

# HOPP



Nr 4 vinter 2021

## FÖRÄLDER TROTS ALLT

TEMA **BARNET**

Svenska kyrkan   
UPPSALA

# SÅ BLIR JULEN LEVANDE

Alla har vi varit barn – och den upplevelsen bär vi alltid med oss. De första åren präglar oss på djupet och när barndomen är bra så blir livet lättare som vuxen.

När den varit dålig då kan det vara svårare att vara vuxen också.

Enligt FN:s barnkonvention, som nu är lag i Sverige, ska barnets bästa stå i fokus vid alla beslut som berör enskilda barn eller en grupp av barn. Är det så i Uppsala? Nja, svarar Barnombudet i Uppsala län och lyfter bland annat fram bostadssituationen. Julberättelsens barn bor sin första tid i ett stall – så är det kanske inte i Uppsala men många bor trångt och inte där de vill.

Barnkonventionens artikel 27 talar om varje barns rätt till fysisk, psykisk, andlig, moralisk och social utveckling. Föräldrar och familj, skola och kyrka; vi är många som kan och vill ge barnen det de behöver och har rätt till.

”Barnens kyrka”, säger den lille killen och pekar på domkyrkan varje gång familjen åker förbi – där har han varit flera fredagar när mamma tagit ledigt från förskolan för att möta andra barn och föräldrar i Barnens kyrka i Uppsala.

Det var en gång några vuxna män som bråkade om vem som var viktigast ... tills någon i deras närhet ställde ett barn framför dem och sa ”De som gör sig själva små som det här barnet är störst i himmelriket.”

Ja, det var Jesus som sa så och det är därför vi försöker möta barn och unga för att lyssna och berätta.

Och nu måste vi vuxna lära oss nya frågor. Det räcker inte med att fråga; hur har du haft det i skolan idag, det kanske är viktigare att fråga; hur har du haft det på nätet idag?!

Nästan var tredje tillfrågad skolelev i årskurs 3-9 säger att de upplevt utsatthet på nätet, berättar Linda som jobbar med Kyrkans nätvandrare. Men inget slår att mötas IRL därför finns Café Genomfarten, Klubb Rut, Ungdomsarena Gottsunda m.fl platser att ses på.

Alla har vi varit barn men alla blir inte föräldrar – för de som vill men inte kan finns nu möjligheter, men det är en väg med många svårigheter. Det berättar några Uppsalabor som delar med sig av sina erfarenheter här i Hopp.

Och på många håll runt om i världen finns det barn som inte har några föräldrar. Särskilt flickor har det svårt och därför arbetar Act Svenska kyrkan genom många lokala kontakter för att ge flickor en framtid. Årets julinsamling är viktig!

”Barnen är vår framtid, vår oro och vår glädje ...” så brukar föräldrar eller faddrar be när barn döps i kyrkan.

Många dop avbokades under pandemin men nu har de blivit av – roligt! Det är fest och glädje när barn och vuxna döps. Sådana tillfällen behöver vi samlas till när klimathot, flyktingkris och pandemi fyller nyhetssändningarna.

Det är en gammal nyhet att det föddes ett barn i Betlehem en vinternatt – men sedan dess blir det aldrig riktigt mörkt i världen. Så låt oss fira jul och tänka på barnen runt omkring oss, barnet i oss, då blir också berättelsen om Jesusbarnet levande.

Med önskan om Guds välsignelse 🍷

*Annica Anderbrant, domprost*



Foto Ledarsidan: Lisbet Spörndly Omslagsbild: Patrik Lundin Innehållssidan / omslagets baksida: Andy Prhat Johanna Kallin (illustrationer) Sara Bruggeman Patrik Lundin

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

**Ansvarig utgivare** Annica Anderbrant **Redaktörer** Ulrika Nordström Johanna Wallin

**Redaktion** Johanna Blomkvist Maria Hammarström Kajsa Måhl Dag Tuvelius

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

Tidningen Hopp finns på svenskakyrkan.se/uppsala/hopp

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

**Upplaga** 87 000 ex **Distribution** Svensk Direktreklam



Trycksak  
3041 0051



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

# HOPP



# BARNEN ÄR VÅR NUTID

**B**arnkonventionen klagör barns rättigheter och staters ansvar för att uppfylla de rättigheterna. Sverige ratificerade barnkonventionen 1990 och trettio år senare blev konventionen lag. Enligt lag ska nu barnets bästa stå i fokus vid alla beslut eller åtgärder som berör enskilda barn eller en grupp barn. Ser det ut så i verkligheten?

– Inte alls i tillräckligt stor utsträckning, är det korta svaret, säger Lisa Skiöld, barnombud i Uppsala län. Det längre svaret är att det finns många aspekter av barns rättigheter och det ser olika ut inom olika områden. Men generellt arbetar man alldeles för lite med att ta in barns perspektiv och fullt ut förverkliga barns rättigheter i Uppsala.

Lisa Skiöld och hennes kollegor vid Barnombudet i Uppsala län, BOiU, arbetar både för de mest utsatta barnen, med att stärka deras egenmakt och möjlighet att påverka sin situation, och lyfter frågor som rör alla barn, i till exempel skola, vård och annan offentlig verksamhet. Lisa nämner barns fysiska och psykiska hälsa som ett särskilt prioriterat område just nu.

– Där är till exempel en förstärkt elevhälsa viktig eftersom ökad press i skolan ofta uppges som en orsak när ungdomar tillfrågas om psykisk ohälsa.

En förklaring tror Lisa är att barns resiliens har minskat.

– Sover man sämre, motionerar mindre och har sämre näringsintag orkar man inte heller en stressig skolsituation lika bra. Det har alltid funnits press i skolan, och i samhället, men det som särskiljer den stora gruppen barn idag är att de rör sig väldigt mycket mindre och umgås fysiskt mycket

mindre. Det behöver inte vara tekniken i sig som är boven – även om det finns problematiska inslag där också – utan mer vad skärmarna tar tid ifrån.

## Behoven blir större

Våldsutsatta barn och barn som lever med missbruk eller andra typer av utsatthet i hemmet är ett annat, ständigt prioriterat område.

– Stadens befolkning ökar, behoven blir större och det görs fler anmälningar men det avspeglas inte tillräckligt i förstärkta resurser. Socialtjänsten har flera steg kvar i att utveckla sitt arbete med att lyssna på barn, både barn som det är oro kring och de som möter Familjerätten. I båda fallen görs utredningar som påverkar beslut som i sin tur påverkar barns liv väldigt mycket.

Barnombudet i Uppsala län tittar också ofta på bostadsfrågor.

– Vi har en jätteallvarlig boendesituation för en del barnfamiljer i Uppsala, inte minst ensamstående föräldrar. Bland dem är utlandsfödda särskilt sårbara, som inte har nätverk. Boendeproblematik förstärker annan utsatthet. När jag började som barnombud för nio år sedan kunde vi hänvisa till kranskommuner, men det går inte nu, det finns inte boende där heller, säger Lisa.

Barnkonventionen genomsyras av synen på barn som kompetenta individer och fullvärdiga medborgare. Att konventionen nu är lag innebär ett ökat intresse för barnrättsfrågor, menar Lisa.

– Det går framåt, men långsamt. Att barnkonventionen blivit lag har satt press på vissa aktörer som kanske inte brytt sig så mycket innan, ärligt talat. Vi hoppas att intresset håller i sig – man kan ju bara göra barnkonventionen till lag en gång. +

Barnombudet i Uppsala län, BOiU, är en ideell förening som är helt fristående från kommun, region och stat. BOiU arbetar för att barn och unga ska ha kunskaper om, att våga och vilja, kräva sina rättigheter.

**FN:s konvention om barnets rättigheter blev 2020 lag i Sverige. Ett historiskt steg. Vad innebär det för barns situation i Uppsala?**

**Text** Johanna Wallin

**Foto** Barnombudet i Uppsala län

# INNE HÅLL

**Ageraaktivist** 4

**Du är sååå välkommen!** 8

**Finns det några snälla barn ...** 10

**Julevangeliet** Mittuppslaget

**Längtan före väntan** 14

**Bryt en tradition** 18

**Den heliga familjen** 20

**Gästkrönika: Zenyar Adami** 21

**Aktuellt** 22





**VI BEHÖÖVER  
MER KÄRLEK  
OCH SOLIDA**

**För att kunna förändra hur vi lever behöver vi förstå att det som händer andra också angår oss själva, menar Linnea Aronsson. Hon bor och pluggar i Uppsala och lever med ett starkt engagemang för sin omvärld. En stor del av drivet kommer ur hennes tro.**

**– Jag ser Gud i människorna jag möter. Det hjälper mig att känna att det lilla jag gör är värdefullt.**

Linnea Aronsson flyttade till Uppsala hösten 2017 för att börja läsa psykologprogrammet. Med drygt en termin kvar av utbildningen har hon hunnit bli så hemmastadd i Uppsala att hon gärna skulle stanna här efter examen. En del av hemkänslan har hon funnit i Helga Trefaldighets kyrka och gemenskapen där.

– Så fort jag flyttat hit började jag leta efter en kyrka att gå i. Jag hittade Universitetskyrkans stilla mässor som brukar hållas i Helga, och här blev jag kvar.

Linnea växte upp i Färingsö utanför Stockholm och kyrkan har sedan tonåren varit en plats som för henne betytt trygghet och gemenskap. Men att det skulle bli så var ingen självklarhet.

– Jag var väldigt skeptisk till kyrkan och hade först inte alls tänkt att jag skulle konfirmeras, men konfirmationen kom ändå att betyda jättemycket för mig. I början var det viktigaste att jag hittade ett sammanhang med vänner och trygga vuxna där jag kunde vara mig själv. Sedan hittade jag Gud och min egen tro.

I kyrkan fick Linnea också tillfälle att prata om livsfrågor och tro på ett sätt som hon inte upplevt någon annanstans.

– I kyrkan fanns ord för sådant jag tidigare inte hade haft några ord för. Jag fick lära mig hur mycket som helst, blev tagen på allvar och fick ta plats. Jag engagerade mig i gudstjänster, barngrupper och som ledare för konfirmander. Folk trodde på mig och såg en potential. Det var viktigt för att jag skulle våga ta nya steg, testa saker och ta ansvar.

I Uppsala har det fortsatt på samma sätt. Linnea har jobbat med konfirmander, deltar i gudstjänster och är engagerad i Nattkyrkan på fredagskvällar i Helga Trefaldighets kyrka. Hon beskriver Nattkyrkan som en öppen gemenskap för alla där man kan umgås, prata med varandra och få en stunds stillhet. Som frivillig har hon ansvar för att välkomna besökare, ordna fika och hjälpa till med andakter.

### **Skönt att vara buren**

Viljan att göra något för andra har alltid funnits och bland annat tagit sig uttryck i att Linnea arbetat med ensamkommande och för Röda Korset. Hon konstaterar att hennes tro gör drivkraften starkare och hjälper henne att orka. Det behövs, eftersom känslan av otillräcklighet ofta kan ligga på lur:

– Det är viktigt att göra det man kan. Jag tror starkt på att vi har ett uppdrag att ta hand om varandra. Då är det lätt att känna att det går att göra hur mycket som helst men att det ändå alltid finns mer kvar att göra. Det kan vara svårt, men det är skönt att veta att Gud bär mig, att jag kan backa tillbaka och vara medveten om att det lilla jag gör ändå är värdefullt. Att tänka "what would Jesus do?" och försöka se att varje människa har ett värde i sig.

Text Henrik Viberg

Foto Patrik Lundin

# RITET



– Det känns också viktigt att veta att jag själv är buren av andra som delar min kristna tro. Ytterst är det Gud som bär mig, men ingenstans ser jag Gud så tydligt som i andra människor jag möter. Då vore det konstigt om jag behöll min tro för mig själv. Den är något som jag vill dela.

Sedan februari 2018 har Linnea Aronsson varit Ageravolontär, det vill säga frivillig i ett samarbete mellan Svenska Kyrkans Unga och Act Svenska kyrkan för ungdomar och unga vuxna mellan 16 och 30 år.

– Som Ageravolontär får jag lära mig mycket och nätverka lokalt med andra som också vill agera för global rättvisa. Jag har gått utbildningar, hållit i workshops om demokrati och pratat om tron som drivkraft för internationella frågor. Vi som är med låter intresset styra, alla gör inte samma saker. Det går förstås att engagera sig enbart inom områden som könsrelaterat våld och klimatfrågor, men det vi gör är alltid kopplat till Act Svenska kyrkans breda internationella arbete.

### Starka intryck från COP26

När vi möts har Linnea nyligen kommit hem efter en resa tillsammans med en grupp volontärer till Glasgow och COP26. Klimatförhandlingarna har just avslutats och massmedierna är fulla av rapporter, debattinlägg och analyser om vad mötet kommer att få för konsekvenser för jorden och dess framtid.

– För mig är klimatfrågan så starkt kopplad till min tro! Vi har ett ansvar att förvalta skapelsen, lika mycket som vi har ett ansvar för de människor som redan nu drabbas av klimatkrisen. I Glasgow följde vi själva förhandlingarna och höll mycket till i det som kallas Green Zone. Där utbytte vi kunskap med andra representanter för civilsamhället och mobiliserade för att påverka mötets aktörer. Och så demonstrerade vi, både i Fridays for Future-marschen och i People's March, då vi var över 100 000 personer.

Känslan av att delta i en så stor manifestation för klimatet beskriver Linnea som mäktig och storslagen. Samtidigt var andra insikter både frustrerande och smärtsamt påtagliga. Linnea söker lite efter orden och hennes röst sjunker:

– Jag fick höra historier som gjorde det tydligt hur olika villkoren är i världen för oss som är aktivister. Själv riskerar jag ingenting genom mitt engagemang för klimatet. Jag lever i ett samhälle där det ses som helt okej, där jag blir intervjuad och får uppmuntran. Att då stå sida vid sida med aktivister i min egen ålder som riskerar att bli dödade för vad de gör, människor som blir hotade av makthavare, urfolk som berättar om hur de inte själva har någon möjlighet att skydda den miljö de lever i mot beslutsfattare som verkligen skadar den ... Det var en stark upplevelse.



### Vad tror du gör klimatfrågorna så svåra att hantera för oss?

– Det är komplext, men det handlar främst om att så många ska komma överens. Act Svenska kyrkan driver till exempel frågan om klimaträttvisa, att de som är ansvariga för utsläppen måste ta ett större ansvar för omställningen och för de förluster och skador som redan åstadkommits. Men det stora problemet är att det inte är självklart för alla vad som är rättvisa lösningar.

### Vad behöver vi för att förändras och klara en omställning?

– Vi behöver lära oss mer för att kunna förstå vad som händer. För oss som för tillfället inte drabbas hårt av klimatförändringarna är det lätt att bortse från konsekvenser som redan nu är förödande för så många människor, men när vi förstår att vi är en värld och att det som händer andra också angår oss själva tror jag att det väcker engagemang. Det är väl

som med allt annat: vi behöver mer kärlek, mer solidaritet. Som kristen tänker jag att vi är en kropp och om en del av den lider så lider alla. Det behöver vi påminna oss själva om.

Erfarenheterna från världsmötet består av starka upplevelser av gemensam vilja och kraft, likväl som en stor frustration Linnea delar med sin omvärld. Men känner hon framtidshopp?

– Jo, jag känner hopp. Ett försiktigt hopp! Jag måste ändå tänka att vi är så många som vill en förändring och vi har absolut möjligheter att lösa vår situation, men jag känner oro också. Jag tror att man måste kunna känna både och.

Den egna framtiden känns ännu lite oviss:

– Det hade varit roligt att ha ett svar på vad jag vill i framtiden, men det har jag inte riktigt. Jag får se vart livet tar mig och lita på att Gud medverkar i det som händer. +



## VILL DU ENGAGERA DIG?

Text Ulrika Nordström

Foto Magnus Aronson /Ikon

”... när vi förstår att vi är en värld och att det som händer andra också angår oss själva tror jag det väcker engagemang.”

Engagemanget som Agera-volontär är ideellt och sker vid sidan av skola, jobb eller annan sysselsättning. Det innebär också att den tid du kan lägga på volontärskapet varierar. Act Svenska kyrkan värnar om ett hållbart engagemang där du beroende på dina förutsättningar får bidra på ett sätt som fungerar för dig.

För att bli Ageravolontär måste du vara över 16 år och gå en grundutbildning.

Under utbildningen får du en introduktion till alla de olika delar som Act Svenska kyrkan jobbar med och du utbildas också i hur man bedriver förändringsarbete. Det är Act Svenska kyrkans medarbetare som håller i workshops om bistånd, policyarbete, insamling, engagemang, humanitärt stöd och politisk påverkan. Utbildningen är kostnadsfri.

Efter utbildningen bestämmer du om Ageravolontärskapet är något för dig. Du kan alltså gå grundutbildningen utan att du har åtagit dig något.

Ageravolontärerna är ett samarbete mellan Svenska Kyrkans Unga och Act Svenska kyrkan. Medlemskapet i Svenska Kyrkans Unga kostar ingenting. +





# TILLÅTELSE ATT BARA VARA

**Text** Beatrice Stockhaus, församlingspedagog **Illustration** Johanna Kallin

– DU ÄR SÅÅÅ VÄLKOMMEN, ta med hela familjen! avslutar kvinnan i luren.

Med en snorig skrikande tvååring som vägrar klä på sig något annat än en tunn sommarklänning trots att termometern visar minus 7, en treåring som just har designat om gardinerna med mönstersax och en femåring som tycker att jag är den dumaste mamman i hela världen, sjunker jag ner på en stol och tänker att kvinnan har ingen aning om vad hon gett sig in på.

Inte heller jag hade någon aning om vad jag gett mig in på när jag stod på BB och skulle åka hem med ett litet knyte i famnen för första gången. Skulle jag klara det här?

Ganska snabbt upptäckte jag att den bild jag målat upp av mig själv som den som har koll på allt, den som har lugna barn som lyssnar, bara var just en bild. Det var inte så lätt att tackla alla problem metodiskt och pedagogiskt eller leva efter alla goda råd jag blev överöst med.

Jag tänker att det här är en känsla som delas av de flesta nyblivna föräldrar. Föräldraskapet som kan upplevas som det allra största man får vara med om

är fantastiskt roligt, men även fantastiskt oroligt. Räcker jag till? Klarar jag allt?

Dessa känslor måste ju Jesus mamma Maria också ha känt. Vad hade hon gett sig in på? En resa precis i slutet av graviditeten. Föda barn i ett stall. Skulle den lille vara tillräckligt varm och få nog med mat? Hur skulle amningen fungera?

Ändå vågade Maria. Ändå vågade jag. För vi kände att vi var en del av något större.

När vi är osäkra och behöver trygghet och stöd vänder vi oss ofta till familjen. För en del innebär det en stor släkt som ställer upp hela tiden. För andra är det en liten skara som bor långt bort. En vald familj eller en familj av vänner. Familjer kan se ut på många olika sätt men i dem är vi en del av något större.


I våra öppna förskolor strävar vi efter att vuxna och barn som kommer ska känna att även kyrkan är deras hem. Här har du en plats där du kan vara dig själv, precis som hemma. Här spelar det ingen roll om du råkar ha tröjan ut och in. Det som spelar roll

är att du är här, för du tillhör. Här är ditt extra vardagsrum och här är din extra familj.

För att tillhöra den kristna familjen behöver vi inte prestera. Vi räcker alla till. Gud ger oss tillåtelse att bara vara. Insikten om detta känns extra viktig att tänka på nu i juletid. Även utan hembakta lussebullar och julstadat hus sker undret. Undret att ett litet barn föds för vår skull. För att vi ska få leva. Vi behöver inte vara lyckade eller lyckliga hela tiden. Det enda vi behöver vara är snälla mot varandra.

I den kristna familjen i kyrkan finns ett stöd när vi behöver det. Där finns en gemenskap över generationer och gränser. Där är vi alla en del av den världsvida kyrkan, en länk i en hållbar kedja.

Så kom och ta plats i ditt andra hem nu under julen.

Du är sååå välkommen, ta med hela familjen! 

# FINNS DET NÅGRA SNÄLLA BARN PÅ NÄTET

Text Johanna Wallin Foto NASA /Unsplash Grafik Julia Oxborn

**Barn och unga tillbringar en stor del av sin fritid i den digitala världen. Att spela, chatta, lägga upp bilder, videor och kommentera andras inlägg är ett sätt att umgås. Internetlivet kan man vilja ha för sig själv, som en egen värld vuxna inte har tillträde till. Men vad händer när unga råkar illa ut på nätet?**

Allt det internet erbjuder av obegränsade möjligheter till kontakter, information och sysselsättning innebär att barns synfält vidgas på ett sätt som tidigare generationer knappt kunnat föreställa sig. Men det har också baksidor. Innehåll sprids snabbt, och till många. En elak kommentar eller kränkande bild kan postas en gång men sedan gillas och delas vidare. Anonymiteten innebär att kommentarerna kan bli grövre. Och den som utsätts har få möjligheter att värja sig.

Den viktigaste skyddsfaktorn mot kränkningar mot barn och unga är vuxennärvaro, men i de sociala medier, chatt-tjänster och spelforum som unga använder finns få trygga vuxna. Frånvaron av vuxna är samtidigt en stor del av förklaringen till att unga vill vara just där. Som i alla tider har ungdomar behov av en egen sfär. Och som i alla tider, har vuxna ibland svårt att förstå värdet av – eller behärska – den nya tekniken, vilket kan skapa oro. Vad gör mitt barn egentligen på nätet?

– Unga idag finns i en verklighet i skolan och hemmet, och i en annan på nätet, säger Linda Andersson, projektledare för Kyrkans nätvandrare. Det är en värld som vuxna ofta inte har insyn i.

## På ungas villkor

Linda menar att det finns stor otrygghet bland unga på nätet, och det är vuxnas ansvar att skydda barn, men är samtidigt noga med att påpeka att vuxna inte kan klampa in och peka med hela handen.

– Vi vuxna är ofta så fokuserade på att vi vet vad ungdomar behöver men vi måste lyssna, vad vill och behöver de? I Kyrkans nätvandrare letar vi vägar för att kunna inhämta den kunskapen, i dialog med unga. Det vill vi jobba mer med och hoppas få resurser till att utveckla. Det finns ett enormt behov av goda krafter och trygghet på alla de här plattformarna, men vi behöver finnas där på ungdomarnas villkor.

För ganska precis ett år sedan öppnade Nätvandrarchatten sina digitala dörrar.

– Vi tycker att en chatt är en bra sak att ha i ryggen eftersom nätet förändras hela tiden, nya plattformar tillkommer, säger Linda. I Nätvandrarchatten kan unga prata om precis vad de behöver och vill.

Parallellt med att chatten utvecklats har nya nätvandrare utbildats i att möta unga på nätet. Församlingar från hela Sverige är med och intresset är stort, berättar Linda.

– Det är framförallt pedagoger och diakoner som vill gå utbildningen, de möter unga i sin vardag. Att delta i stödchatten blir en del av församlingens barn- och ungdomsarbete.

## Våga stanna kvar i det svåra

Att chatten är anonym är värdefullt för många som hör av sig. Saker som känns så stora att man inte kan säga dem ansikte mot ansikte, blir möjliga att uttala i en chatt.

– Vår erfarenhet är att det blir helt andra samtal när det är anonymt, säger Linda. Det öppnar upp för mycket som inte skulle komma fram annars. Sedan finns det ungdomar som är ganska ensamma och isolerade som aldrig skulle komma på tanken att be att få prata med någon. Chatten vidgar mötena.

Nätvandrarna jobbar efter metoden avlastande samtal, vilket innebär att vara närvarande i nuet.

– Vi vågar stanna kvar i det jobbiga tillsammans med den som har det tungt. Första steget kan vara att berätta för någon. Har man sagt det en gång kan möjligheter öppnas att berätta för fler. Är det riktigt illa försöker vi lägga makten hos individen och tillsammans leta efter vägar framåt, utan att presentera lösningar. Att bekräfta känslan är något vi jobbar mycket med. Att man får sätta ord på det, där och då.

## Stor utsatthet på nätet

Nu står Kyrkans nätvandrare inför nästa steg, att hitta fler plattformar att finnas på som en trygghet. Till exempel i spelvärlden och appar som TikTok, där undersökningar visar att många unga upplever olika former av kränkningar.

I barnrättsorganisationen Friends rapport 2021 svarar nästan var tredje tillfrågad skolelev i årskurs 3–9 att de

upplevt utsatthet på nätet. Ovälkomna eller kränkande meddelanden, bilder, filmer eller kommentarer, rykten som sprids, grovt språk eller utfrysning – allt detta rymms under samlingsnamnet näthat. Få skulle berätta för en vuxen om de var med om något obehagligt i sociala medier, på spelplattformar eller chattforum. En av anledningarna är rädslan för att konsekvensen blir att man fråntas tillgången till internet.

Kränkningar, utanförskap och mobbning är inget nytt fenomen. Men i mobilen, på datorn eller i surfplattan kan det pågå dygnet runt, i ett ständigt pågående flöde, i flera olika forum.


Forskningen visar också en tydlig koppling mellan mobbning i skolan och mobbning online. Hur kommer man åt det?

Organisationer som Friends, Rädda Barnen och Internetstiftelsen menar att vuxenvärlden tenderar att förenkla barnens vardag i spel och på sociala medier, genom att exempelvis förbjuda appar och spel om någonting händer där. Men förbud har ofta dålig, eller till och med motsatt, effekt.

Att ställa frågor, visa intresse och föra ett öppet samtal om saker i livet som kan vara jobbiga, oavsett var de händer, är en bättre strategi. Ta för vana att fråga hur dagen har varit i skolan – och på nätet.

– Många unga upplever att det alltid finns en agenda när man pratar med vuxna, menar Linda Andersson. Det här att bara ha en vuxen som lyssnar känner jag är viktigt.

### Vuxnas ansvar viktigt

Kanske kan det vara en tröst för oroliga vuxna att barn och ungdomar ofta vet vad de ska göra om de upplever något obehagligt på nätet. De vet att de kan bildgoogla en person de chattar med för vara säker på hen är den hen utger sig för att vara, de kan blockera användare på sociala forum, i spel och i chattjänster, spara bildbevis på kränkande kommentarer och anmäla till forumet. Men att veta att vuxna finns där när det behövs, utan att döma, är viktigt. Och, icke att förglömma: barn gör som vi gör. Vuxna har ett stort ansvar som förebilder för ett positivt klimat online. 

# VÄLKOMMEN HIT!

Här är ett axplock av de många mötesplatser för unga som kyrkan erbjuder, i egen regi och tillsammans med andra. Hos oss kan du hänga med kompisar, fika, sjunga, prata om livsfrågor eller engagera dig för något du tycker är viktigt.

### Café Genomfarten

Instagram @cafegenomfarten

Café Genomfarten är en drogfri öppen mötesplats för tonåringar, vars motto är billigt fika, generösa öppettider och schyssta vuxna. Här kan du träffa kompisar, se film, lyssna på musik, spela biljard och pingis, eller använda replokalen.

Genomfarten drivs av diakonin i Svenska kyrkan Uppsala i samarbete med flera församlingar i Uppsala. Du hittar oss på Drottninggatan 13.

Drop in-samtal om livsfrågor

Välkommen att prata med en diakon på Genomfarten i lokal D13, måndagar kl. 15–18. Drop in på plats, vill du boka en tid i förväg eller kontakta diakonen vid annat tillfälle finns kontaktuppgifterna på Genomfarten.

### Ungdomsarena Gottsunda

Instagram @uppsalaungdomsarena

Ungdomsarena Gottsunda är ett samarbete mellan Uppsala kommuns fritidsverksamhet, Svenska kyrkan i Gottsunda och Ungdomsjouren, för ungdomar i årskurs 6–9. Öppet kl. 15–17 på tisdagar i Kulturpunkten och kl. 15–17 på fredagar i Gottsunda kyrka. Det erbjuds fika, läxhjälp, sällskapsspel och spännande personer berättar om vad som är på gång i Gottsunda.

### Klubb Rut

svenskakyrkan.se/uppsala/klubbrut

Klubb Rut är en mötesplats för dig som är ung vuxen, i Tunabergskyrkan och Eriksbergskyrkan. Möjligheter att växa, att samtala om livet och att nå nya höjder.

### Ungdomskörer

svenskakyrkan.se/uppsala/ungdomskorer

Klassiskt, gospel och rock – vi har flera ungdomskörer i våra kyrkor.

### Konfa – Mer än du tror

uppsalakonfa.se

I Uppsala finns många olika konfirmandgrupper, på helger och vardagar. Konfa är en chans att lära känna nya människor, och kanske också lära känna dina kompisar på ett nytt sätt. Tillsammans funderar vi kring lätta och svåra frågor och tar reda på vad kristen tro kan betyda.

### Svenska Kyrkans Unga

svenskakyrkansunga.se

Svenska Kyrkans Unga är en öppen gemenskap som är till för unga människor som vill vara engagerade i Svenska kyrkan, träffa nya människor, utvecklas och ha kul. Svenska Kyrkans Unga vill också vara en ung röst för att forma och påverka vår kyrka och samhället. Helga Trefaldighets församling har en lokalavdelning som håller till i Eriksbergskyrkan och ordnar ungdomskvällar. Medlemskap i Svenska Kyrkans Unga är gratis.


### Bli Ageravolontär

Se sidan 7 i detta nummer av Hopp.

A silhouette of a nativity scene with a manger, Mary, Joseph, baby Jesus, a cow, and a sheep, set against a night sky with a full moon and stars. A red heart is visible to the right.

# Julevangeliet


Luk 2:1–20

A winter scene with snow-covered evergreen trees, a robin on a branch, a squirrel on a log, and a baby Jesus with a halo and a book. A red heart is visible in the lower right.

Vid den tiden utfärdade kejsar Augustus en förordning om att hela världen skulle skattskrivas. Det var den första skattskrivningen, och den hölls när Quirinius var ståthållare i Syrien. Alla gick då för att skattskriva sig, var och en till sin stad. Och Josef, som genom sin härkomst hörde till Davids hus, begav sig från Nasaret i Galileen upp till Judeen, till Davids stad Betlehem, för att skattskriva sig tillsammans med Maria, sin trolovade som väntade sitt barn.

Medan de befann sig där var tiden inne för henne att föda, och hon födde sin son, den förstfödde. Hon lindade honom och lade honom i en krubba, eftersom det inte fanns plats för dem inne i härbärget.

I samma trakt låg några herdar ute och vaktade sin hjord om natten. Då stod Herrens ängel framför dem och Herrens härlighet lyste omkring dem, och de greps av stor förfäran. Men ängeln sade till dem: "Var inte rädda. Jag bär bud till er om en stor glädje, en glädje för hela folket. I dag har en frälsare fötts åt er i Davids stad, han är Messias, Herren. Och detta är tecknet för er: ni skall finna ett nyfött barn som är lindat och ligger i en krubba." Och plötsligt var där tillsammans med ängeln en stor himmelsk här som prisade Gud:

Silhouettes of two riders on camels, likely the three wise men, walking across a snowy landscape.



*Ära i höjden åt Gud  
och på jorden fred  
åt dem han har utvalt.*

När änglarna hade farit ifrån dem upp till himlen sade herdarna till varandra: "Låt oss gå in till Betlehem och se det som har hänt och som Herren har låtit oss veta." De skyndade i väg och fann Maria och Josef och det nyfödda barnet som låg i krubban. När de hade sett det, berättade de vad som hade sagts till dem om detta barn. Alla som hörde det häpnade över vad herdarna sade.

Maria tog allt detta till sitt hjärta och begrundade det. Och herdarna vände tillbaka och prisade och lovade Gud för vad de hade fått höra och se: allt var så som det hade sagts dem. +

**Att kastas mellan sorg och hopp. I väntan på barn kan många känslor blandas. Fyra Uppsalabor berättar om sin barnlängtan och hur den format och påverkat dem.**

**E**fter att ha förlorat barnet drabbades Helena av svår sorg. Men läkarna trodde att hon var deprimerad.

– De tyckte det var konstigt att jag var ledsen en månad efter, säger Helena.

Det var i oktober 2010 som traumat inträffade. Hon var gravid och tillsammans med sin man väntade de barn. Men i slutet av graviditeten dog pojken hon bar på. Helena fick vara på förlossningen i tre dagar och föda fram sitt döda barn. Det är fortfarande svårt att berätta om händelsen och rösten brister för Helena ibland.

– Jag fick hela tiden höra att det var bra att genomgå en naturlig förlossning för att jag snart skulle bli gravid igen. Men det var verkligen en chockartad upplevelse som påverkade resten av mitt liv.

Från omgivningen kände hon inte det stöd hon behövde, utan istället press att hon skulle bli gravid på nytt.

Helena har rest mycket och paret bodde i Moçambique före förlossningen. Efter sin förlust åkte de tillbaka till Moçambique, utan sin son och inte som det var tänkt. Pojken, som fick namnet Nelson, är begravd på Östra kyrkogården i Göteborg.

– Det var lättare i Moçambique. Folk frågade, gav mig en kram. Det fanns en större förståelse, många hade själva erfarenhet av att förlora ett barn.

Hon önskar att hon kunnat gå tillbaka till sig själv under den svåra tiden efter förlossningen och säga att det finns andra sätt att bli mamma. Hon hade nog klarat sorgen och

## JAG VAR TVUNGEN ATT BLI MAMMA TILL ETT BARN SOM LEVDE

**Helena Olausson förlorade sitt barn i slutet av graviditeten, och tvingades föda fram en bebis som inte var vid liv. Efter det traumat kom barnlängtan att påverka och forma hennes liv.**



# LÄNGTAN

Text Matilda Nilsson

Foto Patrik Lundin

# EFTER BARN



traumat bättre om hon då vetat det hon vet idag.

I sin svåra sorg hittade hon sin tro, valde kärlekens väg.

– Jag behövde tro på det goda som en helande kraft, säger Helena.

### **Inte graviditetsgrejen igen**

I Moçambique såg hon att det fanns barn som behövde föräldrar, som levde på gatan eller på barnhem. Tanken på adoption började växa fram.

– Om jag skulle bli mamma var jag tvungen att bli mamma till ett barn som levde. Jag var inte redo att gå igenom hela graviditetsgrejen igen. Tänk om jag kunde bli mamma till ett barn som inte hade någon chans att få en förälder.

Som alla som gått igenom en adoptionsutredning vet, så är det en lång process. Men 2015 fanns det ett land som Helena och hennes man kunde adoptera ifrån. Och så kom mejlet med fotot på Oscar. ”Om jag får chansen att bli hans mamma då vill jag det typ mest av allt i hela världen”, tänkte Helena.



I fyra månader var Helena och hennes man i Accra i Ghana, under en sorts fosterperiod för att varsamt kunna närma sig Oscar. Han var då 3,5 år och bodde på barnhem.

– Jag har berättat för Oscar, ”du var en riktig vilding.”

Oscar hade lättare att knyta an till sin adoptivpappa än till sin adoptivmamma. Helena fick kämpa för att skapa ett förhållande till Oscar.

– Vi fick hjälp och stöd och vi kämpade på, min och hans relation gick lite stapplande fram. Det kan bli så att det är just den tänkta mamman som det är svårt att anknyta till. Det är ofta en kvinna som lämnat barnet från början.

Helena fick ha tålmod och gång på gång visa att hon stod kvar, oavsett vad. Nu bor Oscar och Helena tillsammans i Norby och har en stark relation.

– Han är som vilken tweenie som helst, som vill spela sina spel och sköta sig själv. Men han visar också att han vill ha och tar emot min kärlek och omsorg. Vi vet vad vi har gått igenom. Vi vet att det är han och jag. Jag är hans mamma och vi är ett team.

Efter en tuff skilsmässa 2018 är Helena ensam vårdnadshavare till Oscar.

– Jag är så trött på alla etiketter. Jag är mamma. Sedan förstår självklart både Oscar och jag att han har en biologisk mamma som är vid liv eller inte, vi vet inte. Olika omständigheter i mitt liv och hans liv gjorde att jag blev hans mamma.

Efter skilsmässan kom de närmare varandra. Helena beskriver den där sortens halsband med ett hjärta som går att dela i två, men som passar perfekt tillsammans.

– Det är som att mitt hjärta blev helt. Jag älskar Oscar över allt annat.

Men visst finns sorgen efter Nelson kvar.

– Tiden läker inte alla sår, men det blir lättare att acceptera, säger Helena.

Fortfarande kan hon påminnas om traumat om hon ser en Instagrambild på ett ultraljudsfoto eller hör ett litet spädbarn gråta på ett fik.

– Jag fick ju aldrig höra min bebis skrika, säger hon.

### Många sätt att få barn

Att få barn genom en graviditet var inte vägen för Helena, och nu ser hon att det finns många andra vägar till att få barn. Hon har inte kunnat ge Oscar ett syskon, men de skaffade Mickie, en hund av blandras som älskas av hela familjen. Långt därinne kan Helena känna barnlängtan, fast kanske mer en längtan efter att ha fått vara med när Oscar var bebis.

– Ibland får man trösta sig själv, eller locka sig själv med att det också kan bli så att när jag får hålla en liten bebis i famnen så är det Oscars barn. Då kan jag bli alldeles tårögd, då var det värt allt och all längtan om det kan sluta på det sättet. +



## KÄNNS DET RÄTT SKA MAN FÖRSÖKA

Kristina Jonsson fick tvillingar via dubbeldonation. För henne fick längtan efter barn gå före väntan på att hitta rätt partner.

**T**villingarna Elsa och Signe är fyra år och bor med mamma Kristina i Vårdsätra. Signe är den mer pratsamma och Elsa vill ha mer kramar.

– De leker väldigt fint tillsammans, säger Kristina.

Hon var över 40 år när tanken på barn verkligen fick fäste hos henne. Hon hade haft några partner innan, men i parförhållandena var det alltid någon som inte ville ha barn.

– Det började kännas lite bråttom och det visade sig att jag inte var så ung inuti. Även i ett parförhållande hade jag behövt

hjälp för att få barn. På det sättet var det kanske lättare att jag var ensam. Det är nog ett lite större steg att gå vidare till en klinisk metod om man är i en relation, säger Kristina.

Tvillingarna Elsa och Signe kom till med så kallad dubbeldonation, det vill säga både ägg och spermier kommer från donatorer. Äggen har befruktats genom IVF (in vitro-fertilisering), även kallad provrörsbefruktning.

När Kristina gjorde IVF med dubbeldonation var metoden ännu inte tillåten i Sverige. Hon fick åka till Spanien för att få de befruktade äggen insatta.

– Allt var lite i en gråzon på den här tiden och innan man åkte ner var man tvungen att gå på undersökning hos gynekolog. Det fanns bara ett fåtal som tog emot inför dubbeldonationer och de var lite plumpa. Jag hade inte gått till dem om jag hade kunnat välja, men nu fick man bara stå ut.

Att Kristina blev mamma till två barn på en gång har både för- och nackdelar. För Kristina blir det förstås dubbelt så mycket jobb som ensam mamma, men samtidigt är det mysigt att tjejkarna har varandra.

– Det är en bra grej. Om jag skäller på den ena går den andra in och säger ”sluta”.





## JAG BEHÖVDE TRÄFFA RÄTT PERSON

**Maria började längta efter att skaffa barn tidigt. För Calle var det först när han träffade rätt person som han ville ha barn.**

**F**ör Maria Jeppesen blev längtan efter barn stark efter att hennes bästa vän fått barn. För fästmannen Carl-Fredrik "Calle" Arnell kom barnlängtan inte lika snabbt.

– Jag behövde träffa rätt person, säger Calle och tittar på Maria.

Det är sen eftermiddag i vintertid. Vi har gått ut till en upplyst lekpark nära Årsta centrum. Hailey, som är två år nu, har en söt rosa mössa med sydda ögon som blundar.

Trots att hennes föräldrar är unga har de haft en tuff resa för att bli gravida. Maria har en hormonrubning PCOS (polycystiskt ovarialsyndrom) som gör att hon inte får mens. På grund av den fick paret tidigt kontakt med Reproduktionscentrum vid Akademiska sjukhuset. Där konstaterades att paret skulle ha svårt att få barn på egen hand. Efter utredningen blev barnlängtan starkare.

Paret gick på undersökningar och Maria fick äta hormoner. Livet blev ett enda planerande och en massa vårdbesök i väntan på att bli gravid.

– Det var så mycket under en period.

Jag pluggade till sjuksköterska, Marias syster bodde hos oss och så var vi under press. Jag kände mig nästan deprimerad, nedstämd, berättar Calle.

Paret stod i kö för att hamna på väntelistan för att få göra provrörsbefruktning, så kallad IVF (in vitro-fertilisering). Vid IVF sker befruktningen i labbmiljö utanför kroppen. Men väntetiden för IVF via Region Uppsala är lång.

– Säg inte "slappna av så kommer det av sig själv" till dem som vill ha barn. Det är det värsta man kan få höra, säger Maria.

– Det är som ett slag i magen, fyller Calle i.

Till slut valde Calle och Maria att göra IVF via en privatklinik i Uppsala.

### Akut kejsarsnitt

Calle minns med värme den där morgonen när Maria kom med frukost på sängen. Hon hade varit till affären och köpt munkar, apelsinjuice och päronsoda.

Hon visade plusset på stickan och gav Calle en liten lapp. På lappen stod det: "Ät upp! Jag vill inte vara den enda med mage."

I mycket är graviditeten kvinnans resa, men Calle har följt med vid sidan av. Ju mer Marias mage växte desto mer sjönk det in

hos Calle att de skulle få barn.

Under förlossningen var det Calle som fick fatta ett tufft beslut. Maria hade haft födslovärkar i över två dygn och var så trött att hon inte ens orkade hålla sig vaken.

– Jag fick bestämma att de skulle göra akut kejsarsnitt. Jag har jobbat med att ge narkos och jag vet ju hur stressigt det är för personalen när det blir ett superakut snitt. Jag kan bara tänka mig hur det är för föräldrarna. Så jag bad ju till Gud att det liksom inte var ... så illa. Hailey mådde inte dåligt, men Maria blev trött och då tog man hellre ett akut kejsarsnitt än ett superakut. Det kändes skönt. Nu får vi det här gjort! Maria hade ju jätteont. Sedan när Hailey väl kom tror jag att jag grät mer än Maria gjorde.

Tre år efter att utredningen om ofrivillig barnlöshet började hade Maria och Calle fått sin dotter. Efter förlossningen fick Hailey vara mycket hos Calle då Maria behövde läka och vila.

– Det var bara jag som kunde få henne att sova.

– Jag hade aldrig klarat det utan dig, inflikar Maria.

### När är det dags för er?

Familjen har köpt ett hus i Juvansbo utanför Björklinge och ska snart flytta. De har pratat om att kanske försöka skaffa fler barn. Men de vill aldrig mer höra frågan: "När är det dags för er?".

Det är svårförklarat, men ändå var kampen för att få Hailey i slutändan något som förde paret närmare varandra.

– Det kanske låter konstigt, men jag tror man har en starkare kärlek i och med att man har väntat på henne, säger Calle. +

Eftersom befruktningen gjordes i Spanien kommer barnen aldrig att få veta vem som donerade ägg och spermier till Kristina.

– I Spanien har de gott om donatorer och betalar dem bra. Det finns många att välja bland. Här har vi ont om donatorer, kanske beror det på att man inte får vara anonym i Sverige.

### Dubbeldonation tillåten

Numera kan ensamstående kvinnor, kvinnor i homosexuella par eller heterosexuella par som är ofrivilligt barnlösa få barn genom dubbeldonation även i Sverige. När

barnen blir 18 år kan de ta reda på vilka som donerat.

Rent biologiskt ärver barnen som kommit till via dubbeldonation inga gener från mamman. Men ändå verkar det som tvillingarna har några likheter med sin mamma.

– Jag har fått höra att Elsa är lik min mamma som har gått bort, säger Kristina.

När hon tittar på barnbilder av sin mamma kan hon kanske se lite likheter vid näsan.

– Jag har svårt att se det där själv, men det är lite intressant för det finns forskning som säger att i och med att de var i min

kropp – och sammankopplade med mitt blodomlopp – kan det vara så att de gener de fått av donatorerna, som är lika mina gener, har förstärkts. Men det är ingen som vet säkert.

Vad har du för råd till andra ensamstående som vill ha barn?

– Jag tänker att om det känns rätt i magen så ska man gå på den känslan och försöka. Det är värt det sedan när det lyckas. +

# 1 2

## DET HÄR ARBETAR ACT SVENSKA KYRKAN FÖR

**Flickor runt om i världen utsätts för diskriminering och orättvisor, bara för att de är flickor. I flera delar av världen anses flickor vara mindre värda än pojkar.**

**M**iljontals flickor saknar egna identitetshandlingar, vilket innebär att de bland annat inte kan rösta eller öppna ett bankkonto. I många länder får de inte äga mark eller arva egendom. Därmed hamnar de i beroendeställning och får svårt att påverka sin egen situation. Rätten att erkännas som person påverkar tillgången till alla övriga rättigheter.

Act Svenska kyrkan stödjer projekt över hela världen för att stärka flickors rätt till god hälsa, värdighet och makt över sitt eget liv.

### Religiösa aktörer har ett särskilt ansvar

I många länder har människor större förtroende för religiösa ledare än för politiker och myndigheter. Därför är det avgörande att religiösa företrädare tar avstånd från orättvisa normer, värderingar och traditioner. Act Svenska kyrkan har en unik möjlighet att samarbeta med andra religiösa aktörer och förändra förtryckande strukturer, oavsett om de finns inom kyrkan eller i övriga delar av samhället. 

### Rätten till sin kropp

Tvångsgifte, könsstympning, sexuellt våld och våld inom familjen är exempel på övergrepp som flickor utsätts för. Flickors och kvinnors kroppar ses i många fall som mäns egendom och deras främsta värde kopplas till reproduktion. Tidiga graviditeter kan leda till svåra skador eller till att flickor inte kan eller får gå i skolan. Vi arbetar för flickors och kvinnors rätt att bestämma över sina egna kroppar.

### Rätten till mat

Allt fler människor i världen kan äta sig mätta. Men stora grupper får inte del av framstegen och fortfarande är var åttonde människa undernärdd. Oftast är det en flicka eller kvinna det handlar om. I vissa kulturer är det tradition att mammor och systrar äter sist efter det att män och bröder har ätit. Vi arbetar för allas rätt till mat.



Tillsammans med andra kyrkor, organisationer och tusentals frivilliga arbetar Act Svenska kyrkan för mer rättvisa samhällen, där flickor och kvinnor kan göra sina egna val i livet. Tillsammans kan vi göra skillnad. **Swisha din gåva till julinsamlingen: 900 1223.** Läs mer på [svenskakyrkan.se/act](https://svenskakyrkan.se/act).

# R

# 3

## Rätten till trygghet och försörjning

Flickor och kvinnors möjlighet att ärva och äga mark och annan egendom påverkar deras möjlighet att försörja sig och ha inflytande på familjens ekonomi. De är ofta ansvariga för att ta hand om barn och utföra oavlönat hushållsarbete vilket ytterligare begränsar deras möjligheter att utbilda sig eller arbeta utanför hemmet. Vi arbetar för att stärka kvinnors tillgång till ekonomisk och social trygghet.

# 4

## Rätten till hälsa och sjukvård

Flickor får sämre vård och omsorg än pojkar, trots att de löper högre risk att utsättas för sjukdomar på grund av undernäring, diskriminering och könsrelaterat våld. I många delar av världen får flickor inte tillgång till sexualupplysning och preventivmedel och kan inte skydda sig mot könssjukdomar och oönskade graviditeter. Mens är ofta tabubelagt och skamligt. Genom uppsökande hälsoarbete i utsatta områden kan fler flickor ges den hälsokunskap och vård de har rätt till.

# 5

## Rätten utbildning

Fattigdom och traditionella, kulturella och religiösa normer bidrar till att många familjer inte prioriterar skolgång för sina döttrar. Utbildning kan ge kunskap om rättigheter och ökar möjligheterna att kunna navigera i och påverka samhället. Vi arbetar för flickors rätt till utbildning för att de ska ha möjlighet till egen inkomst och ökad makt över sitt liv.



••  
**ÄTTIGHETER  
I FOKUS**

Text Act Svenska kyrkan  
Foto Jesper Wahlström /Ikon

FEM

# KYRKANS SYMBOLER: JULKRUBBAN

Idag är det närmast en självklarhet att det finns en julkrubba i så gott som varje kyrka i Sverige från första advent till trettondagshelgen. Men traditionen är faktiskt inte mer än cirka hundra år gammal och det tog lång tid innan den fick allmän spridning i Sverige.

Passa på att besöka någon av Svenska kyrkans Uppsalas julkrubbor under julen. Gör en vandring mellan kyrkorna för att ta del av berättelsen om Jesu födelse. Exempelvis är den i Gamla Uppsala kyrka tolkad utifrån ett uppländskt bondearv med smeder och ardennerhästar. Tunabergskyrkan har som Uppsala domkyrka snidade figurer av en och samma konstnär. Salabackekyrkan och domkyrkans krubbor är uppbyggda med figurer i nästan mänsklig storlek. Helga Trefaldighets kyrka har delar från en gipskrubba det bara finns två av i hela Sverige.

Variationen är stor och sättet att gestalta den heliga familjen skiljer sig åt mellan de olika julkrubborna men budskapet är detsamma: Kristus till jorden är kommen! 🇸🇪

**Text** Ulrika Nordström

**Foto** Sara Bruggeman och Lars-Erik Elebjörk



Gamla Uppsala kyrka



Helga Trefaldighets kyrkan



Salabackekyrkan



Eriksbergskyrkan



Tunabergskyrkan



Sankta Maria kyrka



Gamla Uppsala kyrka



Eriksbergskyrkan



Salabackekyrkan



Tunabergskyrkan



Gamla Uppsala kyrka



Helga Trefaldighets kyrka

DEN FÖRSTA BOMBEN slår dovt ner och ger en svag vibration i golvet. Ljudet av stridsplanen högt däruppe skär igenom molnen och mina trumhinnor. Näsborrharna vidgar sig för att få in luft, käken spänner sig för att inte hacka tänder, mina fyraåriga ben spritter av panik. Det är mitt på dagen och jag är ensam i rummet. När jag tagit mig till dörröppningen ser jag att de andra rusar mot skydds bunkern. Min mormor vinkar frenetiskt att jag ska springa till henne. Men en krypskytt står med sitt gevär uppe på taket på andra sidan. Jag står dödsstill i skräck för att han ska skjuta mig. Och samtidigt rädd för att bli lämnad kvar helt ensam. Allt går sakta. Tiden hejdar sig. Jag hör mina öronbedövande andetag. Min kropp är tontung. Och så en till bomb, den här gången mycket närmare. Jag löper i gepardfart. Mormor omfamnar mig och stapplar ner i skyddsrummet.

Vi måste kliva över grannarna för att hitta en kvadratmeter att sitta på. Män kommer in med sandsäckar som de täcker väggarna med. Det är rymd-tyst. Förutom larmet som fortfarande

tjuter, stridsplanen som fortfarande dånar och bomberna som faller allt närmare. Flagor från taket hamnar på min lilla hand som kramar hårt om mormors stora. Doften av svett och skräck. Damm och dödsångest. En stor explosion och nu skakar golvet. Jag gömmer mig i mormors famn och ber att planen ska lämna oss i fred. Efteråt, när stillheten är tillbaka och vi kommit ut, ser vi att huset precis bredvid vårt är i ruiner. Inget skyddsrum i världen hjälper mot en stor bomb. Grannbarnen som brukade leka på gården ligger livlösa där under.

Det måste finnas en mening med att piloten tryckte på avfyraren hundra delar senare, att bomben slog ner fem meter längre bort. Att den här texten överhuvudtaget existerar för dig att läsa.

När bildströmmarna från krig bombarderar mitt vardagsrum blundar jag. För mig är det inga nyhetsinslag. Det är min stulna barndom som spelas upp igen. Käken spänner sig fortfarande reflexmässigt. Näsborrharna vidgar sig en aning. Jag försöker stänga av, titta bort, låtsas som ingenting. Men det går inte längre. Grannbarnen dyker upp allt oftare i mina tankar.

Idag lever 160 miljoner barn mitt i stridens hetta. Knappt en promille av dem lyckas tas sig igenom den minimala kil i muren vi byggt kring våra svenska gränser. En spricka som täpps igen allt mer, där många av barnen som tagit sig igenom skickas tillbaka till kaos. Vad gör det med oss som människor? 🇺🇸

Zanyar Adami, född 1981, är författare, föreläsare och filmregissör. Zanyar har en bakgrund som tidningsmakare (Gringo) och filmskapare (Gerillasonen).

Glaspojken är Zanyar Adamis litterära debut, hans självbiografiska uppväxtskildring berättad ur barnets perspektiv.



# JAG VÄCKS AV LARM OCH BOMBARDEMANG

**Text** Zanyar Adami, författare, föreläsare och filmregissör

**Foto** Andy Prhat **Bokomslag** Sara R. Acedo

## ENLIGT MIG

# AKTUELLT



LÅT OSS TILLSAMMANS  
LYSA UPP VINTERMÖRKRET  
OCH FIRA JULENS UNDER.

God Jul

OCH GOTT  
NYTT ÅR!

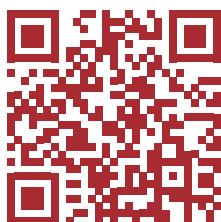
SE JULENS PROGRAM  
PÅ SVENSKAKYRKAN.SE/  
UPPSALA/JUL



## Dop

Barn, unga och vuxna är lika välkomna att döpas. Den som döps behöver inte prestera något eller förstå allting. Tvärt om – dopet är en gåva som vi får ta emot. Här hittar du information om hur det går till och hur du arrangerar ett dop:

[svenskakyrkan.se/upsala/dop](https://svenskakyrkan.se/upsala/dop)



## Både traditionell och nyskriven julmusik i Uppsala domkyrka

Helgen 18–19 december dukar Uppsala domkyrka en varierad musikalisk julmeny. Dels bjuds en mångårig tradition: Domkyrkokörens Julkonsert 4:e advent, kl. 16 och 18.30, med adventsmusik, carols och svenska julsånger. Milke Falck dirigerar kören och biljetter finns att köpa via [ticketmaster.se](https://ticketmaster.se) eller Katedralbutiken 018-430 30 36. En nyhet för i år är lördagens julkonsert. 18 december kl. 15 sjunger Uppsala katedralsångare under ledning av Ulric Andersson och då består repertoaren nästan uteslutande av samtida julmusik av kompositörer som Villette, Willan och Dove och dessutom två tonsättare med lokal anknytning: Magnus Kilvén och Mattias Sjöberg. Till denna konsert gäller fri entré. Välkommen!

## Följ oss i sociala medier

Se nyheter, filmer, andakter och gudstjänster i Svenska kyrkan Uppsalas olika kanaler: [facebook.com/svenskakyrkaniupsala](https://facebook.com/svenskakyrkaniupsala), [instagram.com/svenskakyrkanupsala](https://instagram.com/svenskakyrkanupsala) och [youtube.com/svenskakyrkanupsala](https://youtube.com/svenskakyrkanupsala).

Prenumera på nyhetsbrevet som kommer en gång i veckan.  
[svenskakyrkan.se/upsala/nyhetsbrev](https://svenskakyrkan.se/upsala/nyhetsbrev)

Allra senaste programmet finns på vår webbplats.  
[svenskakyrkan.se/upsala/program](https://svenskakyrkan.se/upsala/program)



## Universitetens julgudstjänst

Varmt välkomna till universitetens julgudstjänst i Uppsala domkyrka onsdag 15 december kl. 19.

Stefan Parkman leder den stora julkören, där studenter sjunger tillsammans med Uppsala Akademiska Kammarkör. Tal hålls av SLU:s rektor Maria Knutson Wedel och Curator Curatorum Erik Ödmann. Studentpastor Karolina Berneheim predikar. Traditionenligt medverkar Studenternas fanborg och representanter från flera av kårerna samt universitetsorganist Andrew Canning.

## Samtal och stöd

### Kontakt per telefon, Diakonins hus

Stödtelefonen är öppen helgfri måndag–torsdag kl. 10–12. Telefon 018-430 38 08. Det går även bra att boka samtal via [uppsala.diakoni@svenskakyrkan.se](mailto: uppsala.diakoni@svenskakyrkan.se)  
Besökstider för Diakonins hus, S:t Eriks torg 7, finns på [svenskakyrkan.se/uppsala/dh](http://svenskakyrkan.se/uppsala/dh)

### Nätvandrarchatten för dig som är ungefär 12–25 år

Måndagar, onsdagar och söndagar kl. 19–22. Året om. [kyrkanssos.se/hitta-hjalp/natvandrarchatten](http://kyrkanssos.se/hitta-hjalp/natvandrarchatten)

### Svenska kyrkans familjerådgivning

För vuxna med svårigheter i nära relationer. Läs mer på: [svenskakyrkan.se/uppsala/familjeradgivning](http://svenskakyrkan.se/uppsala/familjeradgivning)

### Jourhavande präst

Ring 112 kl. 21–6. För digitalt brev eller chat samt Sverigefinsk telefonjour, se: [svenskakyrkan.se/jourhavandeprest](http://svenskakyrkan.se/jourhavandeprest)



## Vigsel och bröllop

Planerar ni ert bröllop? Då har ni en dag framför er som ger minnen för livet. Här finns information om vigselgudstjänsten samt hur ni bokar kyrka och kommer i kontakt med en präst: [svenskakyrkan.se/uppsala/vigsel](http://svenskakyrkan.se/uppsala/vigsel)

## Var med och dela livet – välkommen som medlem!

Som medlemmar i Svenska kyrkan tar vi tillsammans ansvar för en värld där människovärde, kärlek och en hållbar livskvalitet får stå i fokus. I det arbetet är varje medlem viktig, inte minst du!

I Svenska kyrkan delar vi många av livets skeenden med varandra. Vi möts i svårigheter och i glädje.

Vi möts vid dop och konfirmation, vigsel och begravning, i barngrupper

och gudstjänster, på konserter och körövningar, i samtal och på språkcaféer.

Varje medlem är också med och bidrar till ett rikt kulturliv, till att bevara vårt kulturarv och till det internationella bistånds- och utvecklingsarbetet.

För att gå med i Svenska kyrkan behöver du fylla i en inträdesblankett.

På [svenskakyrkan.se/uppsala/medlem](http://svenskakyrkan.se/uppsala/medlem) kan du både läsa mer och ladda hem den blankett du behöver. Du kan även mejla namn och adress till [uppsala.medlem@svenskakyrkan.se](mailto: uppsala.medlem@svenskakyrkan.se) så postar vi blanketterna till dig.

Välkommen till Svenska kyrkan!

**Nästa nummer av Hopp kommer i mitten av mars**

# GLASPOJKENS FLYKT

SIDAN 21



## UPPTÄCK JULEN

MITTUPPSLAGET



## EN DEL AV NÅGOT STÖRRE

SIDAN 8

## JAG BÄR BUD TILL ER OM EN STOR GLÄDJE ...

SIDAN 20



## ENGAGERA MERA

SIDAN 4