

HOPP



Nr 3 höst 2023



TEMA

ENSAM ÄR INTE STARK

Svenska kyrkan 
UPPSALA

HUR ÄR LÄGET?

– JO TACK, det är bra, bara bra. Huvudet upp och fötterna ner. Kunde ha varit värre, man ska inte klaga.

Rutinmässigt svarar vi det som vi tror förväntas när vi får frågan om hur läget är. Ett ärligt svar, att det inte alltid är så bra, hade kanske landat olyckligt hos den som undrar. Kan den som frågar hantera att jag inte mår så bra just nu, att livet inte är på topp och att det mest känns som att jag vill ge upp när tillvaron bara snurrar fortare och jag inte hänger med? Tanken maler i efterhand, ska man säga som det är och kommer den som frågar stanna upp för att höra det sanna svaret? Vem vågar fråga hur det verkligen är och sen ta emot det ärliga svaret? Vad ska den personen svara? Måste man svara eller räcker det med att lyssna?

Det här numret av Hopp är ett temanummer om psykisk ohälsa, om förlust och sorg, om legobyggen som symbol för det själsliga måendet, om skam över att inte leva upp till förväntningarna från omvärlden och om att orka fortsätta när livet brister. Vi fördjupar oss i vad vi kan göra tillsammans för att hjälpa och stötta, hur kyrkan arbetar – och samarbetar – i frågor som rör psykisk ohälsa. Du får ta del av berättelser om att leva med bipolaritet, att befinna sig i ett utanförskap och att rasa i förlusten för att sen resa sig starkare.

Under september månad finns möjlighet att delta kostnadsfritt i en rad olika aktiviteter som Svenska kyrkan i Uppsala arrangerar. Längre fram i tidningen hittar du både program och mer information om hur kyrkan arbetar med frågor som rör psykisk ohälsa, som idag klassas som en folksjukdom.

Du får dessutom bekanta dig med vår nya domprost Matilda Helg som i september startar sitt uppdrag med att leda Uppsala pastorat och att verka som domprost i Uppsala stift. Läs om hur Matilda finner hopp när det ser hopplöst ut och berättar om att kyrkan kan hjälpa i så många olika sammanhang.

Så hur är läget – på riktigt? Kan vi, genom att dela det svåra, tända ett ljus i mörkret? Ska vi komma överens om att våga fråga först och sen vara lite mer redo för att svaret inte alltid är det slentrianmässiga?

Med en önskan om meningsfull läsning +

Ulrika, redaktör

ALLA ÄR EXPERTER PÅ SINA EGNA LIV

Text och foto Henrik Viberg

När arbetet på HVB-hem för ensamkommande barn blev alltför frustrerande ("jag kunde inte arbeta med myndighetsutövning när jag kände att de nya lagarna inte var medmänskliga") sadlade beteendevetaren Linnea Lampa om och blev diakon, ett yrke som dök upp när hon gjorde ett test hos Arbetsförmedlingen och som hon, trots att hon länge varit aktiv i kyrkan, aldrig hört talas om. Men yrkesbeskrivningen matchade hennes kristna tro och övertygelse.

– Mycket av min etik utgår från frågan vad Jesus skulle göra och vara med sina medmänniskor. Att jobba i kyrkan känns fint och som en frihet. Min uppgift är alltid att vara på medmänniskans sida och ibland också att vara en kritisk röst om samhället eller kyrkan gör något som drabbar människor negativt.

Får du nu utrymme för det som engagerar dig?

– Ja, men på ett lite annat sätt än vad jag trodde. För mig handlar det om att i samtala möta människor där de är. Alla människor är experter på sina egna liv men vi har lätt att fastna när vi mår dåligt, och då behöver

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

Ansvarig utgivare Annica Anderbrant **Redaktör** Ulrika Nordström

Redaktion för detta nummer Lars-Erik Elebjörk Lina Svensk Henrik Viberg

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

Tidningen Hopp finns på svenskakyrkan.se/upsala/hopp

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

Upplaga 87 000 ex **Distribution** Svensk Direktreklam





Från bänknötare i kyrkan till följeslagare när livet fastnar och vi behöver någon att tala med – Linnea Lampa vill ge tid och plats för de frågor som handlar om vilka vi är, vad vi tror och hur vi mår.

vi någon som kan följa med en bit på vägen och hjälpa till att nysta.

Hur ser behoven ut?

– Behoven är stora och väldigt olika. Jag tror att många som söker sig till universitetet idag gör det för att det inte finns så många andra val. Fler och fler arbeten kräver högre examen och det passar inte alla. Ibland kan jag känna att vi bygger ett samhälle som är väldigt snävt, trots att vi människor är så olika. Många unga känner hopp för den egna framtiden men inte för världens. Vi ser bara här i Uppsala att fler och fler, inte minst unga kvinnor, känner av utmattning och existentiell oro. Frågan är hur vi ska kunna prata om existentiell hälsa, vad som är meningen med vår tillvaro och hur vi ska ta hand om vår planet.

Utöver de många samtalen beskriver Linnea arbetet i studentmiljön som "fullt upp": Med mässor och regnbågsgudstjänster, med att nå ut till olika grupper av studerande, med att ha sorgegrupper på både svenska och engelska samt med att delta i arrangemang som till exempel Uppsala Pride. I oktober startas också anhöriggrupper för unga vuxna som lever i familjer med psykisk ohälsa och missbruksproblematik.

Du är med och arrangerar Svenska kyrkan Uppsalas temamånad om psykisk ohälsa som pågår just nu. Berätta!


– Rubriken är "Ensam är inte stark" eftersom vi vill möta och stötta de människor som söker sig till oss. Det handlar om att ta hand om både kropp och själ, ande och tanke. Vi lyfter psykisk ohälsa med stor bredd i programmet. Under hela september ordnas gudstjänster av olika slag, sång- och retreatarrangemang, ljusmanifestation, föreläsningar och konstutställningen *Adamah* där queerpersoner gestaltar olika bibliska motiv.

Tycker du att det ges plats för queerperspektivet i kyrkan i stort?

– Min erfarenhet är att det generellt funkar bra här i stan. Jag är själv aktiv i Uppsalas queercommunity och tycker att det är viktigt att öppna upp för att människor får utforska både sig själva och sin tro. Själv har jag alltid känt mig välkommen i Svenska kyrkan Uppsala och upplevt att det finns en öppenhet för hbtqi+-frågor. Samtidigt tror jag att vi behöver bli ännu bättre. Många queerpersoner kan, av både

samtida och historiska skäl, ha svårt att närma sig organiserad religion och då är det extra viktigt att ge signaler som talar om att i kyrkan är alla välkomna och blir tagna på allvar. Av samma anledning är Universitetskyrkans regnbågsevent viktiga. Hbtqi+-personer som ofta utsätts för mikroaggressioner behöver få känna sig trygga med att komma till ett sammanhang där de blir bra bemötta.

Det låter som att du har "landat rätt" på det stora hela.

– Jag trivs väldigt bra. Det känns fantastiskt att på olika sätt få erbjuda rum där människor på ett tryggt sätt får utforska hur de mår och vilka de är. I slutänden gör var och en jobbet själv, men att få dela erfarenheter med andra eller med någon som lyssnar kan i sig vara väldigt helande. 

Mikroaggressioner är subtilt nedvärderande beteende i ord, handling eller förhållningssätt, ofta förklätt som humor eller komplimanger. För personer som utsätts är mikroaggressioner uttröttande och stressande och upplevs ofta som både hotfulla och kränkande.

INNE HÅLL

Det skeva hjärtat 4

Nåd och sanning 8

Alla kan drabbas 10

Ny i stan Mitten

Stöd i sorgen 16

Känslor får utrymme 18

Vi saknar ord 20

Tack 21

Aktuellt 22



VILL HJÄLPA OSS TALA ÖPPET

Text Henrik Viberg

Foto Gabriel Liljevall

Vad döljer sig i Bamseseriernas rutor, vem är den där legogubben som balanserar på avgrundens rand och vad rör sig egentligen i skånska hästars huvuden? Och framför allt: hur kan vi hjälpa varandra att prata på riktigt om hur vi mår och att säga ifrån mot orättvisor? Henrik Wahlström blandar allvar med trams och tycks ha hittat en del svar genom att helt enkelt stå för den han verkligen är.

Regissör och reklamfilmsproducent, föreläsare i ämnet psykisk ohälsa och från och med i höst också författare. Henrik Wahlström beskriver sig själv som kreatör och det är mycket troligt att du som läser detta främst känner igen honom från Instagram, där han så gott som dagligen blandar information och opinionsbildning kring sina hjärtefrågor med satirisk humor och samhällskritik, legobyggen, tematiska spaningar på gamla tidningar och böcker samt en hel del annat rent och muntert trams.

– Det har aldrig funnits en plan. Jag började dela saker jag tyckte var viktiga, roliga eller intressanta och i nuläget skulle det kunna vara ett heltidsjobb. Ofta återspeglar kontot hur jag själv mår; om jag är på väldigt gott humör hittar jag det roliga omkring mig men om jag är mer ned-

stämd ligger det närmare till hands att prata om saker som jag inte tycker är så roliga, berättar Henrik.

Under sommaren har mycket tid gått åt till arbetet med en ny bok som Henrik skrivit tillsammans med Katrin Skogberg-Wirén, överläkare i psykiatri. Titeln? *Upp och ner – en överlevnadshandbok för bipolär sjukdom*. Temat återkommer i en hjärtsymbol som syns på t-shirts, väskor och i tatuerad form runt om i Sverige (numera även i riksdagen, berättar Henrik) och i grannländerna. Det skeva hjärtat med sitt dubbelydiga smiley-ansikte har fått sin form av en fyraårig bekant och är tänkt att påminna oss om att hjälpa varandra att våga berätta hur vi egentligen mår. Kampanjen bottnar i Henriks egna erfarenheter av att leva med

bipolär sjukdom och han betonar att hela vinsten går till organisationer som Mind och Hjärnfonden.

– Utöver insamlingsarbetet är syftet med *Upp och ner* att sprida hopp och hjälpa folk att se att de inte är ensamma. Jag vill inspirera till samtal och väcka frågan ”vad betyder den där?”. På samma sätt som en prideflagga behöver hjärtat inte säga något om bärarens läggning utan visar på att vi som bär symbolen vill se en större öppenhet kring de här frågorna.

När jag berättar om kollegan som har både Upp och ner-tröja och egenbroderad tygpåse på jobbet och som därigenom väckt nyfikenhet hos oss som sett dem blir Henrik entusiastisk:

– Precis så vill jag att det ska fungera! Vi behöver nya diskussioner kring fikaborden om de här frågorna.

Foto Henrik Viberg



Uppochner-kampanjen (uppochner.nu) är tänkt att skapa trygghet och en större öppenhet för samtal kring psykisk ohälsa. Symbolen sprider sig snabbt i olika former och har bland annat letat sig in i riksdagen, ut över Sveriges gränser och (som här) in på Svenska kyrkan Uppsalas kansli.



Legobygge för att "komma ut"

För honom personligen var det en mångårig kamp att våga vara öppen med hur han mår. Som frilans i en osäker TV-bransch med många tillfälliga arbetsrelationer och ständigt rush mot nästa projekt hade han svårt att berätta för chefen och kollegorna om sin bipolaritet.

– Min diagnos kräver att jag har fasta sömnrutiner och tider, så under en inspelning klockan tre på natten eller sex på morgonen är det lätt att hamna i en svår sits. Jag hängde med så gott jag kunde eftersom jag var rädd att bli utesluten från nästa jobb och inte ville ta risken att kliva fram och vara personen med rutiner som skulle riva hela schemat. Samtidigt mårde jag allt sämre och pendlade hela tiden mellan nedstämdhet och uppvarvning. Jag tänkte väl att jag skulle berätta om allt gick helt åt skogen, men det var en svår tröskel att ta sig över.

När han till sist kom ut med sin diagnos valde han att göra det på sitt Instagramkonto – i form av ett legobygge. Som passionerad legoentusiast hade han både klossarna och fantasin som krävdes för att skildra bipolariteten och följarna fick alltså se en miniatyrversion av Henrik, balanserande på randen mellan en mörk, hotfull avgrund och en färgsprakande paradismiljö.



Balansgången mellan depressionens mörka avgrund och hypomaniens livligt färgglada paradiset. Legobygget beskriver både hur diagnosen känns och fungerar och var ett sätt för Henrik att "komma ut" som bipolär.

– Det var ett blint språng ut i luften! Jag hade ingen aning om hur det skulle gå men mottagandet blev väldigt bra. Jag började fundera på vad jag kunde göra för att underlätta för andra i samma situation, och då kom Upp och ner-kampanjen till.

Henrik ser det som nödvändigt att sluta hålla tyst om hur vi mår. Det handlar om att motbevisa fördomar och om att medvetandegöra, allt för att skapa miljöer och arbetsplatser som är tillåtande och trygga för alla.

– Inte minst arbetsgivare behöver inse att vi som avviker från normen för vad som räknas som friskt finns överallt. Det går aldrig att skapa en "diagnosfri" arbetsplats. Det är bättre att vi är öppna med hur vi fungerar och vad vi behöver och jag tror att det underlättar mycket om folk högre upp i hierarkin på arbetsplatser och i samhället vågar bidra med egna erfarenheter. Nyligen berättade till exempel Eniros VD om sin ADHD och bipolära sjukdom. Sådant ger hopp inför framtiden.

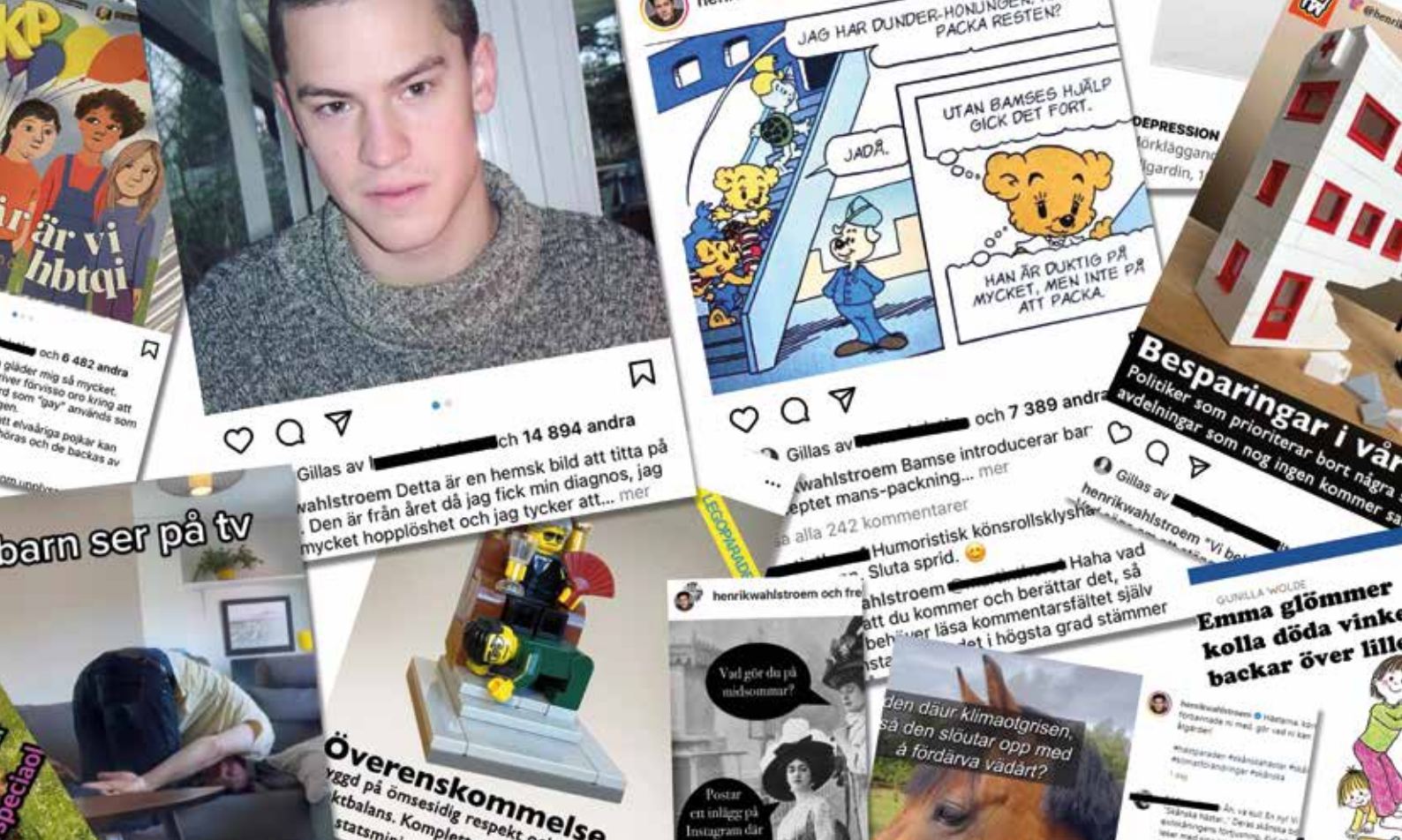
Det viktiga tramset

Den som följer Henrik Wahlström känner igen samma öppenhet i hans Instagramaktiviteter. Veckorna efter att vi samtalat lägger jag märke till att det är ovanligt lugnt på kontot, men så gör Henrik ett inlägg som handlar om att han haft det lite tyngre under en period men är på väg upp igen. Snart ska det bli mer av de roligheter som många följare förväntar sig. Och ja, just det här med "tramset", som han kallar det, har flera funktioner.

– I takt med att jag insett hur många människor jag når har det gått upp för mig att jag behöver förvalta mitt konto på ett bra sätt, men utöver att upplysa och roa är det också ett sätt för mig själv att hålla humöret uppe. Om jag ägnar mig åt att gå runt och fundera på vilka saker skånska hästar tänker på har jag lite roligare än om jag hela tiden funderar över vilka svårigheter folk med funktionsnedsättningar möter i tillvaron. Det roliga blir för mig ett filter som gör livet lättare och under vissa perioder är det mycket värt, konstaterar Henrik.

– Det speglar också min personlighet, med mycket allvar och tunga dagar men också en massa annat som får folk att undra hur min hjärna fungerar. Ofta sprutar det idéer men andra gånger låser det sig bara.

– När jag gjort undersökningar bland mina följare har jag förstått att det är vanligt för många som har en bipolär diagnos att snöa in på olika ämnen till 100 procent. Själv har jag velat ha allt, vare sig det handlat om tjejtidningar från 80- och 90-talet, vinylskivor med fula omslag, Bamsetidningar eller Lego. Så kommer jag till en punkt där jag läst alla Bamsetidningar som gjorts eller där jag undersökt alla de konstiga värderingar jag hittar i tjejtidningarna. Då klingar intresset av och det blir dags för nästa grej.



Ett aplock från Henrik Wahlströms Instagramflöde. Allvar blandas med trams och opinionsbildning i satirform samsas med information om psykisk ohälsa samt spaningar på samtida och äldre tidningsfenomen och böcker. Återkommande inslag är de skånska hästarnas vardagsaktuella funderingar samt Legoparaden. (Montage från @henrikwahlstroem)

Jag tänker mig att humorn i det du gör funkra bra som smörjmedel för att hjälpa fram ditt mer allvarliga innehåll?

– Ja, det får jag ofta höra. Folk kan berätta att "Min kollega tipsade mig om de där skånska hästarna, men nu när jag läst mer och känner igen mig förstår jag att hon såg att jag hade problem som jag behövde ta tag i". Jag sockrar medicinen för att nå fram med mitt budskap till människor som annars inte skulle läsa.

Det visar sig att det finns en grupp som särskilt behöver det där sockret. Under perioder då Henrik fokuserar mycket på frågor om till exempel könsstereotyper, jämställdhet och övergrepp märker han att han tappar följare och majoriteten av dem är män.

– Om jag tar upp frågor som männen får för sig inte handlar om dem, som lyfter kvinnors situation eller som är kritiska mot män som kollektiv, då bara försvinner de. Humorn behövs för att de ska orka lyssna. Men mest kommer mitt innehåll till utifrån hur jag själv mår.

Var kommer ditt engagemang ifrån? Har det alltid funnits där?

– När jag läser om orättvisor och elände vill jag säga något om det och kunna nå ut. Och utöver innehållet om psykisk ohälsa handlar det mycket för mig om att vi män måste säga ifrån mot sexism och bristande jämställdhet. saker som skrevs och sades för 80 år sedan om kvinnor och kvinnors

kroppar återkommer fortfarande idag. Det tycks aldrig ta slut och då blir jag förstas inspirerad att försöka förändra.

Hur ser genväret från följarna ut annars, på gott och ont?

– Det mesta som når mig är positivt, men det finns förstås de som inte tycker om mig. Jag pratar mycket om antirasism och kan bli kontaktad av folk med högerextrema åsikter som är arga på allt och alla som inte delar deras värderingar. Det finns också en hel del män med tydliga machoideal som säger att de inte vill prata om hur de mår. Jag tror i och för sig att de menar det men förmodligen är det just de som verkligen skulle behöva prata. När någon lägger så mycket kraft på att hålla tyst att han till och med hör av sig till oss som vågar vara öppna för att be oss hålla klaffen, då undrar jag vad det är han själv egentligen stänger inne.

Henrik konstaterar att han tagit sitt språng och nog får leva med en del existerande fördomar. Han vill göra livet lättare för oss andra och hjälpa oss att inte bli kvar där han själv var i 20-30-årsåldern då han "bara gick runt och var tyst". Nu är det ett uttalat mål för honom att jämna vägen för alla som är i en liknande situation, vare sig det handlar om att skriva böcker, föreläsa eller skapa satiriska legobyggen där Sveriges statsminister hukar som fotboll under den turkiske presidentens tunga fötter. Under tiden gläds han åt att Upp och ner-symbolen bereder väg för fler öppenhjärtiga samtal – vid fikaborden och i riksdagskorridorerna. 🍋





VÄGEN TILL FRIHET

Text Andreas Holm, präst **Illustration** Lina Svensk

HAN KÄNDE SIG stark när andra tassade på tå för honom. Att han fick sin vilja igenom och att ingen sa emot honom visste alla sedan länge. Några blev berusade av hans självsäkra attityd och surrade omkring honom likt ett bi på jakt efter honung. Andra kände sig illamående och kippade efter andan. Ingen sa något om elefanten i rummet.

Hon var trevlig, det var det första intrycket alla fick när de mötte henne för första gången. Hon lyssnade och verkade förstå. Hon fick därför många förtroende och i medarbetarsamtalen var det hon som många av kollegorna lyfte fram som den medarbetare de uppskattade allra mest. Själv hade hon lagt märke till att hon ofta hade svårt att veta vad hon själv tyckte och tänkte. Hennes känslomässiga radar hade varit inställd på de andras behov så länge att hon tappat kontakten med sin egen vilja, känsla och tanke.

Du har förmodligen mött båda dessa personer någon gång. Du känner kanske också igen något av dessa personlighetsdrag hos dig själv. Så är det i alla fall för mig. Att leva i en roll som vi inte kan ta oss ur, med en mask för ansiktet som vi inte kan ta loss, har ett ord: skam. Skam handlar om att vi lever utanför oss själva. De båda förstärkta personbeskrivningarna jag gav ovan ser på ytan ut som varandras motsatser. I det verkliga livet dras de ofta till varandra och triggas då tyvärr ofta varandras skambeteende.

Hur ser då vägen ut som leder oss ut i frihet? För båda personerna ovan handlar det om att först mötas av villkorslös kärlek för att sedan sakta men säkert börja lyfta på några stenar och se vad som finns i mitt liv under ytan. I kyrkans tro och liv kallas detta att bli bemött med först nåd och därefter sanning. Ordningen här är viktig. Ingen orkar se sanningen om sitt liv utan att först ha fått landa

i en stor portion nåd. I början av Johannes evangelium beskrivs Jesus med orden *"han var fylld av nåd och sanning"*. Därför skulle många av de människor som mötte honom i Nya Testamentets berättelser förmodligen kunna sammanfatta sitt möte med orden – *"ingen har någonsin sett mig som han såg mig"*.

Kyrkan består av människor som längtar och hoppas, som i olika grad är drabbade av skam. Tillsammans utgör vi kyrkans gemenskap. Det är en gemenskap full av brister, men eftersom han som är full av nåd och sanning vandrar mitt ibland oss finns det hopp. Detta hopp räcker vi åt varandra genom att ge rum åt den som blivit förkrympt av skam. Rum där vi kan växa så att vi fyller ut våra olika personligheter. I det rummet tänds hopp om att skammen kan läka och vi återfår kontakten med både oss själva, med varandra och med Gud. 🙏

Psykiska besvär kan vi alla drabbas av när livet blir svårt och vi inte känner oss förmögna att ta hand om situationen på ett sätt som gör att vi kommer vidare. Det psykiska måendet kan påverkas när till exempel relationer, jobbet, hälsan eller ekonomin haltar. Tillvaron kan slås sönder i sorgen efter en älskad människa eller vid psykisk sjukdom. Men du är inte ensam – du kan få hjälp och stöd.

Svenska kyrkan i Uppsala genomför i september en temamånad som syftar till att lyfta frågor som rör psykisk ohälsa. Under rubriken Ensam är inte stark erbjuds en rad olika aktiviteter som rör ämnet och dess konsekvenser för individ och samhälle.

– Det här är ett samarbete mellan fem församlingar i Uppsala, universitetskyrkan och sjukhuskyrkan, berättar prästen Andreas Holm som är en av initiativtagarna till temamånaden och som till vardags arbetar i Gamla Uppsala församling. Han fortsätter:

Vi startade förra året med ett pilotprojekt som föll väldigt väl ut, det kom deltagare från hela Uppsala, efterfrågan var stor och då hade vi ändå ”bara” satsat på att vara i Vaksala församling. I år utökar vi med ännu fler programpunkter. Föreläsningar och annat sker på flera platser över hela stan och vi hoppas kunna nå fler Uppsalabor genom att rikta oss till olika åldersgrupper.

Vad är det som står på programmet i år?

– Det är så många olika grejer så jag kan inte nämna allt men till exempel har vi en föreläsning med efterföljande panelsamtal med Hjärnkoll i Gottsunda kyrka, universitetskyrkan deltar i Uppsala Pride och anordnar en vernissage i Helga Trefaldighet samt en regnbågsmässa. I Almtunakyrkan har vi en föreläsning med psykologen och författaren Henrik Wiman om att inte tro på allt man tänker. Sen har vi en särskild kväll för småbarnsföräldrar om hur det är att bli förälder, att kanske uppleva att livet ställs på sin spets. Vi hoppas kunna erbjuda ett brett och intressant program.

Hur kommer det sig att Svenska kyrkan i Uppsala väljer att fokusera på psykisk ohälsa under en hel månad?

– Vi vet att psykisk ohälsa idag räknas som en folksjukdom, att det under lång tid har varit tabu att prata om eller att vara drabbad av psykisk ohälsa. Många människor som själva drabbas eller som har närstående med psykisk ohälsa söker sig till kyrkan och då vill vi visa att ensam inte är stark – vi måste alla hjälpas åt. Kan kyrkan bidra med något för att minska det sårbara och utsatta i att prata om psykisk ohälsa så har vi tillsammans nått ett delmål.

Andreas fortsätter med att nämna kyrkans själavårds-samtal och samtalsstöd samt de sorgegrupper som man kan delta i.

– I kyrkan är vi vana att möta människor i livets alla faser. Vi brukar säga att kyrkan finns vid din sida genom hela livet – när det är som allra bäst, när du fått barn eller kanske ska gifta dig men också när livet är som allra sämst, när du mist någon eller en relation har brutit.

Finns det något oväntat eller nytt arrangemang på årets program?

– Ja, det finns en hel del som är helt nytt och i år har vi även valt att fokusera på det vi kallar för friskfaktorer. Man kan till exempel prova på meditation, vi har en handarbets-AW i katedralkaféet dit man kan komma med sin stickning eller liknande och hänga en stund. Vi har också prova-på-gospel med kören Abundant Joy. Det är bevisat att man mår bra av att sjunga i kör och då finns det tillfälle att testa det i Gottsunda – få en dos friskfaktor!

Tillsammans med sin kollega diakonen Kerstin Olsson i Gottsunda har Andreas skapat ett nätverk inom Svenska kyrkan i Uppsala för att kunna arbeta mer aktivt med frågor som rör psykisk ohälsa och dess konsekvenser.

– Det ska inte vara konstigt att be om hjälp när man drabbas av psykisk ohälsa. Att söka och ta emot hjälp kan i sin tur hjälpa en att förstå vad som sker i kroppen och hjälpa en att förstå sig själv bättre, avslutar Andreas. Alla vinner på att vi vågar prata mer om hur vi mår. +



HJÄLP ATT KOMMA VIDARE

Text Ulrika Nordström

Foto och logo Lars-Erik Elebjörk

Under hela september pågår temamånaden i Svenska kyrkan Uppsala. I samarbetet ingår Gamla Uppsala, Gottsunda, Helga Trefaldighets, Uppsala domkyrko och Vaksala församlingar tillsammans med Universitetskyrkan, Sjukhuskyrkan och Diakonins hus.

Vill du veta mer om vad som händer hittar du programmet på svenskakyrkan.se/upsala/psykiskohalsa



Temamånad om
psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är ett samlingsbegrepp för allt psykiskt mående från lindriga psykiska tillstånd som lättare ångest och nedstämdhet till allvarliga tillstånd som schizofreni, bipolär sjukdom eller funktionsnedsättningar som autism och allvarlig ADHD. WHO definierar psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i. Psykisk hälsa är alltså inte detsamma som frånvaron av psykisk sjukdom.

SOS Alarm 112

Vid akuta lägen eller vid tankar på självmord, ring alltid 112.

Vårdguiden 1177

Sjukvårdsrådgivning samt uppgifter om närmsta psykiatriska akutmottagning.

Ring 1177 eller besök 1177.se

Jourhavande präst

Telefonnummer: 112, alla dagar klockan 21–06
För digitalt brev eller chat samt Sverigefinsk telefonjour, se: svenskakyrkan.se/jourhavandeprast

Bris, Barnens rätt i samhället

Telefonnummer: 116 111, alla dagar, dygnet runt.
bris.se

Spes

Suicidprevention och efterlevandes stöd.
spes.se

Suicide zero

Fakta och råd.
suicidezero.se/fakta-och-rad

När samtiden svajar är det viktigt att kyrkans finmaskiga nät vilar tryggt över den som behöver det, menar Uppsala stifts nya domprost Matilda Helg.



GRUNDEN TILL ATT VI FINNS

Text Lina Svensk **Foto** Patrik Lundin





Matilda Helg är i full färd med att städa undan sig själv och kvarvarande arbetsuppgifter från Södra Tjusts pastorat i Linköpings stift där hon arbetat som kyrkoherde i ganska exakt två år.

– Jag vill se till att min efterträdare får så lite olösta frågor som möjligt i knät, säger hon när vi ses över videolänk, en månad innan hon tillträder som domprost i Uppsala stift första september.

Liksom sin företrädare Annica Andebrant kliver hon på sin nya post utan några tidigare band till lärdomsstaden hon nu ska bo och verka i. Nåja, nästan inga.

– Jag har aldrig bott i Uppsala, men jag har bland annat läst en distanskurs på Fjellstedtska skolan (en stiftelse i Uppsala som tillhandahåller kurser för blivande präster, reds. anm.).

Huvuddelen av sin teologiska utbildning läste Matilda i Göteborg. Från början var planen att bli sjukhusfysiker, det vill säga sjukvårdens expert på strålning och strålsäkerhet.

– Jag tänkte väl att jag ville jobba med något mer naturvetenskapligt. Jag var 18 år och tyckte att jag ännu var för ung för att bli präst, även om jag hade drömt om det sedan jag var liten.

Ett ärtfligt värv

Matilda växte upp i Silleruds socken i Värmland. När Silleruds kyrka stod klar i slutet av 1800-talet blev hennes farfars far kyrkväktare, det man idag skulle kalla kyrkvaktmästare, och flyttade in i sockenstugan tillsammans med sin familj. Kyrkväktarvärvet gick sedan i arv till Matildas farfar och sedermera hennes far.

– Så jag var mycket i och omkring kyrkan som barn. Min farmor bodde kvar i sockenstugan och jag fick hänga mycket med pappa när han jobbade, hjälpa till att kratta löv och hänga psalmnummer, och så var jag mycket med farmor på verksamhe-

terna i församlingshemmet. Redan då kände jag att jag ville bli präst.

När Matilda efter gymnasiet flyttade till Göteborg för att utbilda sig till sjukhusfysiker sökte hon sig till kyrkan via bland annat volontärskap och körengagemang.

– Jag tänkte att jag skulle vara engagerad i kyrkan på fritiden, inte jobba med det. Men när halva sjukhusfysikerutbildningen hade passerat hade jag ännu inte lyckats släppa tankarna på att bli präst.

Under en skärtorsdagsmässa i Silleruds kyrka blev det uppenbart att hennes längtan var för stor för att förpassas till fritiden och hon bestämde sig för att hoppa av sjukhusfysikerbanan och istället utbilda sig till präst. I januari 2011 prästviges hon i Göteborgs stift.

Brobyggande roll

Till Linköpings stift kom Matilda 2016 och nu, sju år och flera befattningar och uppdrag inom stiftet senare, går alltså flyttlasset till Uppsala och domprostgården precis intill domkyrkan.

– Jag har inte fått en tydlig bild av hur Uppsala är som stad än, förutom att stadskärnan är väldigt fin, men som universitetsstad tänker jag att det nog är en bra stad att vara ny i.

Själva pastoratet som hon nu kommer att vara ledare för – det vill säga Uppsalas församlingar och de som jobbar där – har hon en positiv förväntan på.

– Det är ju jättesvårt att veta hur en organisation fungerar när man ser den utifrån, men min uppfattning är att det finns en väldigt mångfald i pastoratet med mycket kontaktytor och verksamheter.

Som domprost menar hon att man är en viktig del i den breda kontaktyta kyrkan måste ha åt alla håll, både inom organisationen och gentemot omgivande samhälle och dess aktörer.

– Det är det som också är församlingarnas dagliga arbete – att skapa och upprätthålla relationer genom

dop, vigsel, begravning och gudstjänst, att finnas där i glädje och sorg – men vi knyter också relationer genom att träffa andra representanter för civilsamhället och visa nyfikenhet och intresse för andra instanser och organisationer.

Står stadigt

Trots att Svenska kyrkans medlemsantal stadigt sjunkit under många år ser Matilda på kyrkans framtid med tillförsikt.

– Ja, vi har haft utträden, men utträdestakten har minskat och vi ser också att många aktivt begär inträde. Det finns en nyfikenhet på Svenska kyrkan och kristen tro och den är det väldigt viktigt att vi förvaltar.

Matilda poängterar att utöver att informera om kristen tro, kyrkans historia och svara på frågor är det viktigt att kyrkan står stadigt i sin grund – att förkunna evangeliet och att utifrån denna tro alltid försvara människans och skapelsens värdighet. Inte minst i mötet med den utbredda framtidsoro som många känner idag till följd av bland annat klimatförändringar, svajig ekonomi och krig i närområdet.

– När Jesus korsfästes och allt såg fullständigt nattsvart ut så vändes död till liv genom hans uppståndelse. Det är denna hoppets berättelse som kyrkan har berättat i 2000 år. Att det finns ett hopp när allt ser hopplöst ut, det är grunden till att vi finns. Och vi har en otrolig organisation som ligger som ett finmaskigt nät över hela landet dit människor kan vända sig i glädje och sorg över stort som smått. +



Vadå domprost?

Uppsala pastorat består av 16 kyrkor fördelade på fem församlingar under varsin församlingsherde. Domprosten är kyrkoherde för Uppsala pastorat. Kyrkoherde/församlingsherde är en präst som är chef för en kyrka eller församling.

Domprosten är chef för samtliga församlingar i Uppsala pastorat och leder dess verksamhet, vilket även innefattar ett kansli samt Uppsala kyrkogårdar.

Domprosten har också uppdrag i stiftet som ledamot av domkapitlet och ersättare för biskop i stiftsstyrelsen.

FEM SNABBA: EN BRA ...

... bok?

– Karl Ove Knausgårds senaste trilogi är en otrolig romansvit. Jag är i slutet av *Det tredje riket* och jag sparar på de sista sidorna för jag vill inte att det ska ta slut!

... film?

– *På västfronten intet nytt*. Fruktansvärd på många vis, men väldigt bra.

... låt?

– *Precis som jag* av Daniel Adams Ray.

... maträtt?

– En god med pasta och någon god sås är aldrig fel.

... plats?

– Glaskogens naturreservat i sydvästra Värmland med väldigt fina vandringsleder och paddelvatten. Det är många tyska och nederländska turister som hittat dit, men jag tror det är ganska okänt i Sverige.

DU ÄR INTE ENSAM I SORGEN

Text Ulrika Nordström

Foto Sara Bruggeman

Allhelgona är den tid på året då vi tillsammans med människor i Sverige och världen uppmärksammar och minns dem som har lämnat det här livet. Det är en helg då vi påminner oss om att döden finns och drabbar oss alla.

Det finns många fina och stämningsfulla sätt att hedra våra avlidnas minne. Kanske vill du delta i en minnesgudstjänst eller besöka en kyrkogård för att tända ett ljus på en väns eller släktings grav. Du kan också välja att minnas nära och kära genom att tända ljus hemma och ha kontakt med närstående. Du kan tända ett digitalt ljus på Svenska kyrkans bönewebb: be.svenskakyrkan.se

Kyrkogården – en plats för vila och läkning

Våra kyrkogårdar är inte bara vilorum för de döda, utan också platser där vi levande kan hämta kraft. Kyrkogårdsförvaltningen i Uppsala utvecklar kyrkogårdarna med syfte att låta grönskan ge ro, harmoni och läkning. Under många år har kyrkogårdspersonalen planerat, förberett och anlagt kyrkogårdar och minneslundar som värnar om både dem som vilar där men också om anhöriga och andra som besöker kyrkogården.

Under allhelgonahelgen finns möjlighet att tända ljus på gravar, sitta ner i kapellen och lyssna på musik, uppleva marschaltändningen när skymningen faller samt köpa ljus och gravdekorationer på plats. Alla ska känna sig välkomna till kyrkogården oavsett livsåskådning.

Därför firar vi allhelgona

Allhelgonahelgen består av två kyrkliga helgdagar: alla helgons dag och alla själars dag.

Historiskt har vi skilt mellan att minnas helgonens liv – på alla helgons dag – och att minnas våra närståendes liv – på alla själars dag. Men rent teologiskt är det ingen skillnad, vi är alla heliga, tack vare Jesus kärlek till oss.

Sorgen har många ansikten

Sorg är mer än förlusten av en närstående. Under en livstid utsätts vi för en rad olika förluster och sorger. Det kan vara sorgen över relationen som brast, vänskapen som rann ut i sanden, jobbet som man miste, sorgen över att känna sig ensam eller utanför en gemenskap. Sorgen har många ansikten och det är viktigt att alla får tid att sörja en förlust och hjälp att leva vidare efter den.

I kyrkan finns plats för din sorg

Ibland kan det handla om att tända ett ljus och sitta en stund i stillhet. Många gånger kan det kännas värdefullt att dela sorgen med någon som lyssnar och förstår. Det kan vara i en sorgegrupp eller i ett enskilt samtal med en präst eller en diakon. I kyrkan finns stöd som hjälper dig att leva vidare:

Prata med en präst eller diakon i din församling. I varje församling finns präster och diakoner som du kan vända dig till i sorgen.

Hör av dig till Jourhavande präst via chatt, telefon eller brev. Utanför kontorstid finns Jourhavande präst där för dig som behöver prata med någon som lyssnar. Ring 112 och be om att få bli kopplad till Jourhavande präst.


Dela sorgen med andra i en sorgegrupp. Många församlingar i Uppsala anordnar sorgegruppsträffar. Samtal i sorgegrupp kan vara en god hjälp både genom att få sätta ord på sina egna upplevelser och genom att ta del av andras erfarenheter.

Träffa och umgås med andra inom kyrkans olika verksamheter. Ensamhet är för många den svåraste erfarenheten i samband med sorg och förlust. I din församling kan du delta i olika verksamheter där du kan umgås med andra människor.

Välkommen till Svenska kyrkan Uppsala – här finns hjälp och stöd för dig som sörjer.

Vad är en sorgegrupp?

I en sorgegrupp träffas människor som har förlorat en närstående. I gruppen ges möjlighet att dela tankar och känslor. Svenska kyrkan Uppsala anordnar sorgegrupper för vuxna, barn och ungdomar. Gruppen består av ett litet antal deltagare som träffas ett bestämt antal gånger och gruppen leds av en diakon eller en präst.

I gruppen kan du dela med dig av tankar och känslor till andra som är i samma situation och som förstår vad det handlar om. Allt som sägs stannar i gruppen och både präst och diakon har tystnadsplikt. Att delta är helt avgiftsfritt. Alla är välkomna oberoende livsåskådning. Om du har mist en närstående och vill vara med kan du kontakta den församling som finns där du bor för att höra vilka olika alternativ det finns. 



ATT FÅ RIVA SÖNDER FÖR ATT BLI LITE MER HEL

Text och foto Henrik Viberg

Finns det plats i kyrkan för allt som skaver och gör ont, för det som handlar om det uteblivna, om den jobbiga förändringen, om att livsförväntningarna kom på skam? I Gottsunda kyrka ryms olika uttryck för vardagens och livets sorger i den förlustgudstjänst som firas varje månad.

Kyrkan som en plats där människors sorg tas om hand. För många kan det nog vara en självklarhet så länge det handlar om erfarenheten att mista en närstående, men kanske inte riktigt lika självklart när det handlar om sorg och ilska över utebliven kärlek, barnlöshet, en partner som förändras av sjukdom eller jobbet som inte blev av. I Svenska kyrkan Uppsala firas sedan några år då och då särskilda förlustgudstjänster och i höst sker det varje månad i Gottsunda kyrka. Kerstin Olsson, diakon, berättar:

– Vissa deltagare dyker upp varje gång och vi märker att folk också söker sig hit från olika delar av stan. Vi har firat dessa gudstjänster i snart ett år och i höst kommer vi att hålla dem återkommande, andra torsdagen i månaden. Övriga torsdagar firas veckomässan och vi ordnar också tyst meditation på eftermiddagen före själva gudstjänsten.

En förlustgudstjänst är tänkt att ge tid och rum för att bearbeta de livssorger som vi kanske inte alltid pratar så mycket om, de sorger som "inte har någon gravsten som vi kan sörja vid", som Kerstin uttrycker det.

– Tanken är att vi alla bär på sorger och förluster och att de också lätt väcks till liv när vi drabbas av en ny. Dessutom finns de

sorger som vi kan känna är lite skamliga. Jag har varit i situationer där den ena personen i en relation får en demenssjukdom och blir helt förändrad. Vem blir då personen som "är kvar"? Vi har ju lärt oss att vi ska ta hand om våra närstående, men att vara arg och ledsen över situationen som uppstår är kanske något som vi inte alltid givit så mycket rum för att prata om och lyssna in.

Musik, dikter och glaskrossning

Kerstin berättar att förlustgudstjänsterna innehåller mycket musik och poesi som valts ut särskilt med tanke på de känslor som ska få extra utrymme. Varje gudstjänst inleds med psalmen När livet inte blir som jag tänkt.

– Vi börjar i det mörka och sedan går vi gradvis mot det lite mer ljusa och hoppfulla. Centralt i gudstjänsten är avsnittet där deltagarna är fria att röra sig runt i kyrkan vid olika stationer och ge sina tankar och känslor olika uttryck. Man går dit man behöver och det är förstas helt okej att bara sitta kvar i bänken och lyssna på musiken som spelas.

Vid stationerna finns till exempel möjlighet att uttrycka bön på olika sätt, tända ljus och stanna upp och reflektera – eller ge handgripliga uttryck för ilska och sorg genom att till exempel få krossa glas (läs mer

här intill om hur stationerna är utformade).

– Det jag själv tycker är så mäktigt är att vi som deltagare får dela med varandra utan ord, ibland med dem vi inte känner.

Vi vet inte varför alla har kommit till gudstjänsten men vi kan vara säkra på att var och en som är där bär på en längtan efter att få bli mer hela, konstaterar Kerstin.

– Det är tillåtet att släppa fram sina känslor, sorg och ilska, den som gråter måste inte omedelbart tröstas. Sedan har det hänt att vi spontant har samlats efter gudstjänsten och börjat prata om vad det som nyss skett betydde för oss. Men ingen ska behöva prata som inte vill.

Välkommet med deltagarnas idéer

Kerstin Olsson är glad över att gudstjänstdeltagarna själva börjat ta med sig dikter eller förslag på sånger, inte minst eftersom en del av dem som dyker upp inte har så mycket kyrkvana sedan tidigare. Förlustgudstjänsten har mer och mer kommit att skapas av dem som möts i den och även om den har en given form är alla tankar och idéer välkomna.

– Jag tänker att sorger som vi inte ger uttryck för sätter sig i kroppen, i huvudet, axlarna, magen ... därför behöver vi hitta uttrycksformer för att ta sig igenom smärtan, säger Kerstin. I gudstjänsten gör vi det genom en särskild välsignelse som vi läser. Den handlar om att trots allt ändå kunna gå vidare, att få Guds hjälp med vår sorg och våra förluster och kanske kunna se dem från en annan sida.

Detta med att få hjälp att orka och acceptera görs tydligt i en dikt som Kerstin tycker mycket om:

**Kan du trösta mig, Gud?
Du behöver inte mäta tårarna,
bara hjälpa mig att torka dem.**



UTTRYCK FÖR DET SOM SKAVER



Kerstin Olsson



Lerskärvor. Vassa bitar av keramik och terrakotta får symbolisera att livet skaver och är trasigt, men också acceptans för att det får vara så. Man lägger fram "sin" lerskärva i en skål på altaret.



Ljuständning. En ritual som återfinns i många traditioner. "Ljuset lyser i mörkret och mörkret har inte övervunnit det" (Johannes-evangeliet 1:5).



Bön i olika former. Gudstjänstdeltagaren får skriva böner på lappar. – Vi ber en bön och nämner personen vid namn och den som vill kan få ett korstecken i pannan.



Riva lakan. – I förlustgudstjänsten ger vi plats för känslor som kanske annars inte alltid är accepterade i vår tradition, som ilskan. Man får riva i lakan som vi klippt till och sedan bara lämna det på golvet.



Krossa porslin. – Det är inget vi rekommenderar för hemmabruk, men i kyrkan ställer vi i ordning för det. Att ge uttryck för sorg och frustration på det här sättet kan vara både mäktigt och befriande. +

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.



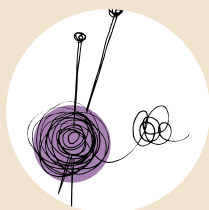
Gudstjänster, för alla
i livets glädjeämnen och sorger,
förtvivlan och hopp.



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



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



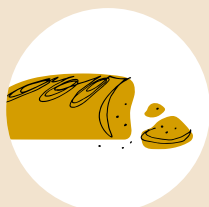
Gemenskapsträffar
för äldre och ensamma.



Läger, ungdomskaféer
och andra mötesplatser
för ungdomar.



Hembesök och
sjukhusbesök för att stötta
sjuka eller människor i kris.



Stöd till människor
på flykt, både i Sverige
och utomlands.



Stöd till dem
som sörjer.

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 viktigt, inte minst du!

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

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

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

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

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

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

Välkommen till Svenska kyrkan! 

AKTUELLT

Välkommen att besöka kyrkans kaféer i Gränby, Gottsunda och Centrum

 Café Ovan där

 KAFÉ
VARDAGSRUMMET

 Katedralkaféet

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

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

Katedralkaféet, må–sö 10–17
intill Uppsala domkyrka

GENOMFARTEN

Café Genomfarten är för ungdomar 13–19 år, må–to 15–22, fr 15–24, lö 17–22
intill korsningen Drottninggatan/Ingmar Bergmansgatan



En bättre framtid

En gåva till *Världens Barn* bidrar bland annat till Act Svenska kyrkans projekt i Kenya och Myanmar – att barn med funktionsnedsättningar och barn på flykt ska få utbildning. Swish 9019506. Som meddelande skriver du BARN.



Samtal och stöd

svenskakyrkan.se/upsala/stod-och-hjalp



Bibeldag med Mikael Tellbe

16 september kl 10 bjuder Lötenkyrkan vid Heidenstamstorg in till en bibeldag där Mikael Tellbe undervisar utifrån sin bok "Andens värk".

Mikael är docent och lärare i Nya testamentet vid Akademi för Ledarskap och Teologi (ALT). lotenkyrkan.se



Röster under katedralvalven

Helgen 23–24 september anordnas Uppsala körfest, ett samarrangemang mellan Uppsala Konsert & Kongress och Uppsala domkyrka, och som avslutning i domkyrkan söndag 24 september kl 18 ges en spektakulär konsert: Välkända och uppskattade The King's Singers framträder tillsammans med Ecstatic Ensemble, där bland andra Malena Ernman ingår, och domkyrkans egen kör Uppsala katedralsångare.

Biljetter köper du via ticketmaster.se och hela programmet finns på ukk.se/program/upsalakorfest

Sök medel ur Matilda Lundholms fond

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

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

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

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

Välkommen med din ansökan!



Se sidan 10.

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

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



Tid att minnas

Alla helgons dag 4 november är kyrkogårdarna bemannade kl 12–19 och marschaller tänds kl 15. Läs mer på svenskakyrkan.se/uppsalakyrkogardar

Gamla kyrkogården 4/11

Stillhetens kapell är öppet kl 13–18. Musikandakt i Stillhetens kapell kl 16. Samtal med präst/diakon i Stillhetens kapell kl 14–15.30 och 17–18. Expeditionen öppen kl 12–19 (ringklocka vid entrén) och kan även kontaktas via 018-430 35 50 eller uppsala.kyrkogardar@svenskakyrkan.se

Berthåga kyrkogård 4/11

Musik i Trädkyrkan kl 12–19. Musik i S:t Eriks kapell kl 12–19.

Färgrikt och storslaget – Isak Hall ställer ut i domkyrkan

Isak Hall, konstnär verksam i Uppsala, gick ut Kungliga Konsthögskolan för tio år sedan och har sedan dess gjort flera uppmärksammade utställningar runt om i landet, bland annat på Bonniers konsthall och Luleåbiennalen. 23 september kl 16 har han vernissage för sin utställning i Uppsala domkyrka, där en rad av hans färgrika och storslagna verk i olja kommer att gå att se till och med 29 oktober.



Bokcirkel i höst

Välkommen att vara med i en bokcirkel som ses fem onsdagar kl 19–20.30 i prästgården intill Helga Trefaldighets kyrka. Vi läser boken "Pärlälven" av Martin Lönnebo (1930–2023) och delar tankar och funderingar. Träffarna sker 13/9, 4/10, 25/10, 15/11 och 6/12. Information och anmälan: britt-marie.helgesson@svenskakyrkan.se



Kulturnatten på domberget 9/9

I både Helga Trefaldighets kyrka och Uppsala domkyrka är Kulturnatten en dag full av aktiviteter för alla åldrar, exempelvis olika visningar, konserter och guidningar.

Två tips för barn och familj: *Möt drottning Margareta och kung Gustav* kl 11.30 i domkyrkan eller *Bygg en do-orgel tillsammans med församlingens musiker* kl 12 i Helga Trefaldighets kyrka.

Alla programpunkter kan du se på svenskakyrkan.se/uppsala

Vägval, relationer, självtvivel eller något annat

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

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

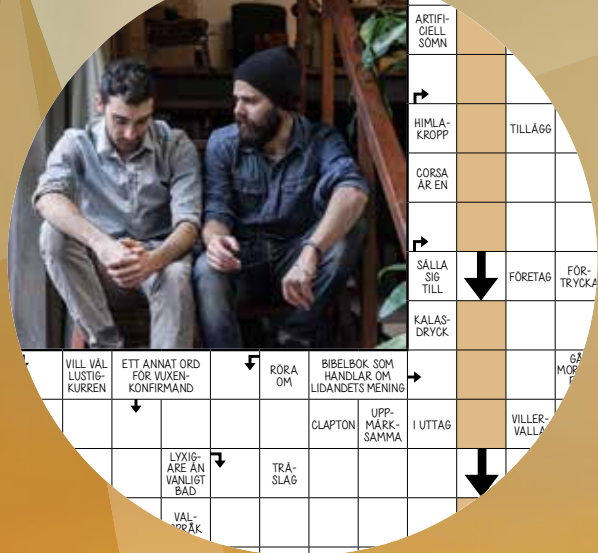


Nästa nummer av Hopp kommer i mitten av december



RIVA OCH RASA

SIDAN 18



SKAM

SIDAN 8



MÖTER MÄNNISKOR DÄR DE ÄR

SIDAN 3



GÄLLER ATT VÅGA BERÄTTA

SIDAN 4

