



VILA

Tomas Sjödin: Att vila är ta ansvar

Pilgrimsvandring som en inre resa

Stressforskaren: Hantera det som är och ta dig dit du vill

Caroline af Ugglas om livets toppar och dalar



Vila för mig är att göra tvärtom.

I mitt arbete som präst träffar jag många människor. Jag pratar mycket, sitter på möten håller i dop, vigslar och begravningar.

Så tvärtom för mig är exempelvis att måla, motionera, vara i naturen och att umgås med mina barn.

När jag målar får jag använda ett annat språk där jag inte behöver säga något eller möta någon. Istället försöker

jag lyssna i mitt inre och skapa med färg, form och inlevelse. Det är vila. Att röra på kroppen är ett annat sätt. Jag motionerar, spelar tennis och tycker om att åka skidor på vintern. Det ger också vila, även om kroppen blir trött.

Jag älskar att vara i skärgården eller gå en promenad längs Edsviken när dimman lättar och solen lyser igenom. Jesus påminner oss om att se på ängens liljor, *"inte ens kung Salomo i all sin prakt var så vackert klädd som de"*. Att lägga märke till de små detaljerna i skapelsen ger vila och gör mig ödmjuk över att jag får vara med i det här fantastiska. Och även om det kan vara både jobbigt och stressigt att vara småbarnsförälder, så hjälper mina barn mig att stänga av och släppa allt annat jag har som är viktigt. Att prata och vara med dem ger mig ny energi.

Jag har också haft en vana på jobbet de senaste tjugo åren – i början på varje termin tar jag fram almanackan och bokar in tider med mig själv under de kommande månaderna. När allt arbete sedan börjar pressa på och veckorna fylls så har jag ibland en lucka som jag kan använda för mig själv. Då kan jag reflektera, lyfta blicken och hinna fundera och sammanfatta för mig själv.

Att vila är viktigt. Att vi ska helga vilodagen är en gåva vi fått av Gud för att vi ska kunna fungera i allt som händer och sker i våra liv. Att en dag få stilla sig lite, reflektera och fylla på med energi gör att vi orkar.

Kyrkans gudstjänster ger en stund av återhämtning och möjlighet till nya infallsvinklar. För mig känns det fint efter en gudstjänst. Det känns på insidan att jag har delat något: jag känner mig styrkt och påfylld och går välsignad in i en ny vecka.

Välkommen att vila i kyrkan.

Staffan Hellgren
Kyrkoherde och kontraktsprost

Följ oss på Facebook, där vi heter **Danderyds församling**. Du hittar oss också på svenskakyrkan.se/danderyd, där hittar man vårt lokala konsertprogram, Danderyds kyrkor, kalendarium och kontakter till personal. Samtidigt är vi en del av Svenska kyrkans gemensamma hemsidesportal som samlar vårt nationella och internationella arbete.

LIVET I DANDERYD NR 4 2018

Redaktion

Staffan Hellgren, kyrkoherde
staffan.hellgren@svenskakyrkan.se

Christina Högberg, kommunikator
christina.hogberg@svenskakyrkan.se

Ansvarig utgivare

Staffan Hellgren, kyrkoherde
staffan.hellgren@svenskakyrkan.se

Design&produktion

Lind Lewin kommunikation, lindlewin.se

Redaktör

Mia Sjöström

Skribenter

Mia Sjöström, Petter Karlsson

Mönster

Lotta Kühlhorn

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.

Tel 08-568 957 35.



Drop-in-bröllop på Alla hjärtans dag

Störst av allt är kärleken. Präst, musiker och fotograf finns på plats i Danderyds kyrka den 14/2 16.00-19.00. Här kan ni vigas på ett enkelt och stämningsfull vis. (Kom i håg hindersprövning!) Efteråt bjuder vi på smittor och bubbel. Läs mer på vår hemsida. Lördagen den 18 maj 11.00-15.00 blir det ett nytt tillfälle med drop in-dop och drop in-bröllop. Då finns möjlighet att vigas i Danderyds kyrka, Församlingens Hus, Klockare Malms kapell eller utomhus om vädret tillåter.

Vårt första gröna steg!

Danderyds församling och kyrkogårdsförvaltning har nu fått Svenska kyrkans miljöcertifiering i steg 1. Första advent firar vi denna certifiering i högmässan 11.00 i Danderyds kyrka. Som församling vill vi jobba aktivt för en hållbar värld. Några exempel är bikuporna vid Församlingens Hus, byte till ekologiskt och rättvisemärkt kaffe och te och utökad källsortering med matkompostering. Vi har också sett över energiförbrukningen både för lokaler och transporter.

Utställningar i Församlingens Hus

Livslinjer – Ruth Herrlin
18 oktober – 23 november
Måleri i olja och akryl.

One World
– **Michael Cederborg**
29 november – 18 januari
Fotoutställning med bilder från hela världen.
Vernissage 29/11 18.00-20.00.
Kvällsöppet 30/11 19.00-21.00.
Föredrag 16/1 19.00-21.00:
Nordkorea – ett land i förändring?

Akvarell
– **Monika Regnfors Sjören**
24 januari – 1 mars
Vernissage 24/1 17.00-19.00.



Foto av Michael Cederborg.

Ställ ut på Danderyds vårsalong

Vårsalongen är 7/3-5/4 och RÖTTER är årets tema. Alla som bor och arbetar i Danderyd är välkomna att ställa ut. Tavlornas format ska vara 40x40 eller 38x55. Anmälan senast 22/2 till Rut Niska Säfström rut.niska.safstrom@svenskakyrkan.se, 070-545 06 49.



Julmarknader

Lördag 1 december är du välkommen till våra julmarknader med handarbeten, loppisprylar, hembakat bröd och annat gott som hör julen till.

Djursholms församlingssgård
Valevägen 26. Julbasaren pågår 11.00-14.00. Vinstdragning 13.00.

Enebykyrkan
Julmarknaden börjar med grötfrukost 9.00 och pågår till 13.00. Adventskonsert med elever från Danderyds kulturskola 13.00.



Fyrfota julevangelium

Husdjursandakt utomhus med julevangelium och fika för fyrfota vänner, deras hussar och mattar vid Stallet i Sätträängskyrkan. Söndag 16 december 16.00. Niklas Utterhall, präst och hundälskare, medverkar.



**Att vila
är att ta ansvar**



För Tomas Sjödin handlar vila inte bara om att ligga på sofflocket utan om att göra helt andra saker än vanligt. En gång i veckan bryter han för ett annorlunda dygn.

PÅ SÖNDAGAR hämtar han andan, pastorn och författaren Tomas Sjödin. Precis som Gud hämtade andan och vilade på den sjunde dagen, enligt Bibelns Andra Mosebok.

Det var för snart sju år sedan som han och hans fru införde ett vilodygn i veckan. Klockan 18.00 på lördagen börjar de med att lyssna på helgmålsringningen i P1 och under de följande 24 timmarna begränsar de sina mobiltelefoner (de svarar bara om familj och nära vänner ringer), stänger av sina datorer och undviker att använda pengar.

– Vi valde tre distraktioner som stressar oss och gör att våra liv går för fort. Men var och en är fri att välja andra saker. Och poängen med vårt annorlunda dygn är inte att göra ingenting utan att göra något helt annat. Att bryta det ständigt pågående flödet av information och aktiviteter där allt går i samma takt.

Det annorlunda kan vara att laga mat tillsammans, umgås med familj och vänner, promenera i skogen, prata till punkt eller gå i kyrkan. Men de vilar också rent bokstavligt genom att sova middag – ”detta förfinade gratisnöje som är så vidunderligt skönt”.

– Att vila är att ta ansvar. Genom att vila värnar vi om det viktigaste – kärleken och innerligheten i våra relationer till varandra och till våra barn.

För, menar han, det är det som står på spel när vi jagar fram i samma tempo genom livet. Det är när vi är trötta och stressade som vi tar dåliga beslut och säger elaka saker till varandra.

– Får man tid för vila får man rymd kring sina tankar, säger Tomas Sjödin.

Att vilan är viktig är något som Tomas Sjödin fått med sig hemifrån. Han växte upp med en pappa som var duktig på att

göra helg, som visste att var sak har sin tid och som gärna sov middag. Självt har Tomas Sjödin länge intresserat sig för vilan och när tankar på att skriva en bok började ta form för han till Jerusalem för att lära sig mer om det judiska folkets traditioner.

– De har upprätthållit den här rytmen med sex dagars arbete och en dags vila levande i flera tusen år.

Han lärde sig om en rad förbud kring saker man inte får göra under den judiska sabbaten och började undra vad man får göra. När han ställde frågan till en rabbin fick han svaret ”Två saker – det man njuter av och det man växer av”.

– Den kombinationen är fantastisk! Att bara göra det man njuter av kan till slut bli tråkigt och inte särskilt hälsosamt, men att även göra det man växer av – för mig kan vara att läsa, gå på konsert eller på gudstjänst – gör det intressant och utvecklande. ➡

➡ Även inom kristendomen är vilan viktig, understryker han, och inskrivet i det tredje budet om att helga vilodagen.

– Ändå är det ett bud som troende människor tar sig rätten att bryta hej vilt. Trots att brist på vila faktiskt hotar våra liv. Bokstavligt.

Han förklarar att orden i Bibeln om att man varken ska arbeta eller utföra sysslor på den sjunde dagen har en ursprunglig betydelse som handlar om att man inte ska skapa eller förändra något.

– Det låter som ett underbart budskap, tycker jag. Att vi ska leva i "befintligt skick" och varken arbeta, städa, fixa eller renovera en dag i veckan. För något händer när man vilar som inte händer när man försöker. I vilan kliver man in i ett alternativt universum.

Han säger att hans eget vilodygn gör att han bättre orkar vara den människan han vill vara under arbetsveckan som följer.

– Men, vi har också en viktig regel, min fru och jag – det får inte bli fänigt. Det är inget nederlag om vi bryter vilodygnet, vi har ju infört det för vår egen skull och måste inte följa det slaviskt. Bara inte undantagen blir huvudregeln, säger Tomas Sjödin.

I sin bok "Det händer när du vilar" skriver han att det finns en tydlig koppling mellan vila och empati – den som drar sig undan blir mer engagerad, inte mindre. Och att likgiltigheten är den största faran i ett stressigt samhälle.

– När jag är utvilad vet jag mer vad jag själv vill och vad mitt uppdrag är innan jag slår på mejl och telefon och möts av vad alla andra säger och vill en. Våra viktiga inre signaler är ganska svaga och behöver omgärdas av lite stillhet. Så är det också med Gud som viskar snarare än skriker ♦

Tomas Sjödin är författare, pastor, föreläsare och ledare för Smyrna-kyrkans sociala arbete i centrala Göteborg. Han har sommarpratats två gånger och vinterpratats tre.





Vandra inåt

**Frihet, andlighet,
friskvård och möten
med andra.**

**En pilgrimsvandring
kan ge många upplevelser
längs med vägen.**

VI ÄR SEXTON stycken som går tillsammans längs Edsviken denna kalla söndagseftermiddag. För någon är det den första pilgrimsvandringen någonsin, andra har varit med och vandrat i Danderyd med omnejd i flera år. En del har även gjort pilgrimsvandringar till Uppsala, Santiago de Compostela i Spanien eller vandrat i Jesu fotspår i Jerusalem.

Moira, en av dagens pilgrimsvandrare, var för tio år sedan på väg till Rom, en pilgrimsvandring i den heliga Birgittas fotspår.

– Vi sov över i kyrkor längs vägen och gick omkring 25 kilometer varje dag. Men jag skadade foten efter tre veckors vandring genom Sverige och fick tyvärr avbryta, säger Moira.

Foten är bra igen sedan länge och Moira går ofta med på pilgrimsvandringar. ➡



Susanna Widner, präst i Danderyd.



➡ – Jag känner mig lugn och fri av att bara gå. Det ger ett slags rum och man kan meditera om allt möjligt. Det passar mig, säger Moira.

Vi har varit på väg i någon timme redan. Dagens vandring, med temat "Rik inför Gud", är fem kilometer lång, startade i Mörby centrum och ska avslutas i Sätträängskyrkan med en gudstjänst. Det är vandringsledarna Rolf och Kerstin Häagg samt Gunvor Arvenberg som förberett sträckan, temat och de platser längs vägen där gruppen ska stanna till för att lyssna till några tankar från prästen Susanna.

– Jag har alltid tyckt om natur och skog. Här känner jag någon form av frihet, förankring och lycka. Jag har inte gått i kyrkan på väldigt många år, men jag har upplevt Guds storhet i naturen, säger Rolf som uppskattar gemenskapen och samtalen under pilgrimsvandringarna.

Det var för tio år sedan, efter det att hans fru Kerstin varit sjukskriven, som de båda började pilgrimsvandra.

– Det var jobbigt för mig att komma

tillbaka till arbetet igen, jag hade lite tappat lusten, berättar Kerstin.

På jobbet fick hon höra om en kollega som pilgrimsvandrat till Santiago de Compostela för att komma över en svår separation. Kerstin och Rolf bestämde sig för att också åka dit.

– Att pilgrimsvandra är friskvård för hela kroppen, säger Kerstin.

Hon och Rolf startade Pilgrim Danderyd för fyra år sedan. Efter en tid träffade de Gunvor på ett kyrkkaffe och de tre började samarbeta.

– Jag blev änka för 11 år sedan. Istället för att gå med i en sorgegrupp åkte jag till Spanien och pilgrimsvandrade, säger Gunvor.

Hon tycker att det är kul att vandra, uppskattar att gå i alla väder och att lära känna nya människor.

– Jag vill att kyrkan ska erbjuda fler alternativ till gudstjänsten. Under en pilgrimsvandring tar man med sig orden ut, säger Gunvor.

Det är dags för ett stopp och vi samlas

i en cirkel. Vid förra stoppet fick vi presentera oss och nu är det dags för Danderydsprästen Susanna Widner att säga några ord. Hon pratar om att inte samla på sig för många ägodelar.

– Egentligen behöver vi ju bara det här vackra, säger hon och sveper ut med armen över Edsviken.

Hon påminner om att man under en pilgrimsvandring kan få vara med sig själv och sitt inre.

– Det är viktigt att vila för att möta sig själv och Gud. Ta nu ett djupt andetag. Andas in. Andas ut. Och låt axlarna sjunka ner, säger Susanna.

Det är dags att gå vidare. Men först ber alla Heliga Birgittas bön tillsammans: "Herren visa mig din väg och gör mig villig att vandra den".

Rolf går först och visar vägen och Gunvor går sist för att se till att ingen tappar bort sig. Däremellan går alla vi andra två och två eller tre och tre.

– Man träffar nya och pratar nytt, säger Elvie som brukar hänga med när pilgrims-



”Jag känner mig lugn och fri av att bara gå. Det ger ett slags rum och man kan meditera om allt möjligt.”



vandringarna är kring halvmilen.

– Det är skönt att få tankar och ord på vägen och här får man upplevelsen av Guds skapelse. För mig är det friskvård för själen, fortsätter hon.

En stor korg med saftiga äpplen står utanför en trädgård. Alla som vill tar för sig och pratar och äter om vartannat.

– Det är härligt att prata och vara i naturen. Det blir en fin samhörighet. Men pilgrimsvandringen handlar inte bara om att gå och upptäcka naturen, utan även om andlighet, säger Annelie.

– När man går med en kompis pratar man om roliga eller deppiga saker, men här kan man mer gå in i sig själv, säger Nadia som hittade pilgrimsvandringen i Danderyd när hon googlade.

– Jag har velat göra det här länge, jag har tänkt på det i mer än tio år, säger hon.

Vi stannar några gånger till längs vägen, samlas i en cirkel och får lyssna till en dikt, några bibelord eller en reflektion. Prästen Susanna ställer en fråga.

– Fundera över vilken favoritplats ni har.

En plats där ni kan komma till ro och lägga undan alla krav. Ert eget tysta rum där själen får komma till sin rätt. Är det kanske hemma, i skogen, i kyrkan?

Sista biten går vi i tystnad. Alla går i en lång rad efter varandra med en eller två meter emellan. En stund för egen reflektion innan vi når målet. Det känns att kroppen har fått jobba och strax är det dags för gudstjänst i Sätträängskyrkan ♦

Vill du också pilgrimsvandra?

Programmet finns på svenskakyrkan.se/danderyd eller kontakta Rolf Häagg på 070-545 88 75. Det enda du behöver är kläder efter väder, ett par sköna skor, en vattenflaska och ibland även matsäck.

Pilgrimens sju nyckelord:

Frihet, enkelhet, tystnad, bekymmerslöshet, långsamhet, andlighet och delande.





Låt hjärnan pausa

Vårt samhälle producerar utmattning. Det menar psykoterapeuten Giorgio Grossi på Stressmottagningen i Stockholm.

PLANERA IN PAUSERNA i almanackan – före jobb och aktiviteter. Ta mikro-pauser på jobbet – utan att kolla mobilen. Gör en sak i taget – ”multitaska” inte. Det är några av de råd som psykoterapeuten Giorgio Grossi och psykologen Kerstin Jeding ger i boken ”Vägen ur utmattningssyndrom: Hantera det som är och ta dig dit du vill”. I boken beskriver de vad som händer i kroppen när vi stressar sönder oss och hur man kan ta sig tillbaka från utmattningssyndrom.

– Vi är inte mer effektiva när vi gör flera saker på en gång. Istället skapar vi stress och tappar fokus. Försök själv att skriva ner både ditt telefonnummer och ditt personnummer, varannan siffra på varje, och jämför sedan med hur fort det går att skriva först det ena numret och sedan det andra, säger Giorgio Grossi.

Han jobbar på Stressmottagningen i Stockholm där han både forskar om och behandlar patienter med utmattningssyndrom.

– Vårt samhälle producerar utmattning. Jag tror att vi i framtiden kommer att se tillbaka på vår tid som ett teknologisk Vilda Väster där människorna glömts bort. Jag tror även att vi kommer att få se nya diagnoser som mobilberoende och tvångs-

mässigt användande av sociala medier.

Trots att stress är en naturlig del av livet och något som hjälper oss att leva och överleva – stress är en frisk kropps sätt att reagera på hot och utmaningar – så går vi sönder av den. Visst, vi klarar kortvarig stress. Men, förklarar Giorgio Grossi, långvarig stress leder till ohälsa.

– Vår hjärna är upptagen med att se faror och problem. Det har skyddat oss historiskt, men i vårt moderna samhälle är det inte lika hjälpsamt att hjärnan drar igång kroppens stressmekanismer hela tiden.

När hjärnan signalerar fara reagerar kroppen. Puls och blodtryck stiger, vi andas håftigare, spänner muskler i nacken, matsmältningen avstannar och vi får högre nivåer av stresshormoner, förklarar han. Dessutom minskar blodflödet till delar av hjärnan vilket gör att vi tappar minnet, blir irriterade, får svårare att tänka logiskt, att vara kreativa, flexibla och att fatta beslut.

Vi vet ju att det är dåligt att stressa. Varför har vi ändå så svårt att ta oss tid att vila?

– Vi är kortsiktiga. I vårt gränslösa 24-timmarssamhälle där vi ständigt är nåbara och presterar maximalt jagar vi kortsiktiga belöningar – som att klara nästa

deadline. Och trots att varningssignalerna hopar sig är det många av oss som ändå inte kopplar samman våra symptom med vårt livsmönster. Istället söker vi hjälp hos doktorn för sömn- och magproblem och hoppas att laktosfria produkter ska hjälpa.

Det finns de som lyckas vända i tid och inte går in i den berömda väggen.

– Jag är övertygad om att de personerna redan gör mycket av det som är bra för oss. De kanske stänger av mobilen ibland, börjar arbetsdagen med att ta en kopp kaffe för att landa, har inte massor av program öppna samtidigt på datorn och kollar inte mejlen hemifrån.

Sömn är vår viktigaste källa till återhämtning, men det finns även andra former av vila för andra typer av trötthet – mental, kroppslig eller känslomässig. Ett sätt att återhämta sig är att växla mellan olika slags aktiviteter, men göra en sak i taget och vara närvarande i det man gör.

– Har man exempelvis gjort något mentalt ansträngande och använt hjärnan utan paus kan det ge mer vila att röra på kroppen och exempelvis träna eller gräva i trädgården istället för att ligga på soffan och titta på en film. Och andra gånger är det mest vilsamt att se filmen i soffan, säger Giorgio Grossi ♦



"Ett sätt att återhämta sig
är att växla mellan olika
slags aktiviteter, men göra
en sak i taget och vara
närvarande i det man gör."

Upp och ner



i Ugglebo

Ibland måste även en kaxig näktergal i gummistövlar dra täcket över huvudet och deppa ett helt dygn i sträck. Men för Caroline af Ugglas, 46, kan en återställare också vara en parmesanost, en ridtur, en pensel, en aftonbön eller en ödla som heter Majsan. – Och så musiken förstås. Jag vet att Gud gav oss sången för att vi skulle läka oss själva.

DET TOG GIVETVIS tid att bli återställd från olyckan när hunden plötsligt ryckte till i kopplet, så skateboarden välte och benpiporna efteråt glänste som vita pianotangenter ur ett gapande hål i armbågen.

Men för Caroline af Ugglas har ändå psyket varit struligast att hela.

– När min dotter gjorde ett ADHD-test fick jag själv full pott på varenda punkt. Jag är lika hyperaktiv som hyperkänslig. Känner fullständig glädje, samtidigt med sorg, värme, kyla ... Som barn grät jag minst var tredje helg och som tonåring kändes det ibland aktuellt att hoppa från ett stup. Sedan, vid 25, körde jag rakt in i väggen med all den här energin och måste gå i terapi och sedan skriva en bok om det. Numera mår jag bättre, men får utmattningssymtom om jag inte får sova nio eller tio timmar per natt. Men jäklar vad jag är vaken, när jag är vaken!

Ja, ni märker själva.

Att intervjua Caroline af Ugglas, konstnär, sångerska, körledare, ryttare, ödleägare, tvåbarnsmor och friherrinna i högklackade kängor och illrött läppstift, kräver inget större frågebatteri.

Fram med pennan, så sköter hon snacket.

Precis som hon med tiden lärt sig att själv handskas med en hjärna som ständigt är en tickande bomb redo att brisera i nya låtar, nya tavlor, nya hugskott.

– Jag är inte typen som sitter stilla och löser korsord, läser en bok och filosoferar. Jag går snabbt, pratar snabbt, släpar och drar. Och när jag går och handlar, så springer jag.

Det rastlösa, illerlika draget märkte redan pappa Carl och mamma Yvonne. Unga Caroline var ett livligt, pratglatt barn som alltid krävde stimulans och äventyr.

Stängde man in henne på rummet tog hon stuprännan ner till friheten.

Köpte hon skateboard skulle hon nödvändigtvis binda fast familjens fågelhund i brädan – med nyss nämnt resultat.

Och partajade hon, så partajade hon som om världen skulle gå under imorgon.

Hur illa var det?

– Jag hade ett dåligt förhållande till alkohol, droger och psykofarmaka. Levde mycket för fester och snabba kickar. Tog inte hand om mig själv. Till slut orkade inte kroppen längre.

Då valde du att gå i terapi?

– Ja, det blev min väg till återhämtning. Jag menar, riktigt deprimerad hade jag inte varit förrän jag fyllde 19. Min barndom var på det hela taget harmonisk, glad och kul. Mådde jag någon gång dåligt räckte det med att ta ett bad, äta lite choklad och bli kliad på ryggen.

– Men nu hade jag tappat greppet rejält. Behövde hjälp att sätta ord på mina tankar. Det är ju det som är terapi – att prata om ►



**"Jag ber varje kväll, trots att jag är jättetrött.
Mest för att visa min tacksamhet över dagen som gick,
över att jag mår bra och över att jag får leva
i det här fantastiska landet."**

sina demoner, så de inte känns lika farliga.

– Dessutom skrev vi en bok ihop,
terapeuten och jag. Bara att läsa korrektur
nio gånger var också ett slags terapi.

Eller återhämtning, om vi nu ska hålla
oss fast vid det ordet.

– Även idag kan jag få ångest och tänka:
"Nu blir jag galen på riktigt." Skillnaden
är att jag numera vet hur jag ska handskas
med den.

– Jag skrev det ju själv i den där boken:
"Mår du dåligt, så gå och lägg dig i ett dygn,
två dygn, kanske tre dygn i sträck." För det
hjälper ju. Sömn är återhämtning. Och
plötsligt behövde jag inte längre ställa in
den där konserten, som jag trodde bara
några dagar tidigare.

Mamma Yvonne brukar annars säga att den
bästa present hon någonsin fått hette Heinz
Liljedahl. När den forne Ratata-medlemmen
gifte sig med Caroline blev det äntligen en
smula lugn och ro hemma i Ugglebo.

– Heinz och jag pratar alltid i munnen på
varandra, men om han är trött någon dag
säger han lugnt: "Åh, jag har nog bara fått
ett virus." Jag däremot tror att om jag är
förkyld, så ska jag i princip dö.

Katastroftänk och kreativitet. Caroline
tänker ofta att de tycks höra ihop. I huset på
den lantliga slätten sydväst om Stäket råder
ständigt ett milt kaos. På krypavstånd
ligger studion där hon spelat in sina senaste
plattor. På väggarna ett tiotal stora tavlor,
där hon badar, rider och flyger med röda

lösnäsor. På köksbänken en gräshopps-
odling för den sävliga skäggagamen Majsan.

– Hon tillhör också verktygen för min
återhämtning. Att bara få ligga i gräset
med henne intill, tryggt mumsande gräs,
är i högsta grad läkande.

Men i apotekarlådan finns också
parmesanost, olivolja, valnötter, kaffe och
mörk choklad.

– Betydligt bättre än colan, baguetterna,
godiset och den andra skiten jag stoppade
i mig när jag inte mådde bra. Rätt mat är
viktigt för mig. Och två glas vin om dagen,
inte mer.

*Vad betyder det för ditt välmående att bo
på landet?*

– Jag älskar Stockholm, men när jag har

varit inne i stan och giggat eller repat och träffat tusen personer är det väldigt återhämtande att bara gå ut i hagen och kasta lite hö till hästarna. Asfalt i stora mängder är inte så bra för mig.

Däremot toner. Med åren har Caroline lärt sig mycket om musikens helande kraft. Hon kan prata i timmar om endorfin, dopamin, adrenalin och andra nyttigheter som frigörs när man lossar stämbanden.

– Det är vetenskapligt bevisat att man mår bättre av att sjunga. Konditionen och syreupptagningsförmågan ökar, blodtrycket sjunker. Jag vet att vi har fått sången för att läka oss själva.

Varje tisdagkväll repar friherinnan af Ugglas med en tusenmannakör i Filadelfia-kyrkan på Rörstrandsgatan. Fäktar med armarna, skrattar mycket, svär till och med en smula i kyrkan.

– Ja, men bara som en positiv förstärkning, aldrig respektlöst. I själva verket är jag jättetroende. Tycker det är härligt att få ses i kyrkan och påminnas om Guds godhet.

– Det är det som är Gud för mig: godheten. Jag kan tycka religion är läskigt när folk bara pekar i Bibeln och säger "Det står här!" istället för att lyssna på sitt samvete. För mig handlar tron om ren och skär mänsklighet, om att visa ödmjukhet inför andra människor, djur och natur. Jag skulle aldrig någonsin knäppa mina händer och be om materiella ting.

Du ber?

– Varje kväll, trots att jag är jättetrött. Mest för att visa min tacksamhet över dagen som gick, över att jag mår bra och över att jag får leva i det här fantastiska landet.

Nära sängen står för övrigt den där skateboarden, som så när höll på att kosta den trefaldiga Mellosångerskan både liv och lem, när familjens hund en dag fick syn på en fågel i snären.

Ingår den också i återhämtandets konst?

– Ja, fast numera åker jag bara i vardagsrummet. Det känns säkrast så ... ◆

Namn: Caroline Thérèse af Ugglas Liljedahl.

Född: 7 april 1972 i Bromma.

Bor: På landet utanför Kungsängen, norr om Stockholm.

Familj: Maken Heinz Liljedahl, musiker, barnen Eddie-Lee, 18, och Otis, 11. Fem hästar, hunden Niva och skäggagamen Majsan. I huset intill bor pappa Carl, direktör, och mamma Yvonne, konsertsångare och logoped.

Yrke: Konstnär, körledare, pop- och soulsångare.

Äter: Kyckling, fisk, närodlat kött, choklad, parmesan, avokado och olivolja.

Dricker: Två glas vin om dagen.

Läser: Inte alls. "Däremot klämmer jag två, tre talböcker i veckan när jag målar – allt från August-pristagare till biografier. Som ung gick jag mycket på KB och lånade band med Ranelid, "Doktor Glas", Elsie Johansson, sådana grejer ..."

Ser: "Jag älskar film. Problemet är bara att jag måste sova så mycket att jag brukar somna så fort jag satt på dem. När vi semesterar i vårt hus i Spanien brukar det gå bättre."

Lyssnar: "Sällan mer än en eller två gånger på en platta – sedan vill jag höra något annat. Det är mera texterna jag vill åt än melodierna."

Aktuell: Med nya albumet *Varför Därför*.

En ny sång

Från Carolines senaste singel
Vi kommer tillbaka:

Det kommer bli bättre
Solen går upp snart
Då följer vi ljuset
Då kommer du se mig
Vi går genom öknen
Vi måste ha vatten
Jag tar dig i handen
vi kommer tillbaka

Från en febertopp
Kan inte se
Det är dimma här, så hjälp mig ner
Här e jag och jag vill, se igen
Ja jag ger upp, för kärleken

Övrig utgivning på
carolineafugglas.se/biografi



Fotograf Håkan Elofsson fångar Caroline och odlan Majsan under en dag på landet.
Foto: Petter Karlsson.



FOTO: ANNA LIND LEWIN

Tro och teologi

Söker du fördjupning och personlig utveckling?
Danderyds församling erbjuder retreatar, bönevecka och samtal om hälsa.

Comeback för Gud?

Under senare tid har Gud och religion fått ett allt större utrymme i samhälle och medier. Vad betyder detta och hur kan vi som kyrka tänka i dessa frågor. Samtal om tro och teologi med Jenny Karlsson, präst i Danderyds församling samt doktorand. Tid: 25 november 12.30 i Enebykyrkan.

Samtal om existentiell hälsa

Existentiell hälsa handlar bland annat om det som är viktigt i livet, det vi förundras över eller vad som ger livet mening. Utifrån olika livsåskådningstexter med fokus på kroppen, själen och anden samtalar vi under några kvällar.

Tid: Måndagar 17.00 – 18.30. Start den 18 februari, därefter 4/3, 18/3, 1/4 och 15/4. Plats: Andrum, plan 5, Mörby Centrum. Anmälan/information: Elisabeth Stenberg, diakon. 08-568 957 21 eller elisabeth.stenberg@svenskakyrkan.se

Retreat – en dag i stillhet och tystnad

Ge dig själv en dag i stillhet och tystnad med meditation. Möjlighet till massage mot en extra avgift på 100 kr.

Tid: 30 mars 10.00–16.00

Plats: Sättraängskyrkan, Sjöbergsvägen 32, Danderyd.

Kostnad: 100 kr (kaffe och lunch ingår).

Information och anmälan:

Estelle Wiesel 08-568 957 29.

estelle.wiesel@svenskakyrkan.se

Ekumeniska böneveckan 2019

Kyrkorna i Danderyd och Täby inbjuder till gemensamma gudstjänster 14–20/1. En ekumenisk grupp från Indonesien har arbetat fram böneveckans material och temat är *Det rätta, endast det rätta, ska vara din strävan*. Avslutningsgudstjänst i Danderyds kyrka söndag 20 januari 18.00, med bl.a. Kristin Molander. Kyrkkaffe i Församlingens Hus. Se annonsering i lokaltidning.

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. Anmäl till www.danderyd24.se

Spädbarnsmassage

Ålder: 2–6 månader.
Plats: Andrum, Mörby centrum.
Grupp 1: 12/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3.
Grupp 2: 19/3, 26/3, 2/4, 9/4, 16/4.
Tid: 11.00–13.00.
Ledare/anmälan: Susanne Kindwall, 070-483 62 60.
Kostnad: 200 kr för 5 träffar.
English speaking leader.

Öppet Hus med barnsång

i Andrum i Mörby centrum.
Tid: Torsdagar 9.30–11.30.
Kontakt: Charlotte Dunér, 08-568 957 25.

UNGDOM

Ungdomskväll

Kvällen börjar 19.00 med ungdomsmässa 19.30 blir det fika och 20.30 aktiviteter.
Plats: Petruskyrkan.
Tid: Torsdagar 19.00, start 10/1.

VOX, pop och gospel i kör

Plats: Petruskyrkan.
Tid: Torsdagar 20.00–20.30.
Kontakt: Kerstin Evén, 08-568 957 49, kerstin.even@svenskakyrkan.se

VUXNA

Sorgegrupp

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

Bokcirkel

Vi läser en bok tillsammans och samtalar om livsfrågor.
Plats: Enebykyrkan.
Kontakt: Elisabeth Stenberg, 08-568 957 21.

Män emellan

Samtalsgrupp för män.
Plats: Rosa rummet bredvid Sättra prästgård.
Tid: Lördagar 10.00–12.00.
17/11, 8/12, 12/1, 2/2, 23/2, 16/3.
Kontakt: Johan Olsson, 070-249 00 75.

Andlig vägledning

Samtal och bibelmeditationer i grupp inspirerade av den ignatianska andligheten.
Tid: Tisdagar jämna veckor 19.00. Start 22/1.
Plats: Sättraängskyrkan.
Kontakt: Rolf Häagg, 070-545 88 75.
Ledare: Ulla Axelsson.

Qigong

Plats: Enebykyrkan, Enebytorget.
Tid: Tisdag 10.00–10.45.
Start: 29/1.
Ledare: Ros Marie Sandahl.
Kostnad: 300 kr/termin.
Anmälan: Elisabeth Stenberg 08-568 957 21.

Seniorgymnastik Djursholm

Plats: Djursholms församlingsgård.
Tid: Onsdagar 10.00–11.00.
Start: 23/1.
Ledare: Catharina Pontusdotter Ugglå.
Kostnad: 300 kr.
Anmälan: Elisabeth Stenberg 08-568 957 21.

Måla ikoner

Plats: Sättraängskyrkan.
Tid: Onsdagar 18.00–21.00.
Start: 16/1. Kostnad: 1 800 kr för 10 gånger exkl material.
Anmälan: Pyret Sellberg 070-836 07 46.

Heliga danser

Med vägledning och musik söker vi själslig ro.
Plats: Sättraängskyrkan.
Tid: Tisdagarna 20/11, 4/12, 18/12, 5/2, 19/2, 5/3, 19/3. 10.30–12.00.
Ledare: Gunilla Stjernberg.
Avgift: 50 kr/gång.
Anmälan: Elisabeth Stenberg, 08-568 957 21.

TRÄFFPUNKTER

Andrum

Danderyds församlingslokal i Mörby centrum, plan 5.
Andrum är stängt 17/12–24/1.

Coffee Morning

Lugn start på veckan.
Kaffe, morgontidning och en lugn stund i kapellet.
Måndagar 10.00–11.30.

Veckomässa med

efterföljande kaffestund.
Onsdagar 13.00–14.00.

Frukost i gemenskap

Fredagar 9.00–10.00.

Spädbarnsmassage

och Öppet Hus med Barn sång, se under rubriken Barn här ovan.

Livsglädje tillsammans

Enebykyrkan, Enebytorget.
Program, servering, andakt.
Tid: Tisdag 13/11, 11/12 14.00.
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 13/2, 20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3 14.00–15.30.
Entré: 50 kr.
Restaurangen, Kevinge Vårdshus, Edviksvägen 1A.
Kontakt: Estelle Wiesel, 08-568 957 29.

Musiklyssning

Plats: Idalagården.
Tid: tisdagar 29/1, 12/2, 26/2, 12/3, 26/3, 13.00–14.30.

Djursholms kyrkliga arbetskreter

Träffar på måndagar 12.00 i Djursholms församlingsgård.
Kontakt: Astrid Roos Ydell 08-753 12 25.
Start: 21/1.

Prata svenska-café

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

Träna svenska

Plats: Biblioteket, Mörby Centrum.
Tid: Tisdagar 14.30–16.00.
Juluppehåll 14/12–15/1.

Gudstjänster



FÖRSTA I ADVENT

2 DECEMBER

Danderyds kyrka

9.00 Gudstjänst med små och stora, Elisabet Munro, Mariakören och Musiklekis. Kyrkkorv med pyssel.
11.00 Högmässa, Staffan Hellgren, Anna Ortner, Carl Henric Svanell, Susanna Widner, Danderyds kyrkokör.

Djursholms kapell

11.00 Gudstjänst, Kristin Molander, Kapellkören.

Enebykyrkan

11.00 Gudstjänst, Lars Åberg, Enebykyrkans kör.

SÖNDAG 9 DECEMBER

Danderyds kyrka

11.00 Högmässa, Kristin Molander.

Djursholms kapell

11.00 Gudstjänst, Carl Reinhold Bråkenhielm, Kapellkören.

Enebykyrkan

11.00 Gudstjänst med nattvard, Jenny Karlsson.

SÖNDAG 16 DECEMBER

Danderyds kyrka

11.00 Högmässa, Niklas Utterhall, Susanna Widner, Danderydskören.

Djursholms kapell

11.00 Högmässa, Annika Wirén.

Enebykyrkan

11.00 Barnens adventsgudstjänst, Lars Åberg.

Sätraängskyrkan

16.00 Husdjursandakt, Niklas Utterhall.

SÖNDAG 23 DECEMBER

Danderyds kyrka

11.00 Högmässa, Kristin Molander, VocAlice.

Djursholms kapell

11.00 Högmässa, Fredrik Hesselgren.

JULAFTON

24 DECEMBER

Danderyds kyrka

10.00 Samling vid krubban, Elisabet Munro. Julbarnkören.
17.00 Julbön, Staffan Hellgren. Damkörensemble.
23.30 Julnattsmässa, Susanna Widner. Mattias Nilsson, sång.

Djursholms kapell

9.00 Lillkrubban med Kristin Molander.
10.00 Samling vid krubban med Kristin Molander.
16.00 Julbön, Kristin Molander.
23.30 Julnattsmässa, Anna Smille.

Enebykyrkan

11.00 Samling vid krubban, Marie Johnson, Siv Lann. Trio.
23.30 Midnattsgudstjänst, Lars Åberg, Enebykyrkans kör.

Petruskyrkan

10.00 Samling vid krubban, Anna Ortner. Tessan-Maria Laehmussaari, sång.
17.00 Julbön, Oya Berlin.

Sätraängskyrkan

23.30 Julnattsmässa, Staffan Hellgren och Tobias Bennsten. sång.

JULDAGEN 25 DECEMBER

Danderyds kyrka

7.00 Julotta, Niklas Utterhall. Gunnar Birgersson, sång.

Djursholms kapell

7.00 Julotta, Jerry Högberg, Kapellkören.

Sätraängskyrkan

16.00 Juldagsmässa, Kristin Molander och Monika Mannerström Skog, sång.

ANNANDAG JUL

26 DECEMBER

Sammanlyst gudstjänst i Enebykyrkan

11.00 Gudstjänst, Lars Åberg.

Söndag 30 december

Danderyds kyrka

11.00 Högmässa, Carl Henric Svanell, Niklas Utterhall.

Nyårsafton 31 december

Djursholms kapell

16.00 Nyårsbön, Ylva Eggehorn.

Danderyds kyrka

17.00 Nyårsbön med orgelmusik, Carl Henric Svanell. Anders Ölund, orgel.

Enebykyrkan

17.00 Nyårsbön, Jenny Karlsson.

NYÅRSDAGEN 1 JANUARI

Danderyds kyrka

11.00 Högmässa, Carl Henric Svanell.

Enebykyrkan

11.00 Gudstjänst med nattvard, Jenny Karlsson.

TRETTONDAG JUL

6 JANUARI

Danderyds kyrka

16.00 Musikgudstjänst, Kristin Molander. Agnes Auer, sång, Johan Björling, piano/orgel.

Djursholms kapell

11.00 Gudstjänst, Michael Öjermo.

Enebykyrkan

11.00 Missionsgudstjänst, Kristina Färdeman, Lars Åberg. Kören Zitisa.



FOTO: ALEX & MARTIN/IKON

SÄTRAMÄSSAN

Denna söndag blir det Ökenmässa som leds av prästerna Gunnar Lind och Susanna Widner samt volontärer. Ökenmässan hämtar inspiration från den koptiska kyrkan i Egypten. I mässan använder vi våra sinnen. Det finns vackra ikoner, rökelse, många ljus och en liturgi som sjungs. Plats: Sätraängskyrkan
Tid: söndag 18 november 16.00

Konserter



FOTO: JOHAN SAMUELSSON

Söndag 18 november 16.00 i Djursholms kapell

Musik i skymningen

Arne Lundmark, piano,
Emma Nyberg, kontrabas,
Sofia Niklasson, sång och
Christiane Højlund, sång bjuder
på en höstlig alla-själars-konsert
i melankolisk ton.

Lördag 1 december 16.00 i Danderyds kyrka

Gloria av Vivaldi

Adventskonsert med Tessan-
Maria Lehmuusaari, sopran och
Karin Osbeck, alt. Danderyds
kyrkokör, VocAlice, Grabbkören,
pojkar ur Gosskören, VOX och
instrumentalensemble,
Ewa Sassner och Kerstin Evén,
dirigenter, Anders Ölund, orgel.

Lördag 8 december 16.00 i Djursholms kapell

Julkonsert

Djursholms Kapellkör under
ledning av Cecilia von Heijne.

Tisdag 11 december 12.00 i Danderyds kyrka

Lunchmusik med soppa

Julmusik på orgel med
Anders Ölund.

Fredag 14 december 19.00 i Danderyds kyrka

Luciagudstjänst

VOX, Ceciliakören och
Gosskören. Johan Björling,
ackompanjator. Kerstin Evén,
dirigent. Kristin Molander,
präst.

Lördag 15 december 18.00 i Enebykyrkan

Julkonsert

Enebykyrkans kör under
ledning av Eva Wedin.

Tisdag 29 januari 12.00

Lunchmusik med soppa

Anders Ölund, orgel.

Tisdag 26 februari 12.00 i Danderyds kyrka

Lunchmusik med soppa

Annika Hudak, mezzosopran
och Anders Ölund, piano/orgel.
Kristin Molander, präst.

Körer för alla åldrar

I Danderyds församling finns
nio körer som sjunger pop,
gospel, klassisk musik och
visor. Läs mer på
svenskakyrkan.se/danderyd

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, 08-568 957 23.

Kyrkogårdsförvaltning

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

Våra kyrkor

Altorps kapell, Ymervägen 55,
Djursholm.

Andrum, Mörby Centrum.

Danderyds kyrka, Angantyrv. 41,
Danderyd.

Djursholms församlingsgård,
Valevägen 26, Djursholm.

Djursholms kapell, Danav. 9,
Djursholm.

Enebykyrkan, (samarbetskyrka)

Enebytorp, Christina Molin
0708-96 23 77.

Petruskyrkan, Kyrkv. 27,
Stocksund.

Sätraängskyrkan, Sjöbergsv. 32
Danderyd.

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

Kyrkoherde/kontraktsprost

Staffan Hellgren, 08-568 957 01,
070-625 13 15 (sms/mms).

Präster

Jenny Karlsson,
08-568 957 17.
Kristin Molander,
08-568 957 46.
Elisabet Munro,
08-568 957 16.
Anna Ortner, bitr kyrkoherde
08-568 957 19.
Niklas Utterhall,
08-568 957 24.
Susanna Widner,
08-568 957 20.

Sjukhuspräster

Lisa Axelsson Runeborg,
08-568 957 42.
Carl Henric Svanell,
08-568 957 18.

Diakoner

Estelle Wiesel,
08-568 957 29.
Elisabeth Stenberg,
08-568 957 21.
Charlotte Dunér,
08-568 957 25.

Musiker

Johan Björling, 08-568 957 06.
Kerstin Evén, 08-568 957 49.
Anders Ölund, 08-568 957 04.

Församlingspedagoger

Stina Klimscha,
08-568 957 41.

Kyrkans förskola

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

Bokning, se sidan 3.

”

Det är det enda
Jag behöver
Det är det enda
Mitt hjärta kräver
Att jag hittar någonstans
Där jag kan välja mellan
Lugn och ro

”

EVA DAHLGREN
UR EN PLATS PÅ JORDEN