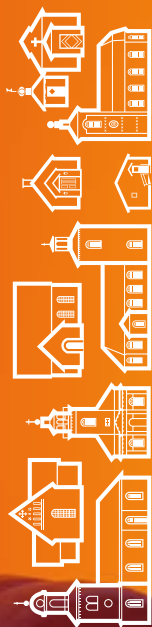


ROSLAGENS *norra*



En tidning från
Svenska kyrkan

NR 4 2022

Tack, kroppen, du duger!
Julens budskap, Gud får en kropp
Ulf: kroppsarbetare i kyrkan

Tack, kroppen!



SARA J. GRIP, KYRKOHERDE

IBLAND TYCKER jag att jag är orättvis mot min kropp. Istället för att vara glad över att jag kan andas, bära tunga matkassar från affären eller sjunga, kritiserar jag min kropp. Egentligen borde jag jubla ett stort tack till kroppen, ett tack för allt som fungerar och som jag tar för givet.

Tidningens tema är kroppen och Märta som ni möter på baksidan menar att det är lätt att fastna i negativa tankegångar om sin kropp. Hon påminner om det viktiga att inte ställa för höga krav på sig själv, att man är den man är. Poeten Bob Hansson har skrivit den oförlömlig raden "här ligger jag och duger". Så vill jag tänka om min kropp, att den duger som den är liksom jag som människa duger som jag är. Varför ska det vara så svårt?

Vi behöver också samtala mer om den åldrande kroppen. Den resan får vi alla göra med vår kropp. Tiden kommer då kroppen begränsas, inte orkar, gör ont eller förändras. Det är en sorg.

Men precis som så mycket annat kommer något annat i dess ställe. Kanske en mognad och en mer ödmjuk inställning till livet. Jag tycker att Ulfs liv och tankar i tidningen berättar just om det. Trots ett tufft arbetsliv och barn med fysiska handikapp uttrycker han ett slags accepterande: "Visst har det

funnits tuffa stunder, när vi oroat oss för dem, men vi gör det bästa av det som är. Man får gråta ut ibland och komma igen".

Nu stundar julen med ett budskapet som också handlar om kroppen. Gud blev människa och levde som vi. Jesusbarnet som föds till världen av Maria, kommer sårbar och liten. Ljuset strålar från krubban än i vår tid, in i världen, in i våra liv.

Jag önskar dig en fin jul och kom gärna till kyrkan, du är alltid välkommen.

Gud välsigne dig!

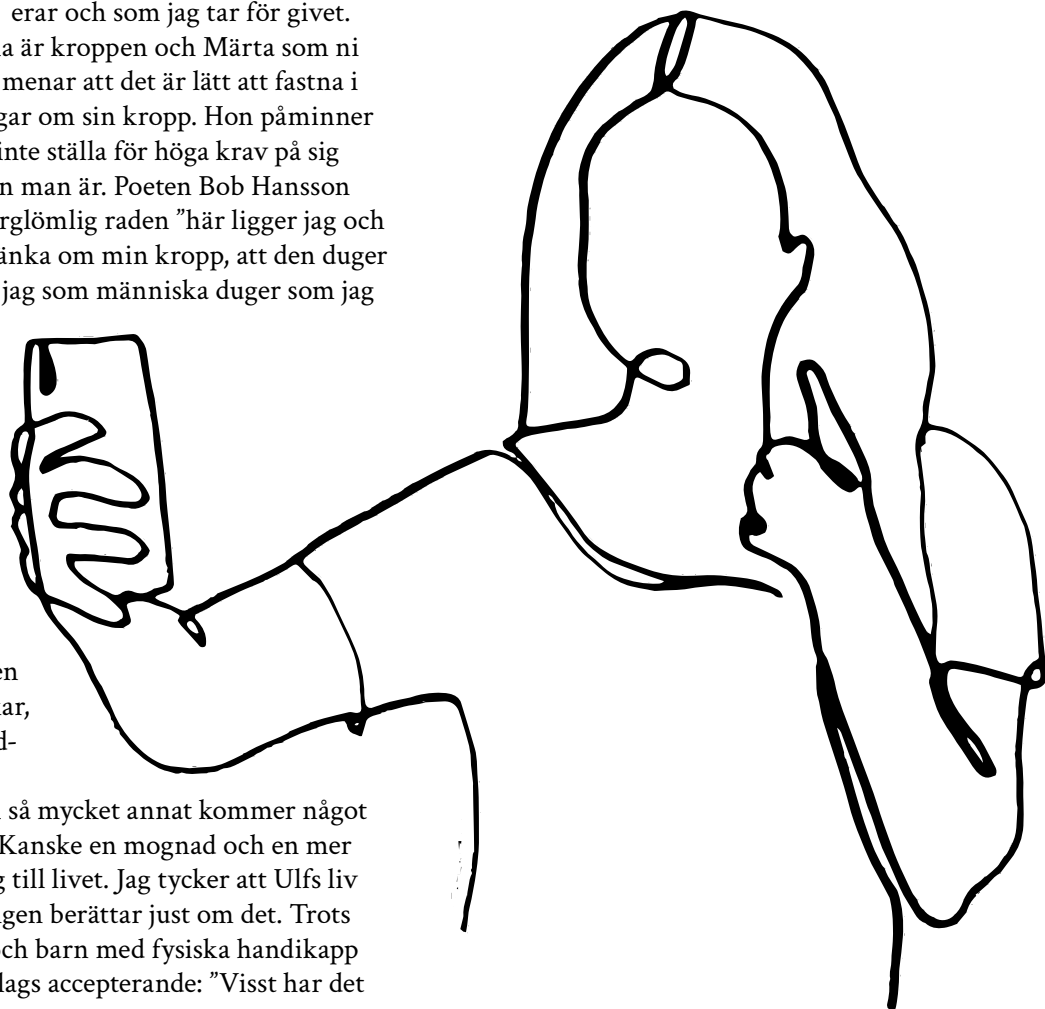


ILLUSTRATION: THEA ANDERSSON

Tidningen ges ut av **Svenska kyrkan, Roslagens norra pastorat**

Hemsida: www.svenskakyrkan.se/roslagensnorrastorat.se

Växel: 0173-428 00, 070-280 33 41 (jour), roslagens.norra.pastorat@svenskakyrkan.se

Kyrkoherde: Sara J Grip: 070-280 33 41, sara.jacobssongrip@svenskakyrkan.se

Ansvarig utgivare: Sara J Grip. **Redaktion:** Sara J Grip, Sven-Eric Morhed, Maud N Persson, Ulrika Ahlinder och Ingrid Eliasson. **Omslagsfoto:** Bildbyrå.

Produktion: Kyrkbyrå. **Tryck:** Norrmalmstryckeriet, 2022

Svenska kyrkan 
ROSLAGENS NORRA PASTORAT



GIRLS ON WHEELS

En grupp tjejer som råkat ut för olyckor men som vägrar låta sina rullstolar hindra livet, vägrar "låta smärtan definiera dem". Skanna qr-koden för deras berättelse.



KROPPSAKTIVISM är en motståndshandling mot normativa skönhetsideal i syfte att skapa acceptans för olika kroppstyper. Scanna qr-koden för Stina Wollters Instagramkonto.

VÄRDEFULL

Och på er är till och med hårstråna räknade. Var alltså inte rädda! Ni är mer värda för Gud än alla sparvar tillsammans.
Ur Bibeln, Matteus 10



KROPPSLIG SVAGHET OCH INRE STYRKA.

Att vara den som är beroende av andras stöd och styrka – det kräver mer mod än att både tacklas och täcka skott. (Ur krönika av Joel Halldorf)

Var med i kampen mot ALS: borjesalmingstiftelse.se

TATUERINGAR

är en av de äldsta metoderna för utsmyckning av kroppen. 1,5 miljoner svenskar bedöms ha tatuerat sig de senaste 15 åren.



"KRISTI KROPP

för dig utgiven. Kristi blod för dig utgjutet" är hälsningen du får i nattvarden.

GOD JUL.

"Var inte rädda. Jag bär bud till er om en stor gläde... I dag har en frälsare fötts". Ur julevangeliet

O, MÄNNISKA

lär dig dansa för annars vet änglarna i himlen inte vad de ska göra med dig.
Augustinus (354-430 e Kr)



Att Ulf Lindberg skulle ha ett fysiskt kroppsarbete var inte självklart.
– Det kunde nog ha blivit kontorsjobb, jag gillar den biten också.

Ulf blev kropps- arbetare i kyrkan

I många år var han bagare i familjebageriet, ett jobb som slet hårt på kroppen. Som kyrkvaktmästare jobbar Ulf Lindberg fortfarande fysiskt, men han är friskare och i bättre form än på många år.

– Jag var fjärde generationen bagare i familjeföretaget, berättar Ulf Lindberg i Lövestabruk. Efter lumpen funderade jag på att bli polis, men så blev mamma sjuk och gick bort. Hon jobbade också i bageriet, så jag stannade med pappa, det blev ju ensamt för honom. När sedan han blev sjuk bestämde jag mig för att ta över.

– Det var många roliga, men slitiga år. Det slet på kroppen att gå upp klockan två-tre på natten för att sätta degar och baka, för att sedan köra ut bröd. Sova någon timme, sköta papper, bokföring och morgondagens beställningar. Somna igen vid 22-tiden och så upp tidigt igen.

Min fru Ann-Sofie började också i bageriet, vi hann ju aldrig ses annars.

När Ulf fyllde 40 hade han dragit på sig både diabetes och högt blodtryck. Det var mycket stress och kaffe med tekakor i stället för mat.

– Till slut vägde jag över 120 kilo och läkaren sa ”du måste byta liv, annars blir du aldrig 60 år”. 2008 sålde vi företaget och jag började pendla till ett bageri i Uppsala i stället.

Sedan sex år är han nu kyrkvaktmästare.

– Det jobb jag har nu är fantastiskt. Jag går minst 12 000 steg om dagen, har reglerad arbetstid, äter bra och sover på natten. Min diabetes är under kontroll och jag mår mycket bättre. Det har räddat livet på mig.

– Jag har trevliga arbetskompisar så den sociala biten är också bättre. Vi är sex vaktmästare och totalt 30 i personalen. Det är en för alla och alla för en.

KOSTYMNISSE

Jobbet som kyrkvaktmästare är brett och innebär minst tre olika identiteter, förklarar Ulf. Dels kyrkogården: klippa gräs

och buskar, rensa ogräs, plantera blommor, vattna och räfsa eller skotta snö, beroende på årstid.

– Sen blir jag kostymnisse när det är förrättningar i kyrkan.

” När jag går hem en fredag känner jag mig nöjd. Jag har gjort fint för besökarna som kommer under helgen.

Dop och bröllop är roliga grejer, men begravingar är fina också.

Det tredje uppdraget, att gräva gravar, kräver maskiner, självlysande hjälm och säkerhetsutbildning.

– Det är omväxlande och roligt alltihop, alla möten med människor. Kyrkogårdsvaktmästaren kallas ibland för den gröna diakonen. Det blir många samtal med människor i glädje och sorg. Man får lyssna, använda sunt förnuft och låta människor prata av sig. Det uppskattar jag.

Ulf har nu jobbat i Roslagens norra pastorat i drygt sex år.

– Mycket föll på plats när jag



– Det roligaste är alla möten med människor, samtalen med församlingsbor, säger Ulf Lindberg, kyrkvaktmästare.

började här. Jag var 58 år och fick ett heltidsjobb – bingo! Jag trivdes från första stund och blev väldigt väl omhändertagen. Jag trivs i miljön och gillar värdegrunden, allas lika värde.

Nu ansvarar Ulf för tre av pastoratets nio kyrkogårdar. Här finns också sju kyrkor.

– Vi vaktmästare sköter veckostädningen och storstädar varje kyrka en gång per år. Då är den stängd under en vecka medan vi bland annat såpskurar golven.

– Jobbet i bageriet har gjort att jag inte haft tid att bygga så mycket sociala relationer. Frugan och jag jobbade sex dagar i veckan och sedan åkte vi på

lördag kväll till sommarstugan med barnen. Det var vår pysventil. 24 timmar återhämtning och sen jobb igen.

GRÅTA OCH KOMMA IGEN

Ulf och hustrun Ann-Sofie har två vuxna döttrar, Amanda och Teresia, som bor med make och sambo i Uppsala. Båda har den ovanliga diagnosen FOAR:s syndrom, vilket bland annat innebär kraftigt nedsatt syn och hörsel, som över tid leder till dövblindhet. Deras bror Joel, som led av samma syndrom, dog strax efter födseln.

– Våra flickor har gett oss så mycket, sån glädje. De arbetar och står i, vill bidra till samhäl-

let, betala skatt och så. Det är viktigt att göra rätt för sig, det har vi pratat mycket om hemma. De är väldigt självständiga och vill helst inte be om hjälp med något, även om pappa gärna kommer över och fixar något praktiskt, säger Ulf och skrattar.

Genom åren har utmaningarna och läkarbesöken varit många.

– Visst har det funnits tuffa stunder, när vi oroat oss för dem, men vi gör det bästa av det som är. Man får gråta ut ibland och komma igen. Min fru och jag erbjuds psykologhjälp, men vi pratar bra med varandra och med flickorna också.

– Jag tänker mycket på det

här med allas lika värde. En del säger ”stackars er och era barn”, men vi lever i en tid med många möjligheter. Du kan vara ute i samhället oberoende av fysiska förutsättningar, men visst återstår en hel del att ta tag i. Det är stor brist på teckentolkar och ledarhundar till exempel.

INTE FÄRDIG ÄN

Ulf är 64 år och börjar fundera på pensionen.

– Vad fort det har gått, tänker jag. Jag är inte färdig än. Jag har kul med jobbkompisarna, det är fortfarande roligt att packa matlådan och åka iväg.

– Jag har en stark kropp, där har jag haft tur, peppar, peppar. Många i min ålder har ju opererat både det enda och det andra. Jag känner av ena knät ibland, när jag hoppar upp i traktorn och vrider benet, men det blir bättre med ett elastiskt knäskydd.

På läkarens inrådan använder Ulf stödstrumpor.

– De är bra när man har högt blodtryck och diabetes, det ger ju ofta problem med fötterna.

– Sen är jag lite öm i hän-

terna av all deg jag har knådat. Det känns när jag klipper buskar med sekatören, men det hjälper att röra på dem. Jag borde ha tränat när jag jobbade som bagare, men det fanns varken tid eller ork att gå på gym. Jag ställde mig i en dörröppning och sträckte ut, det var allt. Ingen pratade om stretching på den tiden.

Ulf unnade sig att gå till en massör var fjortonde dag.

– Det kostade en peng, men har nog räddat mig. Han var duktig, justerade kotor i ryggen också.

– Numera sover jag bra, men kanske är det åldern, för jag kan vakna och grunna på småsaker. Har vi marschaller så det räcker inför storhelgen eller drog jag ur laddaren till maskinen? Det gjorde jag ju, så jag blir lite trött på mig själv.

KROPPSIDEAL

Ulf funderar över dagens kroppsideal.

– Ungdomar ser upp till vissa på Facebook och Instagram, men man ska orka också, det finns ideal man inte kan nå. Du behö-

ULFS RÅD FÖR ATT MÅ BRA

- Lev i nuet, gör det bästa av varje dag.
- Planera framåt, men sätt mål som är möjliga att nå.
- Prata om både problem och glädjeämnen.
- Lätta på trycket. Hitta pysknappen.

ver fundera över samhällets syn på utseende och hur du själv vill se ut. Det är viktigt att kroppen och hjärnan liras ihop och att man får vara glad också!

– Jag spelade fotboll som ung, men inte för att bli vacker. I 40-årsåldern, när jag vägde som mest, var jag inte nöjd förstas och jag har fortfarande en gubbkula, det kan man inte komma ifrån.

– Men jag är tacksam när jag hoppar ur sängen på morgonen, böjer och tänjer lite. När vi vårplanterar på jobbet är det tävling, snabbast på tio gravar i rad, och än är jag inte sist! Då blir det väl dags att lägga av.

När det blir dags för pension om ett par år eller så, ser Ulf ett aktivt liv framför sig.

– Jag är gärna ute på sjön, stugan vid Hällnåskusten betyder mycket. Vi cyklar och promenarar, plockar svamp. Mer dans och buggkurser, träffa människor och mer glädje, det tror jag förlänger livet. Och så lite mer träning, kanske Friskis och Svettis.

– Jag köpte en träningscykel och ställde framför teven. Jag skulle ju träna, men vad tror du jag gör? Sitter i soffan och ser Rapport och Aktuellt! Ulf skrattar.

– Cykeln har vi som klädhängare.

TEXT: CECILIA SUNDSTRÖM
BILD: ULRIKA AHLINDER



Kroppen är mitt tempel

Vad du är skön, min vän, ja, du är ljuvlig!

Höga visan 1:16

KANSKE HAR DU betraktat någon med kärlekens blick? Kanske även funnit din egen spegelbild "skön"? Det sistnämnda har inte alltid varit accepterat. I den grekiska mytologin berättas att alla som såg den sköne ynglingen Narcissus förälskade sig i honom, men han avvisade alla och blev dömd till att förälska sig i sin egen spegelbild. I selfins tidevarv där man ständigt jämför sin kropp med andras (tillfixade) selfies är jakten på skönhet inte styrd av kärlek, utan av rädsla att inte duga. Vi behöver hjälpa varann, inte minst de unga, att komma ifrån snedvridna skönhetsideal och en osund kroppsfixering.

En sund syn på kroppen tar sin utgångspunkt i att livet är en gåva. Gud har skapat dig och mig med de kroppar vi har – eller de kroppar vi är. De bibliska författarna kan nämligen inte tänka sig ett mänskligt liv utan kropp. Tanken på eviga själar som (tillfälligt) landar i mänskliga kroppar kommer från grekiskt tänkande, och har senare letat sig in i kristendomen och fört med sig element av kroppsförakt. Det bör vi göra upp med och istället återta en mer bibliskt ursprunglig kroppsbejakande hållning. *Förstår ni inte att ni är Guds tempel och att Guds ande bor i er?* (1 Kor 3:16)

Kroppen som ett "tempel", värd att vårda och vara tacksam för. Fysisk aktivitet på den nivå vår kropp tillåter är en källa till glädje och välbefinnande!

– Den som lever och har hälsan ... så hörde jag i min barndom äldre personer säga. Efterhand har jag insett att god hälsa inte kan tas för given. Genetiska förutsättningar, livsföring och tillfälligheter spelar in. *Allt har sin tid... : en tid för födelse, en tid för död, en tid att plantera, en tid att rycka upp* (Pred 3:1). Med stigande ålder drabbas de flesta av sjukdom och smärta, övergående eller kroniskt. Tack vare god sjukvård och omvårdnad lindras mycket smärta. Men åldrandet i sig är inte en sjukdom. Det är en del av livet. Och till sist kommer också "en tid för död". Ibland skrämmer oss detta ofrånkomliga faktum. Ibland kommer döden i vad vi upplever som rätt tid. Då kan den vara lättare att acceptera.

Jesu liv fick ett smärtefyllt slut. Förnedrad och torterad fick han till slut möta döden i en brutal avrättning. Det är därför till en medlidande Gud vi får vända oss i vår smärta och inför vår egen död, *det var våra sjukdomar han bar, våra plågor han led ... Han blev pinad för våra brott, sargad för våra synder, han tuktades för att vi skulle helas, hans sår gav oss bot.*

SVEN-ERIC MORHED





Ta hand om kroppen

YOGA OCH QIGONG MED KRISTEN RAM. Stärk din rörlighet, cirkulation, balans, styrka och koncentrationsförmåga. Enkla rörelser sittande, liggande eller stående. Inga förkunskaper krävs. Frågor: Elin Scott 0761-67 03 00.

Qigong: Onsdag kl 13, Östhammars församlingsgård
Yoga: Söndag kl 14, Kyrkans hus, Öregrund

Vill du delta på distans via digitala kanaler? Kontakta Elin.



Du är inte ensam

KÄNNS JULEN JOBBIG? Är det svårt att få pengarna att räcka till? Känner du dig ensam? Våra präster och medarbetare finns till för dig och ett samtal kostar inget.



Scanna QR-koden eller hitta kontaktuppgifter på vår hemsida. På natten finns jourhavande präst för akut samtals- och krisstöd, ring då 112.



NPF-anhörigcafé

MÖTESPLATS. Diskutera och utbyt erfarenheter kring NPF-diagnoser. Vi möts för att samtala och för att ge varandra hopp. Kaffe serveras. Ingen anmälan, bara kom! Frågor: Eva Ekman, diakonassistent, tel 0173-428 27, eva.ekman@svenskakyrkan.se

Med anledning av elbristen

Elen behöver räcka till många i Europa och klimatfrågan är mer aktuell nu än någonsin.



Elbristen påverkar både verksamheter och den enskilda människan, framför allt under de kalla månaderna. Alla måste ta sitt ansvar genom att spara på energi och kyrkan behöver hushålla med medlemmarnas pengar. För att sänka kostnaderna för elförbrukningen i kyrkor och församlingshem kommer:

- Tiden för belysning av kyrkor och kyrkogårdar minskar under kväll och natt.
 - Vissa gudstjänster firas i församlingshem i stället för i kyrkan.
 - Grundtemperaturen sänkas vid dop, vigslar och begravningar.
- Har du frågor? Hör av dig! Tillsammans gör vi vad vi kan för att det ska bli så bra som möjligt. Ta gärna en extra tröja på dig när du kommer till kyrkan.

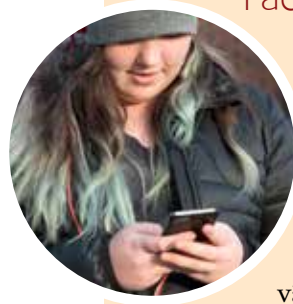
/ Sara J Grip, kyrkoherde

Nya gravskick



Under december färdigställs en ny askgravlund och askgravplats på Östhammars kyrkogård. Besök gärna kyrkogården, våra vaktmästare svarar gärna på frågor.

Facebookandakt



Varje fredag kl 9 live-sänds en kort andakt via Facebooksidan Roslagens norra pastorat. Den 30 december kl 9 sänds en digital live-nyårsbön, välkommen att vara med!



Fira julen i kyrkan

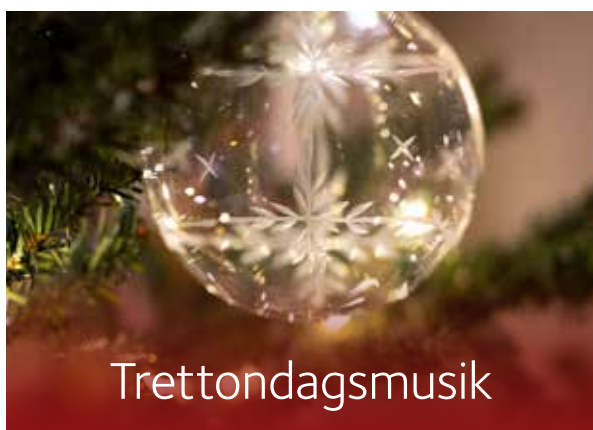
GOD JUL. Ta med de yngsta till julkrubban på julaftons förmiddag. Hälsa varandra en God jul under klockringning i Öregrund på eftermiddagen. Vaka in juldagen med midnattsmässa eller julotta. Hitta alla gudstjänster, tid och plats via appen Kyrkguiden eller hemsidan: www.svenskakyrkan.se/roslagensnorrapastorat



Lägg fred i våra händer

MUSIKGUDSTJÄNST på tema fred och förnyelse. Kvartettsång med Collinensemblen, musik av bland andra Sven-Eric Johansson, Ola Gjeilo och J. S. Bach. Präst: Sven-Eric Morhed.
Söndag 1 januari kl 15 Öregrunds kyrka
Söndag 1 januari kl 17 Östhammars kyrka

FOTO: MAGNUS ARONSON/IKON



Trettondagsmusik

JUL- OCH NYÅRSKONSERT. Stämningsfullt med Duo Sang, Angelica Örneholm och Sara Forsberg. Anmälan till a_orneholm@hotmail.com, kostnad 100 kr/person.
Trettondag jul 6 januari kl 16
Hoppets kapell, Östhammar

FOTO: GUSTAF HELLSING/IKON



Bryt en tradition

ACT SVENSKA KYRKANS JULINSAMLING. Tvångs- äktenskap, könsstymning och andra övergrepp krossar drömmar och slår sönder liv. Var med i kampen för alla flickors rätt till ett värdigt liv! Ge din gåva vid gudstjänsterna 26 december och 6 januari eller swisha: 900 12 23.



Vi ses!

TERMINSSTART. Gillar du att sjunga i kör eller att handarbeta? Vill du sitta ner, träffa andra och få prata till punkt? Vill du dela erfarenheter med andra föräldrar? Behöver du lunchsällskap? Se vår hemsida för mer info.



Kul för de yngsta

BARN OCH FAMILJ. Vad roligt att så många familjer har upptäckt Messy Church, Kyrkis och After school! Men det finns plats för fler. Kom du också! Snart startar även barnkör och pysselgrupp. Frågor: Elin Scott, 076-167 03 00.

FOTO: MAGNUS ARONSON/IKON

Kristi kropp i tre former

DET SOM GÖR ATT kristendomen sticker ut i religionernas värld är tron att Gud, alltings skapare, tar steget in i sin skapelse, som blivit fördärvad och behöver räddas. Därför blev Gud människan Jesus. Jesus visade hur man kan leva ett äkta och rättfärdigt liv. Budskapet var både befriande och uppfordrande: Du ska älska Gud av hela ditt hjärta och din nästa som dig själv. Jesus omsatte kärleksbudet i praktiken. Han botade sjuka och umgicks med alla sorters människor.

Somliga av de ledande i landet blev så provocerade att de beslöt röja Jesus ur vägen. Efter en summarisk rättegång och tortyr avrättades Jesus genom korsfästning. I sin historiska kropp fick Gud i Jesus utstå smärta och en övergiven förlorares nesliga död. Den döda kroppen lades i en grav. Men sedan berättas det om en tom grav och om möten med den tidigare döde, nu levande Jesus. Till slut lyfts Jesus upp mot himlen och försvinner ur sikte.

En tid efter dessa märkliga händelser växer en Jesusrörelse fram, som sedan sprids över världen.

Nattvarden är den andra formen för Kristi kropp. Jesus firade den traditionella påskmåltiden med sina lärjungar kvällen innan han avrättades.

Jesus upphöjer två vanliga inslag i måltiden till något unikt och vibrerande: Att få dela bröd och vin. Brödet identifieras med Jesus Kristi offrade kropp och vinet med Jesu blod. I blodet flyter människans liv. Att ta del av nattvardsvinet är att ta del av Kristi liv.

Så till den tredje formen för Kristi kropp: *Ni utgör Kristi kropp och är var för sig delar av den.* (1 Kor 12:27) De "ni" som det här talas om är de människor som anslutit sig till Jesusrörelsen. De utgör en gemenskap, en församling, en kyrka, som betyder de som tillhör Herren (grek. kyriakois). Så vill kyrkan än idag vara en gemenskap som förkroppsligar Jesu kärleksbudskap. Där får alla plats. Tillsammans får vi vara Kristi kropp på jorden, hans klappande hjärta, kärleksfulla blick, hjälpande händer.

SVEN-ERIC MORHED

TANKE. Var blir Gud mest tydlig för dig? Genom Jesus, nattvarden eller i kyrkans gemenskap?



FOTO: MAGNUS ARONSON/IKON

Bli accepterad för den man är

– Skönhetsidealet bland unga tjejer är att vara smal och ha slät hy utan akne. Håret ska vara långt, fylligt och gärna lite puffigt. Det är också vanligt med hårförlängning och tandblekning, säger Märta Nordgren.



FÅ PERSONER ÄR helt nöjda med sin kropp, oftast vill man förbättra något. Märta har alltid ägnat mycket tid åt sitt hår.

– Under en tid hade jag kort, färgat hår och nästintill page. Nu när håret är längre och jag har fått tillbaka min naturliga hårfärg kan jag sakna frisyren som jag hade tidigare.

Märta är 16 år och bor utanför Forsmark. Hon studerar på Uppsala estetiska gymnasium med inriktning musik. Planen är att läsa teologi och förmodligen bli präst. Märta är engagerad i kyrkan, bland annat

som ung ledare för konfirmander och som kyrkvärd i Valö kyrka.

I Uppsala upplever Märta att det är okej att klä sig som man vill.

– Men så har det inte alltid varit. Under tidigare skolar kunde folk ibland ha åsikter om hur man skulle se ut.

Det var en av anledningarna att hon stannade kvar i kyrkan efter konfirmationen. Hon hittade en vän som hon kände samhörighet med och i kyrkan fanns ett starkt engagemang för ungdomar och ett välkomnande sätt.

Märta tror att vi påverkas mycket av sociala medier.

– Det är lätt att tro att personer som lägger upp vackra bilder har ett underbart liv, men många gånger är det en fasad som visas

upp. Men sociala medier kan även föra något gott med sig som till exempel konton som lyfter olika svårigheter eller sjukdomar, där kan människor med liknande problem mötas.

En av Märtas stora förebilder är feministen och samhällsdebattören Linnéa Claeson. Hon är känd för att via Instagram synliggöra näthat och sexuella trakasserier och att bemöta kränkningar med humor.

Märta berättar att hon har höga krav på sig själv, allt från att studierna ska gå bra till hur hon ser ut.

– Kraven kommer främst från mig själv, men också från andra. I vissa tjejgrupper finns krav på att inom gruppen se ut på ett speciellt sätt.

Märtas bästa råd är att inte bry sig för mycket om vad andra tycker och tänker.

– Det är lätt att fastna i dåliga tankegångar. Bara för att man har negativa tankar om sin kropp så betyder det inte att det är så. Man är den man är och man ska inte ställa för höga krav på sig själv. I slutändan har vi alla olika problem som vi brottas med, säger Märta.

TEXT OCH BILD: ULRIKA AHLINDER

MÄRTAS TIPS: BRA INSTAGRAMKONTON

@emmawatson
@mirandamckeeon
@tommy.dorfman
@jameelajamil
@aaron@_philip
@stinawollter
@lizzobeeting