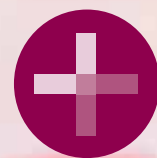


HOPP



Nr 2 sommar 2022

TEMA **VID DIN SIDA**

Svenska kyrkan 
UPPSALA

KYRKAN + KÄRLEK = SANT

Jag älskar dig – brukar du säga det till någon? Får du höra det från någon?

I love you, Je t'aime, Ich liebe dich ... Kärleksorden sägs och sjungs på alla språk och i alla stilar; från medeltida rid-darromanser till melodifestivaler och allt däremellan.

Och det är väl inte så konstigt, kärlek är något som vi alla behöver – det är det som gör oss till människor!

Hopp fortsätter i sitt andra nummer detta år att reflektera kring brobygge av olika slag – och nu handlar det om att bygga kärleksbroar.

Hur ska man kunna förklara vad kärlek är?

Kärlek är känslor och uttryck, tankar och ord, kemi och biologi, poesi och praktik, och musik förstås. Kärlek är vardag och helgdag, slit och släp och undersköna stunder – det är livet tillsammans, helt enkelt. Men det är ju inte alltid helt enkelt, det vet de som jobbar i Svenska kyrkans familjerådgivning – läs gärna deras relationsråd längre fram i tidningen.

Att få gifta sig med den man vill har inte varit, och är fortfarande inte, självklart överallt. "Tager du denne NN till din man ..." Traditionen att fråga kvinnan först och mannen sedan har varit ett av kyrkans sätt att stötta kvinnor på väg in i påtvingade äktenskap – hon skulle få chansen att säga nej och smita ut genom porten som skulle stå på glänt just av den anledningen.

Att gifta sig i en kyrka ger inte bara en ram med ett vackert rum och fantastisk musik, det sätter ett särskilt sigill på äktenskapet. De som gifter sig får ta emot välsignelsen från kärlekens källa – Gud själv.

"Och så levde de lyckliga resten av sina liv" – det ligger i luften att kärlekshistorien ska sluta så vare sig det handlar om sagor, romaner, filmer eller dejtingprogram på TV.

Fast det är snarare efter slutscenen som livet vid varandras sida börjar?!

Många brudpar brukar välja de vackra bibelverserna i Ruts bok i Gamla testamentet:

"Dit du går, går också jag och där du stannar, stannar jag".

Det handlar om en djup samhörighet mellan mellan en svärdotter och en svärmor.

Rubriken för det här numret "Vid din sida" handlar inte bara om 1+1 utan om att leva sida vid sida med alla de som finns i vår närhet. Att vara goda grannar är viktigt för oss i Uppsalas alla stadsdelar.

Lötenkyrkan ligger bra till för samarbete på Heidenstams torg. Skolan, kyrkan, moskén, Erikshjälpen och ungdomsjouren. Många möts för att stärka samhörigheten bland ungdomarna. Men också över generations- och språkgränser. Solen sken över årets upplaga av Lötenloppet.

I flera av Uppsalas stadsdelar har vi många ensamhushåll – det betyder inte att man inte har kärlek i sina liv. En vigsel är ett äktenskap mellan två personer men all äkta kärlek har samma källa.

Var och hur ska man hitta den källan? Det här numrets betraktelse handlar om det och om att simma och cykla! Härliga sommarupplevelser – och ganska gratis. Men att både simma och cykla kräver lite erfarenhet för att det ska flyta och rulla.

Det finns många möjligheter att få erfarenhet av kärleken som Gud har reserverat för dig – kika lite på vad som händer i sommar i Uppsalas kyrkor – välkommen in!

Må Gud ge oss alla en kärleksfull sommar! +

Annica Anderbrant, domprost



HOPP

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

Ansvarig utgivare Annica Anderbrant **Redaktör** Ulrika Nordström

Redaktion Johanna Blomkvist Maria Hammarström Kajsa Måhl Dag Tuvelius Henrik Viberg

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.

VÄLKOMMEN IN MED DET SOM SKAVER

Text och foto Henrik Viberg. Bilden är arrangerad.

Året runt finns i den storslagna domkyrkan alltid en särskild, öppen och trygg plats – Mennanders kor. En lugn plats där du kan prata med någon om det som rör sig i ditt inre.

Nordens största katedral. En mäktig byggnad där konserter och gudstjänster i stor skala avlöser varandra och historiens vingslag känns påtagliga. Samtidigt: bland det första som möter en i kyrkorummet är ett mindre, ombonat kor som på eftermiddagar håller öppet för drop in-samtal med präst eller diakon. Mitt i det storslagna finns alltid plats för vardagsskav och existentiella frågor. Kristin Windolf, präst i Uppsala domkyrka, visar in i Mennanders kor och slår sig ner i den ena stolen vid samtalsbordet. Röda, tjocka draperier dämpar sorlet utifrån och skapar ett eget rum som ändå inte är helt slutet – taket välver sig högt över oss. Det känns vilsamt.

Vad är egentligen själavård för något?

– Det är, som ordet signalerar, en vård, en omsorg om själen. I det här sammanhanget sker själavården i form av ett enskilt samtal.

Vilka möter ni här inne?

– Det kommer många studenter. Även pensionärer. Människor som har tid och är lite ensamma. Många har planerat i förväg att komma men det finns också de som

mer plötsligt passar på att komma in, till exempel en turist på semester som känner av panik eller ångest. Ibland när vi kommer in i kyrkorummet kan något öppnas i oss och vi kan komma i kontakt med minnen av till exempel en begravning. Då är det bra att någon finns på plats för ett samtal man inte visste att man skulle behöva. Det går också att få bikt av prästen, det händer titt som tätt.

– De här tillfällena är också viktiga och värdefulla för att visa att ingen är ensam, vi finns här.

Går det att komma in och prata om vad som helst?

– Ja, det gör det. De som kommer har ofta något speciellt som de vill prata om. Vissa vill helt enkelt få berätta något, andra vill ha perspektiv på något de funderar på. Det kan ofta handla om relationsproblem, men det är inte ovanligt att det leder över i existentiella frågor. Många har pratat med mig om känslan "var det inte mer än så här?". De är duktiga i skolan, har fått det arbete de ville ha, trivs med sin familj, men ändå saknas något ... Den typen av frågor är vanliga. Sedan behöver samtalen inte alls handla om trosfrågor, men ganska ofta kommer vi ändå in på det.

Stannar allt besökaren säger hos prästen eller diakonen?

– Ja, allt stannar här. Tystnadsplikt gäller och inget som sägs i samtalet, eller ens att samtalet har ägt rum, förs vidare.

Kan jag komma tillbaka hit och fortsätta samtalskontakten eller få hjälp att fortsätta på något annat sätt?

– Det här sammanhanget är menat som just drop in, men en person som önskar fler samtal får hjälp att hitta en samtalskontakt i sin församling. Vi som sitter här är präster och diakoner, inte terapeuter, men vi hjälper till med att hänvisa till psykolog eller terapeut när frågorna är av det slaget. Det är väldigt bra att vi har den möjligheten.

Hur ofta och mycket har Mennanders kor öppet?

– Måndag till fredag kl 15.30–17.30 under större delen av året och från 4 juni till 14 augusti gäller tisdagar och torsdagar samma tid. Det kan vara bra att veta att drop in-samtalen sällan varar längre än tjuugo minuter. Om draperierna är fördragna och samtal redan pågår när man kommer går det bra att vänta en stund ute i kyrkorummet. +

INNE HÅLL

I lust ... 4

... och nöd 8

Kärleksfulla ögon 10

Brobyggare i Löten 12

Tidsepoker och minnen 15

Tack för att du är medlem 16

Konfa för alla åldrar 17

Aktuellt 18



”INFÖR GUD OCH I DENNA FORSAMLINGS NÄRVARO FRÅGAR JAG DIG ...”

Text Ulrika Nordström **Foto** Patrik Lundin



Bröllop är fest! Ett minne för livet. Att gifta sig borgerligt eller kyrkligt ger samma legitimitet, men i kyrkan ber vi också om Guds välsignelse över äktenskapet.

I Svenska kyrkan är alla par välkomna att gifta sig, vi sätter kärleken i första rummet och en vigsel kan ske på många olika sätt. Från naturnära i en trädgård eller park, eller i någon av alla kyrkor som finns runt om i stan. Vad passar er, hur har ni tänkt er den stora dagen?



A

tt se ett par vandra upp längs altargången berör många. Musiken och kyrkorummet bidrar till en stämning av högtidlighet och stor glädje över att två människor har hittat kärleken hos varandra. Kyrkan sluter en trygg ram av tillit runt brudparet och alla närvarande.

Har ni bestämt er? Tänk på det här ...





Hur går det till att boka ett kyrkbröllop? Får vem som helst gifta sig i kyrkan? Kostar det något? Ett kyrkbröllop låter så stort, måste det vara det? Kanske associerar du ordet kyrkbröllop med många gäster, pompa och en gräddbakelse till klänning. Då är det kanske läge att tänka om. Ett bröllop kan innebära en stor fest men det kan lika gärna vara en enkel, finstämd ceremoni. De enda personer som behöver närvara, förutom ni själva och prästen, är två vittnen. Det är ni som bestämmer!

Varje år svarar ungefär 22 000 brudpar ja på prästens frågor. De avger sina löften, där de lovar att älska varandra i nöd och lust. Det är vad en kyrklig vigsel handlar om, att frivilligt gå in i en livsgemenskap – att lova varandra att göra allt för att det ska hålla. Att ta emot Guds välsignelse över äktenskapet är för många en viktig anledning till att välja en kyrklig vigsel. Med en vigsel som sker i Svenska kyrkan finns det också ett "efter": Svenska kyrkan finns vid din sida genom hela livet, med all vår verksamhet.

Var ska man börja?

Planeringen av ett bröllop brukar inledas med ett frieri, att någon ställer frågan och att ni kommer överens om att gifta er. Efter att ni har tagit kontakt med Svenska kyrkans bokning och medlemservice, antingen via telefon eller via webbokning, och bokat kyrka och tidpunkt kommer en präst att kontakta er för vigsel-samtal. Samtalet brukar ske cirka en månad innan vigseln. Det kan äga rum i kyrkan eller hemma hos er. Under vigselnsamtalen planerar ni vigseln tillsammans med prästen. Ni bestämmer hur era vigsellöften ska

formuleras, vem som gör vad under ceremonin samt när det ska spelas musik och om någon ska sjunga. Prästen brukar också ställa frågor om hur och när ni träffades, vad ni tycker om hos varandra och vad ni brukar göra tillsammans. För prästen är vigselnsamtalen ett sätt att lära känna er bättre och det blir en bra grund för vigselnsamtalen som prästen håller under vigseln.

Ibland ses man i kyrkan en extra gång några dagar innan vigseln för att gå igenom ceremonin på plats, kanske stämma av musiken med kyrkomusikern, titta på var ni ska gå och stå och för att känna in miljön.

Grattis! Det är gratis!

En vigsel är, precis som dop och begravning, en gudstjänst och det finns en speciell ordning som ska följas. Den ansvarar prästen för och den får ni som brudpar veta mer om när ni ses för vigselnsamtal. Tre psalmer ingår i en vigselgudstjänst och sedan kan man önska solomusik om man vill. Det går också bra att ha en egen solist eller musiker med som, förutom kyrkomusikern, framträder under vigseln.

Om minst en i paret är medlem i Svenska kyrkan är vigseln gratis. +

DROP IN

Du vet det där som aldrig blir av, som ni pratat om så många gånger men som inte gått att få till för att livet kommit emellan? Det som kan bli hur stort som helst, kosta jättemycket och ta väldigt lång tid att planera eftersom man måste bjuda "alla"? Det stora kyrkbröllopet! Svenska kyrkan vill göra det enkelt för er att fokusera på det som är viktigast – er kärlek! Om minst en av er är medlem räcker det och vi står för präst, musiker och vaktmästare i den kyrka som har drop in-vigsel.

Vid en drop in-vigsel erbjuder kyrkan bröllopsvittnen på plats, men ni kan också ta med egna vittnen om ni vill. De som är vittnen måste vara över 18 år. Det går även bra att bjuda in gäster och egen fotograf. Oavsett storleken på bröllopet, om det sker efter åratal av planering eller i drop in-form, är giltigheten densamma. Om ni redan gift er borgerligt finns det också möjlighet att få äktenskapet välsignat.

Flera församlingar i Uppsala erbjuder drop in-vigsel vid några tillfällen varje år. Ta bara med giltiga legitimationer och en giltig hindersprövning från Skatteverket så fixar vi resten.

Sök hindersprövning i god tid!

En viktig detalj att tänka på är att ansöka om hindersprövning hos Skatteverket för att kunna gifta sig. Det innebär att myndigheten undersöker om det föreligger några hinder för att giftermål ska kunna ske. I dagsläget är handläggningstiden för hindersprövning lång men när den har beviljats gäller den i fyra månader. +

Foto Magnus Aronson /Ikon



ATT VÄLJA BRÖLLOPSMUSIK

Besök gärna kyrkan innan vigseln och känn in rummet och stämningen – lyssna till akustiken då det är skillnad på en träkyrka och en stenkyrka. Ljudet studsar olika beroende på vilka väggar och vilket golv det är i kyrkan. Det är inte alla kyrkor i Uppsala som klarar av förinspelad musik och det är alltid bra att kontrollera det innan man bestämmer musiken som ska spelas under vigseln. Kyrkan är ett speciellt rum och det behöver man väga in när man väljer musik till sin vigsel men det mesta går att spela även i en gammal stenkyrka.

Inför vigseln är det också vanligt att brudparet pratar med kyrkomusikern och diskuterar de val som man gjort. Kyrkomusikern ansvarar för att spela in- och utgångsmusik samt leda psalmsången. Musikerna i Svenska kyrkan är skickliga och kan spela det mesta. Tillsammans med brudparet

kan de skapa en särskild känsla och genom musiken ytterligare förhöja stämningen under vigseln och skapa minnen.

Vanliga val vid vigsel

Ave Maria (D 389) – Franz Schubert

Brudmarsch till Per och Anna – Orsa spelmän

Bröllopsmarsch ur

En midsommarnattsdröm – Felix Mendelssohn

Bröllopsmarsch ur Lohengrin – Richard Wagner

Ett bondbörlöp – August Söderman

Intåg i sommarhagen – Wilhelm Pettersson-Berger

Gotländsk bröllopsmarsch – Traditionell

Jämtländsk bröllopsmarsch – Traditionell

Leksands brudmarsch – Traditionell +



Foto Cecilia Ramäng /Ikon

FEM SNABBA TILL PRÄSTEN

1 Kostar det något att gifta sig i kyrkan?

Det är gratis att gifta sig i Svenska kyrkan om minst en i paret är medlem. Om du inte vet om du är medlem kan du kontakta medlemservice så kollar de det. Kyrka, präst, musiker och vaktmästare ingår när man gifter sig i Svenska kyrkan.

2 Får vi gifta oss i vilken kyrka vi vill?

Ja, under förutsättning att det fungerar med prästen och tider i den kyrkan. Kontakta Svenska kyrkan Uppsala för kyrkorna i Uppsala. För vigslar i andra kyrkor tar du kontakt med aktuell församling. Ni kan gifta er var ni vill förutsatt att minst en av er är medlem i Svenska kyrkan.

3 Får vi utforma vigseln som vi vill?

Nja, inte helt. Vigseln är en gudstjänst som följer en viss ordning men det finns inget som hindrar att man gör den mer personlig genom att en nära vän eller släkting läser en dikt eller sjunger. Ni kan även utforma era egna vigsellöften.

4 Hur lång tid tar en vigsel?

En vigsel i Svenska kyrkan kan ta allt från 20 minuter till 45–50 minuter. Det beror lite på hur ni väljer att utforma er ceremoni. Som brudpar har ni tillgång till kyrkan i cirka en och en halv timme.

5 Vad händer om man inte vill berätta för alla att man gift sig? Går det att hålla vigseln hemlig?

Varken prästen eller andra medarbetare i Svenska kyrkan avslöjar något om vigseln om ni själva inte vill och den annonseras inte någonstans. Att överraska släkt och vänner med en vigsel kan i vissa fall också vara känsligt men prata igenom era tankar och önskemål med er präst. Prästen kan ha idéer och förslag som gör att idén bär hela vägen.

Bokning och medlemservice

finns på Domkyrkoplan 2A och är öppen måndag–fredag kl 10–12, 13–15. Telefon 018-430 35 35. +

NÄR LIVET KÖR IHOP SIG

Text Ulrika Nordström

Foto Patrik Lundin



Paulus skriver "Att nu består tro, hopp och kärlek. Och störst av dem är kärleken." Men det där med kärlek och relationer är inte alltid så enkelt och när livet kör ihop sig är det lätt att kärleken överskuggas av annat.



Efter sommaren och den gemensamma semestern är det många par som funderar på att gå skilda vägar. Enligt statistiken är september den månad då flest par vill skilja sig. En stor andel skilsmässor sker i direkt anslutning till avslutad sommarsemester eller julleddighet.

Ingela Fransson-Rudström och Staffan Wiman arbetar på Svenska kyrkans familjerådgivning. De är båda socionomer med psykoterapeutisk vidareutbildning och familjerådgivare. Den specifika terapeutiska kompetensen hos familjerådgivarna är relationsbearbetning. Det finns också kunskap att möta existentiella frågor, vilka ibland aktualiseras i samband med relationsproblem. I sitt arbete möter de många par som har det kämpigt i sin parrelation, som vill utveckla och arbeta med sin relation eller som kanske behöver stöd i sitt föräldraskap. En del par är på väg isär och vill ha hjälp i en separationsprocess.

Varför är det just efter sommaren som många vill lämna en relation? Vad beror det på?

– I regel har relationen inte varit särskilt bra eller stabil redan innan semestern men hållits ihop av vardagen, konstaterar Ingela Fransson-Rudström. Under den långa ledigheten förlorar vi den vardagliga strukturen. Just ledighet kan, paradoxalt nog, vara en katalysator för separation, fortsätter hon. Vi ser varandra tydligare, det finns inte lika mycket som överskuggar.

Både Staffan och Ingela menar att vi lätt skapar orealistiska förväntningar inför semestern. Många par tänker sig att relationen ska självläka och växa under semestern. Kanske har vi också olika saker vi vill göra som inte alltid överensstämmer med det som vår partner har i åtanke. Det blir en besvikelse när ledigheten inte motsvarade våra förväntningar. För

att råda bot på det bör vi redan innan semestern berätta för varandra vilka förväntningar vi har och även vara beredda att lyssna på vår partner.

– Just att inte prata med varandra är en vanlig orsak till separation, menar Staffan Wiman. Under semestern får vi ofta tid att reflektera över vår kärleksrelation. Många par säger att de har svårt att hitta tid för att prata om sin relation i vardagen. Mitt råd är: Ta er tid! Fråga hur läget är och ta dig tid att lyssna på svaret!

Förståelse för sig själv och sin partner

Olika familjekonstellationer kommer till Familjerådgivningen för hjälp och stöd. Övervägande delen är dock par med barn. Det kan också vara en förälder som kommer tillsammans med ett eller flera vuxna barn för att försöka skapa en bättre relation. Som familjerådgivare försöker man hjälpa paret att hitta en balans mellan närhet och avstånd till varandra. Det är viktigt att det finns ett "vi", men även att det finns ett du och ett jag. Att inför sig själv våga bli tydlig och kunna uttrycka sina behov för sin partner bidrar till att vi blir mer begripliga för varandra. Majoriteten av de par som söker sig till Familjerådgivningen för att få hjälp är väldigt

motiverade att bygga och reparera sin relation.

– Vi har olika mönster i hur vi reagerar när vi saknar trygghet i en relation, säger Ingela. Det kan vara par som ställts inför nya utmaningar, till exempel blivit föräldrar eller att barnen har flugit ur boet, när de måste återupptäcka varandra som kärlekspartners och inte enbart som föräldrar. "Familjeprojektet" har fyllt deras liv och de har tappat bort sin parrelation under tiden, all tid har gått åt till att vara föräldrar. De har inte bekräftat varandra tillräckligt som par. Man är lite vilse i relationen, enas Ingela och Staffan om.

Närhet är viktigt i en relation och tillit gör att man vågar anförtro sig. Det är när den känslomässiga kontakten saknas som man upplever att relationen är problematisk. Det handlar om att vara tillgänglig, lyhörd och engagerad och det kräver en insats av båda i en relation.

– En relation kräver arbete, säger Staffan, det löser sig inte av sig självt. Visa varandra närhet, samtala och ha tid med varandra. +

Avslutningsvis ber vi Ingela och Staffan att lista några goda relationsråd:

Fatta inga stora och förhastade beslut under ett bråk, ha inte för bråttom.

Skjut inte upp att jobba på er relation.

Krångla inte till det, ta relationssnacket i små doser i vardagen.

Ge bekräftelse – ta inte varandra för givet.

Kompromissa! Bråk om trivialiteter handlar i regel om något annat. Vad fattas? Om den andra parten inte förstår så är det viktigt att signalera vad som är viktigt för dig.

Allt behöver inte handla om dig – om din partner visar besvikelse behöver det inte handla om något som du gjort eller sagt.

Ta dig tid att bekräfta både dig själv och din partner. Lita på att du duger.





DU ÄR ÄLSKAD

Text Ida Gunnarsson Blom, präst och tidigare Uppsalabo **Illustration** Johanna Kallin

”Mina kära, låt oss älska varandra, ty kärleken kommer från Gud, och den som älskar är född av Gud och känner Gud. Men den som inte älskar känner inte Gud, eftersom Gud är kärlek.”

1 Johannevangeliet 4:7–8

DET TYCKS IBLAND otänkbart i vårt sekulariserade land att vi människor kan ta till oss det faktum att vi i grund och botten är älskade utan något förbehåll. Det är som att något inom oss vill protestera och väntar på att villkor ska ställas efter punkten i meningen ”Du är älskad”. I alla möjliga sammanhang förväntas det saker av oss. Vi ska prestera. Vi ska se ut på ett visst sätt. Att bara vara duger inte. Vi ska sträva

efter att bli något annat än det vi är, paketerat i formuleringar om att vi ska bli bättre versioner av oss själva. Om du känner igen dig i det du just har läst, så hoppas jag att följande stycke kan lätta på bördan du bär på.

Vi människor, även du, är skapade till Guds avbild. Vi är redan älskade av Gud när vi kommer till den här världen. Inte baserat på våra prestationer, inte baserat på vad vågen eller inkomstdeklarationen visar för siffror. Du är älskad. Punkt. Att våga lita på det kan ge dig vila, en framtidstro, men också en möjlighet att leva i en relation med Gud och här tänker jag att det är viktigt att skapa sig en god grund av erfarenheter.

Det är väldigt få om än några som kan simma om de utan erfarenhet av vatten kastas ut på djup där de inte bottnar. Det även väldigt få om

än några som kan cykla på första försöket utan erfarenhet av en cykel. Jag tänker att det är på samma vis med oss människor och Gud. Hur ska jag få uppleva en relation, och därtill en kärleksfull sådan, med någon utan att jag får lära känna den?

Svenska kyrkan erbjuder dig ständigt möjligheter att få erfarenheter av Gud och skapa en relation. Ta vara på det. Oavsett om ditt liv rusar eller lunkar fram så är Gud alltid med dig. Om du vågar lita på Guds kärlek till dig och att den bär dig kan det göra att du börjar se på dig själv och andra med mer kärleksfulla ögon.

Du är älskad. +

En medarbetare hade en dröm som kollegorna hängde på och besannade. Nu har Lötenloppet arrangerats två gånger. Festen på Heidenstams torg är del av en större helhet som handlar om att mötas, utvecklas och ta hand om varandra i stadsdelen.

– Det är viktigt att låta tron bli till handling, säger Angelica Mörtzell som jobbar med barn och familjer i Lötenkyrkan.

Lötenkyrkan intill Heidenstams torg är placerad mitt i Lötenområdet och ligger inte heller långt från Gränby. Det är en kyrka med närhet till många människor i områden som på senare år beskrivits som utsatta, med behov av extra mycket stöd och hjälp. Angelica Mörtzell, som arbetar som barn- och familjeledare i kyrkan, vill gärna komplettera den bilden:

– Löten är, trots sina utmaningar, ett jättefint område med många goda krafter. Själv är jag genom mitt arbete del av ett tätt samarbete med bland andra Von Bahr-skolan, Uppsala moské, Erikshjälpen och Uppsala ungdomsjour. Vi är många aktörer som möter ungdomarna som vistas här och som träffas och pratar om behoven vi ser och vad vi kan göra för att möta dessa. Vi besöker varandra, försöker synas i varandras verksamheter och knyter kontakter.

Mycket handlar om att träffa just ungdomarna i stadsdelen, att ge dem tid och plats att bli sedda och få känna att det finns många vuxna som vill dem väl. Till Lötenkyrkan kommer varje vecka både ungdomar och skolbarn och även vuxna som på olika sätt behöver stöd och hjälp. Det handlar om människor med en mångfald av olika bakgrunder.

– Bland de unga som har kyrkan som en plats där de får vara på dagtid och bli sedda är många muslimer, berättar Angelica. Det är väldigt roligt att det är så. Vi har ledare här som är engagerade i Öppen kyrka varje vecka, en verksamhet där vi grillar, spelar spel, leker och har kul. Vi märker att många unga har behov av uppstyrd aktivitet och det är då jätteviktigt att det finns vuxna som kan möta dem. Bland ledarna finns både anställda och frivilliga.

Smash och dans – mötesplatser för barn

Till Öppen kyrka kommer framför allt lite äldre barn och tonåringar men även de yngre har hittat till aktiviteter i kyrkan. I Smash, en verksamhet för 10-12-åringar som samlar barn från väldigt olika sammanhang, varvas roliga aktiviteter med förankring och fördjupning i tron och Jesuscentrerade andakter, berättar Angelica. Den dansgrupp för barn från 8 år och uppåt som ses en gång i veckan och



Text Henrik Viberg
Foto Patrik Lundin



medverkar i gudstjänsterna på söndagar, är också en grupp med blandad bakgrund. Här dansar barnen ofta till låtar med kristna och andra positiva budskap.

– I dansgruppen träffas både ”kyrkvana” barn och de som kanske inte tidigare varit här. Det är så kul att se hur fort barnen upplever att Lötenkyrkan är ”deras ställe” och det är härligt att märka att det känns som hemma för dem!

Dansgruppen gör även stort intryck på omgivningen, en lördag i början av juni när de är en del av pep-pen och underhållningen i samband med Lötenloppet. Arrangemanget är ett tydligt uttryck för viljan att samarbeta i området och något av en folkfest med motionslopp, prisutdelning, blåsorkester och fullt ös från ett dj-bord i försommarsolen.

En dröm som blev sann

Lötenloppet kom till för tre år sedan när Denis Bisaso, då ungdomsledare i kyrkan och idag engagerad i Eriks-hjälpen, bokstavligen hade en dröm om att ordna ett lopp som kunde samla människor i området kring något som kändes roligt och kunde skapa gemenskap. Stadsdelen hade nyss drabbats av en skjutning och aktörerna i Löten var inte sena med att ställa upp för att skapa en positivt laddad upplevelse som kunde engagera de boende. Det första Lötenloppet 2019 gav mersmak.

– I år är vi ännu fler medarrangörer från Löten och Gränby, berättar Angelica. Det är vi, Ica, gymmet Nordic Wellness, vårdcentralen, studentorganisationen Agape, KRIK, fritidsgården, Erikshjälpen, en hårsalong och ännu fler... Vi är många som vill hjälpas åt och få området att leva upp. Själva loppet springer vi dels för att samla in pengar till organisationen Barn i alla länder, dels för att stärka samhörigheten i området.



STRA

Språkfokus och möten över gränserna

Just samhörighet och inte minst nyfikenhet är viktiga teman i det språkcafé som Lötenkyrkan driver i samarbete med Erikshjälpen.

– Fokus för språkcaféet ligger på språk, samtal och integration, säger Angelica. Det är en grupp som har väldigt kul ihop, ett brett gäng med inflyttade bland annat från Mellanöstern, olika delar av Europa och USA. Att få samtala utifrån så vitt skilda erfarenheter som deltagarna har är väldigt häftigt.

I en kyrka där det händer mycket sker en hel del möten över flera sorters gränser, bland annat mellan generationer. Angelica berättar entusiastiskt om en gemenskapshelg som genomfördes under våren, som samlade människor i alla åldrar. Syftet var att få tid att dela erfarenheter av både liv och tro, "Leva nära Jesus och nära varandra", och samtidigt umgås och ha roligt.

– Det märktes så tydligt att folk i olika åldrar klickade med varandra. På ett sätt kan de där mötena vara enkla men för många av oss är de också en utmaning. Att våga gå och sätta sig vid ett bord med människor som inte tillhör den "egna gruppen" är inte alltid så lätt, men jag skulle ändå säga att kulturen i Lötenkyrkan är att människor från olika genera-



Denis Bisaso

Angelica Mörtzell

tioner hälsar på varandra, ser och tar hand om varandra.

Vill att Löten ska blomstra

Här kommer Angelica tillbaka till det som hon ser som centralt både vid ett mer storslaget arrangemang som Lötenloppet och i vardagen: Kyrkan ska vara med och utveckla närområdet genom att använda de resurser som finns och det behöver göras i samverkan med andra.

– Vi gör det vi gör med vår tro på Jesus och hans kärlek till alla

människor som grund. Andra aktörer har andra grunder för sitt arbete och där det går ska vi samarbeta. Hade vi kunnat ha fritidsgård i kyrkan varje dag så hade vi haft det. Nu går inte just det, men vi är många som är engagerade i att möta människorna som bor här på andra sätt, med det vi har. Det är viktigt att vi låter tron bli till handling – vi vill ju se Löten blomstra! 🌱

RÖSTER OM LÖTENLOPPET

"Det är fint att många får mötas så här, inte minst över generationsgränserna. Så viktigt för människor i området att känna att man bryr sig om varandra. Som pensionerad biskop fick jag rycka in för biskop Karin Johannesson nu när hon fick förhinder. Jag sa gärna ja till att få blåsa startsignalen!"

Esbjörn Hagberg, biskop emeritus

"Vi både dansar och ska vara med och springa. Det är kul att få uppträda och att alla kan vara med. Vi har övat väldigt mycket."

Ester, 10, och Alice, 11

"Det känns otroligt att få ha så fantastiska medarbetare här. Och vilken uppslutning med frivilliga! Det värmer mitt hjärta."

Marcus Warme, Erikshjälpen

"Min bror hittade det här loppet och nu är vi taggade, mer än jag trodde faktiskt. Jag försöker springa alla lokala lopp och tror att jag kommer att vara med nästa år igen."

Marina, Uppsalabo

"Jag är med i kyrkans Torsdagsgrupp och tycker att det här är jättebra. Jag bor i området och känner till omgivningarna. Här känner jag mig hemma."

Maj-Britt, Lötenbo

På plats vid Lötenloppet

Julia Oxborn

FÖR DÅ, NU OCH SEN

HÄR BEVARAS DET GRÖNA KULTURARVET

Text Lisa Gustavsson Flygt och Sara Bruggeman

Foto Sara Bruggeman

Stig in i en pelarsal av träd. Gå längs lummiga stigar som kantas av minnesmärken. Vila blicken på den omgivande naturen som år efter år spirar och vissnar alltefter årstidernas växlingar. På kyrkogårdarna ryms tidsepoker, minnen och ett unikt, grönt kulturarv.



För många generationer framåt

På Gamla kyrkogården i centrala Uppsala har Svenska kyrkan, Uppsala kyrkogårdar i samråd med Länsstyrelsen planterat många nya träd. I trädens grönska och i deras så småningom gamla ved bildas förutsättningar för biologisk mångfald.



Riktigt gamla träd som bildar grönskande pelarsalar hittar du på Hammarby och Ulleråkers kyrkogårdar. Här finns också stora uppväxta exemplar av tujor som på Hammarby kyrkogård skapar en pampig allé.



Trädgårdsväxter från förr

Gamla Uppsala kyrkogård ger oss en bild av vad som växte i folks trädgårdar förr. Man grävde ofta upp en tuva hemma och tog med den till graven. En väldigt gammal och vacker julros och en ovanlig midsommarpion är några av de botaniska fynd som hittats här.



På Vaksala kyrkogårds äldre del, innanför stenvallen, finns ett fint trädbestånd av lönn, björk, ask och alm – men läckrast är de gamla ihåliga lindarna. Vem bor i dem?



Det uppländska landskapet

Berthåga kyrkogård är en fantastisk plats för att uppleva biologisk mångfald i en stadsnära miljö. Här finns flera olika naturtyper: äng, skogsmark, vattendrag och en palett av det uppländska landskapets träd och växter. +



Kyrkogårdsvandringar

Följ med på kyrkogårdsvandringar i sommar! Se platser och tider på sidan 18.

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.**



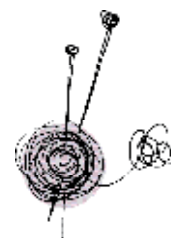
**Tillfälligt ekonomiskt
stöd när det verkligen
krisar.**



**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! 

ÄR DET DITT ÅR I ÅR?

NU HAR ANMÄLAN ÖPPNAT TILL KONFAÅRET 22–23. FÖR DIG I ATTAN, NIAN, PÅ GYMNASIET ELLER SOM ÄR VUXEN. LÄS MER PÅ UPPSALAKONFA.SE

Bra att veta: Är du inte redan döpt sker dopet under din tid som konfirmand.

VARDAGSKONFA I ERIKSBERG

Start Söndag 18/9 2022.
Träffar Tisdagar udda veckor och några helger.
Läger Ett par helger.
Konfirmation i Eriksbergskyrkan 6/5 2023.

VARDAGSKONFA I SALABACKE

Start Onsdag 28/9 2022.
Träffar Onsdagar udda veckor kl 16–18.30.
Läger 4–6/1 och 31/3–3/4 2023.
Konfirmation i Vaksala kyrka 14/5 2023.

VARDAGSKONFA I SÄVJA

Start Torsdag 15/9 2022.
Träffar Torsdagar kl 17–19.
Läger Dagläger under hösten 2022. Helgläger i Rättvik våren 2023.
Konfirmation i Sävja kyrka 27/5 2023.

IDROTTSKONFA I LÖTEN

Vardagskonfa där du får prova på olika sporter.
Start Onsdag 7/9 2022.
Träffar Onsdagar jämna veckor.
Läger 21–23/10 2022 och 24–26/3 2023.
Konfirmation i Lötenkyrkan 23/4 2023.

BASKETKONFA I SAMARBETE MED

KFUM UPPSALA BASKET
 Van eller ny med basket – alla är välkomna!
Start Oktober 2022.
Datum För info se uppsalakonfa.se
Plats För info se uppsalakonfa.se
Träffar 9 heldagar med konfalsning (4 sön ht/vt + 5 dgr på sommaren).
Basket 4 heldagar.
Konfirmation Juli 2023.

HELGKONFA I DOMKYRKO / KVARNGÄRDET

Både träffar hemma och kortare läger.
Start 15–16/10 2022 i Sankt Pers kyrka.
Träffar En lördag i månaden kl 10–14 samt söndagsgudstjänster kl 10.30–12.30.
Läger Hemmaläger 21–22/1 samt på Rättviks stiftsgård 28/4–1/5 2023.
Konfirmation i Uppsala domkyrka 10/6 2023.

HELGKONFA I SUNNERSTA

Både träffar hemma och kortare läger.
Start 18/9 2022 kl 12.30–16.15.
Träffar En söndag i månaden kl 12.30–16.15.
Läger 21–23/10 2022 på Rättviks stiftsgård och 3–5/2 2023 på Marielunds kursgård, Ekerö.
Konfirmation i Sunnersta kyrka 29/4 2023.

HELGKONFA I LITEN GRUPP

Liten grupp i Tunaberg är ett bra alternativ för dig med NPF-diagnos. Behovsanpassad konfa.
Start September. Kan även arr. under vår.
Träffar Söndagar, efter överenskommelse.
Konfirmation i Tunabergskyrkan i maj 2023.

”HÄR ÄR JAG”

Ett bra alternativ för dig som går i grundskola eller gymnasieskola. Behovsanpassad vardagskonfa i Tunaberg. Ledsagare är välkommen.
Info kristina.akerman@svenskakyrkan.se
Start 20/9 2022.
Träffar Tisdagar jämna veckor kl 15–16.30.
Konfirmation i Tunabergskyrkan 1/4 2023.

KONFA PÅ TECKENSPRÅK

Det finns konfagrupp för dig som använder teckenspråket till vardags.
 Se film och info på uppsalakonfa.se

SOMMARKONFA UPPSALA, JUNI

Start Nov/dec i Sunnersta kyrka.
Träffar utan övernattning 26/11 2022 och 25–26/3 2023.
Läger utan övernattning 10–18/6 2023.
Konfirmation i Sunnersta kyrka 18/6 2023.

SOMMARKONFA ÖLAND, JUNI

Start 27/11 i Sävja kyrka.
Träffar En söndag i månaden i Sävja kyrka, november–maj 2022–2023. Hemmadagar 27–29/6 2023.
Läger 14–21/6 2023 vid Allégården, Kastlösa.
Konfirmation i Sävja kyrka 1–2/7 2023.

SOMMARKONFA UNDERSVIK, AUG

Olika platser i Uppsala, mer info efter anmälan.
Start Upptakt 3–4/12 2022.
Träffar Helgträffar 10/1, 19/3 samt övernattning 26–28/5 2023. Hemmadagar 31/7 samt 9–11/8.
Läger 1–8/8 2023 på Undersviks stiftsgård.
Konfirmationer i Helga Trefaldighets kyrka och Gamla Uppsala kyrka 12–13/8 2023.

INTERNATLÄGER UNDERSVIK

Deltagaravgift: 9000 kr. Kölista.
Träffar Upptakt 2–4/12 2022.
Läger 5–10/4 (påskan) samt 12/6–2/7 2023 på Undersviks stiftsgård.
Konfirmation i Undersviks kyrka 1–2/7.

KATEDRALKONFA, ÅK 9 & GYMNASIET

Höstlovet i Uppsala domkyrka.
Träffar 29/10–2/11 2022.
Konfirmation i Uppsala domkyrka 13/11 2022.

FÖLJ MED OCH SE! ÅK 9 & GYMNASIET

Olika platser, info efter anmälan.
Start 16/1 2023 kl 17–20.30 i Sankta Maria kyrka.
Träffar Heldagar 28/1, 11/2, 18/3, 15/4, 13/5 kl 10–17. Kvällar 27/2, 27/3, 24/4, 15/5 kl 17–20.30.
Övrigt Uppdrag att utföra själv mellan träffarna.
Konfirmation i Eriksbergskyrkan 18/5 2023.

SAMTAL OM KRISTEN TRO | VUXENKONFA

Är du nyfiken på kristen tro? Att dela tankar och funderingar med andra om mening och liv? Delta i en öppen samtalsgrupp med möjlighet att bli döpt/konfirmerad.
Info jonas.lindberg@svenskakyrkan.se
Träffar I Katedralkaféet vid Uppsala domkyrka en kväll i månaden.
Konfirmation/dop i Uppsala domkyrka.



Störst av allt är kärleken

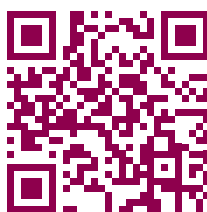
1 Korinthierbrevet 13 *Med ÅN OCH TRO* UPPSALAKONFA.SE

AKTUELLT



Sommar i Uppsala

Gå på konsert, fika på något av sommarcaféerna, fira gudstjänst utomhus eller gå en guidad vandring. Svenska kyrkan Uppsala har något för alla i sommar! Här hittar du sommarens program och tips på olika aktiviteter: svenskakyrkan.se/upsala/sommar



Följ med på sommarens kyrkogårdsvandringar

Sommartid finns möjlighet att gå vandringar tillsammans med Uppsala kyrkogårdar. Upptäck Berthåga, en modern naturkyrkogård med spår från forntiden, eller gör en resa genom vår historia på Gamla kyrkogården, en fridfull oas i centrala Uppsala.

Berthåga kyrkogård

7/7, 25/8 och 22/9 med start kl 13.
Arkeologisk temavandring 15/9 kl 19.
Alla Berthågas vandringar startar med samling vid klockstapel.

Gamla kyrkogården.

Juli: 5/7 och 12/7.
Augusti: 16/8, 23/8 och 30/8.
Start kl 14 vid Gamla gravkapellet.
Föranmälan till 018-430 35 50.

Samtliga kyrkogårdsvandringar är gratis. Välkommen att kontakta Uppsala kyrkogårdar för mer information: 018-430 35 50 eller upsala.kyrkogardar@svenskakyrkan.se



Konst och musik i sommarkatedralen

Fram till söndag 21/8 visas utställningen *Velum – fotografier och textila verk* av konstnären Kristina Weldon. 28/6–9/7 ger Linnékvintetten lunchkonserter kl 12 varje dag under vinjetten *Törnmusik*. Konserter med *internationella orgelsolist* ges varje söndag under juli och en bra bit in i augusti på söndagar kl 15.30 och 25/7–12/8 kan du lyssna till *lunchmusik på orgel* under valven varje måndag, onsdag och fredag. Du hittar program och kalendarium på uppsaladomkyrka.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
Gränbystadens galleria, plan 3



KAFÉ
VARDAGSRUMMET

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

STÄNGT 1 AUG–5 SEPT



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



Cullhed, Larsmo och Kieri gästar dômen

Lördag 27 augusti kl 13.15–16.30 ordnas Författardag i dômen i Uppsala domkyrka. Ola Larsmo, Elin Cullhed och Katarina Kieri möter Kristin Windolf, Dan-Erik Sahlberg och Kerstin Dillmar i varsitt samtal om skrivande, om deras aktuella romaner och de teman och livsfrågor som tas upp i böckerna. Fri entré gäller för hela dagen. Läs mer på uppsaladomkyrka.se

Somriga musikandakter

Sex söndagkvällar 3/7–7/8 kl 18 bjuder Sankt Pers kyrka på musikandakter. Först ut är jazzpianisten Mattias Nilsson. Håll utkik efter programmet på svenskakyrkan.se/uppsala/st-pers-kyrka och facebook.



Sommarmusik i Årsta

Årstakyrkans lunchkonserter på onsdagar i juli. Kaffeservering efteråt.

Porgy and Bess

6/7 kl 12. George Gershwins opera i jazzversion.

Nordisk sommar

13/7 kl 12. Ett ljukt och lättsamt program som blandar klassiskt och visa.

En pianistisk lek med toner och klangvärldar

20/7 kl 12. Musik som rör sig mellan det storslagna romantiska uttrycket och det mer svala och kontemplativa.

Folkliga visskatter från förr och nu

27/7 kl 12. Finstämda arrangemang på musik av Adolphsson, Taube och Laleh, liksom äldre folkvisor, polskor och koraler.

Musik i sommarkväll

Gamla Uppsala kyrka lördagskvällar i juli. Fri entré. Kollekt.

Barnens karneval

2/7 kl 18. Musik komponerad till utställningen "Barnens karneval" samt verk av Vivaldi, Bach och Piazzolla.

Himmelskt och jordnära

9/7 kl 18. Svensk folkmusik samt orgelsymfoni med toner från stjärnhimlen av Urmas Sisask.

Stenkul med Anna

16/7 kl 18. Musik ur "The American Songbook" med melodier från kompositörer som Gershwin och Richard Rogers, blandat med en svensk folkmusikalisk ådra.

Hembygdshälsning

23/7 kl 18. Svensk senromantik av bl a Wilhelm Petersson-Berger, Amanda Röntgen-Maier och Ika Peyron, samt folkmusik.

Samtal och stöd

Diakonins hus

Under sommaren når du diakon via växel 018-430 35 00.

Läs mer om samtalsmöjligheter på: svenskakyrkan.se/uppsala/stod-och-hjalp

Drop in-samtal i Uppsala domkyrka

Plats: Mennanders kor.

Tisdagar och torsdagar kl 15.30–17.30 under sommaren.

Nätvandrarchatten för dig som är ungefär 12–25 år

Måndagar och onsdagar kl 19–22 fram till september.

kyrkanssos.se/hitta-hjalp/natvandrarchatten

Svenska kyrkans familjerådgivning

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

Jourhavande präst

Ring 112 kl 21–6.

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

Nästa nummer av Hopp kommer i mitten av september



DROP IN-SAMTAL

SIDAN 3



VARJE STEG RÄKNAS

SIDAN 12



KRÅNGLA INTE TILL DET

SIDAN 8



UNIKT GRÖNT KULTURARV

SIDAN 15

GUD ÄR KÄRLEK

SIDAN 10



Samhällsinformation till hushållen. Tidningen Hopp betraktas som samhällsinformation och distribueras till alla hushåll – på samma sätt som information från politiska partier, landssting, kommuner och andra religiösa organisationer. Det innebär att även du som undanber dig reklam får tidningen. Den är en Svanenmärkt trycksak och Klimatkompenserad gruppförändelse.