

# VANTÖRS KYRKOBLAD NR 1-2013

---

**Kerstin Magnusson:**  
*Aldrig mer ensam*

## *Baka!*

Choklad- och  
nougattårta  
Sid 14

## *Psykologen*

Daniel Kraft om att  
komma ur beroende  
Sid 10

## *Påsk!*

Välkommen till kyrkan!  
Program se baksidan

Tema:  
*Beroende*

## Tomrummet kan bli en rymd av drömmar!

Vi är alla beroende! Av syre, vatten, människor - och en del annat. Men att vara beroende av sånt som hindrar liv och växande tror jag inte att någon vill. Nej, "Vi vill den frihet där vi är oss själva, den frihet vi kan göra något av, som ej är tomhet men en rymd av drömmar" (ur psalm 289, Svenska psalmboken). När de är som bäst, är både friheten och beroendet närande, inte tärande.

Psykologen Daniel Kraft berättar



att "första steget i tolvstegsprogrammet är att kapitulera" och be om hjälp. Jag anar att detta i någon mening innebär att bli barn på nytt; det lilla barnet föds in i ett "kapitulera" tillstånd. Men om barnets beroende inte möts på ett tillräckligt gott sätt, kan tomrum uppstå som i vuxenlivet riskerar fyllas med olika bedövningsmedel.

"Låt barnen komma hit till mig och hindra dem inte: Guds rike tillhör sådana som de" säger Jesus. Och det är givetvis inte enbart småttingarna han vill omfamna - utan det lilla barnet i oss alla. Det är en

livräddande famn att kapitulera i. Kerstin Magnusson talar om sitt beroende och om "den perfekta fyl-lan - Gud. Poängen är den inre resan. Själv är jag beroende av Gud", säger hon.

Känns det som en svår uppgift att hitta barnet i dig? Jobbigt att kapitulera? Lugn! Det kan ta ett tag och vägen kan kännas lång. Dag Hammarskjöld skriver: "Den längsta resan är resan inåt". Under färden kan det därför vara skönt att få berusa sig i Gud och veta att resan går vidare när vi fallit i hans armar. God läsning och resa!

Katarina Wolf, präst

### Vantörs kyrkoblاد

Nummer 1, 2013.

**Redaktör:** Maria Landälv  
maria.landalv@svenskakyrkan.se

**Ansvarig utgivare:** Fredrik Lidé, kyrkoherde

**Layout:** Maria Landälv

**Omslagsbild:** Lisa Ljunggren

**Medarbetare i detta nr:** Maria Landälv,

Susanne Gorne, Christin Sagnér, Marie Starck, Lisa Ljunggren.

Vantörs kyrkoblاد finns som taltidning.

Vänd er till redaktören för information.

**Distribution:** SDR. Vid uteblivet kyrkoblاد ring församlingsexpeditionen.

**Upplaga:** 23 000 ex.

**Tryck:** Elanders Gummessons AB Falköping.

**Utges av:** Vantörs församling, Svenska kyrkan.

Box 77, 124 21 Bandhagen.

**Tel:** 08 - 556 572 00

**Fax:** 08 - 556 572 01

**Besöksadress:** Högdalsplan 16.

**E-post:** vantor.forsamling@svenskakyrkan.se

www.svenskakyrkan.se/vantor

**Vxl öppettider:** mån, ons-fre 09.00-16.00 (ej

12-13), tis 13.00-16.00.

## Tema: BEROENDE

Innehåll nr 1 2013:

4 Församlingsliv och fyra tycker till:  
"Vad är du beroende av?"

6 Kerstin Magnusson  
Aldrig mer ensam

10 Daniel Kraft: Om beroende  
Psykologen om att komma ur beroende

12 Mot nya miljömål  
Vantörs församling vill miljödiplomeras

14 Recept  
Baka smarrig choklad- och nougattårta!

15 Clownen kommer till kyrkan  
Anneli Stein clownar för att gestalta det kristna budskapet

16 Påskens program  
Välkommen att fira påsk i Vantörs församling!

6-9



10-11



2013  
0915

Kyrkoblاد

Läs mer sid 4

### TACK FÖR MIG!

I skrivandets stund har det gått fyra år och sju månader sedan jag skickade mitt allra första Kyrkoblادet till tryckeriet. Det blir sammanlagt 19 nummer och 437 000 exemplar! Förhoppningen har varit att sprida intressanta artiklar om Gud och livet och att berätta lite om allt som görs och erbjuds i Vantörs församling. Nu är det dags för mig att gå vidare till annan tjänst och önskar min efterträdare lycka till. Och till dig, välkommen till kyrkan, medlem eller inte. Guds välsignelse.  
/Maria Landälv, redaktör  
maria.landalv@svenskakyrkan.se



12



14

# 2013 0915

## Kyrkovalet

### Du vet väl att du kan ställa upp i Kyrkovalet?

Det finns två sätt att ställa upp i kyrkovalet. Antingen ansluter du dig till en nomineringsgrupp som redan är aktiv eller också skapar du en ny grupp tillsammans med människor som delar dina värderingar.

Kyrkovalet har många likheter med de allmänna valen till kommun, landsting och riksdag, men det finns också olikheter. En av dem är att kyrkoordningen, det gemensamma regelverk som beslutas av kyrkomötet, kallar de grupper som ställer upp i kyrkovalet för nomineringsgrupper, inte för partier. En annan olikhet är den låga rösträttsåldern – 16 år.

### Kom och rösta 15 september!

Var med och påverka och ta ansvar för Svenska kyrkan! Söndagen den 15 september 2013 är det dags för kyrkovalet. Mer än fem och en halv miljoner människor kommer att ha möjlighet att rösta. Vid förra valet deltog ungefär 1 300 nomineringsgrupper och ungefär 36 000 personer valdes till minst ett uppdrag.

Läs mer på  
[www.svenskakyrkan.se/kyrkovalet](http://www.svenskakyrkan.se/kyrkovalet)

## Du behövs!



Svenska kyrkan i Vantör inbjuder dig som är intresserad av att arbeta ideellt!

**Att vara medmänniska gör skillnad!** Det bidrar till att göra världen och vårt liv här i Vantör lite bättre. Exempel på olika uppdrag är att besöka ensamma, sticka tillsammans, servera kaffe, vara ungdomsledare, gudstjänstvärd, juridisk rådgivare. Vill du vara med?

För frågor och intresseanmälan, kontakta Marianne Kronberg, tfn: 08-556 572 22, alt. e-post: [marianne.kronberg@svenskakyrkan.se](mailto:marianne.kronberg@svenskakyrkan.se)

## PILGRIM 18 MAJ



### Ge dig själv en dag!

En dag att finna inre kraft och lugn under en vandring i vacker natur. Vi åker tillsammans till Tyresö Pilgrimscentrum och utgår därifrån.

Lördag den 18 maj kl. 09.00 – ca 16.00. Anmälan till församlingsexpeditionen senast den 10 maj, tel. 08-556 572 00.

## SÖNDAGSMIDDAG 21 APRIL

Det är roligt att äta tillsammans! En söndag i månaden lagar vi mat och det finns alltid vegetariskt alternativ. Kl. 15.00 firar vi gudstjänst och äter sen middag. Kostnad: 30:-. Kontakt: Margareta Bohlin och Annelie Stein  
Plats: Hagsätra kapell

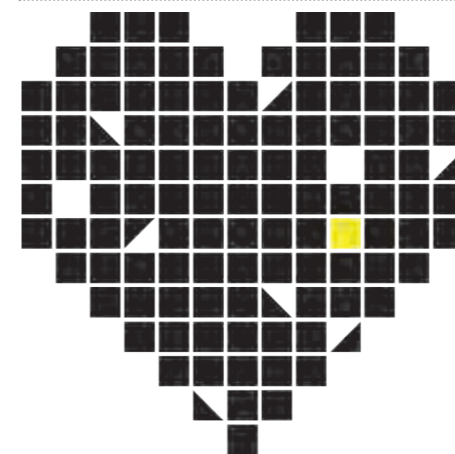


## Drop-in-dop 7 april

Dopet är en gåva för livet! Nu kan du eller ditt barn bli döpt utan att i förväg ha bokad tid. Efteråt bjuds ni på dopkaffe. Det enda du behöver ta med är personnummer och skriftligt intyg från barnets föräldrar/vårdnadshavare. Välkommen!

Tel. förs. exp. 08-556 572 00.

Söndag 7 april kl. 13.00-16.00,  
Vantörs kyrka i Högdalen



## DAGS FÖR SOMMAR-KONFIRMATION!

Du som är 14-16 år, anmäl dig nu! Vi träffas i Vantörs kyrka 16-20 juni och åker på läger till Stjärnholms slott 24 juni-4 juli.

Kontakt: Elin Forssander, präst,  
tel: 08-556 572 30 /  
[elin.forssander@svenskakyrkan.se](mailto:elin.forssander@svenskakyrkan.se)  
OBS! Allt är kostnadsfritt!

## Vad är du beroende av?



HAZEL LINDKVIST, 35 ÅR, ÅRSTA

- Jag är beroende av att det händer saker i mitt liv. Jag tycker inte om när det står stilla för länge, då blir jag rastlös!



ANDERS HELGESSON,  
44 ÅR, ÖRBY

- Kramar, för jag mår bättre då!



SOLOMON HAREGOT, 46 ÅR,  
HÖKARÄNGEN

- Jag är beroende av att andra människor också har det bra! Jag får en kick av att uppmuntra och ge tips till andra!



CATARINA CARNEHEIM, 44 ÅR,  
FARSTA

- Jag måste alltid ha tuggummi i munnen. Gott efter en kopp kaffe eller mat!

# Kerstin Magnusson

## *Aldrig mer ensam*

Kerstin Magnusson har slutat att fly. Från sig själv och från sin ångest. Sen fyra år är hon nykter och har hittat den perfekta "fyllan" – Gud.

TEXT: MARIE STARCK FOTO: LISA LJUNGGREN

Det syns sällan på utsidan. Bakom det stora leendet, Leonard Cohen-tröjan och den blonda frisyren med cerise slingor döljer sig en 27-åring med erfarenheter de flesta aldrig möter. Men hon vet också att det finns en väg ut ur det svarta hålet. Och att hon inte är ensam.

**KERSTIN MAGNUSSON ÄR NYKTER ALKOHOLIST.** Med i bilden finns också ett matmissbruk och sockerberoende. Hon har testat de flesta droger som finns, bland annat hasch, amfetamin, psykedelika och lugnande medel.

– Missbruk kan ta sig olika vägar. Just nu jobbar jag med mitt medberoende. Allt är mycket bättre men det är en process.

Redan som nioåring fick hon smaka öl även om det bara var lättöl i glaset.

– Får man smaka lite lättöl i en

balanserad miljö blir det kanske inga problem. Men har man en obalans i psyket, en brist på kontakt med Gud och med sig själv, så kan det leda till missbruk. Jag trodde att jag var själv-tillräcklig och att jag var ensam.

**HON BÖRjade DRICKA** redan som 14-åring och minns tydligt sin första fylla.

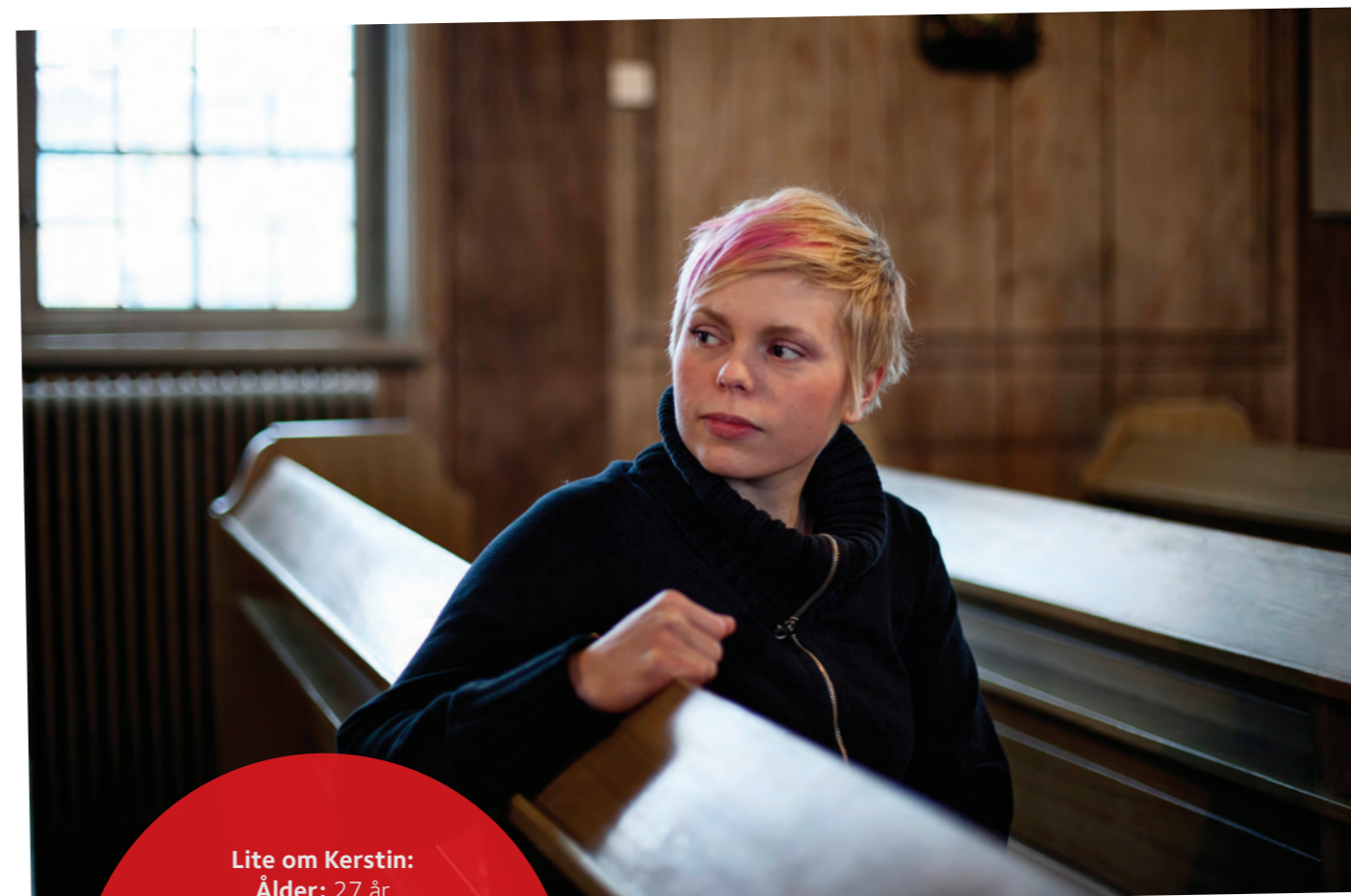
– Jag och min bästa kompis fick en kille att köpa ut en flaska vodka. Den blandade vi med apelsinjuice. Hälften av varje. Vi visste ju inte hur man gjorde drinkar. Det smakade förstås äckligt och jag blev jättefull och spydde i ett dike. Samtidigt var det värsta kicken att bli så full. Det var kicken som jag hade längtat efter. Jungfrufärden är full av spänning. Sedan fortsatte jag att leta efter den perfekta fyllan. Men den perfekta fyllan har jag fått först nu – med Gud.

Den där kicken hade oftast en mörk baksida.

– Många gånger när jag drack fick jag ångest. Ändå drack jag. Det är inte mängden som avgör om det är ett missbruk utan det tvångsmässiga. Jag ville inte dricka men gjorde det ändå. Och när jag börjat kunde jag inte sluta.

**VARFÖR BLEV JUST DU BEROENDE?**

– Det fanns mycket ilska och rädsla i mig. Jag stod inte ut med mig själv. Alkoholen var både en flykt och en kick. En flykt från mig själv; mitt mörker och mitt ljus. För varken ljust eller mörkret kunde jag hantera. **SVÅRIGHETERNA BÖRjade** i högstadiet då hon utvecklade anorexi. Men även ätstörningarna var en flykt och därmed ett symptom på beroendesjukdomen. Hon slutade dricka i perioder, till och med ett helt år, men under



**Lite om Kerstin:**

**Ålder:** 27 år

**Jobbar:** inom hemtjänsten. "Man utvecklas både fysiskt, mentalt, känslomässigt och andligen".

**Intressen:** magdans, boxning, musik, att sjunga

**Drömmer om:** att göra konst

**Favoritkonstnär:** Anders Zorn

”Jag trodde att jag var självtillräcklig och att jag var ensam.”



”Jag trodde att Gud fanns utanför mig. Nu har jag förstått att Gud finns inom mig.”

tiden drack hon mycket kaffe och rökte cigaretter.

**HON ÖVERPRESTERADE I SKOLAN**, engagerade sig i många projekt på en gång och brände ut sig. Sedan började hon röka på och dricka igen.

– Men till slut insåg jag att jag inte kunde fly. En traumatisk händelse för fyra år sen gjorde att jag blev tvungen att söka hjälp. Jag insåg att jag gjorde våld på mig själv genom mitt drickande. Senare insåg jag att alkoholen bara var symptomet på den underliggande beroendesjukdomen, som kan ta sig många olika uttryck.

**JULDAGEN 2008** besökte hon en självhjälsgrupp baserad på de tolv stegen

i AA. Där hittade hon en mentor som hjälpte henne igenom stegen som ledde henne på rätt väg.

– Jag fick redskapen att själv fortsätta i andlig riktning och kunna stå på egna ben. För mig var det viktigaste att göra stegen. Poängen är den inre resan.

– Stegen handlar om att se sanningen om sig själv och att be Gud avlägsna det som är skadat. Att förlösa kraften i en och bli det som Gud vill att vi ska bli.

**I EN SJÄLVHJÄLSGRUPP** ligger fokus på att dela sitt liv och sina erfarenheter med de andra i gruppen. Ofta träffas man en gång i veckan, ibland flera gånger.



Kerstin Magnusson:  
– Jag promenerar ofta på Långholmen. Ibland kramar jag träd för att bli jordad. Naturen är läkande. Att vara i naturen får oss att må bra.

– Att gråta inför andra var svårt. Jag delade inte på två år eftersom jag var för rädd. Istället började jag ta hand om andra istället för att ta hand om mig själv. Det var så jag upptäckte mitt medberoende.

**FÖRSTA STEGET FÖR ATT BLI FRI** från ett beroende handlar om att erkänna sin maktlöshet.

– Det betyder inte att jag är hjälplös. Det finns en väg ut. 12-stegsprogrammet funkade för mig. Fortfarande vill jag fixa vissa saker själv. Men jag måste inse att jag är maktlös inför Gud, mig själv, livet, mina känslor och det som har varit. Att släppa taget är en process som pågår varje dag. Vi gör intervjun i Allhelgonakyrkan,

en gemenskap som var oerhört viktig för henne i början av tillfrisknandet. En plats att möta likasinnade som vill utvecklas andligen. Numera jobbar hon kvällar och kan inte gå lika ofta. Men det fanns också en avigsida.

– En period sökte jag inom kristendomen. Överlämnade mig åt Jesus och gjorde hela hallelujagrejen med vuxendop och allt. Men mädde dåligt hela tiden. Jag gjorde ju helt fel. Jag trodde att Gud fanns utanför mig. Nu har jag förstått att Gud finns inom mig.

– Vi har alla en USB-kontakt. Gud är datorn. Han är världen som jag kopplar upp mig mot. När jag kopplar upp mig möter jag mig själv. Då behöver jag inga droger. ■



# Daniel Kraft: *Om beroende*

Daniel Kraft, psykolog med inriktning på integrationsterapi, reder ut begreppen kring orsaker och hjälp ur beroende.

TEXT: MARIE STARCK FOTO: TORDEL VIKLUND

## VAD ORSAKAR ETT BEROENDE?

– Det finns både genetiska och sociala faktorer. I mitt arbete fokuserar jag på att hjälpa människor med de känslomässiga aspekterna. Vissa dricker eller drogar för att hantera social rädsla. Många har tidigt tvingats stänga av sina känslor, kanske för att hemmet varit rörigt och otryggt eller för att föräldrarna inte ”funnits där”. Trauma är också vanligt.

## HANDLAR DET OM EN VISS PERSONLIGHETSTYP?

– En vanlig bild är en slags dubbelhet i personligheten; personer som på ett plan kan verka lyckade och självsäkra, men som samtidigt inte riktigt lyckas knyta an till andra, och som på något plan känner sig känslomässigt tomma och ensamma. Drogen kan då inge en känsla av helhet, sammanhang och harmoni som man länge längtat efter.

**DANIEL REKOMMENDERAR** ofta klienter att prova tolvstegsprogram, inte minst eftersom det är en väldigt tillgänglig form av hjälp. Det finns få träffpunkter i vårt samhället som är så öppna och prestigelösa, och dit man verkligen kan gå ”som man är” just idag.

**I BILDEN INGÅR** att den beroende tidigt i barndomen utvecklat strategier som gör att de håller sina egna känslor på stort avstånd och ofta framstår som starka och okänsliga. Första steget i tolvstegsprogrammet är att kapitulera och be om hjälp.

– Utifrån hur jag arbetar kan jag verkligen förstå att detta är ett vägskäl för dessa personer. Som att livet tar en annan rutt. Att man i tolvstegsprogrammet tar upp och vädrar känslor av skam och dålig självkänsla tror jag också är mycket viktigt och hjälpsamt.

## DANIEL FORTSÄTTER:

– Jag tror kanske inte att andlighet och tro är nödvändigt för att tillfriskna från ett beroende. Men en aspekt av att ha haft negativa känslor och trauman i bagaget, är att man går med en negativ och pessimistisk bild av världen. Många beskriver det som att ”någon alltid är ute efter en”. Då kan det vara viktigt att hitta sätt att bryta detta, och begreppet Gud och andlighet kan för många hjälpa till att hitta känslan av att livet är gott och till för mig.



## FAKTA:

Riskbruk – en gråzon när ett missbruk är på väg att utvecklas.  
Beroende – när hjärnan påverkas så mycket att man inte längre klarar av att styra intaget av en drog eller alkohol. Något tar kontrollen över dig och din egen vilja kan inte längre styra intaget.  
Missbruk – När beroendet börjar få kännbara konsekvenser. Det kan vara problem i familjen, arbetsplatsen eller med ekonomin.

## HÄR SÖKER DU HJÄLP:

[www.hjalplinjen.se](http://www.hjalplinjen.se) (allmän hjälplinje för olika slags psykologiska problem)  
[www.alkoholhjalpen.se](http://www.alkoholhjalpen.se)  
[www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se) (bra översikt över länkar som Alkohollinjen)  
[www.aa.se](http://www.aa.se)

Du kan även kontakta din vårdcentral och husläkare för remiss.

## Boktips:

12 steg för hopplösa, Olle Carlsson  
Kristendom för ateister, Olle Carlsson  
Steg in i livet, Keith Miller  
Flodhästen i vardagsrummet, Tommy Hällsten

# Mot nya *miljömål*



Vi njuter av den, förmerar den, använder den, bråkar med den, uppskattar den eller skiter i den. Jorden! Hur mycket vi än bryr oss eller inte, så är resurserna begränsade. Om alla i hela världen skulle konsumera som vi i Sverige så behövs tre jordklot. Därför måste vi ställa om verksamheten i Vantörs församling och ha siktet inställt på hållbar utveckling.

TEXT: MARIA LANDÄLV

– Vi vill bruka jorden på ett klokt och förnuftigt sätt och ta vara på jordens resurser så den räcker till alla. Vi behöver ställa om och tänka ännu mer på miljön än vad vi redan gör. Därför har vi, förtroendevalda och medarbetare, bestämt oss för att starta ett förändringsarbete som ska leda till att församlingen blir miljödiplomerad, säger Ellinor Moberg som är kyrkorådsledamot i Vantörs församling och en av sex personer i miljögruppen som leder arbetet tillsammans med Pernilla Blind, Cay Hägglund, Lars Numan, Maria Arnelöf och Lotta Bergsmark.

**FÖR ATT BLI MILJÖDIPLOMERADE** har församlingen börjat med att göra en nulägesbeskrivning för att veta var de står idag, våren 2013. Nu vidtar arbetet med att sätta upp delmål och långsiktiga mål för vad alla vill förbättra. Målen ska vara mätbara på olika sätt så vi kan visa på förbättringarna.

– Mål ska sättas för varje verksamhet i församlingen. I köken, i barn- och ungdomsgrupperna, kansliet, diakonin och så vidare. På så vis

blir alla, hela församlingen, delaktiga och medvetna om miljöproblemen. Det är viktigt att ha med miljöperspektivet i vardagens alla rutiner och arbetsuppgifter, säger Ellinor Moberg.

**EXEMPEL PÅ** vad församlingen gör och vill göra är att köpa in mer mat som är Faretrade-märkt, ekologiskt, gärna närproducerat och mera av säsongens grönsaker. Rätt ljus och värme i lokalerna, välja transporter som minskar koldioxidutsläppen och att förbättra sopsorteringen är andra exempel.

– Församlingen har köpt andelar i ett vindkraftverk, vind är en oändlig och ren energikälla i jämförelse med olja och gas, säger Lars Numan som är fastighetsansvarig i Vantörs församling.

**UNDER FASTEPERIODEN** i februari och mars 2013, serverade församlingen endast vegetarisk mat. Detta eftersom kött är betydligt mer resurskrävande att framställa än spannmål, baljväxter, rotfrukter och potatis.

– Att vi serverar vegetarisk soppa och bröd med grönsaksröror istället

för animaliska pålägg gör skillnad. Det visar att vi bryr oss om naturens resurser, säger Ellinor Moberg.

**ELLINOR FRAMHÅLLER** också vikten av att alla tar ett personligt ansvar.

– Till exempel kan man köpa kläder på second-hand eller handla kläder av ekologiska naturmaterial, fråga efter rättvisemärkta blommor, välja tåg och tunnelbana hellre än att åka bil, inte slänga och kassera.

**MÅLET ÄR ATT** församlingen ska bli miljödiplomerad i maj 2014. För att klara det behövs utbildning, tid för reflektion och omställning i olika steg. Kunskap som behövs för att göra medvetna, långsiktiga val av varor, tjänster och handlingar. Val som bevarar jordens resurser också för kommande generationer. Här får församlingen stöd av Stockholms stift och Urban Hermansson från Sensus, Sven Hillert, rektor vid pastoralinstitutet Uppsala samt Per Holmberg, meteorolog.



FOTO: DREAMTIME



FOTO: MAGNUS ARONSON



FOTO: PMB MEDIA & DESIGN

## Läs mer!

[www.naturskyddsforeningen.se](http://www.naturskyddsforeningen.se)

Miljödiplomering är ett officiellt erkännande att man genomför ständiga miljöförbättringar i företaget samt att man utvecklar ett miljöledningssystem. Det är ett bevis på att företaget är på rätt väg gällande miljöarbete.

Källa: [www.7-fastab.se/miljo](http://www.7-fastab.se/miljo)

Att miljödiplomera sin verksamhet innebär att ett miljöledningssystem enligt kraven i Svensk Miljöbas införs. Miljöledningssystemet är ett verktyg för att skapa ordning och reda i miljöarbetet och minska verksamhetens miljöbelastning.

Föreningen Svensk Miljöbas syfte är att verka för en hållbar utveckling och minskad miljöbelastning. Föreningen förvaltar och utvecklar den nationella miljöledningsstandarden Svensk Miljöbas

som är anpassad för mindre företag och andra organisationer.

Standarden innehåller krav som ska uppfyllas av den verksamhet som vill bli miljödiplomerad. Här finns även krav på revisorer och de organisationer som utfärdar miljödiplom med Svensk Miljöbas logotyp.

I dagsläget har cirka 750 företag och organisationer ett giltigt miljödiplom enligt Svensk Miljöbas

# Choklad- och nougattårta

Ägglikören kan bytas ut mot chokladlikör om man vill ha en riktigt choklادتung tårta.



RECEPT OCH BILD: ALLT OM MAT

Det här behövs till 8–10 bitar:  
50 g choklad mörk (70 %)  
100 g smör  
1/2 dl vispgrädde  
1/2 dl mjölk  
1/2 dl kakao  
2 ägg  
1 dl strösocker  
1/2 dl farinsocker  
11/2 tsk vaniljsocker  
2 dl vetemjöl  
11/2 tsk bakpulver  
1 krm salt

**Fyllning:**  
2 msk espressokaffe

2 msk ägglikör  
2/3 paket mjuk nougat (à 250 g)  
1 dl vispgrädde

**Glasyr:**  
1/3 paket mjuk nougat (à 250 g)  
50 g mörk choklad (70 %)

**Tillbehör:**  
vispad grädde smaksatt med vaniljsocker

**Gör så här:**  
1. Sätt ugnen på 175°. Riv chokladen. Smält smöret

tillsammans med grädde, mjölk och kakao. Låt svalna.  
2. Vispa ägg, strösocker, farinsocker och vaniljsocker vitt och pösigt. Rör ner smörblandningen.  
3. Blanda mjöl, bakpulver och salt och rör ner i smeten tillsammans med den rivna chokladen.

4. Klä botten på en form med löstagbar kant, 24 cm i diameter, med bakplåtspapper. Häll smeten i formen. Grädda i nedre delen av ugnen 25–30 min. Låt kallna.

Dela kakan i 2 bottnar.  
5. Fyllning: Blanda samman espressokaffe med likör och pensla blandningen på tårtbottnarna.  
6. Smält nougaten i en kast-rull eller i mikrovågsugn. Vispa grädden. Blanda samman när nougaten svalnat. Bred ut fyllningen mellan tårtbottnarna.  
7. Glasyr: Smält nougat och choklad till glasyren och låt kallna. Bred ut glasyren försiktigt över kakan så att den inte rinner av. Servera med vispad vaniljgrädde.

## Hallå där! ANNELI STEIN, SOM ÄR CLOWN I KYRKAN, BERÄTTA!

– Clownen kanske främst förknippas med cirkus, men den dyker även upp i kyrkan! Där kan clownen finnas med som ett överraskningsmoment i gudstjänsten för att gestalta och förstärka det kristna budskapet genom mimik och rörelser.

**CLOWNEN SOM PERSON** är klumpig och otillräcklig, men bjuder ändå på sig själv och vågar ta i livets stora frågor med humor och allvar. Dessutom visar clownen att det alltid finns hopp, vad som än händer.

– Det finns en tydlig parallell mel-

lan clownen och Jesus. Båda lyfter de svaga och de som står lägst i samhället.

**ANNELIE KOMMER** att vara med i mässan i Vantörs församling på påskdagen. Hennes clownfigur heter Viola och har en jättefin lila tyllkjol och en elegant boa.

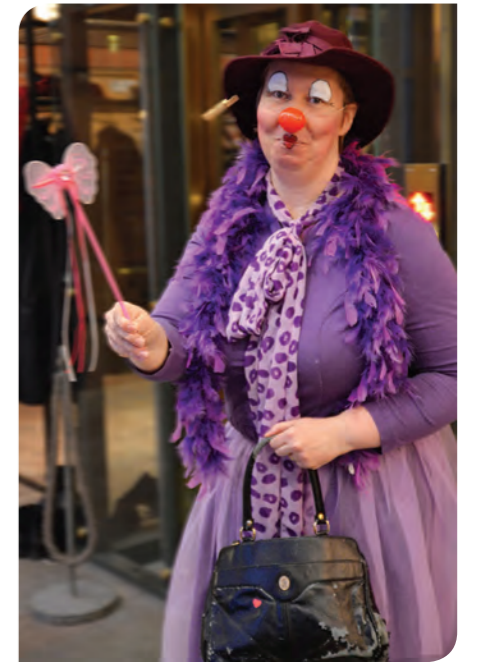
– Jag är så förtjust i att vara clown och kommer aldrig att sluta med det.

Annelie berättar att när hon kliver in i sin roll som clown, sminkar sig och tar på kostymen, visar hon sin mänsklighet inför Gud.

”Den som är störst bland er skall vara de andras tjänare.”  
(Matteusevangeliet 23:11)

”Han satte sig ner, kallade på de tolv och sade: ’Om någon vill vara den främste måste han bli den ringaste av alla och allas tjänare.’  
(Markusevangeliet 9:35)

**FÄRGERNA I CLOWNENS ANSIKTE BETYDER:**  
vit = nytt liv, uppståndelse  
svart = sorgens färg  
röd = glädjens färg



TEXT: MARIA LANDÄLV OCH MARIANNE BERGSTEN  
FOTO: ULRIKA INGERMARK

## Lösning till förra numrets korsord:

	AR VATTEN I KYRKAN	PASTOR	T	FÖLJDE JORDFAST	MÄNGEN HARDE LUTHER	SÄM VAKT	B	OMLAD NISSERUM	DET KOMMER MED ÖVANSER	B	16 ÅR
	GÅR EN TJEJ I TÄTEN PÅ	AR GUD	V	TRE	ENIG	STÄ TILL SVENSKER	M	Å			
	KAN FÖRSÄGAS	TARGETS MASKEN	L	E	A	S	A	S	E	K	O
	GRÄBEN		U	L	V	SOCIALT KYRKOARBETE	S	A	L	A	L
	BLIR SELIG AVLÄST PÅ		S	DÄLIG VANA	SÄGS HEMSIDA VABA		D	I	A	K	O
	TRECK		S	O	L	UR	V	A	S	E	N
	AXELVÄRMARE	VÄLLBYGGNAD	F	KAN LJUS	PAREL	SÖKA STRÖM	K	E	A	T	O
	DET FIRAS		J	U	B	I	L	E	E	T	A
			F	A	S	O	N	A	P	S	A
			L	D	N	A	T	A	N	D	O
			O	S	Ä	R	E	N	F	R	Ä
			S	A	R	E	N	F	R	Ä	S
			A	R	E	F	M				
			J	U	B	I	L	E	E	T	A
			F	A	S	O	N	A	P	S	A
			L	D	N	A	T	A	N	D	O

## Saknar du korsordet?

Korsordet har tagit paus – och lämnat plats för något annat! Har du något förslag som du önskar se i tidingen? Maila i så fall till [vantor.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:vantor.forsamling@svenskakyrkan.se)

Vinnare i förra numrets korsordstävling är:  
SB Stockhaus, (1:a pris), Göran Carlsson, Christina Danielsson, Åsa Holmgren, Birgit Kjörning  
Välkomna att hämta era priser på församlingsexpeditionen, Högdalsplan 16!



# Påskan

## VECKAN SOM FÖRÄNDRADE VÄRLDEN

### VANTÖRS KYRKA

**Sön 24 mars**

**kl. 11.00 Mässa**

Palmsöndagen, Fredrik Lidé, Vox Vantör, Inger Nordebo Dahlkvist, Marcus Berglund och Daniel Hammarstedt. Sånger ur musikalen "Jesus Christ Superstar" Fasteinsamlingen avslutas, Kyrkkaffe

**12.30-13.30 "Livsloppet"**

Köp ett startkort (50 kr) och gå från Vantörs kyrka till Hagsätra kapell. Hela behållningen går till Fasteinsamlingen

**18.00 Gudstjänst med passionsvandring,**

Elin Forssander Katarina Wolf

**Mån 25 mars**

**kl. 12.00 Passionsandakt med soppa**

Pernilla Qvarnström, Per Jansson

**Tis 26 mars**

**kl. 08.30 Mässa**

Krister Berg

**12.00 Passionsandakt med soppa**  
Micke Sandin, Per Jansson

**Ons 27 mars**

**kl. 12.00 Passionsandakt med soppa**

Maria Dalstad,  
Inger Nordebo Dahlkvist  
**kl. 18.30 Mässa**  
Elin Forssander

**Tors 28 mars**

Skärtorsdagen

**kl. 12.00 Passionsandakt med soppa**

Elin Forssander, Per Jansson

**kl. 13.00-18.30 Mötesplats**

Vantör - Välkommen till gemenskap med samtal på Kyrktorget. Vi serverar kaffe m.m. Kyrkan är öppen för ljusständning och stillhet  
Präst eller diakon finns på plats

**kl. 17.30 Samtal om gudstjänsten**

Öppet samtal om söndagsgudstjänsten som infaller tio dagar därpå. Mer info, se hemsida alt. kontakta församlingen.

**kl. 18.30 Skärtorsdagsmässa**

Patrik Ehrman

**Fre 29 mars**

**kl. 11.00 Långfredagsgudstjänst**

Långfredagen, Elin Forssander

**kl. 18.00 Långfredagsmusik -**

Pergolesi: Stabat Mater  
Bach: Solosvit för cello,  
Vantörs Kammarkörs damer,  
Vantörs Ungdomskör, Solister och stråkensemble, Hanna Dahlkvist, cello, Inger Nordebo Dahlkvist, dir.

**Lör 30 mars**

Påskafton

**kl. 23.00 Påsknattsmässa**

Pernilla Qvarnström, Katarina Wolf

**Sön 31 mars**

Påskdagen

**kl. 11.00 Påskdagsmässa**

"Livets fest"

Församlingsdag med påsklunch  
Patrik Ehrman, Maria Dalstad  
Barnkören och Kammarkören  
Kyrkclownen medverkar!

**Mån 1 april**

Annandag påsk

**kl. 11.00 Gudstjänst med emmausvandring**

inleds i Vantörs kyrka, avslutas med mässa i Hagsätra kapell, sopplunch  
Sara Garpe, Gunilla Gustafsson

### HAGSÄTRA KAPELL

**Sön 24 mars**

Palmsöndagen

**kl. 15.00 Gudstjänst med musik**

Hagsättras barnkörer under ledning av Anna Graveley,  
Mats Skeppström Sundman.  
Kyrksöndag - Fasteinsamlingen avslutas, kyrkkaffe

**Tors 28 mars**

Skärtorsdagen

**kl. 16.00 Fika**

**kl. 17.00 Skärtorsdagsmässa**

Pernilla Qvarnström

**Fre 29 mars**

Långfredagen

**kl. 11.00 Retreat**

Välkommen till en halvdags retreat, några timmar i stillhet, tystnad och bön. Anmälan senast 22 mars till expeditionen, tfn 08-556 572 00 eller e-posta (se sid 2).

Mats Skeppström Sundman,  
Marianne Kronberg

**kl. 15.00 Korsandakt**

Mats Skeppström Sundman

**Mån 1 april**

Annandag påsk

**kl. 15.00 Mässa**

Sara Garpe, Gunilla Gustafsson