

# HOPP



Nr 3 höst 2024



TEMA

## Ensam är inte stark



Svenska  
kyrkan

Uppsala

# Matilda Helg

**NOVEMBER 2022.** På den tiden bodde jag i ett litet 1700-talstorp, mycket naturskönt och lantligt 5 kilometer inåt landet från Östersjön i den mest sydliga utposten av Östergötlands län. Utan större förvarning kom en snökanon med stora mängder blöt och tung snö på kort tid. Jag borde ha varit bättre förberedd, men jag hade slitna sommardäck på bilen, 15 kilometer till närmaste matvaruaffär och busshållplats och 45 kilometer till mitt arbete, så jag satt helt enkelt där jag satt.

När snökanonerna kommer påverkar de inte bara vägarna utan även elen, så förutom att jag satt där jag satt, så kom och gick strömmen ganska oberäkneligt. Det blev fort kallt i huset, vars huvudsakliga uppvärmning var elberoende, men jag hade en liten kamin. Utan el finns inte heller vatten i kranen men jag hade varit förutseende nog att tappa upp några liter dricksvatten. Bruksvatten fanns att hämta i ån utanför. Elspisen var obrukbar under elavbrotten och kaminen hade ingen kokplatta, men jag hade mitt stormkök. Det gick bra. Jag satt insnöad ett par dygn men jag hade resurser att klara mig. Jag hade tillgång till värme, mat och vatten. Men den största tillgången var mina grannar.

Jag visste att om elavbrottet skulle bli långvarigt kunde jag knacka på hos grannarna med den stora vedspisen, som både värmer ordentligt och går att laga mat på. Och skulle förråden börja tryta kunde hela grannskapet göra frysrensning tillsammans. Och så fanns ju den andra grannen med traktor, som kunde hjälpa till att ploga och som vi i värsta fall hade kunnat skicka i väg att handla åt oss allihop. Det blev aldrig så långvarigt att vi inte klarade oss själva i våra respektive hushåll, men vi höll kontakten och bara vetskapen om att de fanns i närheten gjorde att situationen trots allt kändes trygg.

I det här numret av Hopp tar vi upp både frågan om ofrivillig ensamhet och om beredskap för oväntade händelser. Jag tänker att de hör ihop. När livet utmanar oss på olika sätt blir våra sociala relationer avgörande. Så kanske är den största insatsen för beredskap vi kan göra att odla relationer till våra grannar och bekanta. Det ger trygghet i utmanande situationer och det berikar det alldeles vanliga livet. +

Matilda, domprost



## Inventera vad du redan har

Ofta kan du komplettera snarare än att köpa helt nytt eller betala dyra pengar för en färdigprepad beredskapslåda. En vevradio med inbyggd ficklampa är förstas toppen, men om du redan äger en vanlig ficklampa och en klockradio (eller köper billigt på loppis) som går på batteri kan det vara vettigare att köpa på dig ett förråd med batterier. Större vattenunderkar med tappkran kan på ett litet utrymme, till exempel i ett studentkorridorrum, bli väldigt skrymmande. Skölj istället noga ur PET-flaskor, juiceförpackningar eller mjölkkartonger och fyll med vatten som du förvarar i frysen. Dessa kan också användas som kylklampar i ett nödläge.



5

5

10



MJÖLK

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 Dag Tuvelius

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

Tidningen Hopp finns på [svenskakyrkan.se/uppsala/hopp](http://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

# Preppa smått och smart

Det behöver faktiskt inte vara så krångligt, ta så mycket plats eller kosta så mycket att ha beredskap nog för den period du förväntas klara dig. Vi har samlat några tips och knep för hur du preppar smått på en budget.

## Inventera vad grannarna har

Inte för att du ska snylta på deras nödproviant, men för att ni kan samarbeta och komplettera det den andra inte har. Din granne kanske är friluftsmänniska med extra sovsäckar, stormkök och välfyllda första hjälpen-kit, medan du har ett stort förråd med plats för storpack konserver, varmjus, tändstickor, toapapper och sop-påsar.

På samma sätt kan man utnyttja de grupper för grannsamverkan som finns för att aktivt delegera ansvarsråden till de olika hushållen – granne A kanske ansvarar för att se till att det alltid finns grillkol till den gemensamma klotgrillen (som kan användas för matlagning om strömmen försvinner) och granne B inrättar ett gemensamt samlingsrum i källaren med tillgång till radio och drickbart vatten för hela huset i ett par dagar.

## Fyll på pö om pö

Långsiktigt är det vettigare att fylla på sitt förråd allteftersom än att köpa allt till krislädan på ett bräde.

Köp en extra konserv varje gång du handlar, kanske är det rabatt på något nästa vecka så du kan få det för en billigare peng? Ha rotation på det du köper så minimerar du risken att mat, batterier och annat har blivit för gammalt när du väl behöver använda det. Och satsa gärna på proviant som står sig länge. Honung, ris, socker och vetemjöl är exempel på råvaror som ofta håller långt efter passerat bäst-före-datum om de förvaras korrekt.

Vill du vara extra ekonomisk och dessutom bättra på din kunskap om överlevnad i naturen kan du plocka svampar och bär när det är i säsong och frysa in eller torka.

Även kontanter kan förstås fyllas på allteftersom. Spara växel och ta ut någon hundralapp då och då när du kan avvara det så har du snart en liten buffert om du i krisen inte kommer åt digitala betaltjänster.

## Låt experterna bli en del av ditt dagliga flöde

Ett enkelt och billigt sätt att hålla sig ajour med tips och rekommendationer kring hemberedskap är att följa konton och personer kopplade till detta i sociala medier, så blir det en nyttig del av ditt dagliga scrollande. Försäkra dig bara om att källorna är tillförlitliga.

Exempel:

MSB (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap), Civilförsvarsförbundet och krisinformation.se (krisinformation från svenska myndigheter).

Du kan också följa hashtaggen #hemberedskap för att få upp matnyttiga tips.

Använder du inte sociala medier finns förstås mängder av broschyrer att ladda ner från hemsidorna för organisationerna ovan. Skriv ut och tejpa upp på insidan av skåpsluckorna hemma för att påminna dig själv om rekommendationer och riktlinjer. 📌

## Text och illustration

Lina Svensk



# Andlig beredskap

Text Lina Svensk

Foto Rickard Liljero Eriksson



**Vatten, konserver och vevradio. Vid det här laget är de flesta av oss drillade i den förråds-mässiga beredskapen vid en kris – men hur preppar man sig bäst mentalt, socialt och andligt för ett oförutsett hot? Det vet Jonas "Prepperprästen" Ahlforn von Beetzen.**

Prepping är förstås inget nytt koncept. Beredskap, som det ju i grunden innebär, har i stort sett funnits så länge människan har gjort det, om det så handlat om förberedelser inför en hård vinter, krig eller domedagen. Men ordet "prepping" fick fäste för ungefär tio år sedan ("preppare" dök upp i Språkrådets nyordslista 2016). Det var också runt den här tiden som Jonas Ahlforn von Beetzen – då präst i Piteå, numera präst i Axbergs församling utanför Örebro – fick upp ögonen för det. Närmare bestämt efter det som kom att kallas den "ryska påsken" 2013.

– Svd avslöjade att Ryssland då hade övat kärnvapenanfall mot Sverige och att vi inte hade något flygplan i beredskap eftersom det var långfredagen. Istället fick danska Nato-plan flyga in och markera gränsen, säger Jonas Ahlforn von Beetzen.

Tillsammans med insikten om att Sveriges försvar inte var starkt nog blev det uppenbart för Jonas att den civila beredskapen spelar stor roll. Till en början tog sig insikten i uttryck på ett privat plan, med förberedelser för att klara av familjens vardag vid en eventuell kris.



Vikten av beredskap i rollen som präst kom som en naturlig följd av det privata.

– Om jag ska kunna sköta mitt jobb som präst i händelse av en samhällsstörning så måste det ju först fungera på hemmafronten, så att vi därefter kan hjälpa varandra.

Några år efter den ryska påsken, 2018, började Jonas föreläsa om vikten av hemberedskap och samarbete i kristider. I samband med den uppmärksamhet det röntade myntade en journalist smeknamnet ”prepperprästen”; ett namn Jonas tagit fasta på och som sedermera även fick en framträdande roll i titeln på den bok han släppte 2022 – *Prepperprästens beredskapsbok: Så överlever du, gör gott och sprider hopp* – i vilken han försöker göra gemensam sak av denna fråga som många betraktar som ett singelrace.

### Ett existentiellt ankare

Jonas vänder sig emot den egocentrism som präglar mycket av preppingkulturen, där krisproviant ska gömmas för mindre förberedda grannar och miljardärer bygger lyxiga underjordsbunkrar med plats för endast de närmst sörjande.

– Jag har förståelse för att människor vill hemlighålla sina förberedelser, men mina grundvärderingar talar helt emot den inställningen. Jag vill så långt det är möjligt leva efter dubbla kärleksbudet och den gyllene regeln – älska din nästa som dig själv och behandla andra som du själv vill bli behandlad.

Det är Jonas fasta övertygelse att vi klarar oss bättre om vi möter krisen tillsammans, både vad gäller de handgripliga utmaningarna och de mentala och själsliga. Och det är framför allt i mötet med de sistnämnda han tror att kyrkan kan fylla en viktig roll.

– Vi är historiskt väldigt kunniga när det gäller att hantera kriser och kristna människor har över lag en ganska hög grundberedskap mentalt. Studier har visat att chefer och personal som har en existentiell reflektion klarar svåra utmaningar bättre för att de har något att hålla fast vid utanför sig själva.

Trots det tror Jonas att kyrkan har mycket kvar att lära i fråga om krisberedskap på ett samhälleligt plan. Den individuella krisen, som sjukdom, dödsfall och psykisk ohälsa, är präster, diakoner och andra kyrkoanställda förstas experter på att hantera, men större samhällsstörningar, där även kyrkan drabbas av krisen, är man mindre rustad för.

– Många har sett beredskapsfrågan som onödig, eller i värsta fall som att det inte är kyrkans uppgift att vara en del av den. Det som behövs är ju att som kyrka känna en trygghet och övertygelse om att vi är väldigt viktiga på spelplanen. I en kris kan man välja att stänga kyrkan, eller inse att man i det läget kanske är som viktigast.

### Ska finnas även för den icke-troende

Till skillnad från vad man kanske skulle kunna tro så leder kriser ofta inte till att människor förlorar sina

religiösa övertygelser, menar Jonas, utan snarare att tron blir viktigare än i vardagen och att kyrkan blir en förmedlare av hopp.

– Men det är så klart fullt naturligt att i en svår situation börja tvivla och fråga sig hur Gud kan tillåta det här. Det är djupt mänskligt och jag tror det är viktigt att man låter den frågan få ta plats och tid. Till och med Jesus på korset frågar ju varför Gud har övergivit honom.

Han säger att den förtvivlan man riktar mot Gud i kris ofta i slutändan landar i en tacksamhet för att man blivit stärkt nog att ta sig igenom en prövning.

Många kristna kan också finna tröst i övertygelsen att det finns ett liv efter detta, men hur finner man hopp i krisens hopplöshet när man inte tror på vare sig Gud eller himmelrike? Kan även en ateist vända sig till kyrkan?

– På ett grundläggande plan har ju alla människor ett andligt behov – det är det som ger tillvaron mening och gör att man kan och orkar ta sig vidare i livet. Och det är viktigt att kyrkan möter det behovet där folk befinner sig i livet oavsett om man tror på Gud eller inte.

Kyrkan måste våga erbjuda ett andligt utrymme för de kristna uttrycken, med tro och bön, men även frimodigt möta människor utan dessa uttryck, anser Jonas. Han tror att i en kris handlar det mycket om att hålla hoppet vid liv, oavsett vad det hoppet består i.

– Man brukar säga att man klarar sig tre veckor utan mat, tre dagar utan vatten, tre timmar utan värme och tre minuter utan syre, men bara tre sekunder utan hopp. För att upprätthålla hoppet krävs det att man har en andlig inre styrka och för mig som kristen kommer min styrka delvis av övertygelsen att mitt liv inte är en slump och att Gud vakar över mig, säger Jonas och fortsätter:

– Men den andliga styrkan kan också komma av att man till exempel vill leva för att se sina barn växa upp, att man vill bevisa för sig själv att man kan, eller att man vill överleva för att kunna berätta om det man varit med om.

### Kraften i ritualer

Liksom överlevnadsförmågan hänger på hoppet, så hänger också hoppet på förmågan att överleva i en kris, det vill säga – du måste vara förberedd. Exakt vad en kris kommer bestå i kan man förstås aldrig veta, det ligger i krisens natur, men man vet att de fem grundbehoven måste hanteras: information, vatten, mat, värme och vila. Kan du tillgodose dessa behov under minst en vecka (som är MSBs rekommendation) så undviker du åtminstone att krisen blir dubbel.

Jonas förespråkar även upprätthållandet av ritualer, både andliga och vardagliga.

– Det är viktigt att kunna skapa en vardag även om allt ser annorlunda ut. Det är även något man rekommenderar för personer som går igenom en personlig kris, om ens partner dött till exempel. Gå upp och gör dig iordning på morgonen, sitt ner och ät mat vid bordet trots att du är ensam, och så vidare.

Att frånga rutiner och ritualer i kris kan få oanade konsekvenser, menar Jonas. Människors munhälsa blev till exempel sämre under och efter coronapandemin.

– Inte för att folk gick till tandläkare i mindre utsträckning, även om det säkert bidrog också, utan för att man tappade sina morgon- och kvällsrutiner när man arbetade hemifrån och glömde bort att borsta tänderna.

För att lättare upprätthålla vardagen under en kris är det förstås bra att göra preppingen till en del av vardagen innan krisen inträffar, inte minst när det kommer till det mentala och sociala.

– Hälsa på dina grannar, be om mindre tjänster och gör gentjänster. Hoppa inte över bostadsrättsföreningens städdagar. Det där är jätteviktigt för att skapa gemenskap och samarbetsvilja.

Jonas tror även på att involvera barnen i preppingen på en lagom nivå, både genom att samtala hemma om rädslor och förberedelser och genom att ge dem insyn i hemberedskap.

– Jag har till exempel hjälpt min dotter att sätta ihop ett minikit som hon har med sig i ryggsäcken, med nedskrivna kontaktuppgifter, kontanter till taxi om hon skulle missa skolbussen och inte kan ringa hem, en müslibar om hon behöver fylla på energi. Hon tycker att det känns jätteskönt att veta vad hon ska göra om något händer.

Till syvende och sist handlar det just om att så gott det går förbereda sig på det oförutsedda, både för sin egen skull och för samhällets. Själviskheten, som vi till viss del såg prov på under pandemin med hoarding av toapapper, konserver och mediciner, kom av att människor var rädda och oförberedda.

– Vi måste aktivt jobba emot själviskheten och ta spjörn mot den oförutsedda rädslan, annars agerar vi kortsiktigt och egoistiskt. Vi klarar oss mycket bättre om vi samarbetar och kan dra nytta av varandras styrkor – när en behöver växla ner kan den andra dra på. I krisen är ensam inte stark. +



Jonas Ahlforn von Beetzen är präst i Svenska kyrkan men reser även runt och håller kurser och föredrag om hur man kan vara förberedd för kris och krishantering.

## 4 tips bortom vevradio och konserver:

**Skriv ner** dina kontaktuppgifter till nära och kära med papper och penna så du har dem tillgängliga om du förlorar åtkomst till mobil och dator vid till exempel cyberangrepp.

**Gå med** i en lokal social förening. En bostadsrättsförening eller i din församling till exempel. Det skapar grogrund för samarbete i kris.

**Hälsa** på dina grannar och lär dig deras namn. Skriv gärna ner dem. Du är mer villig att samarbeta med och dela med dig till en bekant än en främling.

**Memorera** stoppregeln – stanna upp, tänk till, observera och planera. Möter man ett stort hot är det sällan bäst att rusa åstad, utan ta en liten stund att bedöma situationen och fatta därefter ett beslut om vad som är bästa sättet att agera.

# Mer babbel för att komma överens

Text Henrik Viberg  
Foto Patrik Lundin

**Författaren och journalisten Lasse Berg vill med avstamp i sin senaste bok medverka till att sprida en mer hoppningivande och vetenskapligt dagsfräsch bild av människans natur än vad vi i vår tid kanske alltför ofta luras ta till oss. Både högaktuell kriminalteknik och Lasses egna möten med Kalaharis San-folk ger ledtrådar på vägen.**





Jag är en entusiastisk fågelskådare från Båstad som av någon anledning blev utbildad och flygande meteorolog i Flygvapnet, tyckte det var för långtråkigt, hoppade av, köpte en gammal folkbuss, körde till Nepal och började berätta om världen.

Fråga författaren och journalisten Lasse Berg om vem han är och vad som har format hans omisskännliga nyfikenhet så är det den sammanfattningen du får. Vi sitter i hans kök i en flyttstökig lägenhet i centrala Uppsala. Den här gången handlar det dock inte om någon lång flyttsträcka för Lasse och hustrun Ingrid, som sedan flera decennier är vana vid att byta världsdel beroende på i vilka riktningar upptäckarglädjen har tagit dem. För det har blivit en hel del berättelser om världen; skildringarna från Kina, Indien, Rwanda och Nya Guinea utgör ett lämpligt axplock. Och så erfarenheterna från Namibia och mötet med Kalahariöknens San-folk, som återkommit i flera av Lasses böcker efter millennieskiftet och utgör ett hoppfullt avstamp även för senast utkomna *Tillsammans – människan som människans räddning*.

Skrivandet har återkommit efter att periodvis ha legat i träda sedan dottern Lindas oväntade död i en olycka 2016. Lasse Berg beskriver hur han i efterdyningarna av den livsomvälvande chocken helt tappade drivkraften att vara duktig och i stället valde ”det lilla livet” med Ingrid, barnen och de närmaste vännerna. Så småningom blev det en bok om Linda och sorgen efter henne, *Ändå inte försvunnen*, och här i köket finns hon med på ett inramat porträtt som känns igen från boken.

#### **Aha-upplevelser och kallduschar**

En anledning till att Lasse Berg skrev *Tillsammans ...* har att göra med två uppvaknanden, som han benämner dem. Först fick han vid millennieskiftet vara med om hur utvecklingen i många av de länder

han rest i och skrivit om skilde sig från de pessimistiska förutsägelser om ännu större svält, krig och fattigdom som han och hans kollegor trott sig säkra på. I stället blev han tillsammans med bland andra Hans Rosling en av dem som fick bjuda svenskarna på nya kunskaper om hur mänsklighetens situation i världen förändrats till det bättre, bortom svarta rubriker och dystra spådomar.

Det andra uppvaknandet kom 2016 och var något av en kalldusch.

– Plötsligt började jag se hur allt utvecklades till det sämre, trots att folk världen över hade det bättre än någonsin tidigare. Diktatorerna och krigerna var tillbaka. Någonstans där växte en tanke om att med hjälp av aktuell forskning försöka tränga in i det som pågick. Det skulle ha känts tungt att publicera en bok som bara var negativ, men under arbetets gång fick jag märkligt nog en insikt om att det ändå finns skäl att ha ett visst hopp om framtiden. Det var uppriskande att upptäcka. Jag säger inte att jag tror att det säkert kommer att gå bra, men möjligheterna finns och de hör hemma i vår inre natur och vår historia.

**Jag tror att många kan känna igen sig i din upplevelse av att världen under de sista åren förändrats till det sämre. Men är det verkligen så, eller är det en berättelse vi matas med framför allt i nyhets- och sociala medier?**

– Det är uppenbart att något har hänt de sista 10-15 åren. Statistiken talar om demokratins tillbakagång och hårdare diktaturer, inte minst i länder som jag själv många gånger besökt, som Kina och Indien. Det går igen i land efter land även i Europa. Inget säger i och för sig att det måste fortsätta så, men vi kan bara förändra den pågående utvecklingen tillsammans.



**Du beskriver i din bok hur du 2016 satt klistrad framför TV:n och nästan som besatt följde Donalds Trumps väg till presidentmakten. Hur är det med din besatthet nu när det utöver allt annat som pågår i världen är dags för val i USA igen?**

– Den blir bara större. Det som pågår i världen idag går att känna igen i 90-talets folkmord i Rwanda, i Hitlers Tyskland eller i Narendra Modis Indien. Man tar makten genom att spela på folks känsla av vara föraktade och förfördelade på grund av andra som tagit ens plats - det kan vara invandrare eller de som tillhör en annan religion eller språkgrupp. För mig är det fasaväckande att en diktator kan ta sig makt genom att hota med "de andra" när vi vet att det idag finns 100 miljoner flyktingar, de flesta på flykt undan just diktaturer och diktatorers krig, och att klimatförändringarna inom bara en eller två generationer kommer att göra det svårt för mellan en och tre miljarder människor att bo kvar där de lever nu.

**Tror du att den här utvecklingen faktiskt är ett sätt för makthavarna att möta det hot som klimatförändringarna innebär, ett slags påbörjad "kamp för tillvaron"?**

– Nej, jag tror att vi ska vara försiktiga med att se den autokratisering som äger rum som ett svar på klimatförändringarna. Men vad som är nytt är den enorma förmågan att blixtnsabbt dela en skräckinjagande berättelse och nå miljarder människor. Under sex miljoner år satt vi under träden och pratade med ett fåtal individer, människor vilkas egenskaper vi kände till och som blev en hjälp när vi behövde tolka vad som sades. Nu kan vem som helst sprida en berättelse världen över, till vem som helst.

– Vi måste alla undvika att förakta dem som tycker annorlunda än vi själva och i stället lyssna på varandras berättelser, oavsett om

de är påhittade eller ej. Berättelserna är ju vårt sätt att ta reda på hur vi ska bete oss i världen. Men vi måste också kunna nå varandra med vad som är sant och vad som inte är sant. Den enda lösningen är att vi möter de gemensamma hoten tillsammans, inte genom att utmåla varandra som orsak till dem.

Som meteorolog inom flygvapnet kom Lasse tidigt i kontakt med klimatforskningen och han har fortsatt hålla sig ajour med de nya rönen. Intresset för dessa frågor har alltid funnits bland folk, menar han.

– Jag insåg visserligen tidigt att ingen av dem jag talade med skulle ändra sin livsstil eller kräva något av sina politiker utifrån vad ett fåtal internationella forskare sa, men nu är situationen annorlunda. Enligt statistiken är 85 procent av jordens befolkning övertygade om att människan bidrar till att förändra klimatet. Än så länge betyder det inte att vi är beredda att rösta in nya regeringar eller totalt lägga om vår livsstil, men insikten sprider sig.

**Måste vi konkret och inpå bara kroppen uppleva vad klimathotet innebär för att vi faktiskt ska agera?**

– Ja, det tror jag. Det innebär tyvärr att allt vi gör kommer att vara för sent ... i alla fall om vi talar om att behålla vår nuvarande livsstil. Men det behöver inte innebära något negativt. Jag är visserligen beroende av min bil och blir skitledsen när dieseln är dyr men på sikt måste vi alla förändras, och då på ett rättvist sätt.

Ett slags genrep för den typen av stora förändringar har redan ägt rum, menar Lasse. Trots att åsikterna var många om hur pandemin som drabbade världen 2020 skulle hanteras så ställde jordens befolkning om sitt leverne på några veckor när det väl stod klart att sjukdomshotet var på allvar och gällde var och en.

– Jag tror inte att jag hade vågat publicera den nya boken om det inte varit för pandemin. Ingen-

*”Vi måste alla undvika att förakta dem som tycker annorlunda.”*

ting har varit mer hoppfullt än att mänskligheten så snabbt och totalt ändrade sitt beteende inför det gemensamma hotet. Vi kan ju inte lösa något som har med mänsklighetens överlevnad att göra på individuell basis, även om de stora fossilföretagen älskar när vi börjar sätta åt varandra med klimatskammande och skapar "vi och de"-perspektiv. Vi måste komma överens på global nivå och då måste demokratier som Sverige kunna prata även med diktaturerna. Redan nu sker makalösa överenskommelser i världen över de politiska gränserna.

– För mig är, utöver forskarna, de verkliga hjältarna de som åker omkring på möten världen över och babblar och lyckas komma överens. Det behövs mer babbel!

**I boken grundar sig ditt hopp till stor del på relativt färsk forskning om mänskligheten. Vad handlar de om?**

– Jag har tidigare fört mina samtal med antropologer, paleontologer och genetiker och byggt mina böcker på deras forskning. Det som tillkommit nu är faktiskt främst kriminaltekniska rön. Med nanoteknik har det blivit möjligt att utifrån kvarlevorna av forntida människor se bland annat varför de dog och vad de åt. Det går till exempel att med hjälp av tandstensprover från neanderthalar avgöra om två individer har



pussat varandra, och man har med hjälp av DNA-teknik kunnat konstatera att människor långt tillbaka har tagit hand om barn med Down's syndrom. Våldigt få individer tycks ha dödats av andra människor, även om våld så klart alltid förekommit.

Som lästips ur ett brett forskningsmaterial nämner Lasse gärna böcker av Rutger Breman och Rebecca Wragg Sykes och han ser också tydliga kopplingar till levnadssättet hos många av världens kvarvarande HNF-folk (historicaly nomadic foragers); människan verkar inte vara skapad för vare sig krig eller särskilnad mellan köns ställning. Under merparten av mänsklighetens utvecklingshistoria tycks också de vuxna i gruppen ha haft gemensamt ansvar för barnen.

- Det är bland annat detta vi har vår stora hjärna till, vilket är nödvändigt eftersom vi har djurvärldens i särklass mest värnlösa ungar som tar femton år på sig att bli självförsörjande. Eller ja ... idag är det kanske snarare 25, 30 år (skratt).

**Det är en lite annorlunda urberättelse än den som vi från vissa håll ofta matas med idag.**

- En storgubbe som Putin älskar ju att hävda hur det "alltid har varit" men den berättelsen stämmer helt enkelt inte. Alla diktatorers förebild, den våldsamme neanderthalaren med klubba som släpar sin kvinna efter sig i håret, har förmodligen aldrig funnits.

Född 1943 har Lasse som sagt decennier av engagerat upptäckande och skrivande bakom sig. I samband med att *Tillsammans* ... kom ut funderade många, även jag, över om den är ett bokslut baserat på erfarenheterna från ett långt, lärorikt liv. Men det stämmer inte, visar det sig. Dagen efter att han skickat in slutmanus för boken satte sig Lasse och började skissa på nästa. Han funderar på om han gjorde det framför allt för att trösta sig själv.

**Får man fråga vad nästa bok kommer att handla om?**

- Nej! svarar Lasse glatt och tillägger:

- Vi får se vad det blir. När jag jobbade med "Tillsammans" fick inte ens Ingrid läsa en mening innan boken var färdig.

En tanke han däremot gärna delar med HOPP-läsarna handlar om mänskligheten och religionen.

- Som jag förstår det är människan av naturen religiös. Evolutionsbiologerna har tidvis varit väldigt fientliga till religionens förespråkare, men det jag förstått av forskningen om vår tidiga historia och det jag upplevt i mina möten med San-folket i Kalahari är att de, som har dansat sina transdanser i kanske 150 000 år och som är monoteister med tro på en högre makt och en värld vi inte kan se, överlever tack vare att de håller ihop kring den gemensamma berättelsen. Att utöva tron tillsammans får oxytycinet att utsöndras och oss att må bra. Sedan kan avarter av religionen förstås användas av en människa som till exempel Trump, som får folk att tro utan att bry sig om vad som kan vara sant.

**Var har du din egen tro, ditt eget ankare i tillvaron?**

- I kärleken till min fru Ingrid. Om jag inte för 44 år sedan hade träffat mänsklighetens finaste kvinna hade jag inte haft samma styrka. 🍷

**Lasse Bergs boktips**

Rutger Breman: *I grunden god.*

*En optimistisk historia om människans natur*, Natur & Kultur.

Rebecca Wragg Sykes: *Släktskap. Liv, kärlek och kultur hos neandertalarna*, Daidalos 2021.

I hans egen *Tillsammans – människan som människans räddning*, Ordfront 2024, hänvisas till ytterligare en lång rad aktuella forskare.

– Det handlar inte om en liten kuriös grupp i utkanten av samhället, utan om ett utbrett ensamhetsproblem.

**Stefan Krakowski** har under flera år studerat och djupintervjuat individer ur incel-communityn, som gått från att vara en obskyr subkultur i internetns mörkare hörn, till ett växande globalt problem.

# In·cels, när

Text Lina Svensk

Foto Gabriel Liljevall /Bazar förlag

# ensam heten

# blir farlig



V i är nog många som skapat oss en bild av "incelmannen" via de mest extrema fallen – de kvinno-

hatande, enstöriga, unga män som fått medial uppmärksamhet efter massskjutningar ackompanjerade av manifest publicerade på olika nätforum. Men det är en på många sätt orättvis bild av de män som utgör bulken av denna "rörelse", menar Stefan Krakowski, bilden.

Han är i grunden psykiater och hans intresse för incels väcktes för några år sedan efter ett möte med en ofrivilligt celibatpatient som uttryckte så extrema tankar och planer att Stefan tvingades kontakta Säpo. Nyfikenheten på den här världen resulterade i boken "Incel" (2021) i vilken Stefan djupintervjuar just incels och återger sina erfarenheter från de nätforum han infiltrerar under falsk identitet.





– Incels är en väldigt heterogen grupp, så det är svårt att hitta någon entydig definition. Men vill man göra det enkelt för sig kan man säga att det handlar till största del om män som inte har lyckats få ihop en romantisk eller sexuell relation med det motsatta könet, säger Stefan.

Han tillägger att det ofta finns flera gemensamma nämnare bland de som sökt sig till incelcommunityn – att de levtt isolerat, blivit mobbade, ofta har en neuropsykiatrisk diagnos, lider av självhat, och så vidare – faktorer som förstås inte i sig gör att man hamnar i ofrivilligt celibat, men som kan försvåra det sociala samspelet för individen.

– Det finns en föreställning om att den här gruppen politiskt skulle ha väldigt högerradikala idéer, men det är inte riktigt korrekt. Bland de hundratals individer jag har träffat och pratat med finns nästan hela det politiska spektrat representerat.

### Varför vissa "blir över"

Så vad är det då som utmärker gruppen och som gjort att den kunnat växa sig så stor? Ofrivilligt celibat är inget nytt, men ensamma personer över 50 betecknas sällan som incels, så något måste ha hänt bara de senaste decennierna för att incelkulturen ska kunna ha fått den spridning och uppmärksamhet den har idag.

– Det har alltid funnits män som "blir över" som det hette tidigare, men det är framför allt två faktorer som skapat förutsättningar för dagens incels, förklarar Stefan.

Den ena är internet och framväxten av nischade och anonyma forum, där de ofrivilligt ensamma kan mötas för att utbyta idéer och erfarenheter. Den andra är kvinnans förbättrade position i samhället, menar Stefan.

– Kvinnorna har kört om männen utbildningsmässigt och kommer på sikt även att göra det inkomstmässigt. Kvinnor behöver tack och lov inte längre män för att säkra sin inkomst och status. Däremot har inte samma utveckling skett i dejtingfären.

Stefan menar att även i ett så förhållandevis jämställt land som Sverige söker kvinnor i regel fortfarande en partner som kan matcha dem utbildnings- och inkomstmässigt, till skillnad från många män som traditionellt sett kan tänka sig att dejta kvinnor med längre utbildning och lön än de själva. Kvinnor kan dessutom välja att skaffa barn på egen hand om de inte hittar en bra matchning. Fortsätter utvecklingen som idag riskerar alltså fler och fler män att "bli över".

– Det finns en pågående debatt om varför dejtingkulturen ser ut som den gör – har kvinnor för höga krav på männen eller är männen för dåliga på att gå kvinnor tillmötes?

För den som inte lyckats slå sig in på dejtingmarknaden kan kulturen och de uppskrivade kraven leda till en ond spiral där självförtroendet och självkänslan krymper med varje avvisande, vilket kan ge upphov till såväl sorg och uppgivenhet, som bitterhet, självhat och ilska.

– Inte minst för den som kanske redan lever isolerat

socialt eller har en autismdiagnos. Det kan vara ett handikapp i sammanhanget och då hamnar man i ett underläge även på det viset.

### Skadliga teorier

Stefan återkommer flera gånger under intervjun till det självförakt och självhat som många av de incels han pratat med ger uttryck för.

– Ytterst få av de män jag pratat med och intervjuat i person har uttryckt att de hatar kvinnor. Tvärtom så säger de ofta att "jag förstår att kvinnorna inte vill ha mig så som jag ser ut".

På de anonyma nätforumen är jargongen dock ofta en annan. Självhatet är dominerande även där, men där frodas också hatet mot kvinnorna som avisat dem och mot de män som får kvinnorna. Inte sällan förstärker forummedlemmarna den egna världsbilden genom falska och i många fall farliga förklaringsmodeller, som 80/20-regeln (att 20 procent av männen har 80 procent av allt sex) eller att kvinnor av naturen är sexuellt passiva och därför fantiserar om och vill bli våldtagna.

– De här forumen kan å ena sidan vara extremt toxiska för att de bekräftar de negativa föreställningar man redan har om sig själv och omvärlden, och å andra sidan vara den enda sociala kontakten de här männen har. Men de flesta som jag har kontakt med och har träffat i verkliga livet håller sig borta från de här forumen då de säger att de bara gör dem ännu mer deprimerade.

Även om en majoritet av medlemmarna på forumen heller inte skulle uttrycka sitt hat i verkliga livet eller göra slag i de vålds- och hämndfantasier som florerar så finns det förstås undantag. Flera av de senaste tio årens massskjutningar har begåtts av unga män som identifierar sig som incels och som fått en slags helgonstatus i onlinecommunityn.

– I flera länder ser man att det finns ett tilltagande hot när det gäller terrordåd av gärningsmän som har någon typ av incelideologi. Men ofta finns en cocktail av radikala ideologier utöver incelideologin hos de individer som begår terrordåd.

De ensamagerande gärningsmännen utgör idag ett stort terrorhot generellt och det kan vara svårt för underrättelsetjänsten att veta när ord riskerar att bli till handling.

– Men i en majoritet av fallen där det faktiskt har hänt något har familj och vänner känt på sig att något har varit på gång, så det är viktigt att ta de här indikationerna på allvar.

### Kräver tidiga insatser

När det kommer till incels handlar det dock i de allra flesta fall om att individerna är en fara för sig själva. Istället för att peka ut en enskild grupp tycker Stefan det är angeläget att prata om incelfenomenet som en fråga om ofrivillig ensamhet snarare än ofrivilligt celibat.

– Det handlar inte om en liten kuriös grupp i utkanten av samhället, utan om ett utbrett ensamhetsproblem.



De män Stefan mött uttrycker framför allt en enorm saknad och längtan efter gemenskap och närhet, där det sexuella bara är en liten del av ett större grundläggande mänskligt behov. Sorgligt nog har han också sett hur svårt det är att ta sig ur den ofrivilliga ensamheten när man väl fastnat i spiralen av självhat. De viktigaste insatserna tror han att man kan göra redan i grundskolan, dels genom att skapa bättre förutsättningar för även pojkarna att lyckas akademiskt och få bättre betyg, och dels genom att vara uppmärksam på de individer som hamnat utanför och som kan behöva stöttning i det sociala.

– Som mentor, lärare, kurator behöver man fånga upp de här personerna och hitta förtroendeskapande åtgärder. Familj och vänner måste också vara medvetna om att de här problemen finns.

Psykiatrin anser Stefan kan bli bättre på att ställa relevanta frågor till de unga män som blir inlagda eller söker vård för annat.

– Det är förstås ingen som söker vård för incelskap, men genom att ställa rätt frågor så kan man kartlägga de här männens situation och skraddarsy en terapi och behandling på ett bättre sätt.

Han tror också det är viktigt att vissa män lär sig att acceptera att mansrollen har förändrats.

– Tidigare har det kanske räckt att erbjuda ekonomisk trygghet för kvinnan som var i underläge, men nu kan kvinnor leva helt oberoende av männen som måste acceptera att de inte behöver ta hand om och försörja sin partner. Det handlar om att mötas på lika villkor. +

### Greppa begreppet

"Incel" är ett ihopslaget ord av "involuntary" (ofrivilligt) och "celibacy" (celibat). Uttrycket myntades ursprungligen av en kvinnlig kanadensisk student, Alana, som 1997 startade hemsidan "Alana's involuntary celibacy project" – ett stöttande forum för personer som hade svårt att inleda relationer, dejta och träffa potentiella sexpartners.

Termen incel fick dock bredare spridning efter masskjutningen i Isla Vista 2014 (sex dödade och 14 skadade) och lastbilsattacken i Toronto 2018 (elva dödade, 15 skadade). Gärningsmännen i båda fallen, Elliot Rodger respektive Alek Minassian, identifierade sig som incels och motiven var i båda attackerna hämnd på i synnerhet kvinnor som de ansåg bar skulden till deras ofrivilliga celibat och sociala utanförskap.

Numera finns många incelrelaterade nätforum där fokus har skiftats från att diskutera med och stötta andra ofrivilligt celibata till att handla om misogyni, misantropi, självhat och konspirationsteorier som förklaringar till de egna problemen.

Det finns förstås även kvinnor som identifierar sig som incels (även om de mer radikala incelmännen på nätforumen vill hävda att kvinnor inte kan vara incels), men de är betydligt färre än hetromännen och aggressiviteten och radikaliseringen man ser i de manliga incelforumen på nätet återfinns inte på samma sätt i de kvinnliga motsvarigheterna.



### Incel

Stefan Krakowskis djupintervjuer med incels och infiltration av den mörkare delen av incelrörelsens nätforum resulterade i boken *Incel: Om ofrivilligt celibat och en mansroll i kris* som gavs ut 2021. I juli 2022 sommarpratade han i P1 på samma tema.

Bokomslag: Bazar förlag.

Ibland är livet svårt. Någonting händer som ställer livet på sin spets, eller så kan det kännas tungt utan att vi förstår varför. Psykisk ohälsa drabbar oss alla på något sätt någon gång under vår livstid. Det finns hjälp att komma vidare. Du är inte ensam.

# Hjälp att komma vidare vid 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](https://www.1177.se)

## Jourhavande präst

Telefonnummer: 112, alla dagar klockan 21–06  
För digitalt brev eller chat samt Sverigefinsk telefonjour, se: [svenskakyrkan.se/jourhavandeprest](https://svenskakyrkan.se/jourhavandeprest)

## Bris, Barnens rätt i samhället

Telefonnummer: 116 111, alla dagar, dygnet runt. [bris.se](https://www.bris.se)

## Spes

Suicidprevention och efterlevandes stöd. [spes.se](https://www.spes.se)

## Suicide Zero

Hjälp och råd. [suicidezero.se/hjalp-och-rad](https://suicidezero.se/hjalp-och-rad)



				GÖR JONAS AHLFORN VON BEETZEN	UT-LÖPARE KAN MAN TAPPA	DIGER	BOK-HYLLA	FEDERAL REPUBLIK SPÅD-BARN		
				LÄTT-HÄNTERLIG						
				HÄRK		SAKNAR RUTIN				
								SÄLL-SYNTA		
				GE I UTBYTE	VÄRME-KÄLLA	GENAST	SLÄR INTE ALG TYR OCH ULL			
				KRITI-KERN HAR NOG EN VASS				KLAGAN		
				LÖVTRÄD		ARBETAR I VÄRDEN			RYSK FORM AV HELGA	
		I P1 OCH I HOPP		AVSLAG I PERTH SULTA-NÄT						
HÅLLA TILL- BAKA	BRILJERA	FRAG- MENT	MENA	KRISTISKT LÄGE	INGA VISOR	BRUTAL	UPP- FÅNGAR	DET OVIKTIGA SPELAR INGEN		
LÅTA SOM ASLAN			BESEGRA ÅGA			KÄNSLIG GÖRA UPP		KONTUR- LOSA MITT I HAND		
KAN DET KATT			FULL- STÄNDIG		NÖD- LIDANDE			NATRIUM SLUT- MÅNAD	ÄR FIN- KÖRNIG	
				DEGER- MARK	BARA FÖR DE BÄSTA	FÅGEL		FÖR ANTECK- NINGAR	FÖRE MI	
ÄR MÅNGA TV-ÄPPA- RATER	TENDEN- TIÖS	UTMÄR- KELSE	ÄR EVA KOLTERJAHN					PRÄST MED EGEN BOK I BIBELN		
			STARK SOM EN?	MARKOS MAMMA			ÄR SVART OCH SES PÅ IS			
MINNES- HJÄLP	ÄPPEL- SORT VATTNIG				HJÄRN- PRODUKT	BENDEL JEANS- TYG		MARK- NADS- FÖRING	MÖBEL- TRÄ	GÖRA VERKAN
KNEP			SAMVETS- LOS	KÄND LILLA- SYSTEM			MATLUST			VATTEN- SPORT
EXTERIÖR							STAND- ÄRD	SÖKER I BLINDO		
NICKEL		HÄLLI- GÅNG	50 I ROM	AV SAMMA ÄSIKT SLAM				FÖRETAG BUSKE		SJÄLS- FRID
					HAR KÄNSKE OBERÖRD I MAGEN		TOPP- RESULTAT			
VAR MATILDA HELG VINTERN 2022		SÄS- GRUND			ÄR SPOLIN- GEN KNAPPAST				PIN	

# KORS ORD

Var med och tävla om presentkort som gäller i flera av Svenska kyrkan Uppsalas kaféer; Kafé Vardagsrummet i Gottsunda kyrka, Katedralkaféet intill Uppsala domkyrka eller Café Genomfarten intill korsningen Drottninggatan/Ingmar Bergmansgatan. För att vara med så sänder du ditt svar – meningen som du fått fram i de färgade rutorna – i ett mejl till [upsala.hopp@svenskakyrkan.se](mailto:upsala.hopp@svenskakyrkan.se) eller som vanligt vykort till Hopp, Svenska kyrkan Uppsala, Box 897, 751 08 Uppsala. Viktigt att ditt svar inkommit senast 15 november 2024. Lycka till!

# Den rinnande brännheta kärnan

Det är ju det som är magman, utbrast min vän och dunkade sin näve mot bröstet medan tårarna närmande sig. Jag hade bara sagt någonting om hur viktigt det är för alla människor att känna sig sedda.

Det börjar redan när vi är alldeles nyfödda. Barnet läggs i sin förälders famn och sedan söker blickarna varandra. Barnet kan växa upp med den trygga famnen att utgå ifrån när hon ska ut och upptäcka världen och som hon återkommer till när allting känns för överväldigande. Föräldrarnas blickar kan följa med och visa kärlek, intresse och bekräftelse. Den blicken är det viktigaste i världen. ”Titta vad jag har gjort!” ”Titta på mig!”

Det är alldeles normalt att ett barn får vänta på sin tur, föräldrar är ofta upptagna med annat, men många är de människor som aldrig fått uppleva den villkorlösa kärlekens blick eller den självklara platsen i famnen, som inte vet om att de är värdefulla och kanske aldrig känt sig älskade för sin egen skull.

Nu handlar detta inte bara om barnen. Hela livet är vi beroende

av att det finns enskilda människor i vår närhet som ger oss trygghet, eller en gemenskap att höra till och känna sig som en del av. Det här växer vi aldrig ifrån. Vi behöver alltid få vara sedda för dem vi är, men det gör oss också extra sårbara.

Det betyder att om man till exempel får avslag från Migrationsverket eller Försäkringskassan, så kanske det inte bara är det svåra att jag inte får stanna i Sverige, eller att pengarna inte räcker, eller att jag måste lägga arbete på att överklaga och oro på hur det ska lösa sig, utan också det svåra att ingen brydde sig på riktigt om mig, att ingen lyssnade ordentligt, ingen såg hur jag hade det. Ingen såg mig.

Jag visste att min vän hade haft en trasig uppväxt med föräldrar som ställt alldeles för stora krav och aldrig vägt upp det med kramar. Jag förstod hur viktigt det här var för honom. Han hade inte haft det lätt, men han hade ändå klarat sig. Det fanns en och annan lärare och någon kompis mamma som hade förstått hur det nog var ställt där hemma. De öppnade famnen för honom så att han kunde krypa upp och få den närhet han så väl behöv-

de. De små doserna av bekräftelse gav honom en känsla av att vara värdefull som han sedan burit med sig genom livet. Han om någon förstod det där med att vara sedd och vilken betydelse det har.

Vi lever i en värld som hårdnar och som kräver att vi ska vara starka och tåliga för ovarsam hantering. Jag vill ha en värld som värnar klimatet, inte bara det som handlar om vår jord, utan också om klimatet oss emellan. Låt oss våga vara människor som ser varandra och som vågar vara den som gör skillnaden för någon annan. Hos mig lever min väns uttryck kvar. En människas magma, det är ju vårt innersta väsen, det vi är gjorda av, den rinnande brännheta kärnan! +

Enligt  
mig

Text Eva Kolterjahn

Foto Josefin Casteryd /Argument förlag



### Kurragömma

Eva Kolterjahn är pastor i Equmeniakyrkan och arbetar till vardags i Universitetskyrkan.

I boken *Kurragömma* (utgiven 2020) berättar hon om sina egna erfarenheter av att vara osynlig och att vara den som kan välja att se eller inte se. Hur behovet av att bli sedd och förstådd växer när livet rasar och samhället sviker.

Universitetskyrkan i Uppsala finns för alla studenter och personal vid Uppsala universitet och SLU, oavsett bakgrund eller tro. Universitetskyrkan strävar även efter att skapa mötesplatser där människor kan dela sina livserfarenheter med varandra.

Om du vill komma i kontakt med Universitetskyrkan: telefon 0766-22 59 06, [info@studentprast.uu.se](mailto:info@studentprast.uu.se) eller besöksadress Kårhuset, Övre Slottsgatan 7, 1 tr.

**Varje sorg är personlig  
men vi är sällan ensamma  
om erfarenheten av att  
ha mist någon.**

**Under allhelgonahelgen  
får vi varje år samlas och  
tänka på dem vi saknar.  
I kyrkor, på kyrkogårdar,  
vid gravar och minnes-  
lundar tänder vi ljus och  
minns tillsammans.**

## **Alla helgons dag 2/11**

På alla helgons dag brukar många besöka kyrkogårdarna och sina anhörigas gravar. Där kan du tända ljus, lyssna på rofylld musik i kapell och samtala med en präst, diakon eller kyrkogårdspersonal.

De som arbetar på Uppsala kyrkogårdar finns på plats i reflexvästar och svarar gärna på frågor om gravskötsel, om kyrkogårdarna eller hur du hittar en specifik grav.

När det börjar skymma tänds marschaller runt om på kyrkogårdarna kl 15.

**Berthåga, Gamla, Vaksala,  
Hammarby och Gamla Uppsala  
kyrkogård**

Kyrkogårdarna är bemannade kl 12–19.

### **Gamla kyrkogården**

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 [upsala.kyrkogardar@svenskakyrkan.se](mailto:upsala.kyrkogardar@svenskakyrkan.se)

### **Berthåga kyrkogård**

Musik i Trädkyrkan kl 12–18.

Musik och ljusständning i

S:t Eriks kapell kl 12–18.

Tillsammans  
tänder vi ljus

# Sorgen är en process

**Ett tungt och svårt arbete att ta sig igenom. Men det måste göras. Och även om sorgen kanske inte går över, kan vi lära oss att leva med den.**

**Det finns stöd som kan lindra och hjälpa till att bemästra tillvaron.**

## Håll fast vid rutiner

Det är viktigt att skydda och ta hand om sig i den påfrestning som sorgen innebär. Att hålla fast vid vardagliga rutiner som att äta och sova ger struktur, även om maten kanske inte smakar och sömnen inte ger vila.

## Ta emot stöd

Det finns en fara i att tänka att ensam är stark. I stället vinner vi på att ta emot stöd när det erbjuds. Det kan handla om människor vi känner som vi kan vara nära, men ibland är det bra att vända sig till någon som står lite utanför ens liv. Det kan till exempel vara en präst eller en diakon, eller en samtalsgrupp i en församling.

## Lär av barnen

När sorgen blir övermäktig kan vi behöva distrahera oss själva från den, om än bara för en stund. Vi kan lära av barnen, som ofta går in och ur sorgen och glädjen. Man brukar tala om att barn sörjer randigt: de pendlar mellan djupaste förtvivlan för att kort därefter leka och skratta. Det betyder inte att de inte sörjer eller att de har sörjt färdigt, utan att de skyddar sig själva från den kraftiga påverkan som sorgen har.


## Ta en paus från sorgen

På samma sätt kan det vara bra att ibland ta en paus från sorgen med andra sysslor som kräver tankemässig uppmärksamhet: lösa ett korsord, spela ett spel eller byta däck på bilen.

## Livet finns kvar

Även om det kan kännas som att livet fortsätter för alla andra, men inte för en själv, så finns livet kvar. När du är redo att delta igen kommer en ny tid när du kan börja uppskatta tillvaron, en tid när du kan le och skratta igen.

## Svenska kyrkan finns för dig genom livet

Vill du samtala med någon om din sorg? Eller dela tankar och känslor kring sorg tillsammans med andra som är i en liknande situation? Du kan få stöd genom sorgegrupper men också i enskilda samtal med en präst eller diakon. Läs mer på [svenskakyrkan.se/upsala/stod-i-sorgen](https://svenskakyrkan.se/upsala/stod-i-sorgen) 

**Text** Sara Bruggeman och svenskakyrkan.se

**Foto** Sara Bruggeman

S  
nsen

# Aktuellt



## Skaver er relation?

Svenska kyrkans familjerådgivning erbjuder parterapi till vuxna med svårigheter i sin parrelation. Det kan även gälla andra nära relationer till andra närstående, som syskon eller föräldrar.

[svenskakyrkan.se/upsala/familjeradgivning](https://svenskakyrkan.se/upsala/familjeradgivning)



## Kyrkguiden

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

## En fråga om liv och död

mötesplats för kulturarv, lärande och besöksnäring  
Uppsala domkyrka 2024



## Konservering, konserter och utställningar

*På liv och död* – mötesplats för kulturarv, lärande och besöksnäring är ett projekt som hösten 2024 arrangeras av domkyrkan i samarbete med Enheten för kulturarvsstöd vid kyrkokansliet och Forum för forskning om de kyrkliga kulturarven. Under vecka 42 är alla intresserade välkomna att uppleva en konservering i realtid av det medeltida Skånelaskåpet, filmer och föredrag från domkyrkas unika textil- och glasateljéer, två utställningar med bland annat Gustav Vasas begravning som tema, samt en konsert som tar besökaren genom kyrkomusikens historia från domkyrkobyggets början under 1200-talet fram till våra dagar. Läs mer på [svenskakyrkan.se/venskakyrkan.se/upsaladomkyrka/kulturarvet-i-fokus-med-konferens-utställning-och-aktiviteter](https://svenskakyrkan.se/venskakyrkan.se/upsaladomkyrka/kulturarvet-i-fokus-med-konferens-utställning-och-aktiviteter)



## Heldag och höstmarknad

Söndag 6 oktober klockan 10–14 välkomnas stora och små på en generationsöverskridande heldag i Tunabergskyrkan. Det blir bland annat pyssel, bakning, sångframträdande av kyrkans barnkörer och pannkakslunch.

Vill du bidra till en god sak samtidigt som du köper godsaker, hantverk, böcker, odlat, med mera? Lördag 16 november är det dags för Lötenkyrkans stora höstmarknad. Lotterier, tombola, chokladhjul, stort fikabord och etiopisk/eritreansk pepparsås utlovas. Intäkterna går till Barn i alla länder.

## 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](https://svenskakyrkan.se/upsala/stod-och-hjalp) och i våra kyrkor.

Välkommen med din ansökan!

## Välkommen att besöka kyrkans kaféer i Gränby, Gottsunda och Centrum



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 Bergmangatan



### Uppsala Domkyrkokör ger Duruflés Requiem

Upplev en kväll i Uppsala domkyrka med Duruflés Requiem, ett verk som förenar eleganta melodier med djup andlighet, och Poulencs orgelkonsert. Lördag 2 november kl 18.00 bjuds vi på en musikalisk resa från meditativ högtidlighet till virtuost drama. Förutom Uppsala Domkyrkokör medverkar solisterna Katija Dragojevic och Helgi Reynisson, organist Robert Bennesh och musiker ur Sveriges Radios symfoniorkester. Johan Hammarström dirigerar. Biljetter: [uppsaladomkyrka.se](http://uppsaladomkyrka.se)



### Samtal och stöd

[svenskakyrkan.se/upsala/  
stod-och-hjalp](http://svenskakyrkan.se/upsala/stod-och-hjalp)

Att skänka pengar till välgörenhet är att ge en annan människa ett hopp, en möjlighet och en framtid.

Var med i Act Svenska kyrkans kamp för att människor ska kunna leva värdiga liv, inte enbart överleva. Genom din gåva är du delaktig i både livräddande insatser vid katastrofer och i att skapa förutsättningar för en mer rättvis framtid – för alla. Din gåva räddar liv!

Swish: 9001223

Plusgiro: 90 01 22-3

Bankgiro: 900 1223

### Bli månadsgivare till Act Svenska kyrkan

[svenskakyrkan.se/act/  
manadsgivare](http://svenskakyrkan.se/act/manadsgivare)

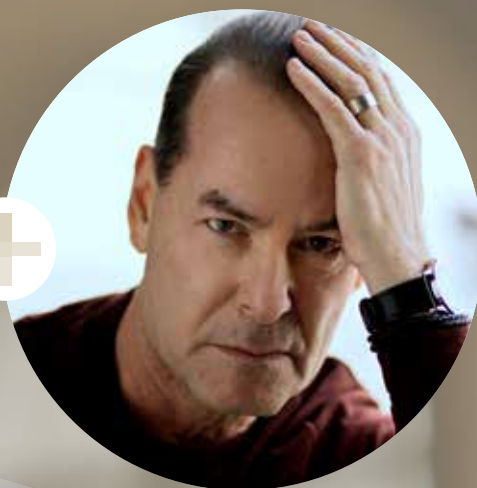


Nästa nummer av Hopp kommer i mitten av december



# Inventera mera

Sidan 3



# Ensamhetsproblem

Mitten



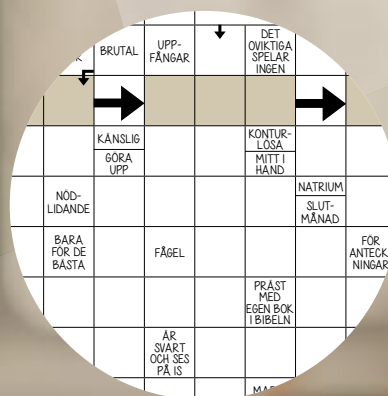
# Gemenskap och samarbetsvilja

Sidan 4



# Allhelgonatid

Sidan 20



# Känslan av att höra till

Sidan 18

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