

LIVET

NJUTNING

Dopamin och dödssynder

Från belöning till missbruk

Präster om att njuta av livets goda

Församlingens nya kyrkoherde

Kristin Molander

Hållå där Christina Högberg!

FOTO: THERESE WIBERG



Du firar 20 år som kommunikatör i Danderyds församling – vad gör du på jobbet?

– Mitt arbete handlar om att berätta om församlingens verksamhet i tidningen Livet, i andra trycksaker och annonser samt digitalt på webben och i sociala medier. Vi är två kommunikatörer och vår utmaning är att skapa kommunikation som smakar och doftar Gud. Det kan vara utmanande eftersom alla har så olika

bilder av Gud. Att inge hopp, att du är älskad som du är och att det finns någon som är med dig hela livet känns också viktigt.

Vad gillar du med Danderyds församling?

– Att vi är en utåtriktad församling med många kontaktytor – allt från konfirmandgrupper till sjukhuskyrkan. Och för mig som jobbar här är det roligt att vi är så många olika yrkeskategorier – som präster, diakoner, församlingspedagoger, förskollärare, kyrkogårdsarbetare och musiker. Det blir varierade samtal och man lär sig mycket av varandra.

Varför startades tidningen Livet för 14 år sedan?

– Vi ville göra en tidning med hög kvalitet och berätta vad som sker i församlingen. Dessutom ville vi lyfta viktiga livsfrågor och belysa existentiella frågor ur ett kristet perspektiv.

Vad är roligast med tidningen?

– Att samarbeta med professionella medarbetare – fotografer, formgivare och journalister. Vi vill väcka nyfikenhet på ett snyggt och fantasieggande sätt.

Varje nummer av Livet har ju ett tema – vilket är ditt favoritema?

– Döden! Vi har gjort tre nummer om döden under de här 14 åren och det finns så mycket liv och nerv i de numren. De berörde mig och jag lärde mig mycket.

Vad hoppas du att läsarna tar med sig?

– Att man får nya perspektiv. Att man både får ny kunskap och blir berörd av de personliga intervjuerna. Och vi vill inspirera människor till att känna sig delaktiga och engagera sig.

Vad ser du fram emot?

– Alla gudstjänster och all fin musik i advent och jul. Advent är min favorithögtid. Det är en så avslappnad tid med värme, mystik, mys och ljus.

Följ oss på Facebook, där vi heter **Danderyds församling**. Du hittar oss också på svenskakyrkan.se/danderyd

LIVET I DANDERYD NR 4 2019

Redaktion

Kristin Molander, kyrkoherde
kristin.molander@svenskakyrkan.se

Christina Högberg, kommunikatör
christina.hogberg@svenskakyrkan.se

Ansvarig utgivare

Kristin Molander, kyrkoherde
kristin.molander@svenskakyrkan.se

Design&produktion

Lind Lewin kommunikation, lindlewin.se

Redaktör

Mia Sjöström

Skribenter

Mia Sjöström, Petter Karlsson

Mönster

Lotta Kühlnhorn

Fotografer

Elliot Elliot, Håkan Elofsson

Tryckeri

Stockholms Lito Grafiska AB, Danderyd

Svenska kyrkan 

DANDERYDS FÖRSAMLING

svenskakyrkan.se/danderyd

Öppettider

Församlingsexpeditionen:

Mån–fre: 9.00 –16.00.

Kyrkogårdsförvaltningen:

Mån–fre 9.00 –15.00.

Växel, tel 08-568 957 00.

Mån–fre 9.00 –12.00 och 13.00 –17.00.

Bokning av dop, vigsel, begravning:

Mån–tors 9.00 –12.00, 13.00–15.00.

Fre 9.00 –12.00. Tel 08-568 957 10.

Bokning av församlingsgårdar:

Mån – tors 9.00 –12.00, 13.00–15.00.

Fre 9.00–12.00. Tel 08-568 957 35.



Kvällsmeditation

Rogivande meditation i Danderyds kyrka ledd av Stefan Holmberg, erfaren meditationsvägledare. Här kan både erfarna och nybörjare delta, du kan sitta på en stol eller meditationspall.

Tid: Torsdagar 18.00–20.00
6/2, 13/2, 20/2, 27/2, 5/3, 12/3,
19/3, 26/3.

Ingen anmälan. Kom när du kan.
Enkel fika med te och skorpor.

Plats: Danderyds kyrka.

Kostnad: 50 kr/gång.

Kontakt: Charlotte Dunér, diakon,
08-568 957 25. charlotte.duner@
svenskakyrkan.se

Drop in-bröllop på Alla hjärtans dag

Fira er kärlek i Danderyds kyrka
eller Klockare Malms kapell.

Tid: 14 februari 2020 16.00–19.00.

Plats: Danderyds kyrka.

Vigseln är kostnadsfri, men
minst en av er ska vara medlem
i Svenska Kyrkan och det behövs
även hindersprövning.

Kontakt: Stina Klimscha, försam-
lingspedagog, stina.klimscha@
svenskakyrkan.se

Obs, även Drop in-dop och Drop in-
bröllop lördagen den 16 maj!

Utställningar i Församlingens Hus

Guld som glimmar
Nelly Ciresia Strömberg
24 oktober – 6 december

Mellan fantasi och verklighet
Gudrun Palmberg och
Yvonne Kindborg
12 december – 31 januari
Vernissage 12 december 17–19
Akvarell, akryl och textil.



Ställ ut på Danderyds Vårsalong

13 februari – 30 mars

Du som bor eller arbetar
i Danderyd – välkommen att
ställa ut din konst.

För åttonde året inbjuder vi unga
och gamla proffs och amatörer
att delta på vår Vårsalong.

Årets tema är **För kärlekens skull**
och formatet max 70 x 100 cm.
Valfri teknik, men ej skulptur.

Utställningen börjar med
vernissage 13 februari 16.00–19.00.

Plats: Församlingens Hus.
Anmälan senast 24/1
till Marie Smeds, 070-221 11 10,
marie.smeds@svenskakyrkan.se



Kom i julstämning

Lördagen den 30 november
är det dags för julmarknader:

**Djursholms församlingsgård,
Änglagaraget**

Valevägen 28.

Basaren pågår 11.00–14.00.

Djursholms arbetskreis samlar in
till olika välgörande ändamål.

Enebykyrkan

Julmarknaden börjar med gröt-
frukost 9.00 och pågår till 13.30.

Elever från Danderyds kulturskola
bjuder på adventsmusik 12.00.

Du kan köpa handarbeten, loppis-
prylar, lotter, julgodis, hembakt
och annat som hör julen till.

Boka dop och vigsel på vår hemsida

Nu kan du boka bekvämt och
enkelt när det passar dig
på svenskakyrkan.se/danderyd



”Listan över vad
människor ska hålla sig
borta ifrån – vällust,
frosseri, girighet, lättja,
vrede, avund och högmod
– är en utmärkt samman-
ställning över njutning.”

Njutning för att överleva

Njutning handlar om kemi, dopaminkickar och hjärnans belöningssystem. Och kanske även om de sju dödssynderna.



– NÄR VI GÖR något bra som har med överlevnad eller fortplantning att göra så frigörs dopamin i hjärnan, vilket ger oss en känsla av njutning. Hela poängen med hjärnans belönings-

system är att få oss att överleva, förklarar Ulf Ellervik, professor i organisk kemi, i sin bok *Njutning – Berättelser om kärlek, känslor och kemi*.

Dopamin är en av de viktigaste signalsubstanserna i hjärnans belöningssystem. Det är dopaminet som ger oss pirret av njutning, oavsett om det är sex vi har eller choklad vi äter. Allt som bidrar till vår överlevnad eller för våra gener vidare kan ge oss en dos dopamin för att vi ska lära oss nya kunskaper och färdigheter, förklarar Ulf Ellervik i sin bok. Området som hantear belöningssystemet ligger mitt i hjärnan och kallas för det ventrala tegment-området och substantia nigra. Det är härifrån

signalerna sedan skickas till hjärnbarken.

– Vi har bara kartlagt en del av vårt komplicerade belöningssystem, men det verkar som om vi även kan anpassa hjärnan till att njuta av i stort sett vad som helst. Exempelvis kan musik ge lika stark njutning som mat och sex, även om musik inte är nödvändigt för vår överlevnad, skriver Ulf Ellervik.

En del njuter mer än andra, det verkar vara genetiskt betingat, och vi människor njuter även av olika saker.

– Unga människor kan njuta av att göra farliga saker. Det beror på att vi människor har tjänat evolutionärt på att utforska fara istället för att fly ifrån den. Vi får en dopaminkick av belöningssystemet när vi utsätter oss för och överlever fara. Kring 15-årsåldern är hjärnan dessutom extra känslig för dopamin och vinsterna med göra något riskfyllt är större än för en vuxen person, skriver Ulf Ellervik.

När han skulle börja skriva boken om njutning gjorde han först en lista på allt man kan njuta av och insåg att listan var långt ifrån unik.

– Det var exakt samma lista som de sju dödssynderna. Men listan över vad människor ska hålla sig borta ifrån – vällust, frosseri, girighet, lättja, vrede, avund och högmod – är en utmärkt sammanställning över njutning. Så boken om njutning kom därför att handla om de sju dödssynderna – ur ett kemiskt perspektiv, skriver Ulf Ellervik.

Han förklarar att man kan öka njutningen genom att bygga upp en förväntan och en längtan inför det som ska hända. Och ju svårare det är att nå sitt mål, desto mer kommer man att njuta av det när man lyckas.

– Men om vi gör samma sak om igen blir njutningen inte lika stark och vi kan istället bli missnöjda och besvikna. Därför måste vi överträffa våra förväntningar nästa gång för att uppleva samma starka dopaminkick, skriver Ulf Ellervik ♦

Ulf Ellervik, professor i organisk kemi vid Lunds Tekniska Högskola har skrivit boken *Njutning – berättelser om kärlek, känslor och kemi*. Han är också känd från UR-programmet *Grym kemi* 2016.

Från belöning till missbruk

– Det finns ännu ingen förklaring till varför en del människor inte kan njuta av några få chokladbitar utan vräker i sig, eller inte kan sluta spela om pengar när man väl börjat. Var och en av oss hittar olika saker som uttrycker vår njutning, eller vår destruktivitet, och det är krafter vi alla har inom oss.



DET SÄGER

Elisabeth Punzi. Hon är legitimerad psykolog och docent vid Göteborgs universitet och forskar på njutningens baksida – missbruket. I sina studier

tittar hon på människor som missbrukar mat, träning, sex, alkohol eller droger.

– Många tror att missbruk handlar om att jaga efter en tillfredsställelse som man en gång har upplevt, men många som jag har intervjuat beskriver istället att de har en oförmåga att alls känna det. Istället hoppas de att de ska få uppleva tillfredsställelse nästa gång de missbrukar.

Varför vill vi känna njutning?

– Det finns något gott i njutningen. Vi människor behöver känna mening i våra liv och vi längtar och strävar efter saker som känns bra för oss. Men vi är också biologiska varelser som strävar efter tillfredsställelse, säger Elisabeth Punzi och fortsätter;

– Samtidigt är vi samhällsvarelser som påverkas av vår omgivning. Vi matas hela tiden med budskap om att vi ska unna oss

och njuta av allt från en chokladpralin till ett nytt kök. Vår njutning kan "kidnappas" av kommersiella krafter eller av samhälleliga ideal, vilket gör att vi får för oss att vi ska njuta av just en viss sak eller händelse.

Varför börjar en del människor missbruka?

– Det är den stora frågan. Skälen och händelserna som leder till missbruk ser olika ut för varje individ. En del har vuxit upp under förfärliga omständigheter och kanske börjar missbruka redan när de är tolv. Andra har levt ett välfungerande liv med jobb och utbildning innan de börjar.

I en studie intervjuade hon personer som hade utvecklat ett allvarligt alkoholmissbruk mitt i livet. De fungerade bra i samhället, men hade alla väldigt höga krav på sig själva.

– När de råkade ut för något svårt, kanske ett dödsfall, en separation eller sjukdom, kunde de inte längre leva upp till de här kraven. De började dricka, vilket gjorde att de blev ännu sämre på att leva upp till kraven, och det blev en ond cirkel, säger Elisabeth Punzi.

I en annan studie intervjuade hon män som själva definierade sig som sexmissbrukare.

– Många av dem sa att det inte handlade om njutning utan om självbesträffning. De känner att de inte var värda bättre. En man sa "Jag är inte ens så intresserad av sex". En annan man jag intervjuade, han hade missbrukat både droger, sex och mat, beskrev sitt missbruk som en bristsjukdom där han försökte fylla den brist han kände.

Hon tänker att en orsak till att människor kan hamna i missbruk handlar om att deras strävan efter njutning förvrängs.

– Vi har alla en strävan efter något vi vill uppnå och om den önskan blir stoppad, eller om vi blir illa bemötta när vi uttrycker den, då förvrängs den och riktas åt fel håll. Då kan vår strävan istället bli skadlig för oss själva.

Redan under sin utbildning till psykolog blev Elisabeth Punzi fascinerad av att vi människor, trots att vi vet vad vi ska och inte ska göra för att må bra, ändå gör det vi inte borde. Hon jobbade länge kliniskt inom missbruksvård och skrev sedan sin doktorsavhandling om subjektiva upplevelser hos människor som haft problem med olika typer av missbruk.

– En ung kvinna som fått ett återfall berättade för mig att hennes ätstörning ➤



”Det blir sorgligt nog som en slags tillfredsställelse att göra det som är dåligt för en själv för att bekräfta för sig själv att man är sämst.”

”Om vi förstår missbruket bättre så kan vi också hjälpa dem som missbrukar på ett bättre sätt.”

➡ hade kommit tillbaka när hon slutade med amfetaminet. Hon sa: ”Jag började knarka igen för jag orkade inte spy mer”. Det här fick mig att börja forska. Om vi förstår missbruket bättre så kan vi också hjälpa dem som missbrukar på ett bättre sätt.

Hon tycker att vården borde individanpassas mer eftersom människor är så olika.

– Man behöver se till patientens egen motivation, sociala kontext och skälen till att de började missbruka. Men vården har inte alla svar. En del klarar av att sluta själva, med hjälp av stödet från vänner, familj, en tro eller gemenskapen i en kyrka.

För en del som slutat missbruka går det bra, medan andra får återfall eller börjar missbruka något annat, är Elisabeth Punzis erfarenhet. Många beskriver sina försök att hålla sig fria från missbruket som en kamp och återfallen som ett lugn.

– Det blir sorgligt nog som en slags tillfredsställelse att göra det som är dåligt för en själv för att bekräfta för sig själv att man är sämst.

Hon säger att trots att olika missbruk kan likna varandra, så är det viktigt att komma ihåg att missbruk av olika substanser skiljer sig från andra typer av missbruk.

– Missbrukar man alkohol, droger eller mediciner så påverkar det kroppen, omdömet och förmågan att tänka och minnas på ett negativt sätt. I vissa fall blir nedsättningen en bestående skada, även om man slutar med missbruket.

Ändå kan det vara ännu svårare att sluta missbruka mat eller sex, säger hon.

– Man kan inte leva utan att äta och de flesta vill gärna kunna ha en fysisk relation med en annan människa ♦

”Vi behöver fortfarande jobba hårt för att nå ut med att vi inte längre står för något moralpekande. Vi behöver nyansera begreppet njutning inom kyrkan och hitta ett sundare förhållningssätt till det.”



Konsten att njuta av

livets goda

En egokick eller det mest fantastiska i livet? Livet sitter ner med prästerna Johanna Häggblom och Peter Sandin i ett samtal om njutning.

– **NJUTNING** är det mest fantastiska i livet där vi gläds och tar tillvara det som skapelsen har gett oss. Men njutning kan också vara något negativt och egoistiskt där man söker kickar, säger Peter Sandin.

Han är ny präst i Danderyds församling och jobbar sedan i somras som sjukhuspräst på Danderyds sjukhus. Han har arbetat som präst i 18 år och kommer närmast från Högalids församling.

– Njutning idag är så komplicerat. Jag kan inte låta bli att tänka ”Njutning på vems bekostnad?” Själv tycker jag om och njuter av hudvård, smink och kläder som ofta associeras med konsumtion, djurförsök och negativ påverkan på naturens resurser. Det är svårare att njuta på samma sätt när man blir medveten om njutningens konsekvenser, säger Johanna Häggblom.

Hon prästvigdes för snart två år sedan och arbetar sedan januari 2019 som ungdomspräst i Danderyds församling – samma församling som hon själv konfirmerades i.

– Jag har ett tungt jobb och behöver mina intressen som motpol. För mig känns det bättre att veta att mitt smink inte är testat på djur och att jag köper och säljer mycket kläder begagnat, säger Johanna Häggblom och tillägger: Och samtidigt – vi är alla skapade till Guds avbild. Insikten att vårt liv är njutbart även utan de här sakerna är också viktig.

– Det finns också en njutning i ansvarsstagandet för kollektivet och i att vara en

del av helheten. Jag kan känna viss njutning när jag källsorterar. Njutning handlar om så mycket mer än om impuls och behovstillsfredsställelse, säger Peter Sandin.

Ibland ställer vi stora krav på njutningen där de höga förväntningarna på exempelvis den perfekta semesterresan hotar att förstöra själva njutningen.

– Jag brukar säga till de vigselpar jag möter att de ska försöka komma ihåg att njuta även av den där hämtpizzan när allt är stressigt, säger Johanna Häggblom.

Historiskt sett har njutning ofta setts som något skamfullt, särskilt inom kyrkan.

– Kyrkan skiljde förr på det andliga och det kroppsliga. Njutning kopplades till kropp och sexualitet på ett negativt sätt, säger Peter Sandin.

– Det är problematiskt med den skammen som kyrkan stod för då eftersom skam handlar om att vara fel som människa. Njutning är inte fel, alla människor strävar efter njutning. Men idag är Svenska kyrkan en av de mest progressiva organisationerna i samhället vad det gäller exempelvis hbtq-frågor, säger Johanna Häggblom.

– Jo, men vi behöver fortfarande jobba hårt för att nå ut med att vi inte längre står för något moralpekande. Vi behöver nyansera begreppet njutning inom kyrkan och hitta ett sundare förhållningssätt till det för njutning är egentligen något vi förkunnar om hela tiden – att vara tack samma, att glädjas över hela livets bredd

och att ta hand om skapelsen, säger Peter Sandin.

Bibeln är full av njutning, säger de båda. Gud uppmanar oss att njuta av livets goda – det är en gåva från Gud.

– Hela Höga visan handlar om njutning, säger Peter Sandin.

– När jag håller griftetal vid begravningar brukar jag läsa ur Predikaren 3:12–13, säger Johanna Häggblom: ”Jag insåg att för människan finns ingenting gott utom att glädja sig och njuta livets goda. Att äta och dricka och finna glädje mitt i all sin möda – det är en gåva från Gud.”

Kan man njuta i kyrkan?

– Ja, absolut! Jag njuter av musiken, av att förmedla och mötas i Guds nåd och av gemenskapen i ungdomsgruppen som träffas uppe i Petruskyrkan – det kan jag leva på hela veckan! säger Johanna Häggblom.

– Många säger också att de njuter av tystnaden eller av budskapet de får i kyrkan, säger Peter Sandin.

Vad njuter ni själva av?

– Av musik, av mitt jobb och av mina relationer – de är det viktigaste i mitt liv. Jag njuter även av att ta hand om mig själv och ha en sund relation till min kropp, säger Johanna Häggblom.

– Av mina barn, min fru, mitt jobb och goda relationer. Det ger mig både delaktighet och meningsfullhet. Men jag kan också njuta av att gå i solen och bli hänförd över skapelsens storhet, säger Peter Sandin ♦

Ge bort dig själv



FOTO: ELLIOT ELLIOT

Upplev mer tillsammans

Satsa på en upplevelse du och mottagaren kan göra tillsammans. Ta mormor till hennes barndoms gata, fika med dina kusiner, gör en rolig utflykt med pappa.

Ge din tid

Att bara umgås, vara barnvakt, röja garaget, klippa gräset eller måla ett staket är en mycket fin present.

Låt garderoben vandra vidare

Årets julklapp 2018 – ett återvunnet plagg – är lika rätt i år. Så passa på att rensa garderoben innan jul. Det du inte längre vill ha kan passa perfekt på en annan.

Ge vidare

Det du inte längre använder hemma kan bli en fin gåva till någon annan, liksom en läst favoritbok ur bokhyllan.

Ge bort hemlagade specialiteter

En fin burk med egen sylt, marmelad eller chutney slår det mesta.

Packa vackert och unikt

Slå in paketen med vackra pappersrester eller tapeter. I Japan är det en konstform att slå in paket med tyg och det kallas Furoshiki. Paketet blir då en present i sig själv.

Njut av ren och rättvis julmat

Kolla in Världsnaturfondens konsumentguide på wwf.se eller ladda ner deras appar *köttguiden* och *fiskguiden* så blir det lättare att köpa klimatsmart julmat och undvika de arter som är rödlistade.

Välj miljömärkta och rättvisemärkta livsmedel utan palmolja och gynna lokala producenter.

Gåvor till de som behöver mest

Satsa på en engagerande gåva som bygger framtiden – i Svenska kyrkans gåvoshop finns många bra val: gavoshop.svenskakyrkan.se

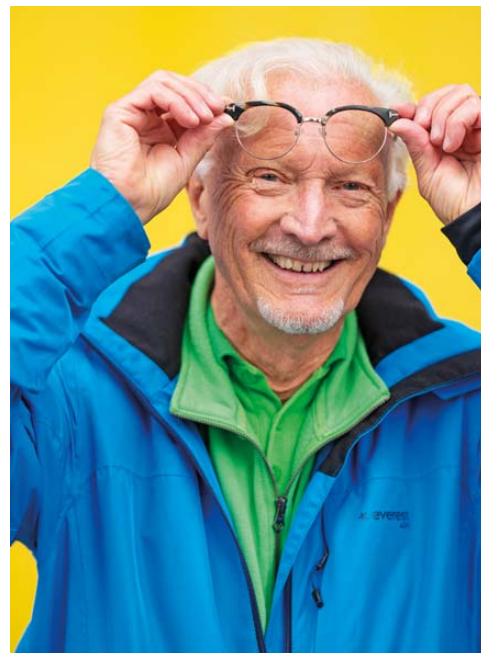
Livet frågar: Vad njuter du av?



Ann-Mari Winell, Danderyd.
– Måla ikoner.



Hellin Hamza, Danderyd.
– Att vara ledig.



Ulf Hedén, Sollentuna.
– Mat! Jag åt kantareller här om dagen som jag plockat själv.




Ahmed Jibril, Skarpnäck.
– Sommar och sol.



Selma Söderström, Danderyd.
– Att gå ut på morgonen och inte höra ett ljud.



Monica Winell, Danderyd.
– Påta i jorden.



”Senaste halvåret har jag jobbat som sjukhuspräst och sett föräldrar som mist sina barn. Vad jag lärt mig är att livet alltid bär oss framåt, antingen vi vill eller inte.”

En ny herde

Sista helgen på gamla jobbet var det något så enkelt som en fika på stan med dottern.

Men för Danderyds nya kyrkoherde Kristin Molander kan njutning också handla om en stund vid havet, en plåt nybakat bröd eller Håkan Hellström som sjunger Taube. Eller tanken på ett himmelrike som liknar en studentkorridor.

FAST EGENTLIGEN är hon inte särskilt förtjust i ordet.

– "Njutning" låter så platt. Säg "frid" istället. Eller "bekymmerslöshet" eller kanske "förundran" – den där känslan som drabbar mig när jag sitter på en kobbe vid havet och tittar ut mot horisonten.

Sagt av en 50-åring som på frågan vad hon helst äter ändå svarar ett av de mest klassiska av alla njutningsmedel: "Skaldjur och champagne".

För visst äger hon förmågan att uppskatta livet, Danderyds nyblivna kyrkoherde – även om vardagen för bara några år sedan var en vandring i dödsskuggans dal.

En tuff skilsmässa slog undan benen på prästen som i hela sitt liv förtröstat på Gud. Plötsligt skakade hela tillvaron i sina grundvalar. Golvet försvann, som hon uttrycker det.

Och ändå ...

– En kollega sa: "Du blir en bättre präst efter det här." Tack för den, tänkte jag bittert. Att få hela sin värld förbytt på det här viset... Nej, det var det inte värt.

Men blev du kanske ändå en bättre präst?

– Ja, kanske, eftersom det alltid är

berikande med erfarenheter som går på djupet och som du går igenom med livet i behåll. Senaste halvåret har jag jobbat som sjukhuspräst och sett föräldrar som mist sina barn. Vad jag lärt mig är att livet alltid bär oss framåt, antingen vi vill eller inte. Vilket i sig kan vara något befriande. Man läker även om man varken vill eller tror det. Och att klara sorg handlar inte om att ta sig i kragen eller tänka positivt. Det handlar bara om att stå ut. Att bara segla med.

Ibland har Kristin Molander jämfört gudstron med en flytväst, något som bär även när bråddjupen öppnar sig. För det är ingen slump att flickan från Onsala gärna använder liknelser från det västerhav där hon växte upp. I det mörka håret finns stänk av både salta vågor, öppna horisonter och Evert Taubes visor.

– En av de första sångerna jag lärde mig var "Flickan i Havanna". Ingen berättade för mig att det handlade om en prostituerad, haha!

Men samtidigt var det inte särskilt mycket prat om Gud heller. Pappa entreprenören försvann tidigt från familjen, och

mamma bankkamreren och hennes nya man hade fullt upp med att fostra tre små döttrar.

– Fast farmor bad aftonbön med mig, vilket nog betydde en del. Jag fick smaka på en annan verklighetsuppfattning, kan man säga. Och precis innan jag skulle konfirmeras upptäckte jag "Jesus Christ Superstar". Vi var ett gäng som satte upp musikalen och jag spelade allt från lärjunge till kung Herodes. Jag fick berättelserna, innan jag läste Bibeln. Speciellt Getsemane-låten med Ian Gillan betydde mycket för mig.

Varför blev du intresserad av Gud?

– Det var något med allvaret. Jag gillade aldrig konfirmationsgrabbar som skulle göra sig roliga under bönerna. Sånt där ska man inte slarva med, tyckte jag. Det här är ju både viktigt och på riktigt. Dessutom fanns det en församling som såg mig. Jag fick en tillhörighet, en gemenskap som gick över alla gränser. Plötsligt hade jag kyrktanter som mina vänner. Det var lite häftigt.

Kanske är det samma känsla Kristin Molander vill skapa i Danderyd. En kyrka för alla. En gemensam upptäcktsfärd genom det som kallas livet. Oavsett vad ➤

”Livet är ett enda långt genrep.”

➔ man innerst inne tror eller tänker.

– Som präst är jag lojal mot kyrkans trosbekännelse. Men som kyrkobesökare behöver du inte tro på något särskilt sätt eller på särskilda formuleringar. Det är som en kärleksrelation. Så fort vi talar om vad vi ”måste” göra, så blir det något annat.

Att tvivla och ifrågasätta är inget hot mot kyrkan?

– Att inte ifrågasätta är ett hot, skulle jag säga. Just den här veckan har jag kanske svårt med jungfrufödseln, men det kanske inte min bänkgranne har. Vi tror olika, men tillsammans. Det viktiga är människors längtan efter det heliga. Kyrkans uppgift är att förmedla de redskap som vi haft i 2 000 år i form av sakrament och riter.

Det sägs att Sverige är världens mest sekulariserade land?

– Men det stämmer inte. Gud finns redan hos varje Danderydsbo. Däremot har vi tappat språket. De sista 50 åren har kunskapsnivån om kyrkan sjunkit kraftigt, samtidigt som fördomarna är kvar. Kyrkan är inte en del av statsapparaten som kommun, landsting och andra serviceorgan. Jag kallar den snarare ”Guds hjälpmiddelscentral”. Och den utgörs av dem som vill vara kyrka på orten. Alltför många tror också att vara kristen är att anamma en sorts beteendekodex, något präktigt och tråkigt. Det känner jag inte igen mig i alls.

Vad är den största missuppfattningen om Gud?

– Att Gud är uppifrån. Tomas Sjödin talar om en ”Gud i botten”, vilket är en mycket framkomligare väg. En Gud som bär allting, som är hela tillvarons grund. Samtidigt är det rätt skönt att kunna säga på riksdagens högtidliga öppnande att ”ni är inte överst”. Att Gud alltid är större.

Från sitt nya kontor kan hon blicka ut över både höstgula ängar och vita hyreshus där henne församlingsbor huserar. Intervjun görs bara några timmar efter att Kristin Molander tillträtt sitt nya jobb som kyrkoherde. Kvar i rummet står en legopryl,

en kinesisk docka och ett brudpar som företrädaren Staffan Hellgren lämnat kvar.

Själv har Kristin Molander just haft morgonbön med en förskoleklass och som tack fått en spretig teckning, som hon tänker sätta upp bredvid skrivbordet. Livet känns bra just nu, på alla sätt. Bottenplattan Gud både bär och inspirerar.

Så vad vill du med ditt nya jobb?

– Bidra med en verklighetsuppfattning, där Gud är den viktigaste spelaren. En som förlåter, försonar och upprättar. Jag tror mig veta att en gudstro ger en annan djupdimension i tillvaron. Jag skulle önska att fler Danderydsbor följer med på den här upptäcktsresan som jag vill leda. Bli ett gäng som hänger en liten stund varje söndag för att lära oss mer om livet.

Tvivlar du någonsin själv på Guds existens?

– Jag tvivlar på lite olika saker hela tiden, men inte längre lika mycket på om Gud finns, eftersom det är en så självklar del av min existens. Men visst finns det stunder när mörkret drar även mig i knäna. Vi människor är aldrig riktigt trygga, det finns alltid ett stråk av tvivel hos oss. Jag förstår Kristina från Duvemåla när hon sjunger *Du måste finnas*. Som dessutom är skriven av en församlingsbo...

Vad händer efter döden?

– Jag har aldrig sådan tillförsikt som när jag håller en begravning. Senast begravde jag en 101-åring och sa då ”Nu får vi sätta punkt för hennes liv.” Men så ändrade jag mig: ”Nej, det är nog ett kommatecken ändå.” Livet är ett enda långt genrep, som en kollega sa.

Tror du på eviga straff?

– Nej. Jesus talar om Gud som en far och visa mig den förälder som tycker man ska straffa sina barn för evigt. Kan jag förlåta, så måste Gud kunna det också, tänker jag. Dessutom är min personliga erfarenhet att sår läker.

Hur tänker du dig himmelriket?

– Som att komma hem. Vad det innebär vet ju ingen, men Jesus målar upp en bild av

ett fadershus där det ”finns många rum”. Och eftersom jag trivdes så bra när jag bodde på studentkorridor, tänker jag mig gärna himlen som en sådan. Fast renare, haha!

Himlen är som en studentkorridor?

– Där mitt namn redan står på dörren, ja. Och alla har ett rum, som vi får börja inreda redan här på jorden. En plats där vi får chansen att bli förstådda och förstås, förlåta och förlåtas. Få frid helt enkelt ♦

Kristin Molander blev känd för svenska folket när hon 2015 ställde upp i tv-programmet *Tro, hopp och kärlek*. Men det var inte utan tvekan hon tackade ja.


– Min första tanke var: ”Kan ni inte hitta på nåt bättre?” Men producenten verkade bra, tyckte jag, och Mark Levengood som programledare borgade för att det inte skulle bli ytligt. Dessutom behövde jag göra något kul efter skilsmässan. Och så har jag alltid gillat att spela teater.

Men du fann ingen ny kärlek som höll?

– Två veckors tv-inspelning är kanske inget bra sätt att börja en relation på. Jag och Örjan, som han hette, hängde ett tag efteråt och alla som såg programmet blev så glada över att vi tycktes ha funnit varandra. Jag har aldrig fått så många positiva reaktioner som efter vår kyss i tv-rutan. Fast egentligen var det ju en sorts saga som berättades. ”Sen levde de lyckliga i alla sina dagar” typ.

Vilket ni alltså inte kom att göra?

– Nej, men jag är fortfarande öppen för en ny relation. Däremot är jag medveten om att det faktiskt kan vara svårare, än när man var 25 år och drevs av lusten att skapa något nytt, att bygga en familj ihop med någon. Å andra sidan gissar jag att man vid min ålder kanske är mer förlåtande, både gentemot sig själv och gentemot sin partner.



”Jag skulle önska att fler Danderydsbor följer med på den här upptäcktsresan som jag vill leda. Bli ett gäng som hänger en liten stund varje söndag för att lära oss mer om livet.”

Namn: Eva Kristin Molander.

Född: 20 februari 1969 på Kungälvsvägen BB.
”Märkligt nog på samma BB som min företrädare Staffan Hellgren.”

Familj: Barnen Greta, 17, Carl, 14, och Joel, 11.

Bor: Villa i Näsbypark.

Läser: ”Massor. Just nu Jonna Bornemarks *Det omätbaras renässans*.”

Ser: *Babel* och *Vetenskapens värld*.
”Och halv åtta samlar jag barnen framför Nyheterna och mutar dem med något gott att äta.”

Lyssnar: På *P3 Historia* och *Läsarpodden*. ”När det gäller musik var Ulf Lundell viktig under hela min uppväxt, men jag blir lite trött på farbröder med åren. Numera hellre The Ark. Och Melissa Horn när jag är på det humöret.”

Hobbies: Sticka, handarbete, baka, odla i trädgården. ”Jobbar man så mycket med språk och ord som jag är det skönt att göra något annat och handfast. Just nu kokar jag sylt som en tok.”

Bakgrund: Prästvigd för Göteborgs stift 2000. Därefter i S:t Görans församling på Kungsholmen och S:t Matteus församling i Vasastan. Under fyra år bosatt i Frankrike och Schweiz och verksam inom utrikesförvaltningen, Europarådet samt Strasbourgs universitet. Efter hemkomst och åtta år på kyrkokansliet – som ansvarig för Svenska kyrkans relationer till Kyrkornas världsråd och Lutherska världsförbundet – biskopsadjunkt hos biskop Eva Brunne. Sedan hösten 2017 präst i Danderyds församling.

Aktuell: Som ny kyrkoherde i Danderyds församling sedan 1 oktober 2019.

Gudstjänster

FÖRSTA ADVENT

1 december

Danderyds kyrka

9.00 Gudstjänst med små och stora, Elisabet Munro, Gosskören, Mariakören, Musiklekis. Fika med pyssel.
11.00 Högmässa, Carl Henric Svanell, Ola Sahlén, Kyrkokören, brasskvartett.

Djursholms kapell

11.00 Gudstjänst, Carl Reinhold Bråkenhielm, Kapellkören.

Enebykyrkan

11.00 Gudstjänst, Susanna Widner, Lars Åberg.

ANDRA ADVENT

8 december

Danderyds kyrka

11.00 Högmässa, Johanna Häggblom, Danderys Gospelkör.

Djursholms kapell

11.00 Gudstjänst, Anna Smille.

Enebykyrkan

11.00 Gudstjänst, Peter Mänder.

TREDJE ADVENT

15 december

Danderyds kyrka

11.00 Högmässa, Elisabet Munro, Trio Nova.

Djursholms kapell

11.00 Gudstjänst, Lasse Svensson.

Enebykyrkan

11.00 Gudstjänst, Peter Sandin.

Sätraängskyrkan

16.00 Husdjursandakt, Susanna Widner.

FJÄRDE ADVENT

22 december

Danderyds kyrka

11.00 Högmässa, Niklas Utterhall. Sandra Wright, sopran.

Djursholms kapell

11.00 Högmässa, Henrik Mattsson. Sjung julens psalmer med Lilla kören.

Enebykyrkan

11.00 Gudstjänst, Lars Åberg.

JULAFTON

24 december

Danderyds kyrka

10.00 Samling vid krubban, Elisabet Munro. Julspel med Julbarnkören.
17.00 Julbön, Anders Roos. Damkörsensemble.
23.30 Julnattsmässa, Johanna Häggblom, Ola Sahlén, Henrik Hugo, sång och trumpet.

Djursholms kapell

9.00 Lillkrubban, Kristin Molander.
10.00 Samling vid krubban, Kristin Molander.
16.00 Julbön, Ulf Lindgren. Christina Högman, sång.
Nils Erik Sparf, violin.
23.30 Julnattsmässa, Randi Guldstrand. Cecilia von Heijne, sång.

Enebykyrkan

11.00 Samling vid krubban, Lars Åberg. Siv Lann. Emelie Fredenwall, Jenny Jaurén och Terese Fredenwall, sång.
23.30 Midnattsgudstjänst, Lars Åberg, Enebykyrkans kör.

Petruskyrkan

10.00 Samling vid krubban, Niklas Utterhall, pojkar ur Gosskören sjunger.
17.00 Julbön, Oya Berlin. Ungdomskören Vox.

Sätraängskyrkan

23.30 Julnattsmässa, Carl Henric Svanell. Tobias Bennsten, sång.

JULDAGEN

25 december

Danderyds kyrka

7.00 Julotta, Susanna Widner. Gunnar Birgersson, sång.

Djursholms kapell

7.00 Julotta, Niklas Utterhall, Kapellkören.

Sjukhuskyrkan

14.00 Julgudstjänst, Peter Sandin, Ann Schylander Cortés.

Sätraängskyrkan

16.00 Juldagsmässa, Anders Roos. Johan Wällberg sång.

ANNANDAG JUL

26 december

Sammanlyst gudstjänst i Enebykyrkan.
11.00 Gudstjänst, Peter Sandin.

Söndag 29 december

Danderyds kyrka

11.00 Högmässa, Ola Sahlén, Susanna Widner.

NYÅRSAFTON

31 december

Djursholms kapell

16.00 Nyårsbön, Ylva Eggehorn.

Enebykyrkan

16.00 Nyårsbön, Elisabet Munro.

Danderyds kyrka

17.00 Nyårsbön, Kristin Molander. Isabella Edström, sång.

NYÅRSDAGEN

1 januari

Danderyds kyrka

16.00 Högmässa, Susanna Widner.

Enebykyrkan

11.00 Gudstjänst, Kristin Molander.

Söndag 5 januari

Danderyds kyrka

11.00 Högmässa, Carl Henric Svanell.



Musik

TRETTONDAG JUL

6 januari

Djursholms kapell

11.00 Gudstjänst,
Kristin Molander.

Danderyds kyrka

16.00 Musikgudstjänst
"En stjärna gick på himlen fram", Carl Henric Svanell.
Erika Sunnegårdh, sång.

BÖNEVECKAN för kristen enhet

Kyrkorna i Danderyd och Täby inbjuder till gemensamma gudstjänster 15–21 januari.

Årets tema kallas "De visade oss särskild omsorg" och har skapats av en ekumenisk grupp på Malta, som har fått ta emot en stor mängd båtflyktingar.

Söndagen 19 januari är det gudstjänst i Danderyds kyrka 18.00 med Kristin Molander m fl. Efteråt kyrkkaffe i Församlingens Hus.



**Tisdag 19 november 12.00
i Danderyds kyrka**
Lunchmusik med soppa
Anders Ölund, orgel. Musik i 30 minuter. Därefter soppa i Församlingens Hus (50 kr).

**Lördag 30 november 16.00
i Danderyds kyrka**
Adventskonsert
Adventskantat av Briegel tillsammans med många av de kända adventssångerna. Danderyds kyrkokör och en stråkensemble samt Anna Karin Schäfer, sopran. Maria Resare, dirigenter.

**Lördag 7 december 16.00
i Djursholms kapell**
Kapellkörens traditionella julkonsert
Djursholms kapellkör tillsammans med solister. Cecilia von Heijne, dirigent.

**Fredag 13 december 19.00
i Danderyds kyrka**
Luciakonsert
Vox, Ceciliakören och Gosskören. Anders Henriksson, ackompanjator. Kerstin Evén, dirigent. Insläpp från 18.40.

**Söndag 15 december 16.00
i Danderyds kyrka**
Stämmingsfullt i december
VocAlice sjunger *A Ceremony of Carols* och andra vackra julsånger. Ingrid Lindskog, harpa, Anna Ander, sopran, Ariel Laurencio, countertenor. Anders Ölund, orgel och piano. Maria Resare, dirigent.

**Söndag 15 december 18.00
i Enebykyrkan**
Ett barn är fött
Julkonsert med Enebykyrkans kör. Ingunn Liigarden, piano och orgel. Eva Wedin, dirigent.

**Tisdag 17 december 12.00
i Danderyds kyrka**
Lunchmusik med soppa
Lisa Thor, sopran. Anna Norrby, mezzosopran. Anders Ölund, orgel. Musik 30 minuter. Därefter soppa i Församlingens Hus (50 kr).

**Trettondagen
6 januari 16.00
i Danderyds kyrka**
En stjärna gick på himlen fram
Erika Sunnegårdh, sopran. Anders Ölund, orgel och piano. Carl Henric Svanell, präst.

**Tisdag 28 januari 12.00
i Danderyds kyrka**
Lunchmusik med soppa
Anders Ölund, orgel. Musik i 30 minuter. Därefter soppa i Församlingens Hus (50 kr).

**Tisdag 25 februari 12.00
i Danderyds kyrka**
Lunchmusik med soppa
Eva Maria Hux, cello. Anders Ölund, orgel. Musik i 30 minuter. Därefter soppa i Församlingens Hus (50 kr).

**Tisdag 17 mars 12.00
i Danderyds kyrka**
Lunchmusik med soppa
Anders Ölund, orgel. Musik i 30 minuter. Därefter soppa i Församlingens Hus (50 kr).

**Sjukhuskyrkan
Danderyds sjukhus**
Lunchmusik

Torsdag 21 november 12.30
Ola Sahlén, sång.

Torsdag 5 december 12.30
Illvi Mist, sång.

Torsdag 19 december 12.30
Julens sånger och psalmer.

**Lunchmusik
På Danderyds sjukhus
under våren**
23/1, 6/2, 20/2, 5/3, 19/3, 2/4, 16/4, 30/4, 14/5 och 28/5.

Välkommen



BARN

Kyrkans förskola, 1–5 år

finns i Djursholms församlingsgård, vid Petruskyrkan i Stocksund och i Träffpunkten vid Eneby torg. Maxtaxa gäller. Välkommen att ringa förskolechef Ebba Zeno, 08-568 957 02. Anmälan: www.danderyd24.se

Spädbarnsmassage

Ålder: 2–6 månader.
Grupp1: 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 11/2.
Grupp2: 18/2, 25/2, 3/3, 10/3, 17/3.
Tid: 11.00–13.00.
Plats: Andrum, Mörby centrum.
Ledare/anmälan: Susanne Kindwall, 070-483 62 60.
Kostnad: 200 kr för 5 träffar.
English speaking leader.

UNGDOM

Ungdomskväll

Torsdagar under terminerna.
18.00 för dig som vill medverka i mässan.
19.00 Ungdomsmässa
19.30 Fika
20.30 Aktiviteter.
Plats: Petruskyrkan.

VUXNA

Sorgegrupp

Samtalsgrupp för dig som drabbats av sorg.
Kontakt: Susanna Widner, 08-568 957 20, Charlotte Dunér 08-568 957 25.

Män emellan

Samtalsgrupp för män.
Tid: Lördagar 16/11, 7/12, 11/1, 1/2, 22/2, 14/3, 10.00–12.00.
Plats: Rosa rummet bredvid Sättra prästgård.
Kontakt: Johan Olsson, 070-249 00 75.

Andlig vägledning

Samtal och bibelmeditationer i grupp inspirerade av den ignatianska andligheten.
Tid: Tisdagar 26/11, 10/12, 21/1, 4/2, 18/2, 3/3, 17/3, 19.00.
Plats: Sättraängskyrkan.
Kontakt: Rolf Hägg, 070-545 88 75.
Ledare: Ulla Axelsson.

Seniorgymnastik

Tid: Onsdagar 10.00–11.00.
Plats: Djurholms församlingsgård.
Kostnad: 300 kr.
Anmälan: Estelle Wiesel 08-568 957 29.

Heliga danser

Med vägledning och musik söker vi själslig ro.
Tid: Tisdagar 26/11, 10/12, 21/1, 4/2, 18/2, 3/3, 17/3, 10.30–12.00.
Plats: Sättraängskyrkan.
Ledare: Gunilla Stjernberg.
Avgift: 50 kr/gång.
Anmälan: Charlotte Dunér, 08-568 957 25.

Måla ikoner

Plats: Sättraängskyrkan.
Tid: Onsdagar 18.00–21.00.
Start: 29/1. Kostnad: 1 800 kr för 11 gånger exkl material.
Anmälan: Pyret Sellberg 070-836 07 46.

TRÄFFPUNKTER

Andrum

Danderyds församlingslokal i Mörby centrum, plan 5.
Jultängt 16/12–22/1.

Coffee Morning

Öppet Hus med kaffe, smörgås och samtal om allt mellan himmel och jord.
Måndagar 10.00–11.30.

Veckomässa med efterföljande kaffestund.
Onsdagar 13.00–14.00.

Frukost i gemenskap
Fredagar 9.00–10.00.

Spädbarnsmassage
se under rubriken Barn.

Livsglädje tillsammans

Program, servering, andakt.
Tid: Tisdag 10/12, 14/1, 11/2, 10/3, 14.00.
Plats: Enebykyrkan, Enebytorget.
Kontakt: Ragnar Karlsson 08-510 501 73.

Kyrkbänken i Mörby Centrum, Apoteket

På onsdagar 15.00–16.30 finns präst, diakon eller annan personal på plats för samtal, året runt.

Afternoon tea

Musik och underhållning
Tid: Onsdagar 11/2, 26/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 1/4, 14.00–15.30.
Entré: 50 kr.
Plats: Restaurangen, Kevinge Vårdshus, Edviksvägen 1A.
Kontakt: Estelle Wiesel, 08-568 957 29.

Musiklyssning

Tid: tisdagar 19/11, 3/12, 17/12, 14/1, 28/1, 11/2, 25/2, 10/3 13.00–14.30.
Plats: Idalagården, Stocksund.

Djursholms kyrkliga arbetskreter

Träffar på måndagar 12.00 med start 27/1.
i Djursholms församlingsgård.
Kontakt: Astrid Roos Ydell 08-753 12 25.

Prata svenska-café

Tid: Torsdagar 12.00–14.30.
Plats: Enebykyrkan.
Arrangör: Kyrkan i Enebyberg.

Träna svenska

Mörby Centrum.
Tid: Tisdagar 15.00–16.30.
Plats: Biblioteket

Sjung i kör

Barn, ungdomar, vuxna och seniorer – välkomna att sjunga i någon av våra körer!
svenskakyrkan.se/danderyd

FÖR ALLA FLICKORS RÄTT TILL ETT VÄRDIGT LIV

Miljoners flickor i världen lever under förtryck och utsätts för hot, våld och övergrepp. Det kan vi aldrig acceptera.



SWISHA
DIN GÅVA TILL



900 1223

act
Svenska kyrkan

Sjung gospel i vår!

Nya tillfällen under våren 2020

för nybörjare och för dig som har varit med under hösten.

Vi övar tillsammans för att sjunga på högmässan i Danderyds kyrka 7 juni.

Plats: Enebykyrkan.

Tid: Söndagar 19/1, 23/2, 29/3, 26/4, 13.30–16.00.

Läs mer på svenskakyrkan.se/danderyd.

Anmälan: Mejla namn och epost till organist Anders Ölund anders.a.olund@svenskakyrkan.se

SVENSKA KYRKAN I DANDERYD

Församlingens Hus

Angantyrvägen 39,
182 54 Djursholm.

Växel: 08-568 957 00,
måndag – fredag
9.00–12.00 och 13.00–17.00.
Adress: Box 2021,
182 02 Danderyd
svenskakyrkan.se/danderyd

Kommunikatörer

Christina Högberg, 08-568 957 08.
Jenny Sigeman,
(ansvarar även för hållbarhets-
frågor och Moshiprojektet),
08-568 957 23.

Kyrkogårdsfövaltning

Expedition 08-568 957 39.
Anette Drammeh, chef
08-568 957 40.

Våra kyrkor

Altorps kapell, Ymervägen 55,
Djursholm.

Andrum, Mörby Centrum.

Danderyds kyrka, Angantyrvägen 41,
Danderyd.

Djursholms församlingssgård,
Valevägen 26, Djursholm.

Djursholms kapell, Danav. 9,
Djursholm.

Enebykyrkan, (samarbetskyrka)
Enebytorget, Lars Åberg
0708-96 23 77.

Petruskyrkan, Kyrkv. 27,
Stocksund.

Sätraängskyrkan, Sjöbergsv. 32
Danderyd.

Sjukhuskyrkan,
Danderyds sjukhus,
08-123 550 00 (växel).

Kyrkoherde

Kristin Molander,
08-568 957 01,
070-334 16 18.

Präster

Johanna Häggblom,
08-568 957 43.
Jenny Karlsson, (tjl)
Elisabet Munro,
08-568 957 16.
Ola Sahlén,
08-568 957 15.
Niklas Utterhall,
08-568 957 24.
Susanna Widner,
08-568 957 20.

Sjukhuspräster

Peter Sandin,
08-568 957 42.
Carl Henric Svanell,
08-568 957 18.

Diakoner

Charlotte Dunér,
08-568 957 25.
Kristina Stedman,
08-568 957 21.
Estelle Wiesel,
08-568 957 29.

Musiker

Johan Björling, (tjl).
Kerstin Evén, 08-568 957 49.
Maria Resare, 08-568 957 07.
Anders Ölund, 08-568 957 04.

Församlingspedagog

Stina Klimscha, 08-568 957 41.

Kyrkans förskola

Förskolorna Enen, Kyrkbacken
och Änglagaraget. Ebba Zeno,
rektor 08-568 957 02.

Bokning, se sidan 2. Boka dop och vigsel på hemsidan.

”

Jag insåg att för människan
finns ingenting gott utom
att glädja sig och njuta
livets goda.

Att äta och dricka och finna
glädje mitt i all sin möda
– det är en gåva från Gud.

”

PREDIKAREN 3:12–13
GAMLA TESTAMENTET I BIBELN