

HOPP



Nr 3 höst 2022



TEMA **ENSAM ÄR
INTE STARK**

Svenska kyrkan 
UPPSALA

DU ÄR VÄRDEFULL

"Du vet väl om att du är värdefull, att du är viktig här och nu, att du är älskad för din egen skull, för ingen annan är som du"

Tusentals ungdomar runt om i vårt land har sjungit den sången på konfirmandläger.

Hur kommer det sig då att man ändå kan känna sig värdelös? Kanske för att man tror att alla andra är så perfekta – det är ju så det kan se ut på sociala medier i alla fall.

Höstens nummer av Hopp handlar om livets höstkänsla – att inte må bra i tankar och känslor. Psykisk ohälsa är vår tids folksjukdom. Nu för tiden är vi inte rädda för att erkänna för varandra hur vi mår och känner.

Du får möta Mikael som säger att vi alla har ett sår som vi försöker läka på olika sätt. Beroende på vad vi får med oss i arv och miljö blir det olika svårt för oss. Att lära känna sig själv är ett livslångt projekt.

Illustratören Nina berättar generöst sin berättelse och hjälper både sig själv och andra genom bilder. Missa inte hennes utställning i september.

David tycker om gemenskapen han möter som volontär i kyrkan och i den enkla formen som sinnesrogudstjänsten inbjuder till. En annan och nyare gudstjänstform för att uttrycka det som är svårt är förlustgudstjänster – där man genom att krossa porslin eller riva sönder lakan kan visa hur det känns inuti vid sorg och saknad.

Att präster och diakoner möter många människor för samtal är nog ingen nyhet. Många känner till och ringer till jourhavande präst mitt i natten när man är ensam med sin oro och ångest. Men det går också bra att knacka på hos någon i närmaste kyrka en vanlig vardag. Massor med samtal blev det efter pandemin, berättar diakon Kerstin.

Kunskapen och erfarenheten av själavård är gedigen i Svenska kyrkan – och vi hjälper också till att hitta annat stöd om så behövs, påminner prästen Andreas i Gamla Uppsala.

I Uppsala ser vi tillbaka på en varm och förhoppningsvis vilsam sommar. Det var väldigt många turister som kom till Uppsala domkyrka – tur att tornen nu var klara så alla foton blev fina.

Den renovering som gjorts de senaste åren var verkligen en utmaning – nu blev det till och med en bok som beskriver allt. Den finns till salu i Katedralbutiken. Lite tidigt att tänka på julklappar – men varför inte? Tiden går fort.

Hösten blir en tid av förändring – i Svenska kyrkan ska vi säga tack till ärkebiskop Antje och välkommen till nye ärkebiskopen Martin. Och efter höstens allmänna val till riksdag, region och kommun hoppas vi att vi har ett samhälle och en stad där vi kan säga: Du är inte ensam för vi hjälps åt!

Jo, och sången i början finns nu med i psalmboken som nummer 791. *"Det finns alltför många som vill tala om att du bör vara si och så. Gud Fader själv han accepterar dig ändå och det kan du lita på"*

Med önskan om Guds välsignelse 

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** Ulrika Nordström

Redaktion Johanna Blomkvist Lars-Erik Elebjörk Maria Hammarström Kajsa Mähl Dag Tuvelius Henrik Viberg

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

Tidningen Hopp finns på svenskakyrkan.se/upsala/hopp

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

Upplaga 87 000 ex **Distribution** Svensk Direktreklam



ENGAGERAD MED FÖRNUFT OCH KÄNSLA

Text och foto
Henrik Viberg

Lärare, litteraturvetare samt kyrkligt och politiskt aktiv – Judith Hartwig hittar inspiration hos både ungdomsförbund och Jane Austen och tror att vi behöver varandras engagemang för att kunna åstadkomma förändringar.

Uppsala-bon Judith Hartwig, 29. Värmlänning, litteraturnörd och politiskt engagerad sedan tonåren. Utöver detta är hon lärare på Gottsunda-skolans högstadium där hon undervisar i svenska och tyska och brinner för att ge unga människor tillgång till kunskap om och språk för hur samhället fungerar. Här berättar hon främst om sin egen väg in i sammanhang där hon får förändra och påverka.

Hur hamnade du i politiken?

– Efter att jag konfirmerats kom jag med i Svenska Kyrkans Unga och blev på olika sätt engagerad för barn och ungdomar i kyrkan. När jag gick i gymnasiet hängde de stora politiska ungdomsförbunden ofta på skolan. Det var kul. Jag och min kompis gjorde tester som handlade om vilka förbund vi höll med och insåg ganska snabbt att vi var olika. När jag märkte att mina värderingar stämde med ett av partierna tänkte jag "varför inte?" och sedan dess har jag varit med i ungdomsförbundet och studentförbundet. Det var gemenskapen som lockade, att jag fick prata med folk om saker som verkligen betydde någonting.

Idag sitter jag som ordförande för förbundet Tro och solidaritet i Uppsala.

Vad är det som driver dig i ditt arbete?

– Jag har alltid haft starka åsikter om rätt och fel. I politiken har jag hittat sammanhang där jag kan få genomslag för mina tankar. Man kan klaga hur mycket som helst tillsammans med sina kompisar utan att så mycket händer, men om jag sitter på ett medlemsmöte och pratar av mig kan det leda till att någon annan tar vid och skriver en motion utifrån vad jag nyss har tagit upp. Att tillsammans se problemen och försöka lösa dem är så viktigt och samtidigt också kul.

Hur upplever du att människor i stort engagerar sig i samhället idag?

– Idag har vi gott om influencers som tycker väldigt mycket, vilket är jättebra, men är de inte knutna till ett politiskt parti får de ofta svårt att driva sina frågor. Greta Thunberg är fantastisk som fått människor att tänka och agera kring klimatfrågor och satt viss press på politikerna, men då hon står utanför partierna är det svårt för

henne att faktiskt driva igenom något, att kunna skriva motioner och få stöd för dem. Och det är så det politiska arbetet fungerar. Judith fortsätter:

– Just nu är det som att vi i samhället är i ett läge där vi ska tycka och känna och leva oss in i allting så otroligt mycket, men hur aktiverar vi oss utifrån dessa känslor? Där har vi på något sätt tappat bort oss. Som litteraturvetare tycker jag att det känns som att vi är tillbaka på 1800-talet i romantiken, men jag gillar ju Jane Austen också ... lite mer förnuft skadar inte för att balansera upp känslorna.

Har du några "hjärtefrågor"?

– Ja, för mig är det jätteviktigt med barns och ungas frihet och att de får kunskap och möjligheter att vidga sina vyer. Det ska vara helt okej att vara politiskt aktiv. Det ska vara helt okej att komma ut som gay, bisexuell eller transsexuell som ung och det ska ingen tycka något om. Man ska få prata sitt hemspråk när som helst utom kanske på svensklektionen (skratt). Jag kan bli så bestört på människor som hela tiden ska lägga sig i andras liv. Liksom, varför då? 🇸🇪

INNE HÅLL

Sveriges största kran 4

Bilden är mitt första språk 8

Våga fråga! 12

Som en direktkanal 14

Bejaka mysteriet 16

Samhällets förtroende 19

Tack för att du är medlem 20

Gästkrönika:
Mari Pettersson, SPES 21

Aktuellt 22





DE TVÅ TORNEN

Text Ulrika Nordström

Foto Viktor Wadelius och Roger Schwalbe

Knappt någon har nog missat att Uppsalas välkända siluett, med domkyrkans två torn som karaktäristiskt sticker upp på Uppsalaslätten, inte riktigt har varit sig lik under de senaste åren. I tre års tid har de två tornen haft sällskap av byggnadsställningar och Sveriges högsta byggkran. Nu är sista stenen lagd på sin plats igen på domkyrkoplan, alla spår av renoveringen är borta men arbetet med de två tornen har bestått av mer än en utmaning och historien om de två tornen är värd att berättas för eftervärlden – både i form av artiklar, böcker och tidskrifter.

Uppsala domkyrkas två torn kröns av tio meter höga och 4,2 ton tunga dekorationer i järn. De är formade som korsblommor och ringkors. Tornkrönen färdigställdes 1889 och tillverkades av Motala mekaniska verkstad på uppdrag av arkitekten Helgo Zettervall. Den senaste renoveringen som gjordes av tornkrönen utfördes på 1970-talet och då sandblästrades och målades dekorationerna uppe på plats på de 118 meter höga tornen. Under en besiktning 2014 konstaterades att tornens topprydnader var svårt rostangripna och i akut behov av åtgärder. Besiktningen utfördes av professionella tak- och fasadklättrare och kompletterande fotografering gjordes med hjälp av drönare. Efter att man sett resultaten från besiktningen fattades beslut om att man under denna renovering av tornkrönen måste göra ett mer heltäckande

jobb än vid tidigare renovering. Det innebar att toppdekorationerna måste demonteras och fraktas till verkstad för en totalöversyn. Ytterligare ett skäl till att man valde att montera ner tornkrönen och frakta dem till en verkstad var att verkstadsarbete var att föredra framför arbete på hög höjd.

Men långt innan de synliga arbetena påbörjades planerades projektet i detalj. Sören Sidfäldt och Kristian Nordlund, från Uppsala pastorats fastighetsenhet, har varit ansvariga projektledare. Sören har lång erfarenhet av renoveringar av kyrkobyggnader.

– Jag känner stolthet över att ha varit delaktig i det här renoveringsarbetet, det har inneburit uppgifter och problemlösningar utöver det vanliga och har nog varit det häftigaste jag varit med om, berättar Sören. Det här var första gången som tornspirornas prydnade tornkrönsdetaljer plocka-

des isär sedan de kom på plats 1889 och det krävdes en hel del av oss som jobbade med det.

Femte vackraste

Domkyrkan är ett kulturarv som Svenska kyrkan har i uppdrag att förvalta och vårda. Byggnaden är utsedd till Sveriges femte vackraste och enligt kulturmiljölagen måste löpande underhåll av kyrkobyggnaden ske.

– Det var tidskrävande att handplocka specialister från olika områden för att kunna utföra det här arbetet, vi har ställt inför helt nya utmaningar. Inledningsvis hade vi en rad olika idéer om hur uppdraget skulle genomföras. En idé var att vi skulle bygga en ställning från marken och upp till tornkrönen, det kändes först som det mest naturliga men sen funderade vi på om det var bättre med en ställning som byggdes på och kring själva tornkrönet? Vi funderade också på hur vi skulle få ner tornkrönen. Skulle vi ta ner dem med helikopter eller med en kraftig mobilkran? Men alla de här förslagen skrotades och i stället hittade vi en annan lösning, konstaterar Sören.

Lagskyddad fornlämning

Under sommaren 2019 gjöts ett betongfundament på tio gånger tio meter på domkyrkoplanen framför kyrkans västra entré. På fundamentet monterades sedan Sveriges högsta byggkran för att kunna flytta ner tornkrönen. Byggkranen importerades från Tyskland och fraktades hit



Foto Lars-Erik Elebjörk



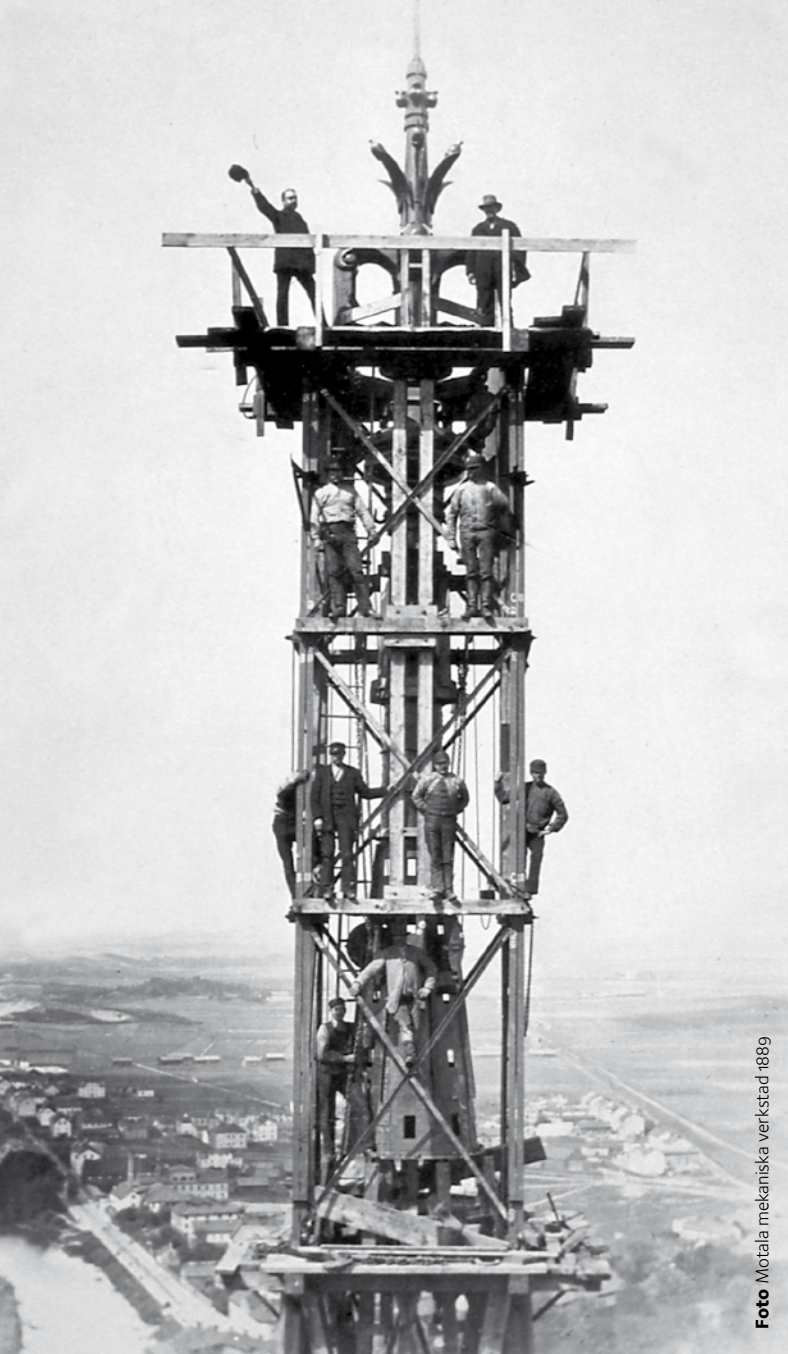


Foto Motala mekaniska verkstad 1889



i delar innan den monterades med hjälp av mindre lyftkranar. Men innan gjutningen av fundamentet och den enorma byggkranen kom på plats fick arkeologer från Upplandsmuseet möjlighet att utforska området. Området kring domkyrkan är en lagskyddad fornlämning och därför fick Upplandsmuseets arkeologer i uppdrag av Länsstyrelsen att dokumentera vad som hittades. Under utgrävningarna av domkyrkoplan fann man en mur, rester av den gamla kyrkogården och ca 140 gravar i varierande skick. De benrester och skelett som man fann i gravarna på domkyrkoplan förvarade man på annan plats till dess att tornkrönsrenoveringen var klar och därefter

återbegravdes de på samma plats. En stor del av gravarna tillhörde den kyrkogård som omgav domkyrkan på 1600- och 1700-talet men man hittade också gravar från tidig medeltid, innan domkyrkan byggdes. Den sista begravningen som skedde på domkyrkoplan ägde rum 1794. Det var dock en överraskning för arkeologerna att de hittade gravar som kunde dateras till tidig medeltid och 900-tal, det vill säga långt innan det låg en romansk kyrka på platsen. Än i dag vet man inte om det låg en träkyrka på platsen där domkyrkan idag står.

Förutom att man hittade gravar kunde man också fastställa att området runt domkyrkan varit en

arbetsplats under flera hundra år. De äldsta lämningarna som vittnar om att det under en lång tid varit en aktiv byggarbetsplats på domberget är medeltida.

Ett fågelbo av stål

Men tillbaka till nutid och till Sören som fortsätter att förklara hur de gick tillväga för att lösa byggnadsställningen på hög höjd. Uppe kring tornkrönen konstruerades en svetsad stålställning som lyftes på plats av byggkranen. Stålställningen var konstruerad som ett fågelbo och den testades först på marken innan den lyftes och monterades på plats uppe på tornkrönet. Under vinterhalvåret lyftes den mindre delen av stålställ-

ningen ner på grund av för svåra väderförhållanden. Man monterade en gångbro mellan södra och norra tornet för att arbetet skulle kunna utföras i båda tornen samtidigt. Gångbron sparade tid och effektiviserade arbetet.

Sören berättar att man under inledningen av projektet fruktade att de skulle behöva stänga av hela domkyrkoplan men att arbetet har kunnat fortgå samtidigt som kyrkan varit öppen som vanligt med all den verksamhet som man bedriver.

– Det här projektet har trots pandemin gått som på räls och alla som har jobbat med det har verkligen ställt upp. Det har funnits kritiska moment och vi hade förväntat oss fler problem och förseningar men kan med facit i hand konstatera att vi låg ett år före beräknad sluttid. Vi sparade tid när båda tornkrönen kunde lyftas ner samtidigt. All analys och

utredning kunde utföras i verkstaden i Libroäck, där tornkrönen gick igenom, och sen har alla kollegor och kontrakterade företag som jobbat med det här varit helt fantastiska, avslutar Sören.

Kostnaden för projektet föll inom budgetramen på cirka 52 miljoner kronor och finansieringen kom till största delen från kyrklig antikvarisk ersättning (KAE) samt från Uppsala pastorat, Svenska kyrkan.

Under sommaren 2022 har den sista stenen lagts på sin plats på domkyrkoplan. Den stora kranen är nedmonterad och såld. Uppe under taket i ett av tornen har man lämnat en tidskapsel med en hälsning till eftervärlden. +

Kort historik

Uppsala domkyrka, Sveriges rikshelgedom, började uppföras på 1270-talet och invigdes 1435 men då var domkyrkans torn ännu inte färdiga. Bygget av tornen påbörjades först under 1400-talet men de nuvarande, höga och spetsiga tornspirorna tillkom i samband med en restaurering 1885–93 och arkitekten bakom restaureringen var Helgo Zettervall. Han var den mest anlitade arkitekten när det gällde ombyggnation av gamla byggnader och kyrkor under slutet av 1800-talet.

Zettervalls mål var att återskapa byggnaderna enligt idealen i den stil de ursprungligen varit byggda i. Förändringar och tillbyggnader som gjorts under århundradenas lopp i sin egen tids stil rensades bort och ersattes med nyritade ombyggnationer. Han avsåg inte att återställa byggnaderna så som de en gång sett ut, utan utformade dem som han ansåg att de borde ha sett ut. Exempelvis har tornen på Uppsala domkyrka aldrig någonsin tidigare sett ut så som de nu gör – det var helt och hållet en idé som Helgo Zettervall fick.

Efter att arbetet med de två tornen avslutats har Sören Sidfäldt, tillsammans med en redaktör och en formgivare, tagit fram en antologi som i detalj beskriver hela renoveringen. I antologin finns både text- och bildokumentation av hela processen samt texter om den arkeologiska utgrävningen, den precisa måttanpassningen av alla gjutdetaljer, rapporter från de konsulter som medverkat samt ett slutord från gruppen som arbetat med renoveringen. "Ett himmelskt uppdrag" finns att köpa i domkyrkans katedralbutik.

Betongfundament för byggekranen

10x10x2,4 meter

Vikt ca 600 ton (235 kubikmeter betong med 16,5 ton armering)

Kran

94,2 meter hög mast

Vikt ca 133 ton

45 meter räckradie på kranarmen

Lyftkapacitet 8 ton

Totalvikt för fundament och kran

ca 733 ton

Tornkrön inklusive kors

Höjd: 10 meter

Bredd: 3,5 meter

Totalvikt ca 5180 kg

Antal delar per torn: 20



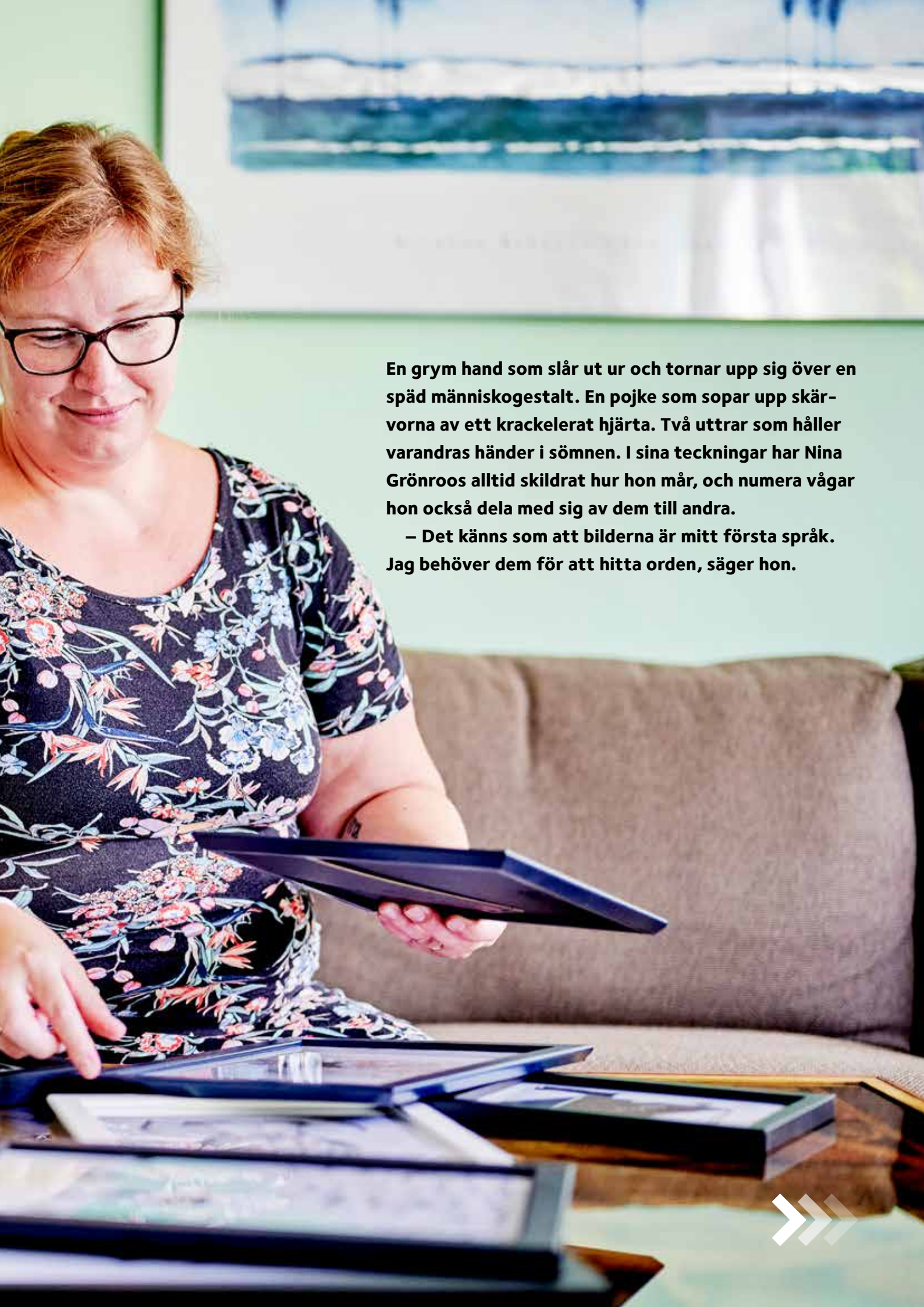
INGET ATT SKÄMMAS FÖR

Text Henrik Viberg

Foto Patrik Lundin

Illustrationer Nina Grönroos





En grym hand som slår ut ur och tornar upp sig över en späd människogestalt. En pojke som sopar upp skärorna av ett krackelerat hjärta. Två uttrar som håller varandras händer i sömnen. I sina teckningar har Nina Grönroos alltid skildrat hur hon mår, och numera vågar hon också dela med sig av dem till andra.

– Det känns som att bilderna är mitt första språk. Jag behöver dem för att hitta orden, säger hon.



➤ NINAS BILDER BELYSER DET MÖRKA

Nina Grönroos radhus i Sollentuna är fullt av bilder. Tavlor och foton pryder väggarna så gott som överallt. I ett mindre rum på övervåningen – det är lätt att tänka ateljé – hänger Ninas egna bilder, framför allt tuschteckningar, inramade och snyggt ordnade. Där märks en hel del djur, men framför allt en mängd starka motiv som detaljskarpt och ofta dramatiskt gestaltar det Nina känner men som inte alltid går att uttrycka med ord. Bilder som ger en känsla av tröst men också bilder av nattsvart ångest och skam.

– Bildskapandet har alltid funnits med mig. Jag har ritat jämt, också när jag var som mest upptagen under studietiden. Ju sämre jag känner mig, desto viktigare är det för mig att skapa bilder. Då kan jag lägga av mig lite av bördan det innebär att ha det här måendet.

”Måendet” har även det funnits med länge i Ninas liv. Hon nämner adhd, ångest och panikattacker. För att förklara berättar hon om den prästutbildning hon gick i Uppsala i början av 2000-talet efter att under några år pluggat och bott på olika platser i landet. Prästutbildningen var en intensiv tid för henne:

– På den tiden var min adhd helt obehandlad, och hur hanterar man då sin ångest? Jo, man försöker hålla sig systemsatt! Jag läste ungefär 200%, hade alltid parallella kurser och ständiga uppsatser eller tentamen. Det var ju lättare att gå upp i sina studier än att prestera socialt.

Inför sista terminen konstaterade Nina att hon inte orkade bli prästvigd. Hon var frispråkig men tyckte inte att hennes åsikter och funderingar togs på allvar eller blev bemötta på ett bra sätt. Besvikelsen ledde till att hon tänkte att det kunde vara ett kall också att vara prästfru – blivande maken William och hon träffades under utbildningen.

– Det är jättekul att vara prästfru! Jag kan säga precis vad jag vill, se saker ur församlingsbornas perspektiv och komma med kritik, och jag skäms bara lite när jag gör det, skrattar hon.



Att kunna prata om skam

Just skammen och hur vi förhåller oss till den är något Nina återkommer till. Skam som växer och breder ut sig över helt vanliga vardagligheter när man mår dåligt, skam över att leva med psykisk ohälsa, skam över att inte må bättre trots att livet på många sätt är bra.

– I kyrkan ber vi för varandra och visar omsorg. Ibland är det svårt att bemöta den som ändå kommer tillbaka vecka efter vecka och fortfarande mår dåligt – vi vill ju mer än så och hoppas kanske på Guds mirakel.

Nina konstaterar att det är lätt för otillräcklighetskänslorna att komma särskilt för någon som har en tro. Frågor som "Varför blir jag inte helad?", "Är det något fel på min tro?" och "Ber jag inte tillräckligt?" dyker lätt upp tillsammans med ett uppfordrande "Ryck upp dig lite!".

– Det är så viktigt att prata om det här. Man kan som i mitt fall tro på Gud, vara gift med en präst, ha en son som man älskar och ett jättebra liv men faktiskt ändå må dåligt.

Läskigt men spännande

Genom att hon blev uppmuntrad dels till att skapa ett Instagramkonto för sina bilder, dels till att ställa ut dem, hittade Nina ett nytt sätt att samtala om ångest och skam och lidandet de orsakar. Genom att dela erfarenheter med andra via bilderna blev det också lättare för orden att komma.

– Att visa sina bilder för andra känns lite som att ställa sig naken på en scen. "Titta, här är jag!". Skitläskigt. Men det är spännande. I bilder där jag har tecknat något som uttrycker min ångest kan någon annan se något som förmedlar till exempel trygghet och vi kan prata om det. Det gör mig glad.

Bildskapandet kan vara en nödvändighet för att på något sätt låta det som gör ont komma ut, men Nina tror också att det är läkande. Det handlar om att våga vara öppen för att lyssna på varandras upplevelser och på så sätt hjälpa varandra.

– Om jag vågar vara ärlig om hur jag mår vågar andra kanske också berätta. När vi får bekräfta varandra skapas

igenkänning och då blir det lättare att känna att man är en riktig människa. Många diagnoser skapar ju känslan av att "det är något fel på mig och ingen annan kan känna igen sig i hur jag har det." Jag tänker på Jonas Gardells roman Ett ufo gör entré, att alla, inte minst tonåringar, någon gång känner sig som ufo:n. Det är så orättvist. Ingen är ett ufo ... eller också är vi det allihop!

Vardagsomsorgen är viktig

Nina har många synpunkter på vad som skulle kunna bli bättre i den kyrka hon själv är aktiv i. Hon menar att just kyrkan borde vara en självklar plats både för att ta upp frågor om psykisk ohälsa och för att visa varandra vardaglig omsorg när det är tungt i livet. Hon sätter stort värde på de samtal som uppstått i samband med hennes utställningar och hon är glad att Uppsalaprästen Andreas Holm nappat både på hennes bilder och hennes initiativ (första gången hemma i Sollentuna) till en temamånad om psykisk ohälsa som just nu pågår i Vaksala kyrkcentrum.

– Jag tycker att det är viktigt att betona att vardagens oro och ångest inte ska graderas ner. Vi behöver alla varandras stöd någon gång. Att må dåligt får inte bli som en prisfall där bara den som mår sämst "vinner" och får hjälp, slår Nina fast.

Och hon vet vad hon vill se mer av: att fler börjar se, lyssna på och bry sig om varandra rent konkret. Det kan handla om telefonkedjan som skapas för en 100-åring som varje morgon får en sms-hälsning med en fråga om hur han har det. Det kan handla om att som orolig tonåring få möta en 80-årig tant som kämpat med psykisk ohälsa men som ändå kunnat leva ett gott och spännande liv. Det kan handla om att hitta sätt att mötas även för dem som inte orkar eller vill vara med i de vanliga verksamheterna och grupperna. Allt för att minska ensamhet, ufo-känslor och skam och dela med sig av det hopp som finns. Med ordens och bildernas hjälp. +

Instagram @ngronroos

Nina ställer ut i Vaksala kyrkcentrum, se sista uppslaget.



ALLA DRABBAS

Text Ulrika Nordström

Foto Lars-Erik Elebjörk



Psykisk ohälsa är ett folkhälsoproblem som kan handla om allt från tillfälliga besvär av oro, nedstämdhet eller sömnbesvär till svårare psykiska sjukdomar som ångest eller depression. Det som kännetecknar psykisk ohälsa är att den påverkar välbefinnandet och hur man fungerar i vardagen. Ibland är det svårt att veta om och när man som medmänniska ska ingripa och vad man ska göra för att hjälpa den som drabbats.

Med målmedvetna steg kliver hon fram och trycker på nyckelknappen i Vaksala kyrkcentrum där vi har stämt träff. Ett tag till är Vaksala församling hennes arbetsplats innan hon till hösten byter till Gottsunda församling. Vi möter diakonen och första hjälpeninstruktören Kerstin Olsson för att prata om psykisk ohälsa, om när livet brister och om vad man som medmänniska kan göra. Hon är en av två utbildade instruktörer i Första hjälpen i psykisk hälsa i Svenska kyrkan Uppsala. Utbildningen sätter fokus på hur du som medmänniska kan närma dig och ge råd och stöd till en person som mår dåligt. Kerstin ingår i ett nätverk av instruktörer inom kyrka, kommun, region och andra organisationer och håller kontinuerligt utbildningar. Idag finns det 45 utbildade instruktörer i nätverket.

Pilotprojekt

Vaksala församling är initiativtagare till en temamånad om psykisk ohälsa, ett pilotprojekt inom Svenska kyrkan Uppsala, som redan är etablerat i både Umeå och Härnösand. Det är Kerstin Olsson och prästen

Andreas Holm som tillsammans initierat, arrangerat och samordnat temamånaden "Ensam är inte stark". Från 4 september till 2 oktober erbjuds kostnadsfria föreläsningar, konsert och vernissage i Vaksala kyrka, Salabackekyrkan och Årstakyrkan. Samarbetspartners är SPES (Se sidan 21) och Hjärnkoll.

– Vi vet att det finns en efterfrågan, att man vill att kyrkan ska prata om psykisk ohälsa, säger Kerstin. Vi var i gång och planerade allt för två år sedan men så kom pandemin och vi fick lägga allt på is. Nu känns det som att det finns en ännu större efterfrågan. Vi har ett jättebra program, säger hon med eftertryck.

På frågan om varför en temamånad om psykisk ohälsa behövs svarar Kerstin:

– Alla drabbas av psykisk ohälsa någon gång under livet. Det är ett folkhälsoproblem men inte alltid något som man förknippar med de ämnen som kyrkan brukar beröra. Men just eftersom det är så vanligt måste vi som kyrka prata om det! Antingen drabbar det dig själv eller någon i din närhet. Vi vill tillsammans med SPES och Hjärnkoll lyfta psykisk ohälsa och minska de fördomar och tabun som finns inom området.

Kan du ge exempel på hur kyrkan möter den som drabbats av psykisk ohälsa?

– Jag har nog aldrig haft så många samtal med människor om deras egen död och hälsa som jag haft under och efter pandemin, berättar Kerstin. Det blev så tydligt att människor funderade mer över sin död, sin ensamhet och sin psykiska och fysiska hälsa när de isolerades. Till och med när jag varit ute på promenad med mina hundar har jag mött människor som velat tala om det. Vi har till exempel fulla sorgegrupper nu. Behovet av att prata och träffa andra i samma situation är stort. Samma sak för alla som drabbats av psykisk ohälsa – efterfrågan är enorm och kyrkan kan inte göra allt men vi kan erbjuda självvård och vi kan lotsa vidare till annan professionell hjälp.

Men vad ska man göra om man märker att någon i ens närhet inte mår bra? Vilka råd ger första hjälpeninstruktören?

– Jag brukar fråga "Tänker du ta livet av dig?" säger Kerstin frankt. Om du tror att någon du känner mår så dåligt så att den personen tänker ta livet av sig så måste

du våga gå rakt på sak och fråga. Som instruktör lär man sig en metod. På samma sätt som du hjälper någon som drabbats av hjärtstillestånd eller blöder kraftigt, ska du kunna rycka ut och agera om någon mår så dåligt så att den tänker skada sig själv. Nu är inte alla utbildade i Första hjälpen för psykisk hälsa men även om man inte är det ska man våga fråga. Att konfrontera är första steget.

Vad gör man om personen man frågar svarar ja på frågan om att ta livet av sig?

– Om personen svarar ja så lämnar du inte den personen ensam. Stanna kvar! Ställ konkreta frågor. Fråga hur personen har tänkt att ta livet av sig men kom inte dragande med argumentet "Du som har så mycket att leva för. Tänk vad ledsna alla blir om du dör". Sådana argument skapar skuld känslor. Många självmordsbenägna personer tycker att de gör sin omvärld en tjänst om de försvinner. Det är naturligtvis

inte så men det inser man inte när man mår så dåligt. Nästa steg är att sen se till att personen får professionell hjälp.

Svårt att skilja på akut sorg och depression

Kerstin konstaterar att det ibland kan vara svårt att skilja på vad som är sorg och depression, det är inte vår uppgift att ställa diagnos. Hon berättar att Vaksala församling arbetar med förlustgudstjänster och sorgegrupper som en del i arbetet för att främja psykisk hälsa.

– Min uppgift som diakon och ledare för en sorgegrupp är inte att trösta, för det finns ingen tröst. Den enda riktiga trösten är att den man mist kommer tillbaka och det går ju inte. Men vi kan erbjuda redskap för att hantera sorgen. Sorgen måste få ta plats. Vid våra förlustgudstjänster blir det påtagligt hur förlust sätter sig i kroppen. Det kan finnas uppdämd frustration, ilska, ledsamhet och sorg och det måste få komma ut. Under gudstjänsten rasar vi,

krossar porslin och river lakan. Det är ett fysiskt förlopp och det kan vara befriande, avslutar Kerstin.

När temamånaden i Vaksala är avslutad kommer Kerstin arbeta vidare för att sprida kunskap i andra församlingar och målet är att fler i Svenska kyrkan ska utbildas och våga fråga, sprida kunskap om psykisk ohälsa samt bryta tabun och fördomar. +

FÖRSTA HJÄLPEN

Så kan du hjälpa vid psykisk ohälsa

Steg 1

Bedöm situationen, ta kontakt

Steg 2

Lyssna öppet och fördomsfritt

Steg 3

Erbjud stöd och information

Steg 4

Uppmuntra personen söka professionell hjälp

Steg 5

Stöd personen söka andra hjälpresurser

Allt för att rädda liv!

DU ÄR INTE ENSAM

Andreas Holm, församlingsherde i Gamla Uppsala, ger själavård och samtalsstöd till den som drabbats av psykisk ohälsa.

Vilka råd vill du ge till den som mår dåligt psykiskt?

– Till att börja med vill jag säga att den som lider av ångest eller annan psykisk ohälsa inte är ensam, även om det kan kännas så. Det är vanligare än vad man tror att ha ångest och känna oro. Egentligen är det sunt att må dåligt, tycker jag. Låt oss säga att man har fått en diagnos, att man har fått veta att man är sjuk, då har man all rätt att må dåligt och sörja, oavsett om det är en fysisk eller psykisk sjukdom. Det vore väldigt konstigt om man gick genom hela livet utan att må dåligt. Men man måste också få hjälp och stöd för att kunna ta sig ur det och hitta redskap för att hantera sin sjukdom eller ohälsa.

Hur reagerar man som drabbad?

– Det är vanligt att man drar sig undan. Sedan kan det vara att man inte sover, inte har någon aptit, känner att det mesta är meningslöst – det är sådant som jag möter i mitt jobb som präst och själavårdare. Ibland kan det kännas som att man har ett monster inom sig som äter upp en och man tror att ingen annan har känt likadant. Det kan vara svårt att sätta ord på det där monstret och då måste man få professionell hjälp att prata om det. Sedan är det vanligt att man inte vill belasta sin omgivning och känner ett självförakt och trots att människor runt omkring en vill väl så tror man inte på det. En person som drabbats av psykisk ohälsa kan inte förstå hur andra överhuvudtaget kan bry sig om en sådan värdelös person. Jag har full förståelse för att man som drabbad inte orkar hårbärga den känslan och all den smärtan. Men ingen är värdelös och det är viktigt att vända den känslan.

Vad händer när man kommer till dig för själavård?

– Det första jag vill göra är att etablera ett förtroende, visa att jag orkar vara kvar i din smärta och att du som drabbats ska slippa vara ensam med din ångest, oro eller de tankar som finns. Jag lyssnar och tar smärtan på allvar. Vi börjar med ett samtal, sedan tar vi en avstämning och om konfidenten (den som söker själavård) vill fortsätta med själavårdssamtal gör vi en plan. Ibland räcker inte min kompetens till och då hänvisar jag personen vidare till annan professionell hjälp. Men jag tar mig tid och ingen del av själavårdssamtalet skrivs ner i någon form av journal. Allt som sägs stannar mellan oss, en präst har absolut tystnadsplikt. Vem som helst kan få själavård i Svenska kyrkan, du behöver inte vara medlem eller troende och det är gratis. Till mig kommer människor i alla möjliga åldrar.

Varifrån hämtar du styrka för att ge själavård?

– Jag brukar bland annat läsa Psaltarens klagosalmer i Bibeln. Det finns så mycket ångest, livsleda och ilska mot Gud även i Bibeln. Det är ocensurerat och totalt utan filter och det är skönt. Jesus var fullt ut människa och även han frågade varför Gud hade övergivit honom. Vi känner väl alla igen känslan av att känna sig övergiven eller borttappad? Men Gud finns vid vår sida och vi är inte ensamma. +



Den första fredagen i varje månad hålls en speciell gudstjänst i Salabackekyrkan, en Sinnesrogudstjänst. Den utgår ifrån Tolvstegsprogrammet, som har formulerats av Anonyma Alkoholister och som tillämpas av många olika självhjälpgrupper runtom i världen. Det kan vara människor som kämpar med ett missbruk av något slag eller anhöriga till personer med en beroendesjukdom.

Salabackekyrkan är stor, med trivsamma och inbjudande lokaler. Nu under den ljusa årstiden är kyrksalen prydd med färggranna blommor. När hösten kommer tänds många levande ljus och belysningen dämpas.

Sinnesrogudstjänsten börjar klockan 18 och ett par timmar tidigare har en grupp volontärer samlats tillsammans med kyrkans personal för att över en kopp kaffe förbereda inför kvällen. Volontärerna ställer i ordning och gör fint i kyrksalen inför gudstjänsten. När Sinnesrogudstjänsten inleds hälsar David välkommen och lämnar över till en präst eller diakon som gör en kort betraktelse som knyter an till kvällens tema. I Salabackekyrkan pratar man varje månad om ett steg i tolvstegsprogrammet, med början i januari då det första steget står i fokus.

Gudstjänsten är uppbyggd kring Sinnesrobönen, som handlar om att inse och acceptera skillnaden mellan vad vi människor kan förändra på egen hand och vad vi behöver lämna åt Gud. Att kapitulera inför en kraft större än en själv, är enligt tolvstegsprogrammet det första steget mot tillfrisknande från ett missbruk.

– Som person har man gått på en stig tills man kommit till ett stup eller till vägs ände där det inte går att fortsätta längre, förklarar David. Det är där Gud kommer in i bilden.

Delar livserfarenheter

Under Sinnesrogudstjänsten ombeds en person berätta något ur sin livsresa mot sinnesro, eller något som kopplar an till ett steg ur tolvstegsprogrammet. Under detta delande moment lyssnar de andra uppmärksamt men ger inte råd eller avbryter.

– Det blir väldigt personligt att berätta om ett beroende och resan mot ett tillfrisknande, det krävs mycket mod att göra det, säger David. Samhället är inte så vänligt inställt till människor som lever med ett beroende alla gånger och många bär på skam.

Sång och musik är bärande i Sinnesrogudstjänsten och det kan vara populärmusik likaväl som psalmer – enkla, inkluderande texter med ömsinta ord. De som deltar i gudstjänsten kan själva skriva böner på lappar, som läses upp om man så vill. Man kan också be ordlöst eller tända ett ljus. Gudstjänsten avslutas med att de närvarande som vill ställer sig i en ring, fattar varandras händer och läser sinnesrobönen. Inget moment är tvingande, alla är med helt på egna villkor. Sinnesrogudstjänsten ska skapa en känsla av igenkänning, gemenskap och trygghet att dela livserfarenheter.

Många människor kan känna en längtan efter ro i sinnet, därför är Sinnesrogudstjänsten öppen för alla.

AVSTÅNDEN KAN FINNES I SINNET

David Melin är volontär vid Salabackekyrkans Sinnesrogudstjänster.

– Jag kom hit som deltagare i en av Tolvstegsprogrammet gemenskaper, som får använda kyrkans lokaler till sina möten. Jag började vara med på Sinnesrogudstjänsten och efter ett tag kände jag att jag ville ge något tillbaka till kyrkan.

Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra. Mod att förändra det jag kan och förstå att inse skillnaden.

RYMPER NÄR VI TILLSAMMANS ER RO IET



Text Johanna Wallin

Foto Patrik Lundin

– Det är ett kärngång som kommer men varje gång är det också några nya ansikten. Det kan vara människor som är ensamma eller vilsna som hittar vila eller hämtar styrka i Sinnesrogudstjänsten. Generellt är det nog ett yngre åldersspann här än vid andra gudstjänster, tror David.

Det kan vara ett stort steg bara att stiga in i kyrkan och därför är tanken med Sinnesrogudstjänsten att sänka tröskeln. Musiken och det personliga tilltalet är ett sätt. Möjligheten att känna igen sig i varandras livssituation och utmaningar man brottas med, är ett annat.

– För många är det här enklare än att gå på en "vanlig" gudstjänst. De kanske inte kommer från en religiös bakgrund eller har en komplicerad relation till sin religion, det kan finnas skuld eller saker man inte får ihop riktigt.

Efter att gudstjänsten avslutats bjuder David och de an-

dra volontärerna in till fika som de har bakat. Ibland sitter folk kvar länge och pratar.

– Vi som kommer från tolvstegsprogrammet olika förgreningar känner varandra på ett ganska djupt plan och det blir ofta bra samtal efteråt.

David, som inte brukar delta så mycket i andra aktiviteter i kyrkan, upplever att det i Sinnesrogudstjänsten blir mer "jag till Gud", som han uttrycker det.

– Som en direktkanal, inte så mycket emellan. Jag tycker också om gemenskapen bland oss som är här och prästerna och diakonerna som håller i gudstjänsterna. Det är kärleksfullt helt enkelt. Och gott fika! 🍪

Vi lever i ett materiellt överflöd av aldrig tidigare skådat slag men vi är sämre på att ge våra själar näring, menar kulturanthropologen, författaren och föreläsaren Mikael Kurkiala.

– Vi har ett djupt rotat behov av sammanhang som är större än oss själva, och av rum för samtal om det som vi inte alltid har ord för.

Att vara människa är att redan från början vara, i någon mening, trasig, menar Mikael Kurkiala.

– Det finns återberättat i alla myter, detta när människan mister den absoluta, självklara tillhörigheten. I den judisk-kristna skapelseberättelsen är den där, tillvaron som den ska vara: en existensform som inte bygger på separation. Så brister enheten. Jag tror att det är inskrivet i oss att försöka läka det såret.

Vi människor har alltid sökt, på olika sätt i olika tider. Skillnaden är hur och var vi gör det.

– Idag upplever jag att det generellt i samhället finns en enorm självfixering, vi ska hitta vår egen inre, autentiska röst snarare än att hitta ett sammanhang. Jag tänker ibland, finns det någon sådan? Tänk om det är en röst vi inte vill lyssna till, eller inte borde lyssna till? Anders Behring Breivik kanske var autentisk när han utförde sina fruktansvärda dåd. Det hade då varit bättre om han förställde sig.

Mikael ser absolut behov av att stanna upp och reflektera men det blir lätt ytligt.

– Alla är överens om att ensamhet är farligt, rentav dödligt, och att vi behöver känna tillhörighet. Men människans brustna relation till resten av skapelsen är också en slags ensamhet. Trots att vi ser oss som ett naturälskande folk är vi främmande för den planet som är vår och naturen omkring oss. Vi känner den inte.

Kollektivt ansvar

I det moderna samhället har människan blivit konsument, vilket avspeglas i alla rum och relationer vi rör oss i, menar Mikael.

– Vi är konsumenter också i relation till naturen, eller kyrkan för att ta ett annat exempel. Vi gör en investering som ska ge en avkastning. Vad får jag för det för det här, vad får jag ut av det här? Jag tror att det är ett farligt sätt att tänka. I nyliberalismens anda har fokus hamnat på individen och samhället uppmuntrar till egoism, att se om sitt eget bo. Det skapar tomhet. Vi behöver inte gå till andra kulturer, även i vårt eget samhälle har vi för inte länge sedan haft upplevelsen av kollektivt ansvar. Idag anses ett begrepp som solidaritet tillhöra en annan tid fast det borde vara lika aktuellt nu som någonsin tidigare.

EN SÖKAN VAREL

Text Johanna Wallin

Foto Patrik Lundin



NDE SE

Mikael liknar människor vid små båtar på ett hav som är stormigt ibland, stilla ibland, och det enda sättet vi kan klara oss är att hålla fast vid varandra.

– Men jag tror också att vi behöver en mer stabil förankring, ett fäste i djupet.

Mikaels senaste bok, *När själen går i exil: modernitet, teknologi och det heliga* (Verbum) kretsar kring människans behov av ett existentiellt språk också i ett sekulärt samhälle.

– I grunden anser jag att sekularisering i meningen särskiljande av stat och religion är en positiv process, som ger utrymme för diskussion och utbyte mellan olika trosuppfattningar. Men i den processen har vi också tappat något. De frågor som är mest centrala och universella för människan, de som rör liv, död, sorg och glädje, ryms inte inom det kvantitativa, mätbara, vetenskapliga språket.

Är vi verkligen så sekulariserade som vi påstår oss vara?

– Jag tror det är fel att tänka att vi är antingen det ena eller det andra. Vi rör oss ständigt däremellan. Även personer som identifierar sig som djupt religiösa har sekulära sidor och vice versa.

Människans existentiella belägenhet, vår utsatthet, är i grunden densamma nu som tidigare och frågor om livs- mening, vårt moraliska ansvar inför andra människor och vår planet är lika relevanta för oss idag. Skillnaden mellan ett religiöst och ett sekulariserat samhälle är vilka redskap vi kan använda oss av för att hantera denna belägenhet.

Ur Mikaelns perspektiv innebär det religiösa förhållningssättet att bejaka mysteriet i tillvaron, det oförfogbara, som han kallar det.

– Det ges ett namn, Gud. Det sekulära perspektivet innebär däremot att antingen förneka det oförfogbara och undflyende, eller att försöka kontrollera det. Idag kämpar vi hela tiden emot, vi ska ta herraväldet över kroppens begränsningar, åldrandet och lidandet, snarare än att acceptera att de är ofrånkomliga delar av tillvarons betingelser. Att lära sig leva med förgängligheten och den egna relativa maktlösheten är inte ett tecken på uppgivenhet utan ödmjukhet. Många religiösa förklaringsmodeller hjälper oss att omfamna det vi inte helt kan begripa eller rå över.

Vad är då kyrkans roll i ett modernt samhälle – och vice versa, det moderna samhällets roll i kyrkan?

– Religionen och konsten är arenor som rymmer ett annat, andligt språk, som jag tror är omistligt. Kyrkan, med sina berättelser, riter och rum, har en viktig roll inte bara i den andliga krisen utan också i den ekologiska kris som vi befinner oss i.



Den västerländska, moderna människans strategi är att möta världen som ett projekt snarare än som en gåva, menar Mikael.

– Vi är dåliga på att foga in oss i ett sammanhang, ekosystemet till exempel.

I den här strävan efter att skraddarsy tillvaron efter individen ser Mikael en central utmaning för kyrkan: att vara en kyrka i och för samtiden men inte av samtiden.

– Jag går inte till naturen för att den är bekväm, säger han för att illustrera. Terrängen kan vara oländig, det kan blåsa för mycket, jag blir myggbiten. Det händer sällan något särskilt uppseendeväckande, har jag tur får jag se något djur men på det hela taget är det ganska stillastående. Ändå söker jag mig dit, just för att jag där kommer i kontakt med en rytm som är så främmande från allt annat i samhället. Kyrkan har samma lockelse för mig. Det räcker att komma in i domkyrkan för att känna att det sitter en annan puls i väggarna.

Just därför behöver kyrkan vara trogen sig själv, menar han.

– Vissa platser är byggda för att gudsricket ska kunna bryta igenom. Kyrkan är en sådan plats, som kan underlätta för det gudomliga att möta det mänskliga. Men det finns inga garantier för att gudsricket bryter igenom just i kyrkoloka-

len. Det kan hända vid en sjukhusbädd eller ett övergångsställe, och när det händer känner vi det.


Blev kristen på sitt eget sätt

Mikael har inte en kristen bakgrund utan hittade sin tro i vuxen ålder.

– Det var väldigt mödosamt, säger han. Det är mycket man måste ta sig över och igenom för att hitta fram. Men det är också mycket givande. Jag fick bli kristen på mitt eget sätt, hitta min egen version av kristendomen. Är det inte typiskt i individualismens tidevarv att uttrycka sig så?

Han säger sig inte ha kommit fram till en helt genomtänkt teologi, snarare en djupt bottnad intuitiv känsla som ger honom en förankring han inte skulle klara sig utan.

– Jag föreställer mig att det finns ett fönster som står öppet någonstans, där luften och ljuset kan sippra in. Om tillvaron är en pendel som svingar oss hit och dit, finns en punkt där den pendeln har sitt fäste, som är kopplad till vår värld men också bortom den. Det fästet, och det fönstret, tänker jag mig inte som ett det utan som ett du som går att tilltala. Och jag tror att det man hittar när man söker i sitt innersta är inte ett jag, utan ett du. Jag har inte ett enda empiriskt belägg för detta men det är för mig en vilsam tanke. +

A portrait of Mikael, a middle-aged man with a beard and short hair, wearing a dark jacket over a light blue shirt. He is looking slightly to the right with a thoughtful expression. The background is a blurred outdoor setting. On the right side of the image, there are three large, stylized white arrows pointing to the right, overlapping each other. A quote is overlaid on the bottom right of the image.

”En central utmaning för kyrkan är att vara i och för samtiden. Men inte av samtiden.”

ATT TA HAND OM GRAVEN

Svenska kyrkan har fått samhällets förtroende att förvalta kyrkogårdarna i Sverige. Detta ska göras på ett hållbart och kostnadseffektivt sätt med hänsyn till miljö, biologisk mångfald och kulturarv.

1

Välj växter

Välj växter efter gravstenens storlek och läge på kyrkogården. En låg sten kan lätt skymmas av höga växter. Ligger graven i skugga eller sol? Fråga vilka växter som passar när du köper dem.

Förbered planteringsytan

Inför hösten och allhelgonahelgen tipsar vi om hur du på bästa sätt förbereder planteringsytan på gravstenen. Frostnätternas inträder under september och oktober, då är det dags att se över vilka växter som klarar frosten och vilka som bör plockas bort. Om du ska plantera nya växter, använd hela planteringsytan och gräv ner växterna ordentligt. +

2

Tänk hållbart

Välj perenner (fleråriga växter) om du vill ha grönska året om. Perenner är dessutom mer hållbara på sikt.

3

Vattning

Vattna plantorna innan du gräver ner dem och gräv lika djupt som krukans höjd.

Foto Sara Bruggeman

VAD BETYDER SKYLTEN?

Övergår gravrätten eller inte?

Skylden betyder att Uppsala kyrkogårdar söker gravrättsinnehavaren. Det kan bero på att den tidigare gravrättsinnehavaren avlidit och begravningsverksamheten inte fått besked från dödsboet om gravrätten ska övergå till någon annan eller återlämnas. Först får du ett brev och svarar du inte på det inom ett halvår ställs skylden upp på gravstenen. Den står där i minst två år och därefter kan gravrätten återgå. Det innebär att anhöriga inte längre har rätt att plantera blommor där eller bestämma vem som får gravsättas i gravstenen.

Om du ser en sådan skylt på en grav som du brukar besöka kan du kontakta Uppsala kyrkogårdar. Du kan vända dig till oss för information och råd. Det kan gälla frågor i samband med dödsfall och begravning, såväl som gravvård, plantering och skötsel av gravplatsen. Kontakt: 018-430 35 50 (exp.), 018-430 35 40 (begravningsverksamheten) eller [uppsala.kyrkogardar@svenskakyrkan.se](mailto: uppsala.kyrkogardar@svenskakyrkan.se)
Läs även mer på svenskakyrkan.se/uppsalakyrkogardar +

Foto Sara Bruggeman



Foto Lars-Erik Elebjörk

Tack för att du är medlem!

Tillsammans gör vi
bland annat detta möjligt:



**Självårdssamtal
när livet känns tufft
och man behöver någon
att prata med.**



**Underhållet av våra
kyrkobyggnader och
kulturarv.**



**Jourhavande präst som människor
i krissituationer kan kontakta under
den tid på dygnet då många andra
resurser är stängda.**



**Olika projekt för
stöd till människor i
arbetslöshet.**



**Kyrkans öppna förskola
och andra aktiviteter
där små barn och deras
föräldrar kan mötas.**



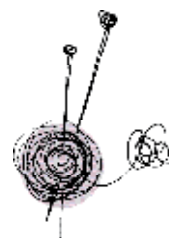
**Tillfälligt ekonomiskt
stöd när det verkligen
krisar.**



**Stöd till svenskar som
befinner sig utomlands.**



**Ett rikt musikliv med
körer och musiker.**



**Gemenskapsträffar
för äldre och ensamma.**

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/upsala/medlem kan du både läsa mer och ladda hem den blankett du behöver. Du kan även mejla namn och adress till upsala.medlem@svenskakyrkan.se så postar vi blanketterna till dig.

Välkommen till Svenska kyrkan! 

SPES FINNS FÖR DIG SOM MIST NÅGON I SUICID

Text Mari Pettersson, ordförande
och samtalsledare SPES Uppsalakrets

Foto Patrik Lundin

MÅNGA MEDIER BESKRIVER självmord som ett val. SPES har en annan åsikt. Lika lite som du väljer att få cancer, väljer du att drabbas av psykisk ohälsa. Obehandlad psykisk ohälsa kan vara livsfarlig och leda till döden. Man mår så dåligt och ser till slut ingen annan utväg. Man får "tunnelseende" och tänker att ens nära och kära får det bättre utan dem. Självmord inträffar när smärtan överstiger resurserna att hantera smärtan.

Trettio liv i veckan eller fyra om dagen. Så många tar sitt liv i Sverige. Kvar blir chockade och förtvivalade familjer och vänner, drabbade av sorg, skuld, skam och ilska. Det handlar om tusentals personer vars liv för alltid förändrats, vars liv trasats sönder.

Efterlevande får PTSD-liknande symptom, problem med minnet, oförmåga att hantera stress, sömnsvårigheter, panikångest och problem att klara vardagen. Möten med en oförstående omgivning som

säger: "Du måste gå vidare, fastna inte i sorgen". Känslan av tystnad, att ingen vågar prata om självmordet gör sorgen extra tung att bära. Efterlevande är en riskgrupp, många drabbas själva av psykisk ohälsa och suicidtankar.

Initialt behövs professionell hjälp av tex läkare, psykolog, kurator, präst eller diakon, men känslan av att ingen riktigt förstår vad de går igenom gör att andra stödformer också behövs.

SPES Uppsalakrets bildades 2017 men samtalsgrupper har erbjudits ända sedan 2008. Idag består styrelsen av 6 personer och vi har ca 90 medlemmar. Vi ordnar regelbundna samtalsträffar, föreläser, söker bidrag från region och kommun, deltar i konferenser och utbildningar och finns tillgängliga som kontaktpersoner också för enskilda efterlevandesamtal. Vi arbetar suicidpreventivt med att sprida kunskap om psykisk ohälsa och suicid och försöker påverka våra beslutsfattare. Varje år ordnar vi en

minnesstund på den Internationella suicidpreventiva dagen 10 september. SPES efterlevandestöd är unikt. Att få möta andra efterlevande att dela sin sorg med är ovärderligt. Att få uppleva samhörighet och känna sig mindre ensam. Att som nydrabbad få bekräftelse från de som hunnit längre i sin sorgebearbetning. Att se och förstå att det finns ett liv efter förlusten, ett liv som är annorlunda men ändå fullt godtagbart. +

SPES (SuicidPrevention och Efterlevande-Stöd) är en rikstäckande ideell organisation som är partipolitiskt och religiöst obunden och som är till för alla som mist en familjemedlem, släkting, partner eller god vän genom suicid. Alla som är verksamma i SPES har själva mist någon närstående genom självmord. SPES grundades 1987 och betyder Hopp på latin.

Läs mer om SPES

spes.se

spes-i-uppsala.webnode.se

SPES kostnadsfria stödlinje

020-18 18 00 alla dagar kl 19-22

SPES stödchatt

spes.se/chat

Alla som svarar på stödlinjen/chatten har fått utbildning för uppdraget via SPES och har tystnadsplikt. Du får vara anonym.

ENLIGT MIG

AKTUELLT



Söndag 4 september kl 13

Vernissage för utställning med verk av Nina Grönroos. Vaksala kyrkcentrum.

Onsdag 14 september kl 18

Ylva Kristina Larsson från Hjärnkoll föreläser. Salabackekyrkan.

Måndag 19 september kl 19

Samtalskväll och konsert med SPES – Föreningen för SuicidPrevention och EfterlevandeStöd och kören Harmony Heights. Vaksala kyrkcentrum.

Tillsammans mot psykisk ohälsa

En fjärdedel av oss svenskar drabbas av psykisk ohälsa under kortare eller längre tid av våra liv. Det går att leva ett meningsfullt liv, ofta genom att vi hämtar kraft och stöd hos varandra. Under hösten 2022 arrangerar Vaksala församling en temamånad med utställning, samtalskvällar, konserter 4 september–2 oktober 2022. Det är fri entré till samtliga program.

Tisdag 22 september kl 19

Att brottas med Gud och med psykisk ohälsa. Samtalskväll med Gudrun Rosén, sjukhuspräst på Akademiska sjukhuset. Vaksala kyrkcentrum.

Söndag 2 oktober kl 18

Förlustgudstjänst i Vaksala kyrka. Musik och meditativa texter till stöd när vi måste gå vidare. Kerstin Olsson, Andreas Holm och musiker.

Läs mer på svenskakyrkan.se/upsala/vaksala



Samtal och stöd

Diakonins hus, S:t Eriks torg 7

Kontakt med Diakonins hus sker via växel 018-430 35 00.

Läs mer om olika samtalsmöjligheter: svenskakyrkan.se/upsala/stod-och-hjalp

Drop in-samtal i Uppsala domkyrka

Plats: Mennanders kor.

Måndag–fredag kl 15.30–17.30.

Nätvandrarchatten för dig som är ungefär 12–25 år

Måndagar, onsdagar och söndagar kl 19–22. kyrkanssos.se/hitta-hjalp/natvandrarchatten

Svenska kyrkans familjerådgivning

För vuxna med svårigheter i nära relationer. Läs mer på: svenskakyrkan.se/upsala/familjeradgivning

Jourhavande präst

Ring 112 kl 21–6.

För digitalt brev eller chat samt Sverigefinsk telefonjour, se: svenskakyrkan.se/jourhavandeprest



Hantverksträffar

Vill du få tillfälle att träffa andra, samtala över en kopp kaffe eller te och få ägna dig åt kreativt skapande i din egen takt? Hantverksträffar hela hösten i Sankt Pers kyrka torsdagar kl 13–14. Kontakt: ulrika.bjork@svenskakyrkan.se

Välkommen att besöka kyrkans kaféer i Gränby, Gottsunda och Centrum

 Café Ovan där

Café Ovan där, må–fr 10–18, lö–sö 11–15
i Gränbystadens galleria, plan 3

 KAFÉ
VARDAGSRUMMET

Kafé Vardagsrummet, ti och to 14–16.30, fr 13–15
i Gottsunda kyrka



Katedralkaféet

Katedralkaféet, ti–sö 11–16
intill Uppsala domkyrka

Prenumera på nyhetsbrevet som kommer en gång i veckan.
svenskakyrkan.se/upsala/nyhetsbrev

Allra senaste programmet finns på vår webbplats.
svenskakyrkan.se/upsala/program



Tid att minnas

Alla helgons dag 5 november är kyrkogårdarna bemannade kl 12–19 och marschaller tänds kl 15.

Läs mer på svenskakyrkan.se/uppsalakyrkogardar

Gamla kyrkogården 5/11

Stillhetens kapell är öppet kl 13–18.

Musikandakt i Stillhetens kapell kl 16.

Samtal med präst/diakon i Stillhetens kapell kl 14–15.30 och 17–18.

Expeditionen öppen kl 12–19 (ringklocka vid entrén) och kan även kontaktas via 018-430 35 50 eller uppsala.kyrkogardar@svenskakyrkan.se

Berthåga kyrkogård 5/11

Musik i Trädkyrkan kl 12–19.

Musik i S:t Eriks kapell kl 12–19.



Presenningsikoner av Mats Hermansson

– Mina bilder är en återbruksdemonstration. De är målade på gamla presenningar som är lagade och lappade. De är slitna och härjade – men ändå så vackra, berättar konstnären Mats Hermansson. Vernissage 5 november kl 12.30 i Helga Trefaldighets kyrka. Ses till 4 december.



Sök medel ur Matilda Lundholms fond

Fondens syfte är att underlätta för äldre ensamstående/ensamboende kvinnor. Den som har varit verksam inom handelsyrket (såväl anställda som egenföretagare) har företräde.

Fonden delar ut bidrag en gång om året i början av december. Utdelningen är skattefri.

Du som söker ska vara 65 år eller äldre. Du ska vara mantalsskriven inom Uppsala domkyrkoförsamling, Helga Trefaldighets församling, Gamla Uppsala församling, Gottsunda församling eller Vaksala församling.

Mer information samt ansökningsblankett finns tillgängligt i slutet av september/början av oktober på svenskakyrkan.se/uppsala/stod-och-hjalp och i våra kyrkor.

Välkommen med din ansökan!



Vindhemskören firar

I 60 år har Vindhemskören sjungit och hunnit uppleva mycket tillsammans i både svenska och internationella sammanhang. Under ledning av Peter Melin bjuder kören på det bästa ur den walesiske kompositören Karl Jenkins repertoar lördag 29 oktober kl 18 i Gottsunda kyrka. Biljetterna släpps inom kort – se svenskakyrkan.se/uppsala för mer information. Vill du sjunga i Vindhemskören? Kontakta peter.melin@svenskakyrkan.se om du är intresserad och vill veta mer.



Vägval, relationer, självtvivel eller något annat

Till Universitetskyrkan kan du komma oavsett tro eller inte tro. Vi är en del av det stöd som finns för dig som studerar vid Uppsala universitet eller SLU.

Vi har bland annat stilla mässor, taizéböner, regnbågskvällar, gospelkör, pilgrimsvandringar, sorgegrupper och självklart även möjlighet till samtal. uppsala.universitetskyrkan.se

Nästa nummer av Hopp kommer i mitten av december

BRINNER FÖR ANDRAS RÄTT

SIDAN 3



GE SJÄLEN NÄRING

SIDAN 16



FÖRSTA HJÄLPEN VID PSYKISK OHÄLSA

SIDAN 12



ATT FÖRLORA NÅGON NÄRA

SIDAN 21



PRATAR OM ÅNGEST OCH SKAM

SIDAN 8



FOLKKÄR SILUETT

SIDAN 4

