

HOPP



Nr 2 sommar 2025



Synd, skam
och svordomar



Svenska
kyrkan

Uppsala

Berget av blommor,

Ljus, gåvor och hälsningar höljer sig som ett plåster över det såriga gathörnet utanför frisörsalongen vid Vaksala torg. När den här ledaren skrivs har det gått nästan en månad sedan tre unga Uppsalabor sköts till döds kvällen den 29 april. Plåstret bestående av blommor och hälsningar på trottoaren kan förstås inte läka det ohyggliga som skett, men det påminner den förbipasserande om att vi inte får vända bort blicken och bli avtrubbade.

Vi lever i en tid där våldet i vårt samhälle påverkar oss alla. Lokalt i den stad där vi lever men också globalt när oskyldiga människoliv offras i tusentals där rofferi, maktfullkomlighet och hämndmotiv löper amok. Det är en verklighet som vi inte kan blunda för – nej, som vi inte får blunda för. I den stund vi inte längre blir förfärad över att unga människor i Uppsala förlorar sina liv eller över att barn och vuxna som lever i världens krigs- och oroshärdar bombas i sina sjukhus och skolor eller medvetet utsätts för svält har vi drabbats av en likgiltighet som förgiftar vårt samhälle och oss själva.

”Skam känner vi för den vi är och skuld för det vi gör” som biskop emeritus Esbjörn Hagberg så stringent beskriver skillnaden mellan dessa två känslor i reportaget på sidan 12. Det är lätt att peka finger och placera skulden hos någon annan – gärningspersoner, misslyckade samhällsinsatser (där den förstås också hör hemma) – men skuld kan och bör vi kanske också känna för det vi inte gör. För skuld, till skillnad från skam, kan göra oss framtåtlutade och lösningsorienterade. Om jag är beredd att se min egen skuld, mitt eget ansvar som medmänniska, kan jag också omvandla känslan till lite jävlar anamma (ja, man får svära i kyrkan när det verkligen är befogat. Det läser vi om på sidan 6).

I Svenska kyrkan är vi inte rädda för att rikta blicken mot mörkret, vare sig det privata eller det stora, samhälleliga och existentiella. Vi har till uppdrag att bära ut tro och hopp till världen, därför är vi en viktig del av vårt civilsamhälle.

Det kan handla om att samarbeta med skolor, fritidsgårdar och polisen när det ofattbara händer, det kan handla om att möta människor i sorg och att finnas tillgänglig för samtal när livet känns ovisst, när det helt enkelt brister eller när det är på väg att ta slut – i våra kyrkor men också på Akademiska, i häktet eller på Ärna. I vardagen handlar det om mötesplatser för trötta småbarnsföräldrar, skolbarn eller daglediga, om lokala kaféer som det går att dröja sig kvar på långt efter att kaffet i koppen är uppdrucket eller om en verksamhet som Café Genomfarten, ungdomsarenan och musikstudion i Gottsunda dit Uppsalas tonåringar i många år har sökt sig eftermiddags- och kvällstid för att få möta vuxna i ögonhöjd och få utlopp för sin kreativitet.

Om du som läser det här också vill bidra till ett tryggare Uppsala och en bättre värld kan Svenska kyrkan hjälpa dig att rikta ditt ljus. Du kan dela en fika och dina kunskaper med en medmänniska på något av alla våra språkkaféer, anmäla dig som volontär, prova på att vara kyrkvärd eller bjuda in någon i gemenskapen, till exempel kören du sjunger i. Du kan också swisha en peng till alla de insatser vi har i katastrofdrabbade delar av världen genom Act Svenska kyrkan (9001223).

Att bara vara i gemenskapen, inte vända bort blicken eller isolera dig i skam är också en viktig del av att ta ett ansvar i det lilla. I S:t Pers kyrka, bara några kvarter

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

Ansvarig utgivare Matilda Helg **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/uppsala/hopp

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

Upplaga 87 000 ex **Distribution** Svensk Direktreklam



DEN HÄR TRYCKSAKEN ÄR
KLIMATKOMPENSERAD HELA VÄGEN
FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION
AV SVENSK DIREKTREKLAM.

HOPP

från det gathörn där våldsdådet skedde den 29 april, kan du i sommar vara i den gemenskap som erbjuds i kyrkans sommarkafé (läs mer om det på nästa uppslag).

Vi som Uppsalabor har alla möjligheten att vara med och bygga ett tryggare Uppsala. Det handlar om att i smått och stort öppna upp för goda gemenskaper och trygga nätverk. Varje insats, stor som liten, gör skillnad och bidrar till att bygga ett samhälle där alla kan känna sig trygga.

I ett samhälle där hopplösheten och viljan att stoppa huvudet i sanden ligger nära till hands kan vi kanske finna tröst i Gandalfs visdomsord till Frodo:



”Jag önskar att det här inte behövde ha hänt på min tid”

sa Frodo

”Det gör jag också”, sa Gandalf, ”och det tycker alla som tvingas leva i en sådan tid. Men de har inget val. Det enda vi kan välja är hur vi skall handla under den tid vi har fått oss tilldelad.”

Tillsammans kan vi göra Uppsala till en plats där tro, hopp och gemenskap övervinner våld och rädsla. +

Hoppredaktionen

Svenska kyrkan finns här för dig

Någon att prata med

Alla kan vi hamna i situationer där livet känns tungt och vi känner oss ledsna, oroliga eller rädda. I sådana stunder kan det göra stor skillnad att få samtala med någon som lyssnar på vad du tänker och känner.

Du är alltid välkommen att kontakta Svenska kyrkan när du vill prata med en präst eller en diakon. Det spelar ingen roll om du är kristen eller medlem i Svenska kyrkan – samtalen är öppna för alla och kostar ingenting.

Samtalsstöd på dina villkor

Du kan få samtalsstöd via telefon, digitalt eller genom ett personligt möte. Kontakta din församling för att boka tid för ett samtal. Präster och diakoner finns också tillgängliga i Sjukhuskyrkan, Universitetskyrkan, inom Försvarmakten och Kriminalvården.

I ett själavårdssamtal är det du ensam som pratar med en präst eller diakon som jobbar i Svenska kyrkan. Du kan få själavård avsett ålder eller livssituation. Du behöver inte vara troende. Du får – men behöver inte – prata om Gud, läsa Bibeln eller be när du talar med en präst eller diakon.

Både präster och diakoner har tystnadsplikt.

Kontakt per telefon

Ring växel för att få kontakt med präst eller diakon på 018-430 35 00. Eller mejla till uppsala.diakoni@svenskakyrkan.se för kontakt med diakon.

Själavård i Uppsala domkyrka

Drop in-samtal med diakon/präst mån-fre 15.30–17.30 i Mennanders kor i domkyrkan. För aktuell information, se svenskakyrkan.se/uppsala +

Samtal och stöd

svenskakyrkan.se/uppsala/stod-och-hjalp

Jourhavande präst

Ring 112 | svenskakyrkan.se/jourhavandeprest

Kyrkans SOS

Ring 0771-800 650 | kyrkanssos.se

Inne håll >>>

Sommar, sommar, sommar ... 4

Celesta och diaboliska 6

Digital vandring 9

Sala källa 10

Skam Mitten

Döden en del av vardagen 16

Dödssynder: högmod 18

Varje röst räknas 20

Vi saknar ord 21

Aktuellt 22

Sommarkaféet

som tryggar
midommärfirandet

Text och foto Henrik Viberg



Sommarkaféet i S:t Pers kyrkas trädgård är vid det här laget en pålitlig Uppsalatradition som lockar både unga, äldre och nyanlända. Under tre sommarveckor varje år har mänskliga möten, midsommarfirande och mycket musik sin självklara plats i den gröna oasen intill Kvarntorget.

Gunilla Risberg, diakon i S:t Pers kyrka, kan inte på rak arm säga för vilken gång i ordningen sommarkaféet i trädgården anordnas, men hon gissar att det kan närma sig 40-årsjubileum när kyrkan öppnar grinden måndag 16 juni. Vad hon tydligt minns är att en tidigare kollega till henne i början av 2000-talet utvecklade kaféet till att bli en verksamhet med inriktning på sommarlediga skolbarn från framför allt intilliggande Kvarngårdesskolan. Öppna förskolan i kyrkan var snabbt med på noterna och sommarjobbade ungdomar engagerades för att vara med. För närvarande renoveras skolan och kaféets fokus har gradvis förflyttats.

– Det har till exempel alltid varit viktigt för oss att erbjuda småbarnsfamiljer en plats att vara på under sommarveckorna, berättar Gunilla.

Hon värderar högt samarbetet med Uppsala kommun, som fortfarande ger bidrag till verksamheten för att gymnasieungdomar ska få möjlighet till sommarjobb.

– Ungdomarna kommer på morgonen, bakar under förmiddagen och sköter sedan servering och disk samt medverkar i aktiviteter med barn och unga. Det handlar om att ha ögon för dem som kommer till kaféet. De unga har också väldigt många idéer kring den avslutande andakten varje dag. Det är roligt.

De senaste åren räknar Gunilla med att kaféverksamheten haft omkring 100–150 besökare dagligen. Hon funderar på om uppslutningen delvis kan ha att göra med att S:t Pers kyrkas trädgård aldrig

stängde under pandemiåren utan tvärtom fick bli en mötesplats utomhus där det kontinuerligt fungerade att träffas.

Allsång, midsommarstång och många möten

– Vi har fortfarande många småbarnsfamiljer bland besökarna, de uppskattar den dagliga sångstunden. Det kommer också en hel del äldre personer och vi vill gärna få fler daglediga att känna sig välkomna. Vi har också väldigt bra samverkan med Nyby vision. Via dem kommer många nyanlända som här får möjlighet att träna språket och träffa människor i en trygg miljö. Sommarkaféet har gradvis blivit mer mångkulturellt och det känns väldigt positivt.

Kaféets årliga midsommarfirande lockar många Uppsalabor. Dagen före midsommarafton blir det alltid dans kring midsommarstången, dragspels- och fiolmusik, ett särskilt midsommarfika och ansiktsmålning.

– Det är roligt att få fira en svensk tradition på det här sättet, inte minst för dem som är nya i Sverige, säger Gunilla.

Det eftermiddagsöppna kaféet erbjuder dagligen hembakat kaffebröd, sångstund för familjer och andakt. I år blir det dessutom allsång även för äldre, RF SISU kommer och arrangerar en särskild rörelsebana och 4H-gården kommer med djur som kaniner och getter. Stadsbiblioteket medverkar med boktips för de yngsta. Uteleksaker, pyssel och hantverk finns till hands och för den som vill ha med sig egen lunch eller matsäck är det fritt fram; det går bra att vistas på sommarkaféet utan att köpa något.

En annan viktig pusselbit för sommarverksamheten är att Gunilla och hennes diakonkollegor alltid finns närvarande för att möta besökarna och vara till hands för den som kanske söker enskilda samtal.

– Det är roligt att vara med om när det också uppstår en hel del kontakter mellan kafébesökare som kanske inte tidigare känner varandra, säger Gunilla Risberg. Hon konstaterar att en ytterligare nyckel till trivselen är att nästan alla S:t Pers kyrkas medarbetare på något sätt är delaktiga i kaféet. Tillsammans skapar de en miljö där det samtidigt går att hitta lugn och ro och att bekanta sig med andra sommarlediga. +

Datum, tider och aktiviteter för sommarkaféet hittar du här:
svenskakyrkan.se/upsala/sommar



Att svära i kyrkan ses som så opassande att det har blivit ett talesätt. Samtidigt är det från kristendomen som våra vanligaste svärord kan härledas. Och en gång i tiden var det grövre att säga "herregud" än "fan".

– Svordomar måste ju hämta kraft någonstans, säger språkforskaren Ulla Stroh-Wollin.

Text Sigrid Asker

Foto Patrik Lundin

Därför **svär vi** så förbannat

Solen värmer men det gäller att hålla hårt i lösa persedlar när majvinden rycker fram. Ann-Katrin Bosbach, präst i Uppsala domkyrkoförsamling, återberättar en skröna om varför det är så blåsig just här på Domkyrkoplan.

– Det var Gud som jagades av djävulen. Till slut flydde Gud in i kyrkan, nu sägs det att vinden egentligen är djävulen som fortfarande inte har hittat ingången, säger hon och blinkar.

I dagens Sverige kanske vi inte pratar om djävulen på samma sätt som tidigare i historien men hans symbolkraft märks fortfarande i vårt språkbruk. ”Fan”, ”jävlar” och ”helvete” hör till svenskans vanligaste svordomar. Även hos en präst kan kraftuttryck slinka ut ibland.

– Jag svär inte i yrket, men visst kan det hända privat. I kyrkan har jag ett ansvar att använda ett vårdat språk när jag möter människor, säger Ann-Katrin.

Nordiska svordomar hämtar kraft i religionen

Det är förstås inte bara präster som skiljer mellan professionellt och privat språkbruk. Men vad som uppfattas som svärord skiftar över tid.

– Jag talar om celesta och diaboliska svordomar. Tidigare i historien har gudliga uttryck som ”herregud” och ”himmel” setts som fulare än ”fan”, säger Ulla Stroh-Wollin, professor emerita i nordiska språk vid Uppsala universitet.

I sin forskning har hon bland annat studerat svenska dramer från 1700-talet till och med 1900-talet och vilka kraftuttryck som används där. I de nordiska länderna har vi traditionellt svurit med koppling till kristendomen.

– Svordomar måste ju hämta kraft någonstans. I andra kulturer kan det i stället handla om exkrementer, könsorgan eller sjukdomar, säger Ulla.

Länge var de religiösa svärorden i princip helt dominerande i svenskan.

– ”Skit” började man säga först under andra hälften av 1900-talet.

Sedan millennieskiftet har svenskar i allt större utsträckning börjat använda sexuella svordomar. Ulla menar att dessa i regel betraktas som grövre än de religiösa uttrycken.

– Numera säger man ”jävlar” och ”helvete” i tv, vilket man inte gjorde när jag var ung. Könsorden däremot hör man sällan i tv, säger hon.

Många olika anledningar att ta till kraftuttryck

En vanlig anledning till att man svär är förstås ilska och frustration. ”Var i helvete är telefonen?” kanske man utbrister när den inte ligger där man trodde. Men svordomar kan också förstärka något positivt, som när någon beskrivs som ”jävligt trevlig”.

– Inom språksociologin talar man om omvänd prestige. Att svära kan vara ett sätt att visa hur tuff man är, säger Ulla.



”Idag är det ingen som reagerar på att man säger ’herregud’”

Ann-Katrin

En annan funktion är att signalera grupptillhörighet. Som del av den interna jargongen i en kompiskrets blir svordomar ibland ett kitt som håller gruppen samman.

– Det finns tjejgäng där man kallar varandra ”hora”, fast på ett kärleksfullt sätt, säger Ulla.

Normerna förändras över tid

De historiska dramerna visar på klass- och könsskillnader i hur man använt kraftuttryck. På 1700-talet passade det sig inte att en god adelsman svor, medan tjänstefolk kunde göra det. Då gjordes däremot inte så stor skillnad på män och kvinnor i det avseendet.

– Senare i historien har samhället varit mer tolerant mot män som svär, säger Ulla.

Under sent 1800-tal verkar det ha varit näst intill otänkbart för en kvinna att använda diaboliska svordomar. I 15 dramer från den tiden förekommer det en enda gång.

– Då är det en kvinna som säger, ”vem tusan... höll jag på att säga”, berättar Ulla.

Ja, ”tusan” är i grunden en diabolisk svordom.

– Det syftar på ”tusen jävlar”.

Det händer om du svär i kyrkan

Också Ann-Katrin Bosbach upplever att gränserna kring vilka uttryck vi accepterar har förflyttats. När hon var tonåring skulle man gärna undvika ”herregud”.

– Man kunde hänvisa till Martin Luther som sagt att ”vi ska inte i Guds namn förbanna och svära utan vi ska tillbe och lofprisa i Guds namn”. I dag är det ingen som reagerar på att man säger ”herregud”, säger hon.





Eufemiska svordomar

Många kraftuttryck som vi i dag ser som milda, om ens som svordomar, är i själva verket förskönande omskrivningar av ord som varit mer tabubelagda.

Jösses och **i jösse namn** syftar på Jesus. Eller vad sägs om **jestaner**?

Järnspikar och **järnvägar** kan man utbrista för att undvika andra ord som börjar med "jä...".

Jäsiken funkas också.

I stället för fan kan man säga **fasiken**, **fasen** eller varför inte **fy Fabian** som Pippi Långstrump.

Det händer att människor uttrycker skam när de råkar svära i Ann-Katrins närhet, eftersom hon är präst. I regel tar hon det med ro.

– Jag brukar säga att jag också kan de orden.

Ann-Katrin ser det som naturligt att kyrkan följer med i samhällets språkutveckling, samtidigt som man svär mindre i en kyrklig kontext än i många andra sammanhang. Och även om "svära i kyrkan" är en liknelse för att trotsa konventioner, händer förmodligen ingenting om man bokstavligen gör det.

– Man blir ju inte utslängd, säger Ann-Katrin, som dock skulle markera mot en viss typ av ordval.

– Jag har otroligt svårt för grova sexuella uttryck, till exempel sådana som rör kvinnors kroppar. "Fan" stör mig betydligt mindre eftersom det är könlöst.

Någon gång ibland händer det faktiskt att hon själv tar till en svordom i tjänsten. Det kan handla om en situation där någon går igenom något smärtsamt, som ett dödsfall, och hon bedömer att det kan hjälpa.

– Att jag säger att något är för jävligt kan ibland vara ett sätt hitta in till varandra. Men det är i mycket speciella fall, säger Ann-Katrin. +

Dra åt fanders eller **dra åt helsefyr** är ett mindre grovt sätt att be någon dra åt helvete.

Sjutton också, sjuttsingen och för **sjutton gubbar** betydde ursprungligen sjutton djävlar.

Samma med **attans** och **attsingen**, som betyder arton.

Tusan och för **tusingen**, där snackar vi ännu fler djävlar.

Vill man helt undvika religiösa svordomar kan man faktiskt lära av Kapten Haddock i Tintin-böckerna. Vad sägs om ...

Bomber, granater och krevader!

Gråsuggor och spindelapor!

Kanapéer och konjakskransar!

Pistaschgubbar och

surkålsstuvning!

Sabotörer och pestråttor!

Källa: fulaordboken.se, Kapten Haddocks svordomar av Björn Wahlberg

Följ med på sommarens kyrkogårdsvandringar

Foto Sara Bruggeman

Uppsalas kyrkogårdar är vackra, fridfulla och intressanta platser. I sommar kan du gå guidade vandringar med olika spännande teman på både Berthåga kyrkogård och Gamla kyrkogården.

Tillsammans med våra kunniga guider får du möjlighet att upptäcka platsernas unika kulturarv och dolda berättelser.

Gamla kyrkogården

Hör om kyrkogårdens historia och bekanta dig med några av de kulturpersoner som är gravsatta på Gamla kyrkogården i centrala Uppsala.

Guidningarna startar kl 14 vid Gamla gravkapellet.

1,5 timme.

Juni: 17 och 24/6.

Juli: 8, 15 och 22/7.

Augusti: 26/8.

September: 2, 9, 16, 23 och 30/9.

Berthåga kyrkogård

Guidad tur i tusenårigt kulturlandskap, onsdag 18/6 och torsdagarna 7/8 och 18/9 med start kl 14.

Berthågas vandringar startar med samling vid klockstapeln. Drygt 2 timmar.

Lär dig om kulturpersoner, på egen hand eller i digital vandring

Besök kulturpersoner.
uppsalakyrkogardar.se

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

Läs mer på svenskakyrkan.se/uppsalakyrkogardar



Folktrö och vattenkraft

Text Mårten Löfgren

Foto Patrik Lundin och August Schagerström
/Upplandsmuseet

Mitt i Uppsalas moderna bebyggelse i Sala backe döljer sig en plats med sannolika rötter i medeltiden – Sala källa. Långt innan 1950-talets lägenhetshus präglade området var källan en samlingspunkt för festligheter under trefaldighetsafton, en tradition som sträckte sig fram till första världskriget.

Femtioalet har satt sin prägel på Källparken i Sala backe. Området bebyggdes då med lägenhetshus för att möta den snabba befolkningsökningen i Uppsala och åkermark och ängar förvandlades till stad. Mitt i Källparken ligger Sala källa, som har gett parken dess namn. Sala källa är en så kallad trefaldighetskälla.

I det gamla bondesamhället fanns en tradition kopplad till trefaldighetsafton i juni. Då sökte sig människor till speciella källor,

trefaldighetskällor, för att dricka och rena sig i vattnet.

Enligt folktron ansågs trefaldighetskällorna ha helande egenskaper, och vattnets kraft troddes vara som störst just under trefaldighetsaftonen. I det gamla bondesamhället var trefaldighetshelgen, som infaller sju dagar efter pingst, en av sommarens stora högtider.

Ända fram till omkring 1915 var det nästan en folkvandring till Sala källa på trefaldighetsafton. Stadsbyggnadsmästaren i Uppsala, B. W. Åkerman, berättar i

ett nedtecknat minne från 1959 om Sala källa att studenter kom i vagnar och att det fanns stånd som sålde öl och smörgåsar intill källområdet.

Enligt andra källor ska det ha gått livligt till vid Sala källa på trefaldighetsafton, och en fjärdingsman, dåtidens polis, övervakade festligheterna. Göta Sveidqvist, mor till den tidigare arrendatorn Carl-Birger Sveidqvist vid Brillinge gård, förbjöds att besöka Sala källa på trefaldighetsafton på grund av allt stök.



1923 Sala källa med Vaksalå kyrka vid horisonten.

Kyrkan och vattnet

Trefaldighetskällorna har ett medeltida ursprung från den katolska tiden i Sverige. Det är oklart hur gammal Sala källa är som trefaldighetskälla, men redan på 1200-talet fanns en by här, Sala by.

Trefaldighetskällor och helgonkällor som vördades till olika helgon finns spridda över Sverige och i Uppland. Det har diskuterats om vissa källkulturer har ett hedniskt ursprung, men det är oklart. Under reformationen och tiden därefter förändrade kyrkan sin syn på

källkulten. Utsmyckningar som krucifix togs bort från källorna och ibland försökte man lägga igen källorna. Men folk fortsatte i viss utsträckning att besöka källor som Sala källa. Vissa av källorna kom senare att användas som hälsobrunnar, till exempel Sättra brunn i Västmanland. Om källorna har betraktats som heliga redan under förkristen tid har traditionen mer än tusenåriga rötter. +

En annan helig källa att besöka

S:t Eriks källa eller brunn vid S:t Eriks torg synliggörs i stadsbilden av en pump från 1800-talet. Johan III lät uppföra en byggnad över källan, som har sitt källflöde i Uppsalaåsen. Det är osäkert om källan har sitt ursprung i en medeltida källkultur, även om den populära föreställningen är att det är här som S:t Eriks avhuggna huvud ska ha hamnat och en källa sprungit upp. Intill ett av domkyrkotornen finns en 11 meter djup brunn som antas ha varit en källa – också den vördad som en S:t Erikskälla.

Skam

Text Lina Svensk

Foto/bilder Edvard Munch, Michelangelo, Magnus Aronson och Anne Nybaeus

– den onda, den goda och den fula

Få känslor dömer och isolerar lika mycket som skammen, men paradoxalt nog är den också livsnödvändig för att vi ska fungera sociala sammanhang. Hopp har pratat med en psykoterapeut och en biskop emeritus för att få reda på varför vi skäms, hur vi skäms och vad som händer när skammen blir kronisk.

En liten flörtkuletomte glöder ilsket i min ficka samtidigt som jag stirrar stint ner i tallriken med orörda pannkakor. Jag har långtgående planer på att kasta in tomten i grannen Göstas trädgård i hopp om att bli kvitt de mardrömmar och feberkänslor den ger upphov till. Men mamma, som sett min illa dolda vända, tvingar mig vända fickorna ut och in innan jag hinner skrida till verket.

Jag var bara fem år gammal men skammen över att ha stulit min morbrors julprydnad minns jag tydligt än idag, över 30 år senare.

Skam är en känsla som etsar sig fast och som för många är så intensivt obehaglig att de ägnar ett helt liv åt att undvika den, medan andra tycks sakna förmågan att skämmas helt. Men vad fyller känslan för funktion rent evolutionärt? När går den från att vara uppbygglig till direkt destruktiv? Och vilken roll har skammen i kyrkan?

Vad är skam?

Skam brukar räknas till de så kallade grundaffekterna, alltså grundläggande känslor som vi är förprogrammerade att känna redan vid födseln eller väldigt tidig ålder.

– Små barn eller spädbarn skäms inte, men de kan få en kroppslig skamreaktion, säger psykoterapeuten Lina Skantze som nyligen släppt boken ”Skam – Upplevelse, funktion och behandling”.

Hon förklarar att skammen är en psykofysiologisk reaktion där de kroppsliga och kognitiva reaktionerna samspelar. Den fysiska skamreaktionen kan alltså upplevas redan när vi är spädbarn.

– Om en förälder gör ett tydligt fysiskt avvisande, som att man vänder ryggen till om barnet sträcker sig efter en till exempel, så kan barnet ”kollapsa” i kroppen på samma sätt som man gör när man skäms.







Den initiala skamreaktionen hos större barn och vuxna är som bekant rodnad och ökat blodtryck. Det som kommer därefter, och den reaktion man ser även hos små barn och djur, är alltså det Lina kallar för kollaps – man sänker blicken, slokar med huvudet, sjunker ihop med axlarna, får sänkt blodtryck och ytligare andning. En ansats för kroppen att bli osynlig för oönskad uppmärksamhet.

Runt tre års ålder räknar man med att även den kognitiva nivån av skammen börjar manifesteras. Vi blir alltmer medvetna om vilka situationer som triggar skammen utifrån omgivningens reaktioner på vårt beteende. Skammen blir internaliserad.

– Om vi som barn betar oss på ett sätt som vi vet väcker ogillande hos andra, då kan vi skämmas på egen hand utan att någon är där och säger till oss att vi gjorde fel. Men när och varför vi skäms tangerar förstås uppföstran och kultur, säger Lina.

Sund och osund skam

För den som befinner sig mitt i en skamlig situation är det nog svårt att se känslan som något positivt, men Lina menar att skammen kan fylla en viktig evolutionär funktion, inte minst för ett litet barn.

– Om du växer upp under farliga eller hotfulla förhållanden där du inte har möjlighet att fly eller stå upp för dig själv, så fungerar skammen som ett sätt att inte synas, en flykt inåt. Du väcker inte vrede hos omgivningen om du inte syns. Priset är dock högt för att det är svårt att ta sig ur, säger hon.

Som tonåring, när skamkänslan ofta är extra närvarande, är de sociala tentaklarna på helspänn för att försöka hitta sätt att passa in i nya grupper bortanför familjen. Även som vuxen kan skammen spela en viktig roll för att navigera i sociala sammanhang.

Skammen blir desto mer destruktiv när den blir kronisk och man gör allt för att undvika situationer där känslan kan uppstå.

Esbjörn Hagberg är biskop emeritus i Karlstads stift och har arbetat med själavård i 50 år, bland annat som själavårdslärare på Johannelunds teologiska högskola. Även han menar att det i skammen finns något gott och viktigt innan den går över styr.

– En människa som inte känner skam och skuld kan bli farlig. Om man saknar förmåga att uppleva att man gör fel så får det svåra konsekvenser, säger Esbjörn.

Han kan se att skamproblematiken alltmer har aktualiserats inom själavården och menar att vi gått från en skuldkultur till en skamkultur.

– Skam känner vi för den vi är och skuld för det vi gör. Den sunda skulden förutsätter att jag kan skilja på vem jag är och vad jag gör, skammen har svårare att göra det eftersom den dömer mig som människa.

Den mogna skulden, anser Esbjörn, förutsätter också att vi har ett ideal i livet som är större än oss själva.



”Den skamfyllda längtar inte efter syndabekännelsen utan efter att få höra ’jag är älskad, jag är värdefull’”

Esbjörn

Kyrkan och skammen

Att leva efter vissa gemensamma normer tror Esbjörn på många sätt var enklare förr när kyrkan och samhället, på gott och ont, var mer samstämmiga kring vad som ingick i syndakatalogen.

– Om skulden är kopplad till att det finns ett värderingssystem som är större än en själv så kanske det var tydligare i en mer homogen kultur vad man ansåg vara rätt och fel. Idag står vi inför ett smörgåsbord och möjlighet att välja vad som är rätt sätt att leva och rätt att tycka, säger han.

I den Lutherska traditionen har skulden stått mycket i centrum, vilket också reflekteras i gudstjänstens syndabekännelse där människorna ber om förlåtelse för sina synder och Gud svarar med förlåtelse. Förlåtelsen ger utrymme för bättring och det är däri människans storhet ligger, menar Esbjörn – att vi kan ta ansvar för vårt liv och våra livsval. För en person som lider av skam kan syndabekännelsen å andra sidan upplevas kränkande för att skammen är så starkt kopplad till jaget.





– Den skamfyllda längtar inte efter syndabekännelsen utan efter att få höra ”jag är älskad, jag är värdefull”, säger Esbjörn.

Lina Skantze är inne på samma spår, att skulden söker kontakt och bättring till skillnad från skammen.

– Skulden handlar ofta om att vi gjort något som skadar en annan person. Det är något vi ofta vill återgälda eller jämna ut, man vill få förlåtelse. Den kan driva oss att ta kontakt med andra. Skam handlar mer om att dra sig undan, inte vilja synas, säger hon.

Moderna synder och modern skam

Att vi, som Esbjörn anser, har rört oss från en skuldkultur till en skamkultur tror han har mycket att göra med svårigheten att finna ett övergripande ideal att förhålla sig till och en brist på tillit som gör oss osäkra i vår egen identitet. Resultatet blir att vi söker bekräftelse från omvärlden och jämför oss med någon form av ouppnåeligt fullkomlighetsideal.

– Idag är hela världen med dess olika värderings-system tillgängliga för oss vilket gör det svårare att navigera, säger han.

Det leder också till att jaget blir mer bräckligt för att vi inte längre kan lita på att vi blir förlåtna och älskade trots våra brister och heller inte är beredda att förlåta och älska andra. Det ser vi inte minst i dagens ”cancelkultur”, där människor som i allmänhetens ögon agerat fel helt utesluts från gemenskapen. Ett förkastligt beteende likställs med att hela personen är förkastlig.

Ibland är de moderna normerna och ”synderna” mer eller mindre outtalade, men i vissa sammanhang görs också försök att tydligt etablera ett rätt och fel. För några år sedan exploderade uttrycken ”flygskam” och ”klimatskam” som en ansats att inrätta en modern skampåle, något Lina är tveksam till ger effekt.

– Om du som politisk rörelse vill göra det som kyrkan tidigare gjorde, det vill säga styra den stora flocken i en

viss riktning, så kan du säkert skapa skam genom att till exempel säga att ”varje gång du sätter dig på ett flyg försvinner si och så många träd”. Men resultatet blir kanske inte att folk slutar flyga utan bara att de slutar berätta att de gör det. Det finns gränser för hur effektiv skamstyrningen är, säger hon.

Så handskas man med skammen

Ett visst mått av både skuld och skam anser alltså både Lina och Esbjörn är bra, till och med livsnödvändigt, för att kunna navigera i sammanhang med andra människor. Men hur gör man för att undvika och övervinna den skadliga skammen?

För att inte skapa grogrund för skammen är den första tiden i livet viktig. Genom att anlägga en grundtrygghet i en människa är risken mindre att hon söker bekräftelse utifrån och misstar ett felaktigt handlande för ett felaktigt personlighetsdrag.

– Man kan säga att medicinen mot skam är accepterande och kärlek och medicinen mot skuld är förlåtelse, säger Esbjörn.

Lina exemplifierar med hur man som förälder kan agera om ens tonårsbarn kommer hem berusad:

– Det är förstås okej att säga ”jag är besviken på dig. Du fick ett förtroende som du svek.” Men då måste man också kunna följa upp med ett samtal dagen efter och säga ”jag vet hur det är att vara tonåring. Det du gjorde är inte okej, men självklart älskar jag dig ändå och jag kommer göra mitt bästa för att lita på dig nästa gång.” Avgränsa det du kritiserar, för att sedan omfamna, reparera och återknyta.

För den som är vuxen, där grundtryggheten saknas, kan det ofta krävas en del arbete för att bli kvitt den skadliga skammen. Lina menar att man kan börja med att jobba med den inre medkänslan och försöka identifiera vilka av ens tankar som faktiskt hjälper en.

– Säg att det är fest på fredag och det enda jag kan tänka på är att jag är ful, ointressant och att ingen egentligen vill att jag ska vara där – då får jag backa lite och fundera på om de här tankarna hjälper mig. Hon tror också att man ibland kan göra små fysiska justeringar i och med att den fysiska och psykiska skamreaktionen är så tätt sammankopplade.

– Om man känner sig tung över bröst och armar, inte vill möta någons blick, kan jag då i stället titta upp och dra bak axlarna lite? Det handlar inte om ett quick fix, men det kan hjälpa oss att hitta någon liten energi i kroppen att ändra det fysiska tillståndet.

När det gäller att reparera de djupa och tidiga skamsår anser dock både Lina och Esbjörn att det är viktigt att få hjälp utifrån.

– För somliga som kämpar med det här är det bra att få stöd via både terapi och självvård för att hitta sig själv och bygga upp en sann bild av sig själv som man kan leva försonad med. Det handlar mycket om att acceptera att jag är en människa med begränsningar men som är värd att älska och respektera, säger Esbjörn. ➕

Med dödens väntrum som arbetsplats

Text Sigrid Asker

Foto Patrik Lundin och Elin Nerpin

För vissa yrkesgrupper är döden en del av vardagen. Att stötta människor i livets slutskede kan vara svårt och ta på krafterna men också upplevas som mycket betydelsefullt och givande.

– Det är ett förtroende, säger Ingemar Hällqvist, sjukhusdiakon.

livets slutskede ställs de stora livsfrågorna på sin spets.

– Livet och döden med alla dess rum av existentiella tankar brukar då öppnas upp för oss, säger sjukhusdiakonen Ingemar Hällqvist.

Han och kollegan Karin Månson har slagit sig ned i ett samtalsrum på Akademiska sjukhuset, intill en kafeteria och flera vårdavdelningar. Sjukhuskyrkan är tillgänglig för hela sjukhuset halva dygnet, varje dag hela året.

– Jag har beredskapen, om någon ringer måste jag svara och kanske ta ärendet på direkten, säger Ingemar och nickar mot sin telefon.

I den palliativa vården är de en naturlig del av vårdteamet runt patienten. Som en existentiell resurs bidrar sjukhusdiakonerna till en helhetssyn på människan.

– Smärtlindring kan vara att justera mediciner men det kan också vara ett samtal, eller mänsklig närvaro utan ord, förklarar Karin.

Sjukhuskyrkan finns också för de anställda. Under flera år har de erbjudit samtalsgrupp för personal vid Palliativt centrum, där alla kan dela med sig av just sina tankar kring döden.

– Den har varit mycket efterfrågad, säger Karin, som menar att existentiella frågor behöver få ökat utrymme i sjukvården.

– Undersköterskor och sjuksköterskor är en stor resurs i detta arbete.

Ett uppdrag som tar och ger kraft

Ibland är det de anhöriga som har svårast att ta in att slutet närmar sig. Då kan diakonernas jobb vara att hjälpa dem acceptera verkligheten.

– Många gånger ligger den som är sjuk steget före där, menar Ingemar.

Alla, oavsett tro, är välkomna att prata med de som arbetar i Sjukhuskyrkan, som också förmedlar kontakt med företrädare för andra religioner. Patientens önskemål är alltid centrala.

– Många vill förstås prata om vad som händer efter döden. Det vet ju ingen, men vi kan samtala om vad vi tror. Vårt jobb handlar mycket om att mötas och lyssna in, säger Karin.

Sjukhusdiakonerna sticker inte under stol med att det kan ta kraft att dagligen möta människor i smärtsamma situationer. Ibland känner de vanmakt. Ingemar betonar värdet av att ingå i ett bra team där man avlastar varandra.

– För mig är det ett måste för att orka i längden, fastslår han.

Samtidigt kan det också ge kraft att finnas till för någon i livets slutskede. Karin beskriver

just mötena med människor som behållningen med jobbet. Att vara den som tar del av en persons livsberättelse är stort.

– Det är ett förtroende. Inför döden är vi alla lika – men ändå indelade och unika, säger Ingemar.

En följeslagare under den sista tiden

En annan som har döden som del av sin vardag är Hilde Vestli. Redan på 1990-talet började hon jobba som undersköterska inom palliativ vård och sedan 2019 är hon begravningsrådgivare. Förra året blev hon även certifierad dödsdoula.

– Som dödsdoula är man en utbildad följeslagare i livets slutskede, förklarar Hilde.

Ordet doula kommer från grekiskan och betyder tjänarinna. Fler känner kanske till den typen av doula som ger stöd till kvinnor i samband med förlossningar. Dödsdoula är en relativt ny yrkeskategori i Norden men har funnits längre i exempelvis Storbritannien.

– Det är på väg upp här också. Vården är så ansträngd i dag, det finns ett behov av en medmänniska med kompetens att hjälpa till att bolla med olika aktörer, säger Hilde.

Hon är anställd på en begravningsbyrå där hon jobbar som begravningsrådgivare och dödsdoula

Ingemar och Karin,
sjukhusdiakoner



parallellt. I rollen som dödsdoula finns hon till hands för såväl praktiska göromål som existentiella samtal.

– De jag möter är oftast inte rädda för döden i sig men är ledsna över vad de kommer att gå miste om, som att inte få se barn och barnbarn växa upp, säger Hilde.

Särskilt hos yngre personer kan den sorgen vara stark. Bland de som levt ett långt liv minns Hilde flera som sagt att de levt klart nu, och ser fram emot att få vila:

– Men även äldre kan känna att de inte är klara utan vill fortsätta leva.

Ingen arbetsdag är den andra lik

Hur Hildes roll som dödsdoula ser ut anpassas efter individen. Behoven varierar beroende på situation och vem man är som människa. Många av hennes klienter bor på ett äldreboende där personal uppmärksammat att det behövs extra stöd.

– De som jobbar i vården är fantastiska men de jobbar verkligen mot klockan, konstaterar Hilde.

Ibland hjälper hon till att planera begravningen eller skriva ned den döendes önskemål till efterlevande. Ofta behöver även den döendes familj vägledning. Jobbet kan också handla om att göra roliga saker, som utflykter.

– Som dödsdoula är det viktigt att sätta krydda på vardagen, hjälpa till att för stunden glömma det som kommer.

Uppdraget som dödsdoula är inte kopplat till någon särskild

religion eller livsåskådning. Hilde möter såväl kristna och muslimer som icke-troende.

– Man ser till hela människan. Vill någon be en bön eller sjunga en psalm så gör vi det, säger hon.

Ganska ofta får Hilde frågan hur hon står ut med att ständigt vistas nära död och sorg. Personligen ser hon sitt arbete som en ynnest.

– Det här är det bästa jag har gjort, att jobba så nära människor när de behöver mig som mest. Jag jobbar så otroligt nära livet. +

*”Jag jobbar
så otroligt
nära livet”*

Hilde, dödsdoula



Ondska, dumhet och extra mycket elände – har du koll på dödssynderna?

Högmod, avund, girighet, vällust och tre till – de sju dödssynderna var ursprungligen starkt förankrade i medeltidens Europa och dess katolska kyrka, men tycks inte ha förlorat sin aktualitet när det gäller att tolka mänsklig ondska. Hur tar de sig uttryck idag? Vilka är motkrafterna? I detta och kommande nummer låter vi skrivande gäster fundera över dödssynderna i vår tid.

Text Henrik Viberg **Bild** Pieter van der Heyden

Dödssynderna som begrepp har vi levt med sedan 600-talet. Dessa medeltidens signalord för etisk och existentiell diskussion verkar även leva kvar i vårt kollektiva medvetande idag, inte minst inom kultur och populärkultur. Ett axplock efter en snabb sökning: Göteborgsoperans opera från 2023, Richard Hoberts filmserie från 1990-talet, David Finchers genombrottsthriller *Se7en*, en postumt utgiven diktsamling av Karin Boye ... listan kan göras mycket längre.

Dödssynderna räknas trots sitt kristna ursprung aldrig upp i Bibeln. Begreppet förekommer i Nya Testamentet och tanken om vissa sorters ondska och dumhet som orsakar extra mycket elände märks även i äldre bibelböcker som Ordspråksboken, men upphovspersonen anses ha varit påve Gregorius. 590 e kr bantade han ner dödssyndernas antal till sju utifrån tidigare förlagor från 300- och 500-talet. De sju positiva "spegelegenskaperna", dygderna, baserades på en välkänd dikt, *Psychomachia*, av 400-talspoeten Prudentius. Precis som dödssynderna var de utmärkta verktyg för medeltidens människor när det skulle till att samtalas kring ont och gott.

Även om dödssynder och dygder idag inte har samma tyngd som förr, vare sig i kyrka eller samhälle, har de som begrepp nog aldrig riktigt försvunnit. Men har de kvar sin aktualitet? Är det värt att fortsätta fundera kring den medeltida "värstalistan" även idag? Med tanke på världsläget, tilltagande skamlöshet i ord och handling bland åtskilliga (både folkvalda och självvalda) världsledare, den upplevt ökade polariseringen mellan människor samt en koncentration av makt och pengar till allt färre – ja, vi tror det. Kolla listan här intill och se om du håller med.

I de kommande numren av Hopp bjuder vi in gästskribenter som var och en väljer att personligt och med samtidsperspektiv ta sig an och reflektera över en dödssynd. Först ut: journalisten och författaren Ulrika Knutson som inte tvekade länge innan hon satte klorna i *högmodet*.

Dödssynder och dygder

Högmod
Ödmjukhet

Girighet
Generositet

Vällust
Kyskhets

Avund
Medmänsklighet

Frosseri
Måttfullhet

Vrede
Tålmod

Lättja
Flit

Ulrika om högmod



”HJÄRTATS HÖGMOD GÅR FÖRE FALL, ÖDMJUKHET FÖREGÅR ÄRA”, står det så vackert i Ordspråksboken.

Enligt påven Gregorius på 600-talet var högmod den värsta av dödssynderna. Det var inget han hade hittat på själv. Hybris, övermod, är en svår synd i grekisk mytologi. Det är vad Ikaros gör sig skyldig till när han bygger vingar och flyger mot solen. Solen smälter vingarnas vax och Ikaros störtar i havet. Han försökte överträffa Skapelsen.

Diktare och konstnärer har i alla tider varnat för högmod. I Sofokles drama Antigone trotsar kung Kreon både gudars och människors lagar. Han leker gud och får sitt straff. I sin Gudomliga komedi (1321) kommer Dante till Skärselden och ömkar de högmodiga på första avsatsen. Som straff pressas de ner mot jorden genom att bära tunga klippblock på ryggen. Här lider både övermodiga kejsare och stöddiga poeter.

Att älska det goda livet alltför högt var högmod. I Albertus Pictors kalkmålningar snurrar den rike mannen på Livets hjul mot graven, där det leende benranglet tar emot. I 1600-talets protestantiska Flandern varnar vackra stilleben för samma sak. Dödens symboler, flugan, masken och det droppande stearinljuset, skymtar bland sköna frukter, fyllda pokaler och röda tulpaner.

Som omhulad synd har högmodet många namn, släkt med stolthet, ärelystnad, självsvåld, kaxighet och styrka. Positiva begrepp i många sammanhang, inte minst i vår tid. Det är väl detta som gör högmodet intressant. Utan ambition och dristighet skulle ingen av oss få någonting gjort, men blir vi hemmablinda och självgoda och trampar på utan att lyssna på andra, är det lätt att trampa snett. Högmod går före fall.

”Högmod” är också en etikett som är praktisk att klistra på sina fiender. Det visste nog påve Gregorius bättre än de flesta. Det är alltid andra som är arroganta, sitt eget vardagliga högmod är det svårare att få syn på.

Som alla dödssynder kommer även högmodet i par med sin motsats – ödmjukhet. Den milda och klädsamma ödmjukheten har alltid varit populär, så gångbar att den falska ödmjukheten också firar triumfer! Om ni hör någon kalla sig själv ödmjuk kan ni utgå från att det är lögn.

Vår tid verkar inte ha några problem med högmod. Både härskare och medborgare sätter sig upp mot Skapelsen, mot bättre vetande. Presidenter hyllar enväldet och avbildar sig som påven – och får applåder för det. Vår tid vill se vinnare. Därför premieras kaxighet och självtillräcklighet. Vi måste alla höras och synas hela tiden, och har knappt råd att lyssna.

Detta såg teologen Emilia Fogelklou redan för hundra år sedan. I boken Vila och arbete (1924) skriver hon att den moderna tiden har medfört mycket gott. Vi är vaknare och skärptare än förr, men något har gått förlorat. Till exempel förmågan att stillsamt vaka vid en sjuk väns säng. Som Emilia uttryckte det:

”De medvetna dygderna ha vuxit i kraft; det undermedvetna livets krafter ha sjunkit i kurs. Lyssnandet, mottagligheten, förståendet är bortträngt av talförheten, självhävdelsen och företagsamheten.”

Emilias reflektion har inte minskat i betydelse på hundra år. Vi behöver alla hitta en balans mellan stolthet och ödmjukhet, både i världen och i oss själva.

Text Ulrika Knutson,
journalist och författare

Foto Håkan Lind

Rösta för en ljusare framtid

Demokrati är en grundläggande pelare i det svenska samhället och en förutsättning för frihet, rättvisa och jämlikhet. I Sverige finns en lång tradition av demokratiskt styre, där varje medborgares röst räknas och där vi tillsammans formar vår framtid.

Läs om kyrkovalet på svenskakyrkan.se/uppsala/kyrkoval-2025

I september går Svenska kyrkans medlemmar till val och då har du möjlighet att göra din röst hörd. Genom att engagera dig och rösta i kyrkovalet bidrar du till att forma framtiden för Svenska kyrkan och säkerställer att den fortsätter att vara en demokratisk och inkluderande institution. Din röst är viktig – använd den och rösta för en ljusare framtid!

För att kunna rösta i kyrkovalet ska du ...

Vara medlem i Svenska kyrkan

Vara kyrkobokförd i en församling i Sverige

Du kan alltså inte rösta i kyrkovalet om du inte är skriven i Sverige, även om du är medlem i Svenska kyrkan.

Ha fyllt 16 år senast på valdagen

Du måste också finnas upptagen i röstlängden.

1 augusti

För att kunna rösta måste du senast 1 augusti blivit medlem i Svenska kyrkan.

Vad är en röstlängd?

Röstlängden baseras på uppgifter som hämtas ur kyrkobokföringen.

Röstkortet

Alla medlemmar som är 16 år och äldre har rösträtt och får ett röstkort som skickas ut till folkbokföringsadressen. Du bör ha fått ditt röstkort senast 3 september 2025.

På röstkortet står det vilken församling, vilket valdistrikt och vilket stift du tillhör och vilka val du får delta i. Där står också vallokals adress och öppettider.

Du måste ha med dig ditt röstkort om du förtidsröstar. Röstkortet används för att skicka din röst till din vallokal. Det är också viktigt att du har med dig legitimation. Det är inte obligatoriskt att ha med sig röstkortet till vallokalen på valdagen, men det underlättar för att enkelt kontrollera att du är i rätt vallokal.

Röstkort saknas?

Om du saknar ditt röstkort i september kan du kontakta närmaste församling eller pastorat för utskrift av ett nytt röstkort.

Vissa lokaler för förtidsröstning har också möjlighet att skriva ut ett nytt röstkort på plats

Valspecial i höstens Hopp

Mer information om vallokaler, öppettider med mera kommer i nästa nummer av Hopp i september. 

Kyrkoval 2025

ÄR BORTA I STAN	GER ROS OCH INGET RIS	GOTT VIRKE	↓	FÅR OFTA PLUS I KANTEN	↓	STACK VILJE-STARK
SKADE-REGLE-RARE	↓	↓				
DEN SPELAS DET PÅ						
→			HERRE I PUL-LOVER SLUT			
FÅ IHOP	↗					
VÄTA LEDER		HAR YTAN EN		KAN KOLIK VARA	DEN ÅKER OFTA RUNT JORDEN	
RÖKS I ITALIEN						
RIS-DRYCK "KING" COLE	RÄCKER LÄNGRE		ÄR SÅLSA MEN EJ VALS	→		
			➡	AFFÄRS-INITIALER TUNN-SÄDDA		
						KORT VISIT
		EN I EN FÄRG-STARK TRIO				
OM HALS ÖVER HUVUD					KAN KANOT LÄTT	
↓		HÅLLER EN SÅ-DAN I KUR BRUKAS				
				I VISS ADRESS SAKNAR REGN		
	HÖJD-PUNKT					BÄR-BUSKE
	OSÄKER UTSAGA TA TAG I BÅT					
DEN SNABBA KÄRRAN						
						SVANTE DREJNSTAN ©MEDIAPRODUKTION

Viktigt att ditt svar inkommit senast 5 augusti 2025.
Lycka till!

Bland svar för korsordet i Hopp nummer 1 2025 har två vinnare dragits: Ingvor Stagling och Anna Hoffstedt. Grattis! Rätt svar var: *Det är påsk på jorden.*

> Aktuellt <



Sommar i Uppsala

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

svenskakyrkan.se/upsala/sommar



Kyrkguiden

Ladda hem Kyrkguiden från Trossamfundet Svenska kyrkan. Finns i mobilens appbutik. Då har du alltid aktuellt program med dig.



För fred och rättvisa

Internationella grupper i Svenska kyrkan Uppsalas församlingar bjuder in till en manifestation för Act Svenska kyrkan lördag 30 augusti klockan 11–14 då vi synliggör kyrkans viktiga internationella arbete. Ditt engagemang behövs! Läs mer på svenskakyrkan.se/upsala/nyheter/manifestation



Medverkar under manifestationen gör bland andra Erik Lysén, chef Act Svenska kyrkan.

Livets skeenden

I glädje och sorg finns Svenska kyrkan för dig genom livet. Läs om dop, konfirmation, bröllop och begravning på svenskakyrkan.se/upsala/livetsskeenden



Internationella orgelsolister, tornmusik och lunchkonserter

Sommaren i Uppsala domkyrka är full av musik. Redan måndag 16 juni gästar Houston Chamber Choir för en konsert. Veckan efter midsommarhelgen startar Linnékvintetten sin omtyckta lunchkonsertserie Tornmusik och det blir dessutom konserter med både organisten James D Hicks och välkända The Gesualdo Six. Därefter fortsätter programmet med en rad söndagskonserter med internationella orgelsolister som bland andra Dónal McCann, Eric Wm Suter och Suzanne Z'Graggen. I slutet av juli börjar så domkyrkans egna organister ge lunchkonserter varje måndag, onsdag och fredag. Få koll på hela konsertutbudet och planera dina sommarbesök på svenskakyrkan.se/upsaladomkyrka/konserter

Nästa nummer av Hopp kommer i mitten av september

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 för Guds fred – i Uppsala



Tid för Guds fred är temat då kyrkorna tillsammans i Sveriges kristna råd bjuder in till Ekumeniska året 2025. Då firas att det är 100 år sedan det stora ekumeniska mötet i Stockholm 1925 – det som ärkebiskop Nathan Söderblom bjöd in till och som blev ett betydelsefullt avstamp för den moderna ekumeniska rörelsen.

Dessutom uppmärksammas att det är 1700 år sedan det första kyrkomötet i Nicaea år 325. Då enades den tidiga kyrkan kring en bekännelse av den gemensamma tro som alltjämt bär

Se alla programpunkter på svenskakyrkan.se/upsala/ekumeniskaaret – skanna QR-koden

Pilgrimsvandring Knivsta–Uppsala

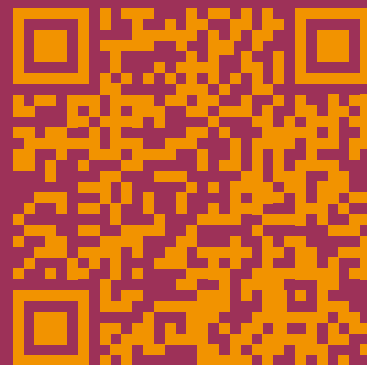
Efter lördagens program, natten 23–24 augusti. I anslutning till Biskoparnas ungdomsmöte under Ekumeniska veckan i Stockholm arrangerar Svenska kyrkan Uppsala en pilgrimsvandring för dig som är 16–30 år.



Uppsala kristna råd



Svenska kyrkan



VARDAGAR

HELGER

BEHOVS-
ANPASSAT

LOV /
SOMMAR

ÅK 9 / GYMN /
VUXEN

Är det ditt år i år?

Vardagskonfa | Eriksbergskyrkan ●

Start 21/9 2025 kl 11. Tisdagar udda veckor kl 16–18.30. Läger. Konfirmation 9/5 2026 kl 14, Eriksbergskyrkan.

Vardagskonfa | Salabackekyrkan ●

Start 24/9 2025 kl 16. Onsdagar udda veckor kl 16–18.30. Övernattning. Läger. Konfirmation 10/5 2026, Salabackekyrkan.

Vardagskonfa, lägerfritt | Sunnersta/Gottsunda ●

Start 24/9 2025 kl 16. Onsdagar udda veckor kl 16–18.30. Helgträffar. Konfirmation 23/5 2026.

Vardagskonfa | Sävja kyrka ●

Start 18/9 2025. Torsdagar kl 17–19. Helgläger. Konfirmation 24/5 2026, Danmarks kyrka.

Helgkonfa | Domkyrko ●

Start 26/10 2025 kl 14, Sankt Pers kyrka. En söndag i månaden kl 14–17. Samt ett par tillfällen på annan veckodag. Läger. Konfirmation 9/5 2026, Uppsala domkyrka.

Helgkonfa | Gamla Uppsala ●

Start 28/9 2025. En söndag i månaden samt ett par tillfällen på annan veckodag. Läger. Konfirmation 24/5 2026, Gamla Uppsala kyrka.

"Här är jag"-konfa

| Tunabergskyrkan ●●

Behovsanpassad konfa för dig som går i anpassad grundskola eller anpassad gymnasieskola. Se uppsalakonfa.se för kontaktuppgifter. Torsdagar jämna veckor kl 15.30–17.30. Konfirmation 6/4 2026 kl 14, Tunabergskyrkan.

Konfa på teckenspråk

| Västankv ●●

Det finns ett konfaläger för dig som använder teckenspråk till vardags. Se uppsalakonfa.se för mer information. Riksläger.

Idrottskonfa | Lötenkyrkan

Start 14/1 2026. Onsdagar udda veckor kl 16–18.30. Läger. Konfirmation 26/4 2026, Lötenkyrkan.

Sommarkonfa juni | Björkö ●

Start 25/1 2026 kl 14, Salabackekyrkan. 22/3 2026 och några frivilliga träffar. Läger. Hemmadagar. Konfirmation 27/6 2026, Uppsala.

Sommarkonfa juni | Öland ●

Start 23/11 2025, Sävja kyrka. En gång i månaden nov–maj. Läger. Hemmadagar. Konfirmation 27 eller 28/6 2026, Sävja kyrka.

Internatkonfa | Undersvik ●

Avgift 15 000 kr. Information digitalt under hösten 2025. En träff i Uppsala februari 2026. Läger. Konfirmation 4/7 2026, Undersviks kyrka.

Sommarkonfa augusti | Undersvik ●

Start med upptakt 24/1 2026 kl 13. 29–31 maj 2026, Uppsala. Samt ett par tillfällen tillsammans med andra grupper. Läger. Hemmadag. Konfirmation 15/8 2026, Uppsala.

Katedralkonfa | Uppsala domkyrka ●

För dig i årskurs 9 och på gymnasiet och som inte konfirmerat dig tidigare. Träffar 25–29/10 2025. Konfirmation 9/11 2025, Uppsala domkyrka.

Vuxenkonfa | Katedralkaféet ●

För dig som är äldre och ännu inte konfirmerat dig. Delta i en samtalsgrupp med möjlighet att bli döpt/ konfirmerad. Se även webben för fler vuxengrupper. Start 8/10 2025 kl 18. En onsdag i månaden. Konfirmation vid Påsknattsmässan, Uppsala domkyrka.

Mer detaljer och anmälan på uppsalakonfa.se



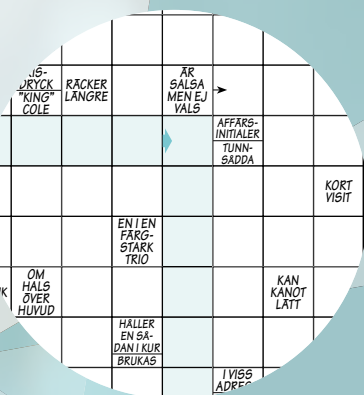
Källkultur

Sidan 10



Trivsel och tradition

Sidan 4



Tar och ger kraft

Sidan 16



Röstkort på väg

Sidan 20



Gott, ont och fult

Mitten

