

HOPP



Nr 4 vinter 2022

TEMA **TILLSAMMANS
ÄR GREJEN**

Svenska kyrkan 
UPPSALA

DU KAN GÖRA SKILLNAD

”Tillsammans är grejen”. Med de orden sammanfattade Antje Jackelén sin sista predikan som ärkebiskop i Uppsala och Sverige. Men det är inte bara ord för en predikan i en kyrka, de är också ord för ett samhälle och en värld. När pengarna sinar så behöver vi hjälpas åt i Uppsala, kommunen och kyrkor och andra organisationer – social hållbarhet är inte bara ett modeord, det är en verklighet vi vill leva i. Om vi hjälps åt så går allt lättare och blir roligare och pengarna räcker till mer och fler.

Så har vi länge tänkt och gjort på Genomfarten i Uppsala – ett alternativt hemmahäng för hundratals ungdomar genom åren. Så har vi nyss börjat tänka i år kring ett samarbete mellan Svenska kyrkan och RF-SISU Uppland. ”Alla ska ha råd”, tycker vi. Att få vara med och ge barn och unga en meningsfull fritid, det tror vi ger glädje och bidrar till både fysisk och psykisk hälsa.

December och januari är plus- och minusmånader på olika sätt. Och när det handlar om pengar så lär det bli ännu tuffare än vanligt i år. Allt är dyrare och hur man vrider och vänder så är det många som står på minus redan före jul. Att prata om pengar är viktigt enligt psykologen Johan Waara och att få hjälp till självhjälp är något diakoner kan hjälpa till med berättar Eva Berglund. Det har alltid diakoner gjort men nytt för i år är fondverkstaden på Diakonins hus på S:t Eriks torg.

December och januari är också plus- och minusmånader när det gäller själva ”grejen”. Julfirandets djupaste mening är vara tillsammans. Beviset på det är ett barn som föds som början på en liten familj och början på en världsreligion. Men tillsammansgrejen är ofta krånglig i familjen eller slakten, man är för många eller för få, träffas för ofta eller för sällan ... Man får faktiskt fira jul som man vill – det finns några förslag här i Hopp.

Vi rekommenderar förstås ett besök i en kyrka någon av helgdagarna. Det är något alldeles särskilt i kyrkorna under jultiden och med så mycket oro i världen så är det inte så dumt att vila trötta tankar och ömma fötter på en kyrkbänk – kanske friden finns närmare än du tror? Julens sånger sjungs och spelas inte bara i kyrkan också i stans köpcenter. Julens hymner och hits har en lång och mixad historia, det berättar musikprofessorn Mattias Lundberg. Att engelsk carol kanske är finsk hade jag ingen aning om.

Det här är årets sista nummer av Hopp – den som läst alla nummer ser förhoppningsvis en röd tråd som handlar om att Svenska kyrkan tror inte bara på Gud utan också på varje människas möjligheter. Tillsammans är verkligen grejen, alla ni som ger av tid och engagemang som volontärer, alla ni som stöttar andra genom ert medlemskap i kyrkan, alla ni som ger en extra kollekt till Act Svenska kyrkans arbete – tillsammans kan vi göra skillnad!

Uppsala är både stort och litet, här hjälps vi åt, det kommer vår nye ärkebiskop Martin Modéus att upptäcka när han lär känna sin nya stad. Han slutar sin hälsning med glädjen över att få älska världen tillsammans med Gud. Det låter lovande inför 2023 – kärlek det behöver hela världen!

En välsignad jultid med en bön om frid och fred för det nya året +

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 Lina Svensk Dag Tuvelius Johanna Wallin

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

Tidningen Hopp finns på svenskakyrkan.se/uppsala/hopp

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

Upplaga 87 000 ex **Distribution** Svensk Direktreklam





TAR UNGA PÅ ALLVAR

Som tonåringar hängde de själva på Café Genomfarten. Nu har Catrin och Nils arbetat där i drygt tio år och gläds åt att erbjuda en trygg och kreativ plats för Uppsalas tonåringar.

Text och foto Henrik Viberg

Café Genomfarten ligger precis där Carolinabacken planar ut ner mot Drottninggatan. Hit kommer 50–100 ungdomar varje eftermiddag och kväll, måndag–lördag året om. Just i höst är trycket högre än vad Catrin Anlér Blomberg och Nils Zetterström kan minnas att det någonsin varit förut. De är två av ett tiotal anställda som arbetar på Genomfarten.

– Ofta kommer mycket folk i början av en termin och sedan mattas det av. Nu är vi i mitten av november och här är fortsatt många besökare. Flera blir kvar en bra bit in på kvällen, berättar Nils.

Genomfarten är en fritidsgård och mötesplats som är öppen för alla i 13–19-årsåldern. Reglerna är få och tydliga:

– Man ska vara nykter och drogfri, ha rätt ålder och bete sig schysst. Utöver det är trösklarna låga, man får komma hit som man är, konstaterar Catrin. Som verksamhetsledare på Genomfarten tar hon ofta emot när skolorna stänger och ungdomarna börjar droppa in. Många kommer för att fika med kompisgänget men det finns fler anledningar till att Genomfarten är en viktig plats för de unga.

– En del kommer främst för att prata med oss som arbetar här, berättar Catrin.

Kanske bär de på problem. Då finns vi här, kan ibland hjälpa till – och alltid lyssna. Andra kommer för att gå på konsert, repa i vår replokal eller spela biljard ...

– För en del kan det helt enkelt vara det billigaste fiket i Uppsala som drar, flikar Nils in. Catrin skrattar. Båda två var flitiga besökare på Genomfarten under sin egen tonårstid. Catrin gick på konserter och Nils höll till både på scenen och bakom den. Som scenansvarig är han fortfarande starkt engagerad för musik och tonårig kreativitet. Fredagskvällar är spelingskvällar, ett par gånger i månaden, med öppet till midnatt.

– I höst erbjuder vi ett extra pass i replokalen varje dag för det är fler band och mer publik på spelningarna än det varit på länge. Det är en rolig fas i musiklivet, med många olika stilar och många som kommer och lyssnar. Jag vet hur viktigt det är att ha en plats där ens kreativa uttryck tas på allvar i ett lagom stort sammanhang med människor som kan hjälpa till.

Alla ska få vara trygga

Spelningarna är öppna även för föräldrar, syskon och andra men vid dörren gäller alkoblås. "Det är okej att komma som vuxen på spelningar om man följer våra regler", som Catrin uttrycker det.

– Vår ambition är att alla ska vara trygga här och våga berätta för oss om något händer. Vi försöker se var och en varje dag, på något sätt. Vi rör oss mycket i lokalen och om något händer är vi väldigt snabbt där, säger Catrin.

En gång i veckan finns diakoner från Svenska kyrkan på plats, i höst dels med en samtalsserie om existentiell hälsa, dels tillgängliga om någon vill prata. Det är ytterligare en del i det centrala för Genomfarten: att se ungdomarna och deras behov.

– Vi har ett gäng som kommit hit minst en gång i veckan sedan de var 13. Nu går de sista året på gymnasiet. Det är fantastiskt att få lära känna dem på det sättet, från att de var trettonåringar till att de nu är vuxna. Att få möjligheten att påverka, delta och bli tagen på allvar – jag minns hur viktigt det var under min tonårstid, säger Catrin. +

➤ Café Genomfarten drivs sedan 2018 av Svenska kyrkan Uppsala som en del av det diakonala arbetet. De får verksamhetsbidrag från Uppsala kommun samt arrangerar konserter och andra aktiviteter i samarbete med studieförbundet Sensus.

INNE HÅLL

Varför är julen röd? 4

Stillhet i vimlet 7

Mischmasch av musik 8

Den allra första julen Mitten

Bryt en tradition 14

Stöd och tips 16

Ekonomisk stress 18

Tack för att du är medlem 20

Nyinflyttad och installerad 21

Aktuellt 22



Finns det något rätt och fel när det gäller julfirande? Självklart inte, det är upp till var och en att fira jul så som man vill. Men det kanske inte alltid är så lätt att göra "som man vill". Någon kanske jobbar på julafton och måste fira julen på ett sjukhus eller vid ratten på en buss. En annan kanske har svårt att få till det så som hen önskar, utifrån ekonomiska förutsättningar, andras förväntningar eller ensamhet. Hopp tipsar om hur du kan hantera den oro och stress som många förknippar med julhelgen.

Fira i ensamhet?

Ensamhet. Ett känsligt ord i juletid. En del kan uppleva ensamhet som något skamligt medan andra kan uppleva det som något positivt med att få välja själv hur och om man vill fira jul. Det finns många orsaker till ensamhet under julhelgen. Kanske bor släkt och vänner långt bort, kanske har du mist en anhörig eller så kanske ni har tappat kontakten. Oavsett hur du känner inför julen så finns Svenska kyrkan för dig. Berätta för någon hur du känner inför julen, det är inte alls självklart att din omgivning vet att du känner dig ensam.

Diakoner och präster har tystnadsplikt och kan tipsa dig om arrangemang som kan passa dig. De kan också lyssna och ge råd om du känner dig ledsen. Kontakta din församling för att få prata med en diakon eller präst. Församlingarna runt om i Uppsala genomför gudstjänster, konserter och annan verksamhet även under jul- och nyårshelgen. På svenskakyrkan.se/uppsala/aktuellt hittar du mer information om vad som händer i Svenska kyrkan Uppsala.

JULEN SOM

Minska julstressen

Vi önskar eder alla en fröjdefull jul och julefrid. Men är julen verkligen så fridfull, och i så fall för vem? Får du lätt panik när du kikar i kalendern och inser att julen närmar sig med stormsteg? Den härliga gemenskapen vi hoppas på inför jul- och nyårshelgen kan bygga upp höga förväntningar som inte alltid är lätta att uppnå, och vi fylls i stället av stress och prestationsångest. Även om Sverige är relativt jämförbart verkar vi falla in i gamla könsroller inför julfirandet. Man ser en koppling mellan genus och stressnivå. Julklappar, städning, pynt och julmat är sådant som ska planeras och upplevs som en stress. Många är också oroliga över ekonomin. Ett tips är att planera mer och köpa julklappar tidigt.

Men det handlar också om att sätta gränser och komma fram till vad som är viktigt för just dig. Att inse att du räcker som du är. Fråga dig vad i julfirandet som ger dig glädje och energi:

Prioritera vad som är viktigt för dig.

Sätt gränser för firandet – gör till exempel julbordet till ett knytkalas.

Kom överens med släkten om att strunta helt i pliktjulklappar till de vuxna.

Vill du ändå ge något, ge bort en gåva till välgörande ändamål.

Skapa just din jultradition, förhoppningsvis i gemenskap med andra.

Julgemenskap i Svenska kyrkan

Vet du inte vad du ska göra på julafton? Varför inte besöka *Jul i gemenskap* – ett litet julfirande i Gottsunda kyrka, 24 december klockan 12–14. Det bjuds på samkväm, sång och julgröt. Anmälan görs till diakon Kerstin Olsson: kerstin.olsson@svenskakyrkan.se

På juldagen klockan 15.30 i Salabackekyrkan blir det julfirande med gröt, fika, dans kring granen, frågesport, barnens julpyssel, och högläsning vid brasan.

Se fler programpunkter i advent och jul på svenskakyrkan.se/uppsala/jul

DU VILL

JULTRADITIONER

Det är lätt att tro att julen alltid har sett ut som vi är vana vid att fira den, men det är långt ifrån sant. Den klassiska julen som vi tänker på den idag är faktiskt betydligt yngre än vad många tror.


Julen är i grunden en kristen tradition som firas till minnet av Jesu födelse. Advent är en förberedelseperiod inför julen som sedan firas från Jesu födelse på julfattagen fram till trettondag jul då de tre vise männen kom fram till Betlehem. Många av de tidiga kristna traditionerna lever kvar än idag även om mycket har förändrats.

Den unika dopparedagen

I Sverige är det julafton som är julhelgens stora dag. Julafton kallas i folkmun även för dopparedagen. Denna beteckning

på julafton är helt unik och förekommer bara i Sverige. Seden att doppa bröd i spad eller buljong kan ha rötter i förkristna traditioner men kan också ha uppkommit av rent praktiska skäl. Tiden var knapp i julstöket och det fanns inget utrymme för mer mat utöver den som redan förbereddes inför juldagen.





Att doppa bröd i skinkspadet sparade alltså tid och eftersom det färska brödet sparades till juldagen så fyllde doppandet också funktionen att mjuka upp det rätt tråkiga julaftonsbrödet. En annan orsak till doppandets uppkomst kan ha varit att den medeltida julfastan förbjöd kött. Under adventsfastan bestod middagen därför främst av lutfisk och gröt. Lutfisken skulle påminna om Kristus och lutades med björkaska för att bli så ljus som möjligt. Genom att doppa bröd i skinkspadet kunde man dock kringgå förbudet och få smak av kött utan att bryta fastan.

Gran och klappar

Under 1700-talet gjorde några av de klassiska julelementen entré hos landets adel, bland annat julgranen. Vid den här tiden var det vanligt att ha en mindre bordsgran som dekorerades med äpplen, ljus och saffransbröd. Ordet julgran dök upp i svenskan runt år 1840 och mot slutet av 1800-talet hade den glittrande granen etablerats i de svenska hushållen. Att klä hemmet med levande träd och kvistar är dock en mycket gammal sed som sades skydda mot onda väsen. På 1700-talet började också julklappar bli allt vanligare. Traditionen att dela ut presenter under julen fanns redan på medeltiden. Då gav man främst bort egengjorda, enkla gåvor. Denna sed hämtade inspiration från Matteusevangeliet då Jesusbarnet får ta emot gåvor från de tre vise männen.

Den nationalromantiska julen

Det var under 1800-talet som julen blev röd och mycket av den idag så traditionella juleestetiken uppkom med ljusstakar, halmbockar och klädda granar. Det nationalromantiska julfirandet inspirerades av konstnärer som Carl Larsson och Jenny Nyström. Det är också vid den här tidpunkten som det traditionella julbordet uppstod med prinskorv, köttbullar, sill och griljerad skinka.

Maten har alltid varit en viktig grundsten i det svenska julfirandet. I det gamla bondesamhället var julnatten en natt full av magi och skrock. Det sades bland annat att så som julafton och julnatten blev, skulle hela det kommande året fortsätta. Därför var det viktigt att äta mycket så att man slapp svälta nästa år. Juldagen var därmed kanske den enda dagen på året då man fick äta sig riktigt mätt. För de flesta i bondesamhället var det ofta ingen större skillnad på julmat och vardagsmat. Kanske festades det till med att koka gröten på mjölk eller gräde i stället för vatten, men annars var mycket sig likt. De mer välbeställda kunde däremot äta både fläskkorv, ål, revbensspjäll och stuvad brysselkål under julen.

Novent – en tradition i ständig förändring

Den jul som vi tror har funnits hur länge som helst växte alltså fram under 1900-talet och vi kan konstatera att julen är en föränderlig tradition. Genom historien har det funnits många olika slags julfiranden, från bondesamhällets skrockfulla traditioner till sekelskiftets helröda tomteidyll och dagens moderna julfirande. Det man kan se idag är att julpyntandet börjar allt tidigare och uttrycket Novent har uppstått för att beskriva hur november har blivit starten för pyntande (november + advent = novent). En del startar tidigt och sätter upp adventsstjärnor och tomtar redan från Allhelgonahelgen men det har samtidigt blivit allt vanligare att man vinterpyntar sitt hem och sin trädgård eller balkong. För att vinterpynta kan man ta in granris, göra gurlanger, dekorera med ljusslingor och till exempel hänga upp kransar på sin ytterdörr. Julkrubban har också gjort ett återtag i våra hem, både i klassiska och mer moderna stilistiska modeller.

Hur startar du ditt julpyntande? ➕

”Hur startar du ditt julpyntande?”

ETT LJUS I MÖRKRET

Text Julia Oxborn
Foto Patrik Lundin

Känslor av ensamhet, oro inför framtiden eller rädsla för att inte räcka till är något som vi alla upplevt någon gång i livet. Alla människor har ett behov av att bli bekräftade, få stöd och hjälp samt ha en trygg social tillvaro för att må bra. Nattkyrkan finns till för alla.

Många människor brottas idag med sociala svårigheter utan att ha någon specifik

diagnos. Det finns de som har svårt med att ta social kontakt men det kan också röra sig om personer som upplever en ensamhet i samhället och då kan Nattkyrkan erbjuda ett andrum och en alternativ kvällsaktivitet för dem som vill få ett nytt sammanhang. Mitt i storstadsbruset, på vägen upp mot Carolina Rediviva, står Helga Trefaldighets kyrka öppen varannan fredag kl 18–22 för alla som söker aktivitet och gemenskap, som vill lyssna på musik eller få en stund i stillhet. Det är en plats som ger en känsla av att komma hem, där man kan få andas ut och känna frid, en rastplats för själen men också en plats där man kan få växa som människa och i tro.

Rastplats och växtplats

– Nattkyrkan är både en rastplats och en växtplats, det är viktigt att betona att det är både och. Det är den här rastplatsen där du kan koppla av men det finns också en möjlighet för växande, med att kunna kliva in och ta ansvar som till exempel volontär. Det är ett sätt att få växa i tro i ett varmt och kravlöst sammanhang, berättar Anna-Stina Nyström, diakon i Svenska kyrkan.

Känna sig mer hemma

I Nattkyrkan kan man fika, spela spel, delta i andakt och ha själavårdssamtal med en diakon. Det finns även möjlighet till Bibelsamtal och samtal om existentiella frågor som ensamhet, trygghet och tillit, sorg, skuld och förlåtelse. Nattkyrkan kan även ses som en ingång till kyrklig verksamhet om man inte haft det tidigare och att det kan bidra till att man känner sig mer hemma i kyrkan. Har du frågor eller vill anmäla dig som volontär, kontakta Svenska kyrkan Uppsala. [+](#)



En lånad slagdänga, råttor i orgeln och en feltolkad sångbok – musikprofessor Mattias Lundberg delar med sig av historiken och myterna bakom några av våra idag mest älskade julsånger och förundras över den särställning de har fått: – Det är ju nästan unikt i ett sekulariserat land att folk är beredda att betala 2000 kronor för att lyssna på sånger om Kristi födelse samtidigt som de äter en trerätters middag.



”DEN SOM FÖRSÖKER FÅ TILL EN JULHIT KOMMER ALDRIG LYCKAS”

Text Lina Svensk
Foto Patrik Lundin

Julen är i princip den enda kvarvarande högtiden där kyrkomusiken når ut till en vidare publik och är kommersiellt gångbar, konstaterar Mattias Lundberg, professor i musikvetenskap och expert på kyrkomusik.

– Man skulle kunna säga att julen är en högtid som nästan är resistent mot sekularisering. Både hemma, på radio och i butiker kan man runt jul höra psalmen *Det är en ros utsprungen* till exempel. Det är svårt att föreställa sig att man på samma sätt skulle lyssna på *O huvud, blodigt, sårat* kring påsken, säger Mattias.

Men även om det med dagens ögon (och öron) skulle te sig märkligt om Åhléns började pumpa popifierade psalmer om fastan ur sina högtalare i början av mars varje år, så var mängas relation till den kyrkliga julmusiken förr i tiden, åtminstone in på 1700-talet, inte mer utmärkande än den till musiken som hörde samman med andra kyrkliga högtider.





– Det var naturligtvis så för påsk och pingst, men även för exempelvis Sankt Mikael's dag på hösten och Sankt Martins dag, Mårtensdagen, och så vidare. Men nu för tiden har även de flesta i kyrkliga sammanhang tappat den relationen.

Särställningen julen har fått bland andra högtider är så starkt förknippad med den musikaliska kanon som hör till att även de mest okyrkliga personerna skulle känna igen åtminstone 20 av de populäraste julsångerna från kyrkan. Men den självklara plats som sångerna innehar idag har vi i många fall slumpen att tacka för.

Ett gulligt barn kontra korsfästelse och död

Det går att skönja vissa trender när det kommer till julmusiken genom århundraden i den annars ganska trendokänsliga kyrkan. Under medeltiden låg de liturgiska julsångernas fokus mycket på profetiorna kring Jesusbarnet.

– Det var många inslag om att Jesus skulle pinas och plågas och korsfästas, vilket har sin förklaring i att egentligen varje söndag på medeltiden handlade om påsken och uppståndelsen. Men det tyckte man senare kändes opassande och man ville låta Jesus vara ett gulligt litet barn under julen.

I den svenska reformatiska rörelsen under slutet av medeltiden, när Svenska kyrkan bröt banden med katolska kyrkan och påven, var julen till viss del hotad. Flera av de mer radikala reformationrörelserna ville avskaffa julen för att de ansåg att den saknade bibliskt stöd till skillnad från de andra högtiderna.

– Börjar man tänka så inser man att det lätt blir lite av en "slippery slope" – hur säkert kan vi egentligen belägga några av dem? Men påsk och pingst ansåg man sig i alla fall kunna räkna ut utifrån antika källor, till skillnad från julen. Så den ville många avskaffa, bland annat puritanerna i England.

Under 1800-talet kom den borgerliga julen. Barnen skulle vara snälla och flera seder uppstod som inte har någon biblisk grund, men som kom att samexistera med kyrkan, som granen och tomten. Man rörde sig bort från sånger om det gulliga barnet och mot befrielsesånger som *O helga natt*.

Under mitten av 1900-talet kom den stora kommersialiseringen av julmusiken. Phil Spector blev en av de första att ge ut ett rockalbum med jullåtar av både mer kommersiell karaktär, men även psalmen *Stilla natt*. Många artister följde i hans fotspår och gör så än idag. Den sista gyllene eran för nya jullåtar såg vi på 80- och 90-talet, med Whams *Last Christmas* och Mariah Careys monsterhit *All I Want For Christmas Is You* från -94.

Och det vi ser idag är en salig blandning av det kyrkliga, det kommersiella och det kommersialiserade kyrkliga.

Det är de stora dragen. Men de enskilda sångerna som klamrat sig fast har betydligt mer brokiga intåg i vår julmusikkanon.

Djäknar, helgon och knytt

Lucia står för dörren bildligt talat, men snart även bokstavigt. Inte jul, kanske viktigpettern vill inflika, men likväl en given del av förberedelserna inför julfirandet tillsammans med advent. Det är en med kyrkmått mätt förhållandevis ny tradition, men med gamla anor.

– Det fanns något som kallades för "sockengång" i skolorna. När stiftens skolor, de som blev gymnasium på 1600-talet, hade terminsuppehåll fick eleverna, djäkarna, gå runt i sina respektive hemsocknar två och två och sjunga för att värva nya gossar till skolan och samla in allmosor. Ett av de mest högtidliga och i allmogen mest älskade momenten under kyrkoåret var sjungande av julepisteln under den här sockengången, berättar Mattias.

Traditionen kom i omlopp och lokala seder uppstod i slutet av 1700- och början av 1800-talet där en försångare lokalt utsågs till att sjunga julepisteln. Luciaseden vilar dels på sockengången, något som också syns i att man i vissa Staffansvisor sjunger om djäknar som är ute och går.

– Men det är också ett mischmasch av helgon. Stefanos, kristendomens första martyr, vars dag är annandagen, är Staffan, som i berättartradition har blivit stalledräng till kung Herodes av Judeen. Det har inte heller bibliskt stöd, men det brydde man sig inte så mycket om.



”Engelsmännens carols bygger på svenska och finska skolsånger.”

Stjärngossarna i luciatåget kommer av både de tre vise männen och Herodes. Och Lucia själv är ett sicilianskt helgon, vars dag alltså är den 13 december.

– Så man har slagit ihop 13 december, annandagen 26 december och 6 januari, när de tre vise männen kom till Jesus, till ett enda tillfälle och dessutom slängt på pepparkaksgubbar och tomten – en turkisk biskop blandad med knytt från skogen. Luciatraditionen är en väldig blandning av allt. Själva låten, *Sankta Lucia* har ett likaledes brokigt påbrå. Gunnar Wennerberg, skalden och tonsättaren som står staty i Carolinabacken, skrev ner musiken efter att i Neapelbukten ha hört vad han trodde var en urgammal siciliansk sång om katolska helgonet Lucia.

– Nu vet vi att sången var utgiven bara några år tidigare och var mer av en slagdänga som handlade om kvarteret Santa Lucia i Neapel.

Texten till *Sankta Lucia* tillkom först under 1920-talet och är medvetet skrivet i en arkaiserande stil, en slags pastisch av en gammal melodi med lite folklig katolicism, förklarar Mattias.

– Många internationella studenter som besöker luciafirandet i domkyrkan tror att detta är en uråldrig tradition. Nu har den ju funnits i snart 100 år, men betydligt kortare i kyrkan. Man kan tänka sig att forna tiders lutheraner hade fått panik om de fick höra att man 2022 höll luciamässa i domkyrkan.

En annan julsång med ett närmast mytologiskt förflutet, som till och med blivit psalm, är *Stilla natt*.

– Det är oklart om det är sant, men enligt legenden ska *Stilla natt* ha blivit populär i samband med att gitarren slog igenom på 1800-talet. Efter att råttor hade gnagt sönder orgelbälgen så tog någon tillfället i akt att plocka fram gitarren och det visade sig att den gjorde sig väldigt bra till den här vagsångsliknande sången.

Återimport av fromma sånger

Liksom svensk julmusik fått influenser från allsköns tillfälligheter, traditioner och länder, så har vi även omedvetet exporterat julmusikstoff till andra länder. Världens äldsta samling av skolsånger, *Piæ Cantiones* (fromma sånger), kom-

mer från Sverige och Finland och trycktes redan 1582.

– Ett enda exemplar av *Piæ Cantiones* kom i engelska händer på 1800-talet. I den anglikanska kyrkomusiken tyckte man sig vara i en ”all time low” och man var avundsjuk på katolikernas gregorianska sånger och lutheranernas koraler. Det fanns ett fåtal medeltida *carols*, samma ord som koraler egentligen, men de kunde inte sjungas av gemene man för att melodierna var för svåra.

Eftersom Finland kristnades från engelskt håll så finns några sånger i *Piæ Cantiones* som handlar om en medeltida biskop i England och man drog därför den felaktiga slutsatsen att det nog var en samling gamla engelska sånger.

– Så nu kan varenda engelskspråkigt skolbarn sjunga till exempel *Good King Wenceslas* som är en Christmas carol med en melodi från *Piæ Cantiones*. Det är ganska intressant att engelsmännens traditionella carols melodiskt bygger på senmedeltida skolsånger från Sverige och Finland och att vi nu på senare år har återimporterat dessa.

Dyra pengar för Kristi födelse

Gällande framtiden tror inte Mattias Lundberg att julmusik i kyrkan kommer att genomgå någon större förändring. I alla fall inte inom de närmsta 20–30 åren.

– Det man ser är att de högtider som har en stor fast repertoar och som bara används en gång om året blir konserverande för att det inträffar för sällan för att man ska kräva förnyelse.

Han menar att det som sjungs i kyrkan varje söndag är det som har snabbast omsättning och som byts ut.

– Men en gammal människa som levt i 90 år har ju ändå kanske bara hört vissa julsånger 90 gånger. Det är inte så mycket om man tänker att man hör vissa poplåtar som man gillar kanske 90 gånger på en vecka.

Vissa julsånger hör vi förstås betydligt oftare än en gång per år, men det verkar inte bromsa deras framfart. Det faktum att många är villiga att betala dyra pengar för att lyssna på vad som nästan är att betrakta som en mässa med högt produktionsvärde tror Mattias är ett bevis på det.

– Tänk att artister som Tommy Körberg, Helene Sjöholm, Malena Ernman, Nanne Grönwall drar in flera hundratusen på att göra shower med sådant som egentligen är kyrkomusik. Carola gör det dessutom med liturgisk inramning. Det är ju nästan unikt i ett sekulariserat land att folk är beredda att betala 2000 kronor för att lyssna på sånger om Kristi födelse samtidigt som de äter en tre-rättersmiddag.

Den som aktivt går in för att skriva en ny julhit menar han kommer gå bet.

– Nästan ingen av de julsånger som sjungs i kyrkan idag var gjorda för att just framföras under jul, utan de har alla en väldigt krokig historia. De har värkts fram och fått andra melodier och texter ibland, säger han och tillägger:

– Det är nästan sedelärande att den som försöker få till en julhit aldrig kommer att lyckas. ☹️

Julevangeliet

Lukasevangeliet 2:1–20

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

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

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

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

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

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





Foto från Eriksbergskyrkan Sara Bruggeman


BRYT EN TRADITION DET HÄR ARBETAR ACT SVENSKA KYRKAN FÖR

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

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

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

Religiösa aktörer har ett särskilt ansvar

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

Rätten till sin kropp

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

Rätten till mat

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



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

R

3

Rätten till trygghet och försörjning

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

4

Rätten till hälsa och sjukvård

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

5

Rätten till utbildning

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



••
**ÄTTIGHETER
I FOKUS**

Text Act Svenska kyrkan
Foto Jesper Wahlström /Ikon

FEM

VAR FÅR MAN HJÄLP?

De som arbetar med människor i utsatta situationer och de som lever i utsatthet vittnar ofta om att steget mellan en "normal vardag" till att allt går snett är litet. Varje gång du möter någon som behöver hjälp möter du dig själv. Ur teologisk synvinkel möter vi också Jesus i den behövande. Men vart kan man vända sig om allting rasar?

Själavård och samtalsstöd

Behöver du någon att prata med när livet känns tungt, önskar du andlig vård eller råd och stöd i sociala frågor? Har du svårigheter att få ekonomin att gå ihop och är i behov av mat, medicin eller andra nödvändigheter? Kontakta då den församling du bor i för att få prata med en diakon från Svenska kyrkan. En diakon kan ge råd och slussa vidare till rätt instans eller organisation.

Genom samtalsstöd kan du boka tid för samtal med en diakon. Samtalen är kostnadsfria och kan handla om det som är väsentligt för dig – exempelvis relationer, stress, sorg, ensamhet, tro eller tvivel. Diakoner har tystnadsplikt och det förs inga journaler under samtalen. För att boka tid ringer du till 018-430 38 62.

#allaskaharåd

Svenska kyrkan Uppsala samarbetar med RF-SISU Uppland för att fler barn och ungdomar ska få en meningsfull fritid. Att utöva en idrott medför nästan alltid en kostnad. För att alla barn och ungdomar, oavsett ekonomiska förutsättningar, ska ha möjlighet att idrotta kan idrottsföreningar ansöka om ekonomiskt stöd hos RF-SISU Uppland.

svenskakyrkan.se/uppsala/nyheter/alla-ska-ha-rad
rfsisu.se/uppland/bidragochstod/allaskaharad

Budget- och skuldrådgivning

Kostnadsfritt genom Uppsala kommun. För rådgivning och tidsbokning ring 018-727 18 23 eller mejla konsument uppsala@ uppsala.se
Läs mer på [uppsala.se/budgetochskuld](http:// uppsala.se/budgetochskuld)

Ekonomiskt bistånd

Den som inte kan försörja sig själv eller sin familj kan söka ekonomiskt bistånd, det som förr kallades socialbidrag, från sin kommun. För att ha rätt till ekonomiskt bistånd behöver du först söka alla andra bidrag du har rätt till, till exempel bostadsbidrag. Du gör en planering tillsammans med din socialsekreterare. Du måste vara inskriven på Arbetsförmedlingen. Om du inte är aktivt arbetsökande kan du få avslag på din ansökan om ekonomiskt bistånd. Kan du inte vara aktivt arbetsökande, till exempel om du är sjuk, prata med din socialsekreterare för att göra en annan planering.

Kontakta socialtjänsten – ekonomiskt bistånd, 018-727 62 00 eller forsorjningsstod@ uppsala.se

"Julklappsbutik"

Här kan vårdnadshavare eller närstående som lever i ekonomisk och social utsatthet välja ut julklappar i Stadsmissionens "julklappsbutik" till sina barn (0-18 år).

Den som vill skänka kan lämna nya, oinslagna julklappar fram till 13 december på Clarion Hotell Gillet.

Frälsningsarmén

Hjälper dem som är folkbokförda i Uppsala kommun med:

- Presentkort på matvarukedja.
- Rekvisition på Myrorna (som är Frälsningsarméns second handbutik).

De prioriterar barnfamiljer och speciellt i samband med julen.

uppsala@fralsningsarmen.se
fralsningsarmen.se/uppsala

Bruised Food Club Uppsala

Organisation som kämpar mot matsvinn och hunger.

Matmarknad fre kl 15.45-17,
sön kl 17.15-18.15

bruisedfoodclub.org/market
facebook.com/bruisedfoodclub

Stadsmissionens matkasse

Om du har en inkomst på mindre än 9 290 kr/månad kan du ansöka om Stadsmissionens matkasse som delas ut en gång i veckan. Priset är 250 kr och berättigar en prenumerant till uthämtning av en matkasse i veckan under ett halvårs tid. Barnfamiljer och människor med låg pension prioriteras.

uppsalastadsmission.se/verksamheter/matcentralen/stadsmissionens-matkasse

Fler tips kan du se på svenskakyrkan.se/uppsala/hopp

Diakoni, en hjärtefråga för många

I en undersökning som Svenska kyrkan gjort svarade 10 000 medlemmar på frågan vilket område de tycker är kyrkans viktigaste.

De ansåg att kyrkan ska prioritera socialt utsatta, barn och unga, ensamma och äldre. De tyckte att kyrkan har en viktig roll som hjälpare och försvarare av dem som har det sämst ställt i samhället. +

KÄNNER DU EKONOMISK STRESS?

Text och foto Lina Svensk

– Inte jättemycket, men det är klart att det finns i bakhuvudet. Man måste alltid ha koll på sin ekonomi.

Har du något tips på hur man kan hantera stress man känner över sin ekonomi?

– Nja, köp inte för mycket. Man får försöka hålla koll så inte utgifterna blir för stora. Jag kommer från Värmland så jag brukar säga "allt ornär sä' och ornär dä' sä' int' så kvitter dä'". Det är kanske inte ett jättebra tips, men det jag menar är att det mesta brukar lösa sig till slut.

Eric Skoog, 36,
forskare.

– Det har jag gjort när jag inte har haft något jobb. Men det är klart att det är märkbart även nu när allt har blivit dyrare medan lönen är densamma. Det märks när jag handlar och den summan jag tidigare vanligtvis la på mat räcker inte till. Och så har hyran gått upp.

Blir du stressad över att du inte ska ha råd?

– Jag kan framför allt känna stress över att behöva planera på ett annat sätt. Men livet rullar på ändå.

Vad kan du ge för råd till andra som känner ekonomisk stress?

– Bara ta det lugnt och försök hitta nya sätt att fixa saker på.

Lollobritta Mushema, 52,
IT-tekniker.

– Jag känner ingen stress. Jag har CSN, jag lever enkelt och jag har låg hyra för att jag bor på ett studenthem. Jag är minimalist och vill inte äga så mycket. Jag känner att jag har råd att köpa det jag behöver och skulle det krisa har jag sparpengar.

Som präst kommer du förmodligen att träffa personer som har det kämpigt ekonomiskt. Vilka råd kan man ge?

– Jag tror det handlar om att få människor att fundera på varifrån stressen kommer. Se över hur din situation faktiskt är – vad går dina pengar till? Finns det saker du kan välja bort?

Du verkar vara en person som har koll på din ekonomi, vad kan du tipsa andra om att spara in på?

– Man behöver inte äga så mycket. Försök att dela på saker och abonnemang. Sedan finns det många appar man kan låna och hyra saker genom. Det är kanske lite osvenskt, men jag tror på det kollektiva – finns det någon i min närhet som kan hjälpa mig? Kan jag hjälpa till med något i gengäld?

Silvia Kramer, 36,
studerar till präst.

Alexandra: I slutet av månaden eller när det är mycket utgifter på en och samma gång. **Sanna:** Ja, precis. När CSN är slut och när man till exempel har handlat julklappar.

Hur hanterar ni det?

Alexandra: Jag har inte upplevt någon kris än så länge. Man får se till den stora bilden och försöka planera lite i förväg. Båda vi två brukar ju försöka handla billigt till exempel.

Sanna: Ja, jag har en liten buffert också om det skulle krisa. Men man får väl leva med att det blir lite skralt om man gjort något kul en månad.

Som student brukar man ju ha ganska bra koll på hur man snålar in – några spartips att ge?

Sanna: Att göra och ta med matlådor. Det är både billigt och smidigt.

Alexandra: Handla mat som är på rea och köpa mer vegetariskt. Kolla vilka extrapris som erbjuds och planera matlagningen efter det. Och lägg undan en fast slant varje månad eller det som finns kvar när nästa CSN kommer, så har du en buffert om det krisar.

Sanna Jonsson, 20, och Alexandra Hell Ringh, 20, juristprogrammet.

EKONOMISKA LÄGET EN UTGIFT ÄVEN FÖR PSYKET

Hur mycket kan vi påverka den ångest vi känner inför vår privatekonomi? Hur pratar vi med vänner och familj om det? Och hur förstående behöver man egentligen vara över kollegans inställda skidsemester när man själv har svårt att betala hyran?

Hopp har pratat med psykologen Johan Waara för att lära mer om psykologin bakom ekonomisk stress.

Text och foto Lina Svensk

Inflation, chockhöjda matpriser, rekorddyra el och börsras. Inte undra på att vi upplever stress och ångest över vår privatekonomi, i synnerhet när jul, nyår och de efterföljande oxveckorna hägrar vid horisonten.

Och vi som just tagit oss ur en global kris.

– Pandemin innebar ju reell dödsångest för många. Lagom till att vi var vaccinerade bestämde sig Putin för att invadera Ukraina vilket skapade en större energikris än den vi redan hade, säger psykologen Johan Waara.

Han har figurerat en hel del i media de senaste åren för att förklara psykologin bakom människors beteende och agerande i kristider. Han säger att liksom covid-19 inte registrerades på mångas

stressradar förrän Akademiska gick upp i stabsläge, så var kriget i Ukraina inte ett jättestort orosmoln för oss här i Sverige innan det började göra avtryck i privatekonomin.

– Det blir väldigt nära och påtagligt när biljettpiserna på tåg och bussar går upp, när du ska laga fredagstacos till ungarna och priserna på ingredienserna skenat.

De många rubriker och nyhetsrapporteringar om det ekonomiska läget som möter oss flera gånger om dagen fungerar också som så kallade "stressorer", alltså faktorer som leder till stress, förklarar Johan. Det skapar både en ångest över det som ligger utanför oss, som det ekonomiska världsläget, och tvingar oss till en beteendeförändring vad gäller det vi faktiskt kan påverka, något vi människor i

regel inte vill ägna oss åt.

– Vi är förhållandevis rigida i vårt beteendemönster och gör gärna som vi gjort tidigare. Om vi gärna flyger, tar långa bad och gillar att laga och äta en viss typ av mat så är det inte alltigenom lätt att sjösätta ett förändringsarbete för att spara pengar. Att känna "ska inte vi kunna göra som vi gjort tidigare" alstrar stress hos många.

Försök att inte döma

Ett visst förändrat beteendemönster bland allmänheten går dock redan att skönja. Försäljningen i båtbranschen har exempelvis störttyckt de senaste månaderna för att medelklassen väljer bort den typen av lyxkonsumtion. Men för många andra finns ingen tidigare lyxkonsumtion att skala bort.

EKONOMISK SJÄLVHJÄLP

Det kan kännas svårt och nästan övermäktigt att på egen hand lyckas hitta och söka pengar ur de många fonder som finns för personer med ekonomiska behov. Därför finns numera fonderådgivningen på Diakonins hus. Diakonen Eva Berglund berättar mer.

Det rör sig alltså inte om råd kring köp av aktiefonder, utan hjälp och vägledning för den som vill söka medel ur någon av de många fonder som finns för ekonomiskt utsatta personer. Sedan 12 oktober kan den som vill få stöttning i det praktiska kring ansökningen på Diakonins hus varannan onsdag.

Utformningen är ny, men verksamheten i sig är det inte.

– Fonderådgivning har egentligen alla diakoner ute i församlingarna hållit på med. Att vi nu har det i Diakonins hus är ett försök att centralisera det, berättar Eva Berglund som är en av de diakoner som bistår besökarna med hjälp under fonderådgivningen.

Att det här stödet nu finns på en och samma plats och är tillgängligt under specifika dagar gör det lättare för Eva och hennes kollegor att strukturera upp och förbättra rådgivningen.

– Jag pratade med en taxichaffis som hade fått en femdubblad elräkning mot vad han brukar ha och som var totalt uppgiven. De hade gissningsvis inte varit helt lyhörda och observanta på att priserna hade skenat, säger Johan och fortsätter:

– Ekonomer brukar prata om att man ska ha tre till fyra månadslöner på sparkontot om det krisar, men många är förstas inte i närheten av det. Och det orsakar enorm stress om marginalerna redan tidigare varit knappa.

Trots att vissa samhällsgrupper och individer i realiteten påverkas mer av det ekonomiska läget än andra så tror Johan att man ska vara försiktig med att jämföra och döma varandra för mycket.

– Att någon är uppgiven över att behöva ställa in den årliga skidresan till Lindvallen samtidigt som många lever på marginalerna kan förstås tyckas förmätet, men jag tycker att man får ha förståelse för att beteendeförändringar kan vara jobbiga för alla.

När ångesten blir ohanterlig

Johan poängterar att den ekonomiska stressen för många inte nödvändigtvis är förankrad i nuet, att man för dagen inte har råd att betala hyran till exempel, utan att det många upplever är förväntansångest.

– Den kan ofta bli väldigt stark när ett potentiellt hot lurar runt hörnet. Det kan förstås vara bra för att det innebär att man läser på och försöker göra beteende-



”Att känna ’ska inte vi kunna göra som vi gjort tidigare’ alstrar stress hos många.”

förändringar innan situationen eventuellt blir ohållbar, men det kan också gå över styr.

När ångesten blir påträngande och besvärande till den grad att det uppstår en så kallad ”kliniskt signifikant problematik” så tycker Johan att man ska överväga att uppsöka öppenvården.

– Om du inte kan sova, äta ordentligt, ta hand om ditt jobb eller i övrigt inte kan ta hand om dig själv, när det blir som en funktionsnedsättning, så sök hjälp.

Våga prata om det

Att våga vara transparent och prata om sin ekonomi och sin eventuella ångest kring den i sina familje- och vänskapsrelationer tror Johan är viktigt.

– Där handlar det mycket om att bryta

ett verbalt beteendemönster som säger att man inte ska prata om pengar. Jag tycker man ska våga ta upp frågan. De allra flesta kommer vara förstående om du säger ”Jag ses gärna, men kanske kan vi ha knytka istället för att gå på restaurang för jag har lite ont om pengar just nu”.

På samma sätt tycker han att man ska vara öppen med sina barn om man till exempel har svårt att få ihop ekonomin vad gäller julklappar och julfirande.

– Barn är väldigt mottagliga för intryck, så de märker ofta om något inte står rätt till även om man inte säger något. Så våga prata med dem om pengar, utan att för den sakens skull lägga en stor tyngd i deras knän. Men var öppen med läget och se det kanske som en chans att sluta nonsensköpa. +



– Vissa besökare är jättepålästa och har koll på vilka fonder de kan söka, medan andra tänker att vi ska sköta hela ansökningsprocessen åt dem. Det gör vi inte. Det vi erbjuder är stöttning och hjälp till självhjälp, säger Eva.

Lägg krut på att leta

Hon poängterar att de inte är några experter, men att de kontinuerligt samlar på sig erfarenhet om vilka fonder som finns till hands, vilken tid på året de går att söka och vilka personer som når upp till de olika kriterier fonderna har.

– Grundförutsättningen för att få medel är förstås att man har dålig ekonomi, men sedan riktar sig fonderna till olika grupper, som exempelvis barnfamiljer eller ensamstående kvinnor över 65, förklarar Eva.



Vissa fonder har dessutom snäva kriterier för vad pengarna ska användas till, som tandvård, eller levnadsomständigheter, som specifika funktionsnedsättningar eller att man haft ett specifikt yrke. Det kan alltså vara värt att gräva lite bland de mindre kända fonderna.

– Vissa fonder har till och med svårt att bli av med pengarna för att kriterierna är så specifika, konstaterar Eva.

Ersätter inte bidrag och bistånd

Fondmedlen riktar sig i första hand till personer som har akuta behov av en engångssumma, även om vissa går att söka för mer periodisk utbetalning, men det är viktigt att veta att fonderna inte är tänkta att ersätta det stöd många har rätt till via kommunen.

– Grunden är ju att samhället ska tillgodose din rätt till ett dragligt liv om du inte har möjlighet att göra det själv.

Upptäcker någon av diakonerna att deras besökare kan ha rätt till bidrag eller ekonomiskt bistånd enligt socialtjänstlagen så kan de hänvisa till kommunen och i vissa fall vara med som ett stöd under de första besöken med en biståndshandläggare.

Blickar framåt

Höstterminens sista fondrådgivnings-tillfälle på Diakonins hus har ägt rum, men planen är att det ska återupptas igen i början av 2023, efter en utvärdering. Eva hoppas att de med tiden ska kunna utveckla diakonins ekonomiska rådgivning ännu mer.

– Vi ser över möjligheten till studie-cirklar, eller att anordna matlagingskurs i kombination med en föreläsning från till exempel kommunens budget- och skuldrådgivning, som jag vet att en kollega till mig i Lund anordnade. Så får man lära sig laga bra och billig mat samtidigt som

någon informerar om ekonomi. Men vi vill inte dra igång något för snabbt. Vi skyndar långsamt! ➕

Bra att veta när du besöker fondrådgivningen

Se till att du har alla de dokument som ska skickas med i en fondansökan: inkomst- underlag, uppgifter om utgifter och din senaste slutskattsedel.

Läs noga de kriterier som finns för fonden du vill söka, så slipper du göra jobb i onödan om du inte uppfyller samtliga kriterier.

Om du beviljats medel ur fonden du sökt så skickas beskedet alltid direkt till dig, aldrig till diakonerna.

Tack för att du är medlem!

Tillsammans gör vi bland annat detta möjligt:



Själavårdssamtal 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.

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.

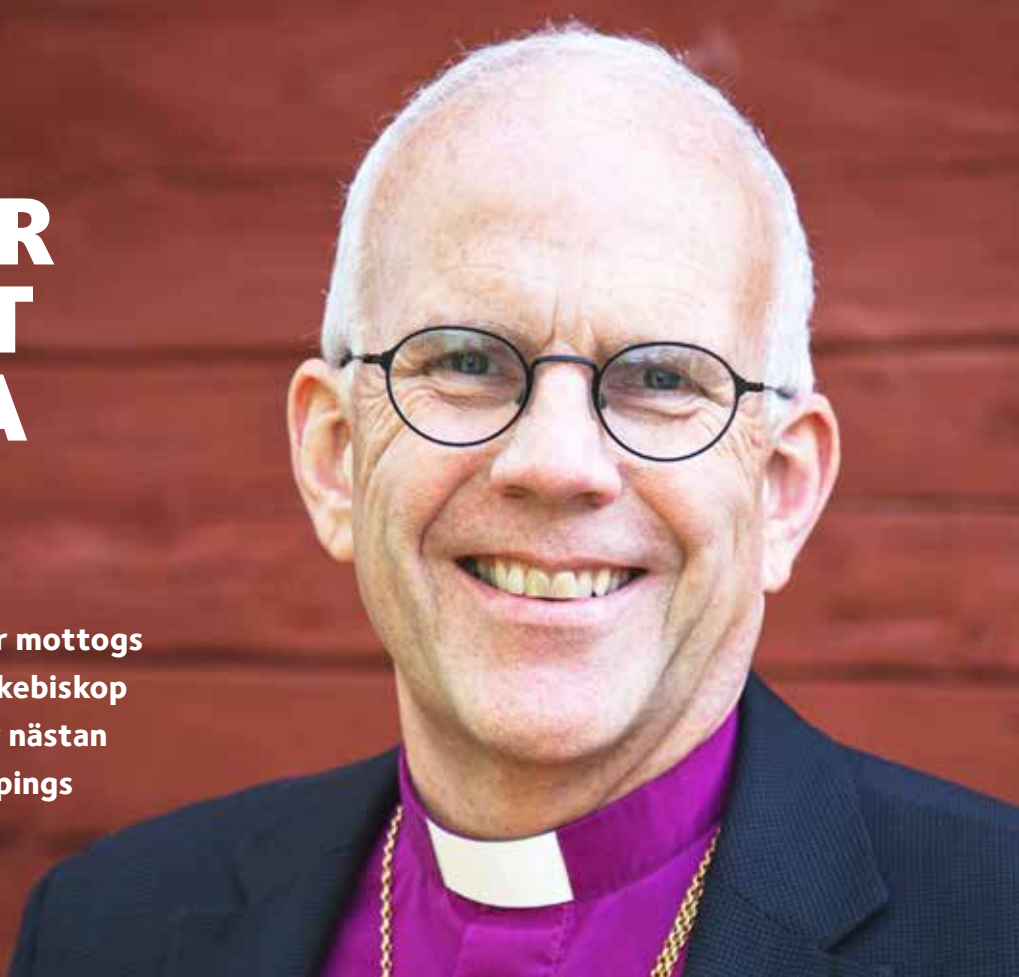
Välkommen till Svenska kyrkan! ➕

BRINNER FÖR DET LOKALA

Text Katarina Sandström Blyme

Foto Daniel Lönnbäck

Söndagen den 4 december mottogs Martin Modéus som ny ärkebiskop för Svenska kyrkan. Efter nästan tolv år som biskop i Linköpings stift är han nu installerad i Uppsala stift.



DET ÄR INTE ens en vecka sedan Martin Modéus tog upp ärkebiskopens kräkla och mitra vid högaltaret under högmässan i Uppsala domkyrka, men livet med den nya uppgiften och yrkesrollen hade förstås börjat före dess. Att bli ärkebiskop innebär att finna sig starkt påpassad och uppmärksammas, inte minst i massmedia. Under hösten har intresset för Martin varit stort och intervjuerna har avlöst varandra. Alla, från taltidningar till Svenska Dagbladets Perfect Guide, har velat veta hur den nya ärkebiskopen tänker – om kyrkan, om tro, om världen vi lever i.

Martin har hittills varit sparsam med uttalanden om dagsaktuella händelser eftersom de tillhör en sittande ärkebiskops uppdrag. Men han berättar gärna om det han brunnit för under sin tid som biskop i Linköpings stift


och som finns kvar i hans vision för kyrkan: levande församlingar.

– Vi måste vara noga med att arbeta med den lokala närvaron. Det är där människor deltar i gudstjänster och kyrklig verksamhet, det är där kyrkan blir kropp, kött och blod. I framtiden hoppas jag på ett bredare bärande, med frivilliga som bidrar – helst i generationsöverskridande möten. Det gynnar inte bara kyrkan utan kan ge ett enormt bidrag till hela samhället om vi lär och hjälper generationerna att lita på varandra. Livet i Uppsala blir annorlunda än vad det varit i Linköping, konstaterar ärkebiskopen, men familjelivet kommer att vara sig likt eftersom han flyttat in i ärkebiskopsgården tillsammans med hustrun Marianne och terriern Tassa. Och han kommer att fortsätta ägna sig åt sitt särskilda fritidsintresse även här: att fotogra-

fera. Bland hans utgivna böcker finns inte bara herdabrev och annan teologisk litteratur utan också foto- och reflektionsboken *Bildligt talat*.

– Jag är amatör. Ordet kommer av franskans *aimer*, att älska. Jag fotograferar eftersom jag älskar det. Helst i naturen, säger Martin.

Den omtumlade känslan från i somras då han valdes har hunnit lägga sig något men han är fortfarande berörd över att ha fått förtroendet att vara ärkebiskop i en kyrka han så länge varit en del av. I femårsåldern lekte han präst, och redan som 17-åring började tanken på att bli präst vakna på allvar. Varför?

– Det är en förmån att få tjäna en kyrka som berättar om Guds kärlek till människor, och som vill inspirera människor att älska världen tillsammans med Gud. 

ENLIGT MARTIN

Kräkla är en symbolisk herdestav som bärs av biskopar och mitra är en huvudbonad som bärs av biskopar som symbol för deras ämbete.

AKTUELLT

LÅT OSS TILLSAMMANS LYSA UPP VINTERMÖRKRET
OCH FIRA JULENS UNDER.

God Jul

OCH GOTT NYTT ÅR!

SE JULENS PROGRAM
PÅ SVENSKAKYRKAN.SE/
UPPSALA/JUL



Sätt julstämningen med Katedralsångarna och Domkyrkokören

Under fjärde adventshelgen hjälps domkyrkans yngsta och äldsta körer åt att skapa stämning inför den kommande julen. På lördagen 17 december kl 15 sjunger Uppsala Katedralsångare under Ulric Anderssons ledning adventsmusik av bland andra Francis Poulenc och Arvo Pärt. Fri entré gäller. Söndagen 18 december kl 18 är det dags för Uppsala

Domkyrkokör, som vid det här laget har drygt 150 år på nacken, att ge sin traditionella julkonsert med adventsmusik, carols och svenska julsånger. Milke Falck dirigerar, Andrew Canning ackompanjerar på orgel och biljetter finns att köpa via ticketmaster.se eller på plats i Katedralbutiken, 018-430 36 30.

Nyårskonserter i dagarna två

Avsluta 2022 och inled 2023 på lika storslaget sätt då Gamla Uppsala kyrka inbjuder till två möjligheter att lyssna till nyårskonsert. Pontus Leitz spelar festlig orgel- och pianomusik med toner från operans värld av bland andra Mozart och Liszt. Fri entré. Andakten leds av Mattias Lönnebo. Nyårsafton och nyårsdagen klockan 15.

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, må, ti, to 14-16.30, on, fr 13-15
i Gottsunda kyrka

 Katedralkaféet

Katedralkaféet, ti-sö 10-16
intill Uppsala domkyrka

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

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



Ny vändning för volontärarbetet

I Svenska kyrkan Uppsala finns många möjligheter att bidra, vare sig du är intresserad av mänskliga rättigheter, gudstjänstliv, handarbete eller miljöfrågor. Vi söker medmänniskor som vill göra en meningsfull insats både för sig själv och för andra.

Under 2022 har volontärarbetet i Svenska kyrkan Uppsala tagit en ny vändning. Information om hur man kan engagera sig har tillgängliggjorts genom utveckling av webb och nya digitala plattformar.

Till hösten 2023 introduceras en grundutbildning för volontärer med en introduktion till alla de delar som Svenska kyrkan Uppsala jobbar med – vad man som volontär kan bidra med och hur det praktiska arbetet som volontär kan gå till.

Mer om volontärarbetet kan du läsa på svenskakyrkan.se/upsala/volontar

Välkommen in i värmen

Uplands nation anordnar även i år Jul på Uplands och bjuder på julstämning med julbord, fika, julgranar, underhållning samt barnaktiviteter och tomte för de minsta. Nationen står också för musik, sång och annan underhållning. Evenemanget genomförs helt och hållet på ideell basis och är drog- och alkoholfritt. Allt är gratis.

Nationskort krävs ej och alla är hjärtligt välkomna 24/12 och 25/12 kl 12–22.



Prisat miljöarbete

Uppsala stifts miljöpris 2022 har tilldelats Uppsala pastorat med motiveringen: "Uppsala pastorats arbete på kyrkogårdarna sker på ett genomtänkt sätt och utifrån många aspekter med miljöfrågorna. Alltifrån till att ha installerat solenergi och att ta vara på överskottsvärme från krematoriet till att återanvända gravstenar och att ha egna snittblommor, buskar och växter." Läs mer på svenskakyrkan.se/upsalastift/miljo och svenskakyrkan.se/upsalakyrkogardar/miljoarbete



Missade du Lucia den 13:e?

... eller vill du kanske fira det en gång till? Då har du chansen när Södra stadens barnkör står för luciatåget i Gottsunda kyrka 15 december klockan 18.



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.

Nätvandrchatten för dig som är ungefär 12–25 år

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

Svenska kyrkans familjerådgivning

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

Jourhavande präst, ring 112

Telefontid kl 21–6.

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

Kyrkans SOS, ring 0771-800 650

Telefontid vardagar kl 13–21 och helger kl 16–21. För digitalt brev använd sos-brevlådan, se: kyrkanssos.se

Berättelsen om Jona broderas ut

Se Erika Cyrillus färgrika broderier i utställningen *Jona bok genom nålsögat* i Uppsala domkyrka 13/12–22/1. Erika har skapat bilderna med olika tekniker och det tidskrävande hantverket har givit henne gott om utrymme för meditation kring själva bibelordet.



JUL GENOM HISTORIEN

SIDAN 4

RÅTTOR I ORGELN OCH FELTOLKAD SÅNGBOK

SIDAN 8



STRESS OCH FÖRVÄNTANSÅNGEST

SIDAN 18

ÄRKEBISKOP OCH UPPSALABO

SIDAN 21

