica öppet om försöket 2009 att bli gravid med hjälp av insemination på en klinik i Danmark. Missfallet kom tidigt. Och hon kraschade.

Hon fick ett svårt skov av sin sjukdom epilepsi och pausade försöket att bli med barn. Efter det kom Jessica att landa i ett beslut. Det växte fram långsamt. Hon ska förbli barnlös.

– Barnlösheten är både frivillig och ofrivillig. Men det är klart att det är en sorg, säger Jessica.



Sorgen fanns då, och den är nästan starkare nu. Även om Jessica lärt sig acceptera och leva med den.

Första dejten på bussen till Västerås

För ett år sedan tog livet en hastig vändning för Jessica. Hon träffade änkemannen Martin Lübcke och deras relation rivstartade.

– Hon kom in på min Tinderradie, säger Uppsalabon Martin och ler glatt.

Han har hoppat ned intill Jessica i soffan. De båda har den där värmen emellan sig som finns hos en del par.

”Jag är inte duktig på att leva ensam. Jag har känt mig halv.”

De berättar om februaridagen när Jessica var på reportageresa till Luleå och de började chatta. När hon tog tåget tillbaka skulle de ses på hennes transferort Uppsala.

Martin hade med sig scones och en blomma. Sedan började deras resa tillsammans. Första dejten blev således på UL:s buss 774 till Västerås.

– Det var så okomplicerat, alla mina kantigheter försvann, säger Jessica om hennes och Martins buss dejt.

Tre månader senare flyttade hon in hos Martin och hans son på Frodegatan i Uppsala. På grund av pandemikrisen tvingades paret flytta ihop snabbare än de kanske gjort annars.

– Men det har bara gynnat oss, tycker Martin.

– Jag är så glad för att Jessica vill vara en del av mitt liv.

Jag har känt mig otålig, men framför allt är jag glad att det är just du, Jessica, säger han.

Jessica beskriver sig som en svartlynt person. Hon funderar mycket, men med Martin vid sin sida syns det hur tunga moln lättar.

– Vi är inte som en fyrkant, utan som en cirkel, säger Jessica.

Samtidigt har det i viss mån varit tungt för henne att komma så nära en förälder och hans barn. Den symbios som Martin och Ture delar, den fina kontakt som just de har blir en påminnelse om sorgen i Jessicas liv.

– Det blir så tydligt och konkret vad jag saknar.

Men hon står fast vid att hon inte kommer skaffa egna barn.

– Nu är det för sent. Jag skulle inte välja det. Riskerna är för stora för min egen hälsa. Det är både ett val och inte.

En sorg att leva med

Också Martin bär på en svår förlust. Hans fru Jonna drabbades av bröstcancer. 2012 visade det sig att cancern spridit sig. Hon gick bort året därpå.

– Det är den typen av sorg som jag alltid kommer ha med mig, och leva med, säger Martin.

Men han har också längtat efter en ny relation.

– Jag är inte duktig på att leva ensam. Jag har känt mig halv.

För honom har det varit viktigt att hans partner också har en fungerande relation till hans och Jonnas son. Redan vid fjärde, femte dejten fick Jessica träffa elvaåriga Ture.

– Jag trodde att man skulle vänta med att träffa barnet, men Martin är inte en sådan som väntar, säger Jessica.

Vilken roll hon nu har i Tures liv är lite odefinierad. Hon ser sig som Martins sambo och flickvän. Martin nämner titeln vårdnadshavare. Men mest verkar hon vara: Jessica. Hon vill inte lägga sig i Martins uppfostran av Ture, även om hon kan säga ifrån om det behövs. Hon ser sig mer som ett bollplank till Martin.



– Ture och jag har nästan inga konflikter. Vi gillar att prata med varandra. Vi har en bra relation, skrattar ihop och tycker om att vara tillsammans.

För Ture har det inte varit knepigt eller konstigt att Jessica kom in i hans liv.

– Martin har försökt hitta en flickvän, men Jessica stack ut från mängden. Hon är snäll och rolig passar bra med oss.

– Jag kände det här kommer nog funka. Jag hoppas att Martin och Jessica blir kvar med varandra, säger Ture.

Jessica visar stor respekt för att hon aldrig kan ersätta Tures mamma Jonnas roll. Det är Jessica som satt upp Jonnas porträtt ovanför Tures säng.

Samtidigt visar hon också hänsyn till den sorg som hennes pojkvän bär på. Hon har sin livssorg, han har sin.

– Det är ju så, jag har definitivt ett skelett i garderoben. Det är en ex-relation som inte kommer att försvinna, den finns ju alltid där, säger Martin.

Jessica har tidigare dejtat några som varit frånskilda. Hon jämför:

– Då blir man ihop med en skilsmässa. Det är lättare för mig att relatera till en sorg, det är inget som går över, jag kan förstå det.

Förändrad relation till mamma

Det märks att det okomplicerade är kännetecknet för deras förhållande. Samtidigt har Jessica erfarenhet av mindre enkla relationer. En av henne längsta, den till hennes egen mamma, har inte alltid varit så nära.

Men den fick en oväntad vändning när mamman blev svårt sjuk.

2015 blev Jessicas mamma sjukskriven. Hon hade Lewy body, en ovanligare form av demens. Hon var bara 62 år, hade några år kvar till pension.

– Mamma förstod vad hon skulle förlora i livet. Hon skulle inte få uppleva det som händer i barnen och barnbarnens liv och när hon insåg det blev hon deprimerad. Det var tufft. Mamma blev stegvis sjukare, men mamma-dotterrelationen blev bättre.

– Mamma försökte tidigt uttrycka att hon ville att hon och jag skulle närma oss varandra. Hon hade inte accepterat att vi inte stod så nära varandra.

Till en början var önskan svår för Jessica. Hon fick släppa sin övilja för mammans skull, för att hennes sista tid i livet skulle bli så bra som möjligt.

– Jag har känt att jag inte kunnat söka tröst hos mamma, men i och med att mamma förändrades i sitt sätt att vara så förändrades vår relation. Vi umgicks mer intensivt och intimt mot vad vi gjort tidigare.

Jessica och hennes syskon turades om att vara mamma-vakt när hennes pappa behövde avlastning.

– Jag vet att mamma har gjort sitt bästa och jag har gjort mitt bästa och pappa har gjort sitt bästa. Det är jag nöjd med. Hon gjorde vad hon kunde. Men hon var orolig för mig, det har varit det stora.

På mindre än fem år gick mamman från att vara yrkesarbetande till att inte kunna prata sammanhängande eller gå själv. Jessicas pappa vårdade sin fru i hemmet så länge det gick.

– Det är kärlek, att älska även i nöd, säger Jessica. Sedan 2019 bor mamman på ett demensboende i Västerås. Hur har du förändrats i och med att din mamma blivit mer sjuk?

– Jag har nog mjuknat. Jag har blivit mer ödmjuk och förhoppningsvis mer accepterande och respektfull. Den där respekten har kommit, framför allt efter sjukdomen.

Stor dos av familjelivet

Under coronatiden har många äldre fått isolera sig från sina närmaste. Demensboendet har avrått från besök, men formellt tillhör bostaden den boende. Familjen har varit restriktiva, men på mammans födelsedag åkte de dit i alla fall.

– Vi var där när hon fyllde år, men då fick vi ha munskydd och visir och stå på avstånd och inte röra henne. Det blir ju jättekonstigt. Jag tror inte hon vet att det är vi som var där. Men det var trevligt ändå. Hon var på gott humör och verkade glad.

Framför allt för familjen var det en tröst att kunna träffa mamman.

– Tidigare när vi hälsat på har man kunnat kramas och pussas och le, och då märkte man att det fanns en kontakt mellan oss. En slags känsla av att "nu är det min familj som är här".

Samtidigt som hon inte kunnat träffa sin mamma så lätt under pandemin har Jessica som nybliven flickvän fått en stor dos av sambo- och familjelivet. Hon som varit singel länge har fått mer tid i sällskap. Familjen bor lite trångt och önskar större.

– Det som har varit den stora utmaningen för mig är att veta när jag ska ta strid och vad jag ska gå med på, utan att ge avkall på mig själv. Det är en balansgång. Jag får svälja mycket.

Hon har frivilligt kastats in ett helt annat familjeliv än hon föreställde sig från början. Och det känns bra. Just nu.

– Jag har bestämt mig för att inte ta ut olycka i förskott, eller vara särskilt mycket nostalgisk. Jag tar tillvara på ögonblicken och försöker leva här och nu.

Livet blir inte alltid som väntat. En bussresa från Uppsala till Västerås kan förändra allt. +



Att många tonåringar idag känner stark stress och press i både skola, kompis miljöer och den egna familjen är en jobbig insikt som samtidigt är väl känd i samhället. Matilda Oldeberg och Jessica Sjöström möter många av tonåringarna i sitt arbete och gläder sig åt att konfirmandtiden för många unga blir en stark påminnelse om att de duger och är älskade som de är.

EN PLATS FÖR DET SVARA... OCH NÄRA

Text Henrik Viberg

Foto Henrik Viberg samt Daniel Lönnbäck /IKON



TRYGGT ATT GÅ PÅ DJUPET UTAN KRAV

Tonårstiden är en tid då vi har fullt upp. Med oss själva, med föräldrarna, med kompisar och med en rad andra människor vi möter på vägen mot större självständighet och egen identitet.

Matilda Oldeberg, präst, och Jessica Sjöström, diakon, jobbar båda mycket med konfirmander och träffar i sitt arbete många ungdomar som står mitt i allt detta.

– Vi möter så många ungdomar som hela tiden brottas med självförtroendet och självkänslan och som känner att de på flera fronter inte räcker till, säger Jessica Sjöström. De senaste åren har det blivit ännu tydligare. Det är mycket press, både i skolan och i fritidsaktiviteter, men också i kompis- och familjereaktioner. Just därför känns det väldigt starkt och fint att det många tar med sig från konfirmandtiden är att ”här har jag lärt mig att jag duger som jag är och är älskad för den jag är”, samtidigt som det också känns lite hemskt att ungdomen kanske inte haft den känslan innan.

Matilda Oldeberg menar att i en samtid som för många ungdomar präglas av betygsättning och konkurrens blir det än viktigare att i kyrkan ge utrymme för att bara få vara med sina funderingar och känslor, utan krav eller mätbara prestationer:

– Det är en utmaning eftersom det även hos oss handlar om lärande, men lärande som går till på ett annat sätt. Vi vill bygga inifrån, det handlar inte om en massa kunskaper som ska komma utifrån och bedömas. Tonåren är ju en utbrytarfas, då vi går från att vara barn till att börja bli vuxna. Just därför är det desto viktigare att ha trygga vuxna omkring sig som kanske inte alltid är föräldrarna.

Plats för både döden och sex

Att vara trygga vuxna handlar mycket om att våga stå i det som är svårt och att ärligt dela sina egna erfarenheter, menar de. Det kan handla om att ta upp frågor som inte alltid ges tillräckligt med tid eller eftertanke i skolmiljön och som av flera anledningar inte heller alltid är självklara att ta upp med kompisar eller med föräldrarna vid köksbordet.

– Många våndas inför att prata om döden, berättar Matilda. I samtalen efteråt visar det sig att de tycker att det var det bästa under hela konfirmationstiden, eller åtminstone bland det viktigaste: ”Här fick jag prata om det som jag aldrig pratat med någon om förut.” I kyrkan möter ungdomarna många som rent konkret jobbar med till exempel döden och här får de möjlighet att uttrycka rädsla, oro, ställa frågor ... och inget är rätt eller fel.

– Så kan det också vara att prata om ämnen som kärlek, relationer och sex, säger Jessica. Man kanske inte är så sugen att ta upp dem med föräldrarna, det kan kännas lite stelt



”Det finns ett stort behov av att prata nu när många träffytor för unga har försvunnit”

och pinsamt. Och det kan såklart vara jobbigt att prata med oss också, men längtan finns där.

Våga vara sårbar

Att skapa trygghet och göra tydligt att ingen delar mer av sig själv än hen vill är helt avgörande för att konfirmandtiden ska bli bra, det är Jessica och Matilda överens om. Där har konfirmanderna också hjälp av de unga ledarna i gruppen:

– Vi vill väcka tankar och bidra med olika perspektiv så att var och en kan känna att ”jag hör hemma i det här, det handlar om mitt liv”, säger Matilda. De unga ledarna är superviktiga! Genom att våga dela med sig av sina erfarenheter skapar de trygghet för konfirmanderna och visar att det går att vara sårbar. Vi försöker också i den mån det går att ha enskilda samtal med konfirmanden. Var och en ska få känna sig känd och sedd och få möjlighet att uttrycka sig på tu man hand.

– Det handlar om att lära känna varandra bättre, få en möjlighet att prata om livet i ett avslappnat sammanhang, förtydligar Jessica. Som diakon med ungdomsfokus handlar mycket av hennes arbete om att finnas tillgänglig för ungdomarna även efter konfirmationen, via till exempel sociala medier.

Överhuvudtaget ska samtalskontakter i kyrkan kännas helt trygga. Präster har absolut tystnadsplikt och sekretessen är långtgående även när det gäller diakoners tystnadsplikt.

– Präster får inte berätta för någon och har inte anmälningsplikt, säger Matilda. Det finns ett sammanhang där det går att berätta utan att det hamnar någon annanstans.

Skapande och närhet

Men att vara konfirmand handlar förstås inte bara om att prata. Matilda Oldeberg poängterar att alla unga inte kan eller vill använda ord för att uttrycka sig och det är då viktigt att få gestalta tankar och känslor på andra sätt: att måla, skapa, välja låtar som symboliserar det som känns och tänks.

– Det är en viktig del av att dela tro och dela liv, att få leka och vara sig själv. Tron är inte bara kunskap.

– Att till exempel sitta nära i ett andaktsrum och sjunga tillsammans kan vara jätteviktigt för att uppleva delaktighet, gemenskap och närhet, menar Jessica.

Närhet och bekräftelse är viktig för alla människor, inte minst under tonårstiden. Just möjligheten till fysisk närhet har påverkats starkt under det pandemipräglade år som gått och konfirmandsammanhanget är inget undantag. Jessica och Matilda konstaterar att det blivit väldigt tydligt hur betydelsefull närheten är för ungdomarna och det har varit en utmaning att slå vakt om den när det inte gått att träffas på sommarläger med övernattnings eller i kyrkan under veckorna. I nuläget är det viktigt att skapa trygga rum digitalt och också att ge stöd och hjälp på andra sätt: den som har svårt att delta hemifrån eller inte har de tekniska förutsättningarna kan erbjudas alternativet att koppla upp sig i den lokala kyrkan för att kunna vara med under de digitala träffarna.

– Vi behöver hitta sätt att skapa utrymme för att ungdomarna ska kunna dela erfarenheter, säger Jessica. Jag tror att det är viktigare än någonsin att våga ta i de existentiella frågorna tillsammans. Den psykiska ohälsan bland ungdomar ökar, under pandemin har det blivit extra tydligt. Det finns ett stort behov av att prata nu när många träffytter för de unga har försvunnit.

– Att vi varje dag ser hur många som dött i Sverige, vad gör det med oss? funderar Matilda. Vi får inte träffas som vanligt, hur hanterar vi det? Det är kyrkans uppgift att finnas med i detta. Nu är det på internet många är, då behöver vi också vara där och bygga relationer där ungdomarna finns.

Våga vara sårbar

I höst startar nya grupper och förhoppningen är ändå att det vid det laget ska gå att ha träffar och möten på plats med både konfirmander och deras föräldrar.

– Vi vill att föräldrarna ska vara delaktiga, gärna gå på gudstjänster med sin ungdom några gånger, få testa värderingsövningar på föräldramötet, få en känsla för vad vi håller på med, berättar Matilda. Hon är övertygad om att vara konfirmand idag skiljer sig en del från hur det var när tonårsföräldrarna själva var med om det.

– Samtidigt är det viktigt att konfirmandtiden får vara ungdomarnas egen – föräldrarna behöver inte få veta allt! +

Att tänka på för dig som är förälder eller tonåring och funderar på konfirmation

Följ instagramkontot @uppsalakonfa.se. Konfirmandtiden innehåller mer än vad vi först kanske tror. Här är ett bra sätt att få koll på vilka tankar vi delar och vilka frågor som tas upp. Du kan också hitta mer information på hemsidan: uppsalakonfa.se.

Konfirmandtiden innebär ett speciellt tillfälle att tillsammans få reflektera över livet och tron och dela tankar om tillvaron i ett tryggt sammanhang. I konfirmandgrupperna delar vi tro och liv, lek och allvar, men att komma fram till vad du tror på är upp till dig.

Med AN
DU TEOR

Matilda och Jessica



På frågan om vilken symbol som är den viktigaste för kristen tro och för den kristna kyrkan skulle nog de flesta svara korset. Men hur kommer det sig att en lodrät och en vågrät linje som skär varandra har blivit ett kristet tecken?

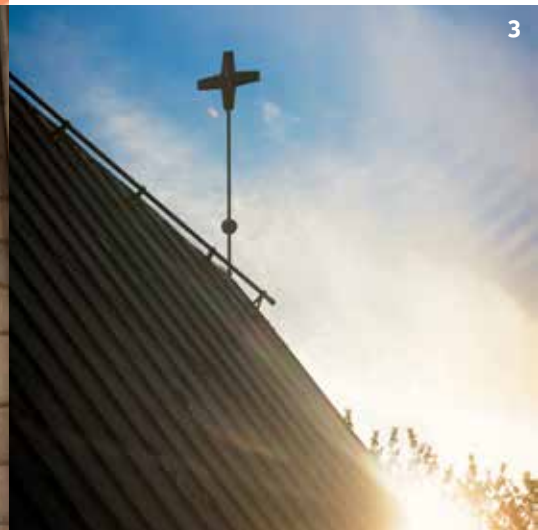
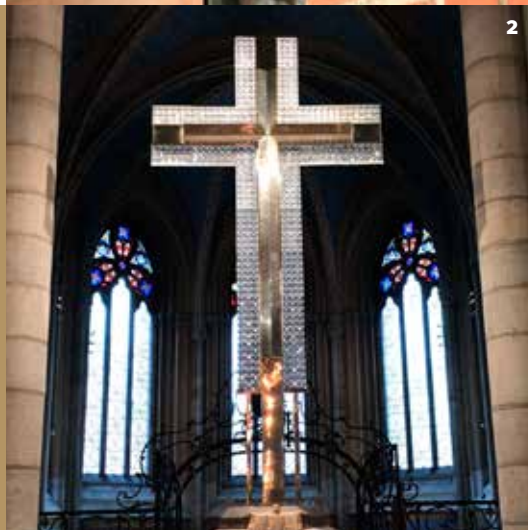


Genom historien har korset sett ut på olika sätt, naket eller med en Jesusgestalt. Runt 1000-talet var det vanligt med kors där Jesus stod framför korset, en uppstånden segerkung, stark och med rosiga kinder och krona på huvudet. Ett par hundra år senare hänger Jesus död på korset. Ytterligare ett par århundraden senare präglas krucifixen av en döende Jesus, lidande, plågad och ångestfylld. Under 1600–1700-talet blir det vanligt att de protestantiska kyrkorna har nakna kors.

KYRKANS SYMBOLER: KORSET

Text Lotta Ingerholt

Foto Henrik Viberg, Johan Nilsson, samt Gustaf Hellsing /IKON



Som så ofta måste vi leta oss tillbaka i historien för att förstå varför vi gör på vissa sätt nuförtiden.

För de första kristna som levde i förföljelse runt Medelhavet var den främsta symbol som användes för tron lammet eller fisken. Korset var där och då ett avrättningsredskap och möjligtvis en symbol för en historisk händelse. Men i det gamla Egypten fanns en tro på att Farao efter sin död skulle uppstå till evigt liv och hieroglyftecknet för detta såg ut som ett kors med den skillnaden att den lodräta linjen var formad som en ögla högst upp. För de kristna i Alexandria var det självklart att göra en koppling till den kristna berättelsen om uppståndelsen. Det eviga livet var inte bara förbehållet en person utan omfattade alla och därmed blev korset en positiv symbol som talade om hopp och evigt liv snarare än död och begravning.

Under 300–400-talet började korset som en kristen symbol spridas över Medelhavet och vi vet idag att människor burit kors om halsen ända sedan dess.



Det handlade dels om ett avståndstagande mot den medeltida katolska kyrkan men också om att man med det tomma korset vill berätta om en Gud som delar hela världens lidande men som också ger oss ett hoppfullt löfte om en kärlek och ett liv som är starkare än döden. +

Latinskt kors

Ett kors som består av tre lika långa armar och en fjärde arm som är längre än de andra. Många kyrkobyggnader är formade som latinska kors.

Krucifix

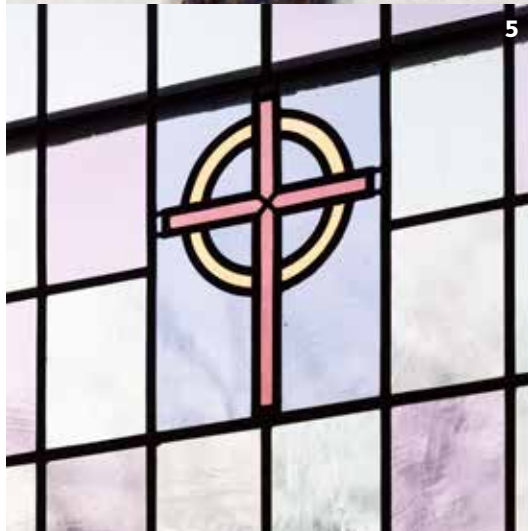
Ett kors med samma form som det latinska men med en Jesusgestalt fäst, skulpterad eller målad på korset.

Andreaskors

Kallas också för "krysskors" eftersom det är format som ett kryss. Den kristna traditionen berättar att lärjungen Andreas dog genom att korsfästas på ett sådant kors, därav namnet.

Grekiskt kors

Ett likarmat kors, en vanlig form i många österländska kyrkor.



Känner du igen korsen?

Korsen på bilderna är hämtade från kyrkor i Uppsala. Känner du igen vilka? Rätt svar på s 23.

RESPEKTERA DEM SOM BOR INOM DIG

Text Kajjan Andersson, kroppsaktivist och författare **Foto** Lisbet Spörndly

JAG STÖTER PÅ DET SÅ OTROLIGT OFTA. Det här regelverket som vi människor har för andra, men som helt byts ut när det kommer till en själv. Det kan gälla egenskaper, vad man bör acceptera och inte i relationer, hur man behandlar människor eller vilket förhållningssätt man har till kroppar: "Du ska inte behöva ta att någon talar till dig så där! Jo, jag vet att jag säger vidriga saker till mig själv hela tiden, men det är ju jag ... Jag bara är sådan."

Det är som att vi har lärt oss vikten av att ta reda på vilka vi är med andra människor, men att hur vi är med oss själva inte alls räknas. Att relationen till sig själv, till den egna kroppen, inte är en "riktig" relation som behöver arbete, vård och respekt. Att skadorna vi åsamkar oss själva inte blöder, trots att vi känner smärtan från dem. Trots att vi verkligen lider av gränslösheten i hur vi låter oss bli behandlade – av oss själva.

Och kanske är det inte så konstigt när man tänker efter. I ett samhälle som likställer värde med synlig prestation är det relationerna med andra som räknas. Vi vill att andra ska kunna referera till oss som bra personer, bra vänner, bra kollegor som behandlar andra väl. Sådant hörs och sådant syns. Det räknas för att det involverar andra. Men relationen till oss själva äger till största delen rum inuti oss, på platser bara vi har tillgång till och där insynen kan regleras efter vad vi vill och orkar visa upp för omvärlden. Då kan de söndergråtna ögonen döljas bakom smink och ett leende. Och ångesten kan sväljas ner så att den inte syns, bara känns.

Jag försöker ofta fråga människor om de skulle behandla andra så som de behandlar sig själva. Om de tycker att sakerna de säger till sig själva varje dag är något som andra också borde finna sig i att få höra. Svaret kommer alltid snabbt och är enkelt: nej. Men lösningen är det svårare med. Och kanske

är det för att vi ofta fastnar i att fråga oss vilka vi är, och inte kommer vidare till den viktigaste funderingen: vilka vi vill vara och att vi alltid kan bestämma oss för att bli mer så.

Min strategi för att lura mig själv bort från den här statiska uppfattningen om att "jag är bara en sådan som är taskig mot mig själv, det är inget att göra" går ut på att distansera sig till den egna självbilden. Om vi går ifrån föreställningen om vilka vi är idag, och istället tänker på vilka vi varit. Barn. Ungdomar. Unga som desperat behövt saker av vuxna. Som behövt respekt och trygghet och värme och förståelse och som kanske inte alltid fått det. Då kan vi fokusera mindre på vilka vi är idag och mer på att bli de personer vi själva hade behövt som barn. Sedan jobbar vi på att varje dag vara just så – mot andra barn och vuxna, men också mot oss själva och mot alla de versioner vi varit. De som fortfarande bor inuti oss och som fortfarande behöver respekten, tryggheten, värmen och förståelsen. +

Kajjan Andersson har skrivit *Livsviktigt. En handbok i kroppspositivt föräldraskap* (Bokförlaget Forum).

ENLIGT MIG



AKTUELLT

Påsktiden är här och vi får följa Jesus lidande, död och uppståndelse i passionsandakter, i skärtorsdagsmässan, i långfredagens avskalade svärta och i påskdagsgudstjänstens jublande glädje – som vi gjort under två årtusenden.

I år kan vi inte göra det riktigt som vanligt utan vi får göra det via dator eller mobiltelefon. Men påskens evangelium i ord, sång och musik betyder inte mindre för det, firar påsk gör vi trots pandemi och restriktioner. Vi får ta till oss påskdagens budskap om att Kristus är uppstånden, i år som alla andra år.

På [SVENSKAKYRKAN.SE/UPPSALA/PASK](https://svenskakyrkan.se/upsala/pask) hittar du information om var, när och hur påsken firas i kyrkan nära dig. Även om många gudstjänster sker digitalt är kyrkorna öppna för bön, samtal, stillhet och ljusständning. Välkommen in!

LÅT OSS TILLSAMMANS
FIRA UPPSTÅNDELSEN
OCH DELA HOPPET
PÅ DE SÄTT VI KAN.

Glad Påsk



Theodor Kallifatides

Möt författarna i Kapell Mennander

Kapell Mennander heter domkyrkans nya digitala mötesplats där prästen Kristin Windolf samtalar med aktuella författare. Programserien har fått sitt namn utifrån att samtalen förs i Mennanders kor, den plats i domkyrkan som regelbundet står öppen för var och en som vill och behöver samtala med präst och diakon – livsfrågorna sitter så att säga i väggarna.

Till Kapell Mennander inbjuds varje termin två eller tre författare. Samtalen läggs ut på Svenska kyrkan Uppsalas Youtubekanal och hemsida. Just nu kan du möta Mikael Kurkiala, uppmärksammad bland annat för boken *När själen går i exil*.

Vårens nästa gäst blir Theodor Kallifatides. Tid och dag för samtalet med honom presenteras snart på upsaladomkyrka.se samt på domkyrkans Facebooksida.

Svenska teckenspråket firar 40 år som erkänt förstaspråk

Den 14 maj 1981 fastslog riksdagen teckenspråket som dövas första språk. Sverige var det första land i världen som officiellt erkände teckenspråket. I Svenska kyrkan Uppsala finns olika verksamheter på teckenspråk och varje månad firas en teckenspråkig gudstjänst i Tunabergskyrkan.

Under vecka 19 kommer vi på olika sätt uppmärksamma att teckenspråket firar 40 år som förstaspråk. Håll ögonen öppna! svenskakyrkan.se/upsala/tunabergskyrkan



livet

NÄRA OCH LIVSVIKTIGT

Angeläget och nära innehåll i Livet

Finns det plats för det vardagliga och nära under valven i Nordens största katedral? Ja, självklart, menar Kerstin Dillmar, präst, och Susanne Cederlöf, pedagog, som under våren startat föredrags- och samtalsserien *Livet* i Uppsala domkyrka. Tanken är att sakkunniga gäster ska ges tillfälle att reflektera över vanliga men viktiga livsfrågor och att det ska ske mitt i kyrkan. På sikt kommer *Livet* att vara öppet för publik som också kan delta genom att ställa frågor till föreläsaren under en fikastund och avsluta kvällen med mäsas i Sturekoret. I nuläget visas föredragen digitalt och kan ses via uppsaladomkyrka.se och Svenska kyrkan Uppsalas Youtubekanal.

Vårens första gäst var Uppsalaläkaren Fredrik Sund, som du också möter på sidan 3 i den här tidningen. Skärtorsdagen 1 april kl 17 gästas psykologen och författaren Anna Käver *Livet* och talar då utifrån ämnet oro och ovisshet.



Anna Käver

Tunabergskyrkan äntligen vuxen

Tunabergskyrkan invigdes på Heliga trefaldighets dag 1996. I år firas den söndagen 30 maj. Då planeras för 25-års-gudstjänst kl 10 på det sätt restriktionerna tillåter.

Tusentals barn, unga och vuxna har varit med i någon grupp, deltagit i gudstjänst eller annan verksamhet i Tunabergskyrkan under åren 1996–2021. Du kanske har ett minne från Tunabergskyrkan som du vill dela? Du kanske har en bön eller en dröm för kyrkans framtid? Under vecka 21 kommer vi att låta en utställning växa fram – en utställning som vi gör tillsammans – med minnen och drömmar. Den kan man sedan besöka under hela vecka 22, t o m den 6 juni.

Hör gärna av dig till annamaria.lund@svenskakyrkan.se med ditt bidrag.



Pilgrimsvandring – Vägen till livet

Lördag 24 april klockan 10 samlas vi vid Flottsundsbron, parkeringen där Upplandsleden börjar. Vandringen går sedan till Lunsentorpet och tillbaka.

För vandringen gäller bra skor för ojämn terräng, mat och dryck för en heldag. Vandringen är hundfri.

Begränsat antal. Anmälan senast 16 april till mona.gustavsson@svenskakyrkan.se.

Liv – trots allt i pandemins tid.



Moderna ikoner i dygnet-runt-utställning

Konstnären Gunnel Harlin har just nu en konstutställning, *Under samma himmel*, i Vaksala kyrkcentrum. Konstutställningen går att se till och med 11 april och visas i fönstren – det går alltså bra att besöka den när som helst under dygnet.

Gunnel Harlins målningar i akryl och gouache är kurbitsliknande tulpanmotiv. Hon beskriver dem själv som moderna ikoner. 2012 ställdes hennes konst ut på Swedish American Museum i Chicago. I sitt yrkesliv har hon arbetat som högstadielärare i Gränbyskolan och missionär i Afrika.



Bli månadsgivare

Som månadsgivare tar du ställning för människor som lever i utsatthet varje dag. Genom din månadsgåva till Act Svenska kyrkans internationella arbetare ger du människor möjlighet att själva skapa sig en bättre framtid. Anmäl dig idag!

www.svenskakyrkan.se/act/bli-manadsgivare

Svar från s 20
1 Sankta Maria kyrka
2 Uppsala domkyrka
3 Eriksbergskyrkan
4 Gamlå Uppsala kyrka
5 Vindhems kyrkan

Nästa nummer av Hopp
i mitten av juni



UTHÅLLIG I HOPPET

SIDAN 3



PÅSKENS DRAMA I NYA BILDER

SIDAN 8



KRAFTEN I ETT LITET FRÖ

SIDAN 10

VILL GE TID OCH PLATS ÅT UNGA

SIDAN 17



TA HAND OM DITT INRE BARN

SIDAN 21



TACKSAM FÖR VARMA TASSAR

SIDAN 4