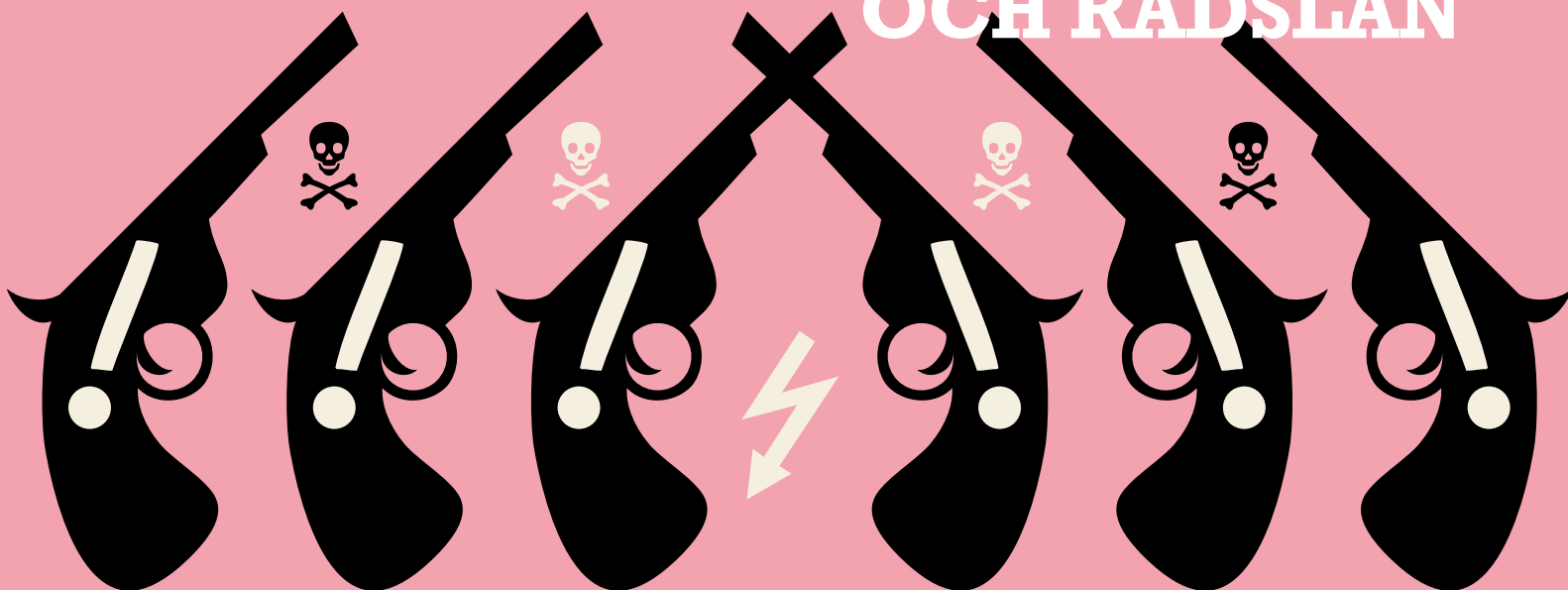


Livet i Danderyds församling nr 2/2009 – utgiven av Svenska kyrkan, Danderyds församling



LIVET

OGH RÄDSLÄN

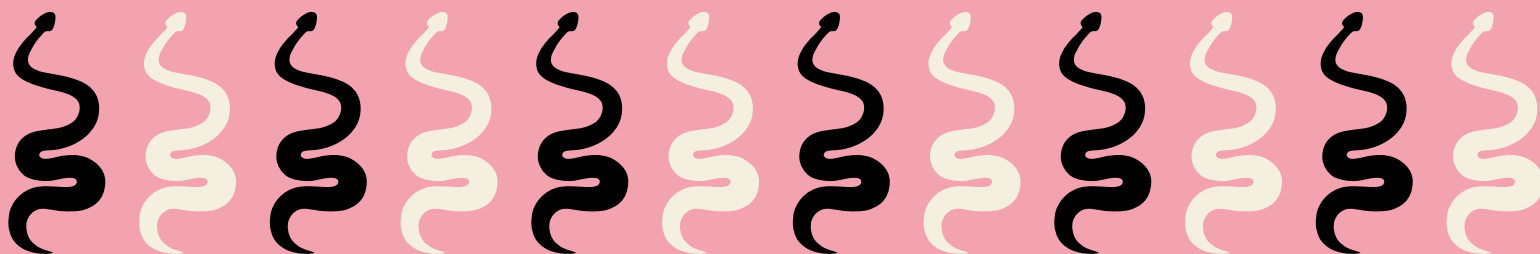


Präster möter rädsla

Brott och verklighet

Vad är rädsla egentligen?

Malin Alvéen om barn & oro



Var inte rädd för rädslan

I BIBELN BERÄTTAS ofta om människor som blir rädda. Det inträffar ofta i samband med att något stort och oväntat händer.

Som när Maria får reda på att hon är havande. Som när herdarna den första julnatten förstår att Jesus är född. Som när kvinnorna kommer till Jesu grav den första påsken och finner den tom, då blir de alla först rädda. Därför kommer alltid en Ängel vid dessa tillfällen och säger *var inte rädd*.

Ofta tycks rädslan komma när vi människor ställs inför nya utmaningar i vårt liv. När vi inser att det finns en risk och en möjlighet i varje viktig händelse. När vi förstår att det både finns någonting att få och att mista i framtiden.

Livet är ju så. Som när man andas in – och tar emot, och när vi andas ut – och är tvugna att lämna ifrån oss något.

Jag tror att Gud vill hjälpa oss förstå att framtiden inte behöver vara farlig. Om vi övervinner rädslan kan vi istället kanske vidga livets gränser. I det som gör ont ibland, bor själva läkedom. I det som gör oss små och otillräckliga, bor själva kraften och styrkan.

I detta nummer av Livet kan du läsa om vad vi människor oftast är rädda för.

Vad rädsla egentligen är, reder professor Mats Fredriksson ut. Och varför vi inte behöver vara rädda eller skamsna inför vår rädsla berättar psykologen Malin Alvé.

Staffan Hellgren
Kyrkoherde/kontraktsprost



LIVET I DANDERYD NR 2 2009

Redaktion

Staffan Hellgren, kyrkoherde
staffan.hellgren@svenskakyrkan.se

Camilla Belusa, informatör
camilla.belusa@svenskakyrkan.se

Ansvarig utgivare

Staffan Hellgren, kyrkoherde
staffan.hellgren@svenskakyrkan.se

Design&produktion

Lind Lewin kommunikation
anna@lindlewin.se

Skribenter

Petter Karlsson, Malin Vessby, Mia Sjöström

Mönster

Lotta Kühlhorn

Fotografer

Håkan Elofsson, Elliot Elliot

Tryckeri

Stockholms Läns Grafiska AB, Danderyd

www.svenskakyrkan.se/danderyd

Svenska kyrkan 
DANDERYDS FÖRSAMLING

Öppettider

Växeln har öppet

måndag-fredag 9.00-12.00, 08-568 957 00,
onsdagar 13.00-15.00.

Bokningen har öppet

måndag, tisdag, torsdag 9.00-12.00.
08-568 95 710.
asa.ekdahl@svenskakyrkan.se

Husmors lokalbokning

av våra församlingsgårdar har öppet som
vanligt d v s måndag-torsdag 10.00-12.00.

Vårkonsert

i Danderyds församlingsgård

31 maj kl 16.00

Lars Magnusson, tenor och
Lars-David Nilsson vid flygeln.

Operasångare Lars Magnusson ger en konsert med populära nordiska/italienska sånger och berömda opera-rior. Lars Magnusson har varit verksam både i Sverige och runt om på världens stora operascener.

Biljetter finns att köpa på Information Danderyd i Mörby centrum samt en timme före konserten i församlingssalen, inträde 100 kr.



Stanna till vid Kyrkbänken

(vid apoteket i Mörby centrum). Kyrkbänken är bemannad, oftast av präst eller diakon, onsdagar mellan 15.00-17.00. Kom gärna för samtal, frågor och information.

Danderyds kyrka

är öppen måndag, tisdag och onsdag mellan 10.00-13.00. Om du undrar något om kyrkan så fråga kyrkvaktarna som finns på plats, de berättar gärna.

Välkommen ut!

Turer och utflykter

Följ med oss på utflykt till Nynäs slott i Sörmland, Skultuna mässingsbruk, Härnevi kyrka och Torshälla kyrka i Sörmland.

Trädgårdsträffar i det gröna

på Församlingsgårdens innergård. Kontakt: Inessa Rejer 08-568 957 21.

Läs mer på sidan 16!

Bibelstudium i juni

Med temat Bibliska gestalter. Tisdagarna 9/6, 16/6, 23/6 och 30/6, mellan 13.00-15.30 med kaffe 14.30-15.00.

Vi avslutar med bön och lovsång. Plats är Danderyds församlingsgårds innergård, vid dåligt väder är vi i biblioteket.

Anmälan till Inessa Rejer 08-568 957 21, antalet platser är begränsat!

Fri från stress?

Prova mindfulness. Livet är nu!

I grupp övar vi oss med hjälp av andningen i medveten närvaro i nuet, så kallad *mindfulness*.

Vi samlas på Danderyds församlingsgård (innergården) torsdagarna 11/6, 18/6, 25/6, 2/7 och 9/7 mellan 10.00-11.30. Kaffe och smörgås för 30 kr. Välkomna att anmäla er till diakon Catharina Björnstedt 08-568 957 29.



Hallå där:

Per Laving, chef för kyrkogårdsförvaltningen sedan 1998.

Vad sysslar ni med på kyrkogårdarna?

– Vi underhåller kyrkogårdarna. Just nu tar vi bort vinter-dekorationer, löv och pinnar, byter jord i planteringsytorna, sopar bort sand från asfaltvägar och gräskanter, planterar vårblommor på gravar i blomfat och i rabatter.

Säsongen börjar i maj så just nu jobbar vi för högtryck. Vi är 18 personer som arbetar under högsäsongen.

Hur många kyrkogårdar finns i församlingen?

– Vi har Danderyds kyrkogård och Altorps kyrkogård med en sammanlagd yta på 8 hektar, och cirka 6 000 gravar. I början på juni planterar vi cirka 10 000 sommarblommor på de 2 800 gravar som vi sköter om.

Vem får begravas på församlingens kyrkogårdar?

– Församlingsbor, ibland även inflyttade. Om man har bott 20 år av sitt liv i församlingen räknas man som församlingsbo. Minneslundarna är öppna för alla.

VARFÖR ÄR VI SÅ RÄDDA

TEXT MIA SJÖSTRÖM FOTO ELLIOT ELLIOT

Som präst möter man många rädda människor – och många olika sorters rädslor. Rädslan för ensamhet, för döden och för att inte duga som människa är några av dem.

SOM SJUKHUSPRÄST på Danderyds sjukhus möter Stefan Bentz både patienter, anhöriga och personal. Vad de är rädda för beror lite på deras ålder upplever han.

– Små barn är rädda för att bli övergivna, de lite större för att kroppen ska skadas och att förlora kontrollen. I tonåren är man ofta rädd för att inte få bestämma själv och för



att vara identitetslös. Vuxna är rädda för meningslöshet i livet och funderar mycket över jobb, äktenskap och hur man ska vara som människa, säger Stefan Bentz.

Även Johanna

Keck som är präst i Danderyds församling, där hon främst arbetar med familjer och barn, möter olika sorters rädslor.

– Det kan vara rädslor för att inte få vara med, att göra fel, att inte bli accepterad, att inte räcka till eller duga som människa. En del har problem i sin relation men är rädda för ensamheten om de skulle skilja sig.

Andra är rädda för döden, sin egen eller att förlora någon som står dem nära, säger Johanna Keck.

Vad kan en präst göra?

– Ofta är det en hjälp att jag lyssnar. Till sammans kan vi bena ut vad rädslan består av och grundar sig i. Ibland kan det vara fantasifoster som funnits så länge så att de nästan blivit verkliga, säger Johanna Keck.

– Man kan trösta genom att vara nära och dela, säger Stefan Bentz och understryker att man hela tiden måste ha en verklighetsförankring.

– Jag tycker att man ska prata om rädslan för att någon ska dö – om sorgen, ängslan och kärleken man bär på. Det är också viktigt att erkänna att det är okej – för alla



"Vuxna är rädda för meningslöshet i livet och funderar mycket över jobb, äktenskap och hur man ska vara som människa."



– att vara rädd, säger Johanna Keck.

Kan rädsla vara bra?

– Ja, rädslan står i livets tjänst. Den skyddar oss, säger Stefan Bentz.

– Den gör att man skärper till sig och blir mer aktsam, om man till exempel är ute en sen natt eller kör med bilen på halt väglag. Rädslan att mista sina nära kan vändas till tacksamhet för det man har. Men nu talar jag inte om den förlamande rädslan, den som hindrar människor från att komma vidare i sina liv, säger Johanna Keck.

– Den som slår undan fötterna på oss och gör så att vi förlorar livet för att vi inte vågar leva, säger Stefan Bentz.

– Det gäller att utmana sin egen tanke. Våra tankar bär på så mycket kraft. Är vi rädda för att det ska gå fel så gör det det. Det är lätt att glömma bort att det går att jobba för att det ska gå bra, säger Johanna Keck.

Vad är du själv rädd för Johanna?

– Att sjukdomar eller något tråkigt ska drabba dem som jag älskar. Men också att samhället glömmer hur viktiga vi männis-

kor är för varandra, att egna framgångar blir viktigare än att komma ihåg att vi delar vår skapelse tillsammans. Det märks både i klimatfrågor, samhällsfrågor och i politiken.

Och du Stefan?

– Ja, det är mycket. Att få en sjukdom som gör det svårt att andas och att förändras i smärtan. Och att våra innersta känslor dras ut i det offentliga i olika TV-program. Ju fler människor som jag möter, desto svårare har jag att vända ut och in på mig själv och på andra.

Kan en tro trösta människor?

– Ja. Men även om jag har en trygghet i min tro utesluter den inte att jag är rädd ibland, säger Johanna Keck.

– En tro, en livsåskådning, ger det mönster eller raster genom vilket jag tolkar världen. Det blir till en tröst att se att Gud delar lidandet. Guds son är också rädd och säger "min gud, min gud, varför har du övergivit mig?" Och trots detta överlever allt och går från död till liv, säger Stefan Bentz.

En del menar att det bara är rädda och svaga människor som är troende?

– Det där har hängt med i alla tider. Från

"opium till folket" till "liten och klen, går till frälsningsarmén, stor och stark går till folkets park". Det är ett sätt att skyla sin egen rädsla för att våga blicka in i det stora. Att säga "jag är inte rädd" brukar betyda att man är just rädd, säger Stefan Bentz.

Kyrkan har en historia av att skrämman människor till en tro med bland annat hot om helvetet. Hur ser ni på det?

– Det har skett mycket tråkigt i kyrkans namn, men det är människor som har gjort det. Förr skrämde man barn till lydnad, det var det enda sättet man kände till. Med tron var det kanske på samma sätt, att man skrämdes för att människorna skulle ta till sig tron, säger Johanna Keck.

Vad betyder gudsfrukten?

Stefan Bentz blir tyst länge. Börjar på ett svar några gånger, tar upp den svarta pedagogiken, men bromsar. Nä, den frågan var för svår.

Johanna Keck tänker att det nog betyder att värda något.

– Ordet är gammalt. Det handlar inte om att vara rädd, mer att skärpa sig och tänka på hur man lever sitt liv, hur man lever tillsammans med Gud. Idag skulle vi förhoppningsvis säga Guds närhet istället.

Vad är rädsla egentligen?

Och vad kan man göra sin rädsla? Psykologiprofessor Mats Fredriksson reder ut begreppen.



– RÄDSLÅ ÄR ETT negativt känslotillstånd som gör att man vill ta sig bort från något eller någon. Alla känner igen den känslan, säger Mats Fredriksson. Han är

professor i klinisk psykologi vid Uppsala universitet.

Finns det olika slags rädslor?

– Ja, två sorters. Dels finns just rädsla. Inför den ser man handlingsalternativ, som att springa iväg från ormen eller putta undan spindeln. Dels finns oro och ångest. Den som upplever de känslorna ser inga handlingsalternativ.

Men det är väl skillnad mellan oro och ångest?

– Ja, gradskillnad. Oro känner vi alla ibland, och den kan man i allmänhet hantera. Ångest kan behöva behandling.

Vad händer i kroppen när man är rädd?

– Aktiviteten ökar i det sympatiska nervsystemet och gör en beredd att springa iväg. Man får ett påslag av stresshormon – som adrenalin, noradrenalin och kortisol – och hjärtat slår snabbare. Blodtrycket stiger, man kanske svettas. Dessutom ökar aktiviteten i amygdalakärnan, inne i tinninggloben. Den känner av vad som händer utanför kroppen.

– Aktiviteten ökar också i insular cortex, djupt inne i hjärnan, som svarar på vad som händer inne i kroppen. Både amygdalakärnan och insular cortex aktiveras av obehagligheter.

Föds man med rädslor?

– Det beror på hur man ser det. Benägen-

heten att drabbas av ångest eller fobier, alltså oresonlig rädsla mot bättre vetande, är till 30-40 procent genetiskt styrd. Vi är dessutom, generellt sett, genetiskt präglade att vara rädda för sådant som våra förfäder för sin överlevnads skull var tvungna att frukta, som giftspindlar till exempel.

– Ser man rädslan ur ett utvecklingsbiologiskt perspektiv är den snarast en form av kunskap om att man bör ta sig bort från något som är farligt. Den har sannolikt ett överlevnadsvärde. Utan rädslor skulle vi göra sådant som är farligt för oss.

Finns det en rädslans tio-i-topp?

– Jag gjorde en sådan undersökning för drygt tio år sen på ett slumpmässigt urval av vuxna svenskar. Då var den vanligast förekommande rädslan att tala inför folk. Nummer två var rädslan för höjder. Sen kom ormar, slutna utrymmen, rädslan för skador, mörker, med mera.

– Men rädsla skiljer sig ju också åt mellan kulturer. Ta japaner till exempel. De är rädda för att förlora ansiktet.

Varför upplever så många att det är läskigt att just prata inför andra?

– Det utmanar självbilden. Och sett ur ett historiskt perspektiv är vi inte heller särskilt vana vid att göra det. För bara några decennier sen var det okej att stå stammande framför chefen med mössan i hand, man förväntades inte kunna bete sig världsvant. Så man kan säga att vi är evolutionistiskt ovana.

– Men också här finns det kulturskillnader. I USA exempelvis, är den rapporterade rädslan för att tala inför folk mindre än här. Där tränar de framträdande i grupp från tidiga åldrar.

Vad kan man göra åt rädslan?

– Kognitiv beteendeterapi, KBT, kan vara ett motmedel. Den innebär att man får lära sig strategier och förhållningssätt till sin

rädsla. Man tränar sig på att utsätta sig för det som man är rädd för och lär sig att man faktiskt inte blir tokig eller dör av det, eller att man till och med kan klara av att göra bort sig lite. De flesta kan minska sin rädsla genom KBT. Även Socialstyrelsen rekommenderar ju den behandlingsformen idag, framför medicin.

– Men medicin kan också fungera, som att ta valium, även om piller bara dämpar vissa slags rädslor. Till dem hör just skräcken inför att prata framför andra. Medicinerna kommer däremot inte åt fobier, som spindel- eller ormfobi.

Varför är vissa människor räddare än andra?

– Det beror både på gener och på erfarenhet. Social fobi kan till exempel ha sin grogrund i upplevelser under puberteten, som att man har blivit utskrädd i skolan.

Finns det människor utan rädsla?

– Det tror jag. Som en del psykopater. Ta Christer Pettersson till exempel. Sen finns det ju också människor som har serotoninbrist. De är ofta "sensation seekers", beredda att ta extrema risker, som att hoppa bunge jump eller klättra i höga berg.

– Mängden serotonin är till 99 procent genetiskt styrd.

Vad är du själv rädd för?

– Jag skulle nog aldrig sätta på mig en gummidräkt och krypa in och utforska trånga, mörka grottor. Antar att jag är rädd för att fastna. Eller för att kvävas. Men jag vet inte, jag kommer inte på något som jag är jätterädd för. Jag har gener med låg amygdalareaktivitet.

Amygdala, amygdalakärnan, är en nervcellssamling i tinningglobens djup som bl.a. förmedlar känsloreaktioner och svar på stress.

Källa: Nationalencyklopedin.

(På bilden hälsar Mats på en heläktad varg.)



Många vuxna svenskar
är rädda för...

- * att tala inför andra
- * höjder
- * ormar
- * att vistas i slutna utrymmen
- * att skadas
- * mörker
- * att gå till tandläkaren
- * spindlar
- * att ta spruta
- * att flyga

Vad är du rädd för?



Jan Åkerberg,
71, har nyligen
flyttat till
Mörbyleden.
– Att förlora
någon nära

familjemedlem. Självt är jag van att utsättas för fara. I mitt yrke som officer och flygkapten har jag råkat ut för haverier där jag borde ha dött. Man måste lära sig att fungera även när man är rädd. Den som inte är rädd i mitt yrke är antingen sjuk eller ljuger.



Elin Bergman,
18. Går på
Danderyds
gymnasium.
– Att mina nära
och kära ska dö.



**Cristian
Vasquez,** 28,
Från Sollentuna.
– Jag är rädd för
fängelset.



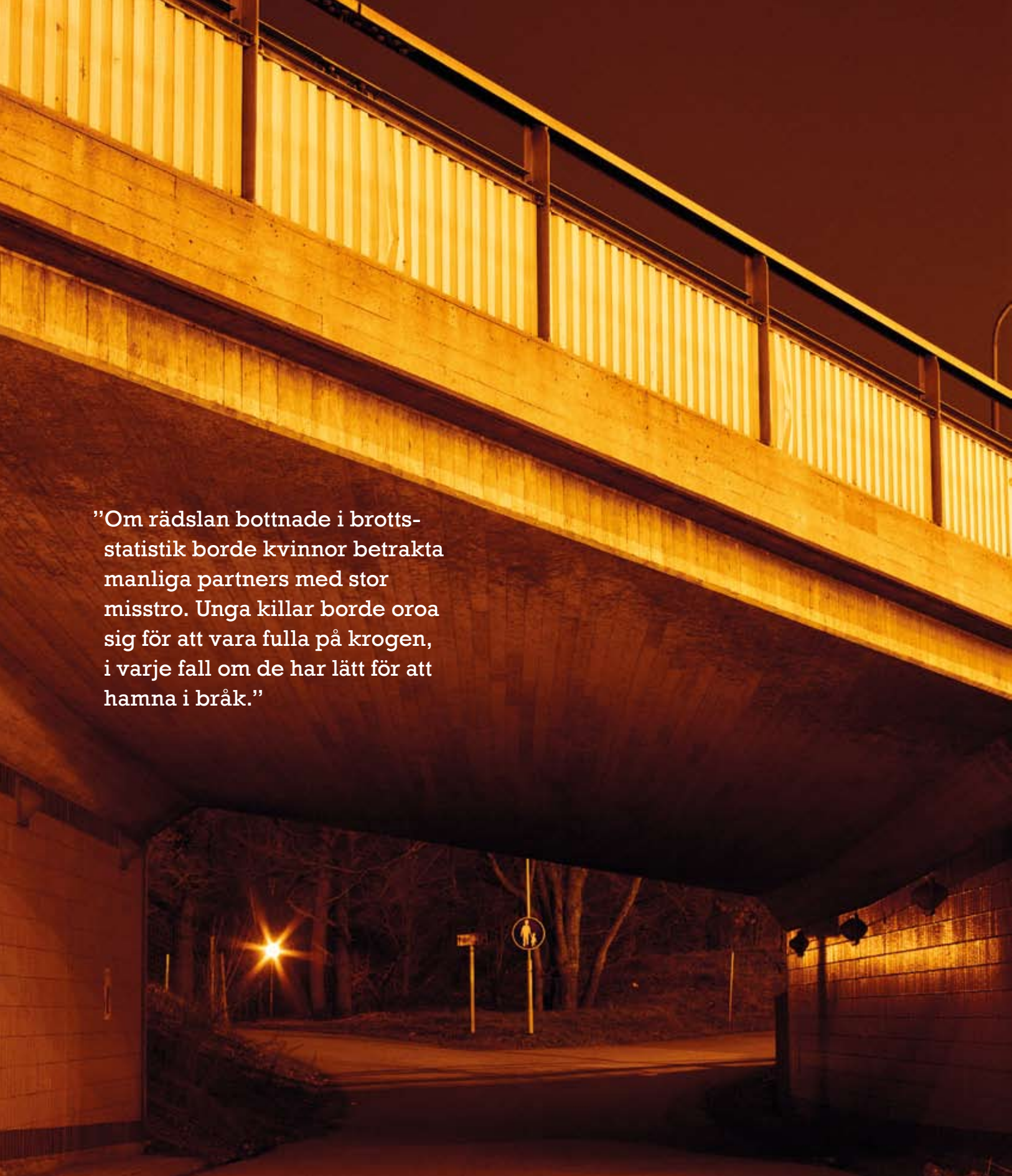
Lisa Skogö, 33,
bor i Nora.
– Att det ska
hända mina barn
något.



**Berit
Rylander,** 73.
– Jag vågar inte
ta ut pengar i en
bankomat på
gatan. Och jag är
alltid försiktig

med kortet när jag handlar i en affär. Jag lägger handen över så att jag knappt kan se koden själv.

TEXT MIA SJÖSTRÖM



”Om rädslan bottnade i brotts-
statistik borde kvinnor betrakta
manliga partners med stor
misstro. Unga killar borde oroa
sig för att vara fulla på krogen,
i varje fall om de har lätt för att
hamna i bråk.”

Brott och verklighet

Oron för att nära och kära ska råka ut för brott överskrider ofta ångslan för att man själv ska drabbas, berättar Anita Heber. Hon har doktorerat på rädsla för brott.



ÄR DU RÄDD FÖR att bli överfallen på väg hem från jobbet eller bli av med plånboken på storköpet? Du är inte ensam. Men forskningen tyder ändå på att vi människor är

rätt osjälviska: Den vanligaste oron för just brottslighet kretsar kring att något ska drabba dem som vi älskar.

Det berättar Anita Heber, som har doktorerat på rädsla för brott och nyss anställts som forskare på Södertörns högskola.

För de allra flesta spelar oro för brott en rätt liten roll i vardagslivet, även om exempelvis rädslan för att bli överfallen de gånger man befinner sig på en mörk och öde allmän plats om natten är relativt spridd.

Oron för att drabbas av brottslighet står dessutom sällan i proportion till reell risk.

– Cykelstölder och bilstölder är till exempel vanliga, men bekymrar ganska få i förväg, konstaterar Anita Heber.

Om rädslan bottnade i brottsstatistik borde kvinnor betrakta manliga partners med stor misstro. Unga killar borde oroas sig för att vara fulla på krogen, i varje fall om de har lätt för att hamna i bråk. Och de som arbetar som väktare, polis eller inom

psykiatrin borde känna oro på jobbet. De yrkesgrupperna utsätts för mer våld än allmänheten i gemen. Men rädslan för brott uppstår istället ofta genom samtal med andra, och samtalen i sig grundas i allmänhet både på fakta och rykten.

Anita Heber understryker att risken för att bli utsatt för ett allvarligt brott är liten för de allra flesta. Å andra sidan kan rädslan för överfall, våld och inbrott ofta förklaras med att vissa upplevelser kan få fatala konsekvenser för individen.

– Ta äldre människor som är rädda för att bli utsatta för väskryckning till exempel. Själva brottet är egentligen ganska ringa, men konsekvenserna kan bli stora, som att brottsoffret exempelvis slår sig så illa att han eller hon inte kan bo kvar hemma, säger hon.

Hur kan man minska rädslan för skurkar och banditer?

– Det är svårt, eftersom så många faktorer är med och påverkar. Medieklimatet är en sådan faktor, att vi ständigt blir påmind om brottsligheten. Dessutom menar vissa forskare att den oro för miljökatastrofer, terrorism och kärnvapenkrig som vi lever med i dag lätt kanaliseras i en rädsla för brott eller oro för främlingar.

– Men man kan till exempel se över belysningen på offentliga platser och skapa en gemenskap som gör att folk trivs. På ställen där de boende trivs är rädslan för brott mindre än där människor känner sig obekväma och otrygga.

Du sa att oron för miljö- och terrorhot eventuellt kanaliseras i en rädsla för främlingar. Hur yttrar sig det?

– Äldre människors syn på ungdomskultur är ett exempel på hur rädsla frodas i sammanhang där man inte känner igen sig.

Äldre har i alla tider oroat sig för hur ungdomar beter sig, medan ungdomarna själva har kunnat avgöra vilka inom sin grupp som de ska vara rädda för, och vilka inte. Rädslan bottnar sannolikt i att man inte vet hur okända människor ska reagera eller vad de kan göra. Finns det dessutom alkohol eller narkotika med i bilden upplevs främlingar än mer hotfulla.

Vad är du själv rädd för?

– Jag är inte så rädd för brott. När man läser tidningar får man lätt en bild av att det begås en massa grova brott, men efter att ha läst kriminologi vet jag att de faktiskt inte är så många. Men jag väntar barn just nu. Så jag är lite orolig över att något ska hända barnet. En form av mer altruistisk rädsla.



A close-up, profile shot of a young child with blonde hair, looking down at a large brown snake with dark patterns. The snake is coiled around the child's neck and shoulders. The child is wearing a purple and white patterned garment. The background is softly blurred, showing an indoor setting with light coming from a window.

"Även om jag klarar av att
våga klappa den betyder
det inte att jag kommer att
skaffa mig en egen orm."

Orädda Bounce

Blod, hundar, spindlar och höga höjder – i föreställningen *Caution* kastar sig dansgruppen Bounce över våra största rädslor.



Sedan otursdagen fredagen den 13 februari har man kunnat se föreställningen *Caution* på Orienteatern i Stockholm. Just själva platsen gav

de första idéerna till showen som pågår överallt i lokalen – även på väggarna och över huvudet på publiken. Besökarna står dessutom föreställningen igenom, berättar Joe Jobe, en av dansarna i gruppen Bounce.

– Den gemensamma nämnaren för alla nummer är rädsla. Vi människor är så rädda för att bli gamla, för att inte hinna med allting och vi kämpar mot tiden. Vårt budskap är att vi ska våga leva i nuet, säger Joe Jobe.

Trots att föreställningen innehåller jättespindlar, arga levande hundar, blod och fall från sex meters höjd är inte syftet att skrämma publiken. Snarare att utmana människor att vara modiga och ta itu med sina rädslor. I slutet av föreställningen får publiken chansen att övervinna sin rädsla för att dansa genom att ta del i ett "galet Ibiza-kumparty" som Joe beskriver det.

– Jag var skeptisk till det först. Men det är många fler än jag trodde som dansar mycket och länge, både gamla och unga.

Varför ska man försöka övervinna sin rädsla?

– Rädslor hämmar oss. Man går miste om upplevelser. Och dessutom är det en sådan

glädje att övervinna sin rädsla. När vi tränade trampolin inför ett av numren var jag rädd för ganska mycket i början, men det var en så skön känsla varje gång jag vågade göra en ny grej.

I föreställningen är det just numret med trampolinen som är den största utmaningen för Joe Jobe.

– Jag är inte livrädd, men jag måste verkligen fokusera på vad jag gör. Vi är två som hoppar i kanon och vi måste hela tiden ta hänsyn till varandra så att vi inte flyger av mattan.

Gruppen Bounce bildades för 12 år sedan och idag är alla dansarna över trettio år.

Det är en hög ålder i dansvärlden där kroppen slits hårt och risken – och rädslan för – att skada sig är ständigt närvarande. Eventuellt är *Caution* den sista föreställningen som Bounce gör tillsammans.

– Jag är ganska trygg med det eftersom jag vet att jag vill börja plugga efter dansen. Jag har en plan, även om det också är en rädsla att ge sig ut på okänt vatten.

Inspirerad av arbetet med föreställningen funderar Joe Jobe på att försöka övervinna sin ormskräck.

– Jag har tänkt att jag ska åka till Skansen och klappa en boaorm. Jag tror kanske att det skulle kunna gå. Jag vet ju att det inte är någon fara för livet, den kommer inte att bita eller krama ihjäl mig. Det är mest hur ormen känns och ser ut som skapar mina hjärnspöken. Men även om jag klarar av att våga klappa den betyder det inte att jag kommer att skaffa mig en egen orm.

*Föreställningen *Caution* spelas på Orienteatern till och med den 30 maj 2009.*



”Var inte rädda”
Jesus



Hennes favoritcitat är från Hjalmar Söderberg som mötte en nybliven mamma: "Jag ser att du har utökat din sårbara yta."

– Det är ju precis så det är att vara förälder. Oro hela tiden. Säger radiopsykologen Malin Alfvén och tröstar med att rädsla inte är något att vara rädd för.

"PROBLEMET MED BARN" sa en nybliven pappa "är att de kan dö hela tiden."

– Jamen, är det inte på pricken? Att vi alla ska dö – det är ju vår stora gemensamma rädsla. Den som förenar barn och vuxna. Det är så... häftigt.

Ja, hon använder faktiskt det ordet.

Ty psykolog Malin Alfvén har inte fångat radiolyssnare och spaltläsare för att hon nödvändigtvis säger det folk förväntas höra. Snarare tvärtom. När andra säger "död", talar hon hellre om "sorgens möjligheter". När andra sjunger trygghetens lov, osäkrar hon sina favorittrader av Tove Jansson: "Jag befärar det värsta, sa Muminpappan hoppfullt."

Kontroversiellt, förstås.

Bland alla tusentals föräldrar som hämtat tröst i hennes visdom, finns alltid en handfull som retar sig på hennes krassa livssyn.

Eller vad man nu ska kalla den.

Inte religiös, i alla fall. Inte pretentiös. Absolut inte nervös.

Den 61-åring som tar emot med mjuka fätöljer, rykande kaffekopp i en ombonad mottagning på Östermalm har lika stadigt handslag som blick full av humor. Det finns ingen terapisoffa, inget anteckningsblock, ingen sövande, hypnotisk röst. Snarare slås man av den jordnära vardagligheten, de ystra barnteckningarna och de nyktra tankarna.

Malin Alfvén är dotter till Expressen-

legenden Olle Petrini, en lika skarp som kärleksfull man, som bland annat översatte Snobben till svenska.

– När jag som sexåring var livrädd för att pappa skulle dö, brukade han komma in och slå sig ner på min sängkant och spela tvärflöjt. Det var hans sätt att handskas med de svåra frågorna, och jag tyckte han gjorde det bra.

Pappa härstammade från en av de två musiker som kulturkungen Gustav III bjöd in till sitt hov. Från denne musiker har hon ärvt en vilja att kommunicera, kan man ana. Men också journalistens nyfikenhet för människoöden. Och förståelse för att livet inte minst består av hemskheter.

– När folk kritiserade tidningarna för att bara skriva om tragedier sa alltid pappa: "Jamen, det är ju inga nyheter om det inte är negativt." Det normala är ju den lugna, händelsefattiga vardagslunken.

Mamma Britten hade också musikaliska gener, men förblev hemmafru. Från henne kan man ana att dottern ärvde en omsorg om andra – det som om med tiden skulle förvandlas till ett yrkesval.

– Mamma brukade lätt generat berätta om hur de beslöt att väcka mig som bebis, bara för att de längtade så efter mig. De stod inte ut med att jag bara låg där och sov. De ville ha mig hos sig hela tiden.

Så varför ens försöka tala om rädsor med denna kvinna som vuxit upp så i kärlek, musik och omsorg? Speciellt en dag

som denna när solen eldar på fasaderna som en blåslampa, våren samlar sig till attack och det inte finns ett enda moln på himlen?

Eller kanske just därför?

– Det sägs ibland att vi oroar oss för mycket. Men livet är ju farligt. Hjalmar Söderberg mötte en gång en nybliven mor på stan och sa: "Jag ser att du har utökat din sårbara yta." Själv mötte jag en mamma som menade att "I samma ögonblick som min dotter föddes, föddes också oron i mig." Det är ju precis så det är. Det värsta som kan hända i våra liv är att våra barn ska dö. Och dör barnet, ja, då är vi övertygade om att vi själva också dör. Vilket i viss mening förstås är sant. Och ändå...

Hon tar en snabb klunk av den heta kaffet.

– Ändå när jag träffar föräldrar som mist ett barn eller kanske tre, som i tsunamin, så slås jag av vilka överlevare vi ändå är. Jag blir oerhört imponerad av vilken kapacitet som finns inom oss. Det går att förstå att man kan förbereda sig för döden, exempelvis om man har ett barn som drabbas av en svår sjukdom. Men det intressanta är att det fungerar även vid ett plötsligt dödsfall. För sanningen är att vi som människor hela tiden förbereder oss på våra barns död - och vår egen.

Vad säger man till någon som mist ett barn?

– Man säger kanske inte så mycket. Man är med, helt enkelt. Jamen, se bara hur det



"De som oroar sig mest är de

– Nej, verkligen inte. Men just för det där att barn och barnbarn ska råka illa ut. *Ändå framstår du som en mycket trygg och stark person?*

– Men det hjälper inte att vara stark när våra ungar blir sjuka. Styrkan kan vara bra att använda sig av inför barnen. Men man måste också visa dem sin oro och sorg.

Vilken oro är onödig, då?

– Jag tror inte onödig oro finns. Och oron bestämmer vi inte över. Jag hade för några år sedan en mamma här vars första barn dött i plötslig spädbarnsdöd. Nu var hon gravid igen och alla var på henne som iglar. De ville prompt att hon skulle gå till en psykolog. Men hon sa: "Vet du vad, jag är faktiskt inte ett dugg orolig för det här nya barnet. Det är en anna sort, nämligen. Jag vet att det inte kommer att dö."

Ska man oro sig för oroliga barn?

– Det är svårare. Om vi pratar barn som är blyga, så tror jag det är tvärtom. Dem ska man absolut inte oro sig för. Jag brukar älska att prata med de blyga barnen på dagis, eftersom det är de som alltid vet bäst hur fröknarna mår, vilka föräldrar som är på väg att skiljas, vilka barn som inte har några kompisar. Blyga barn kliver inte fram, de står i bakgrunden och samlar.

Många journalister och skådespelare är blyga människor, inte sant?

– Ja, det stämde på min pappa och det stämmer på dem jag träffat. Skådespelare också. De som blir riktigt bra i sitt yrke, har nästan alltid varit blyga som barn.

Man kanske istället ska oro sig för barn som är alltför framåt?

– Nej, för de blir något annat. Det är de som blir chefer.

"Små barn, små bekymmer" – stämmer det?

– I viss mån, eftersom det är lättare att ha total koll hela tiden när barnen är små. Sen blir de tolv tretton och börjar försvinna hemifrån. Och sen blir föräldrarna chockade när polisen ringer och säger att ungen sitter full på Maria Ungdomsklinik.

Hur ska man agera då?

– I en akut situation reagerar du utifrån

den du är. Är du den oroliga typen, har du kanske redan sett scenariot i din fantasi - och kan bättre handskas med den. Ofta är det de "coola" föräldrarna som bryter ihop. Givetvis ska vi alltid ta tag i sådana här incidenter. Om det är första gången det händer brukar polisen snarast vara glad, för då händer det kanske aldrig igen.

En gång är ingen gång?

– Lite så. Farligt blir det först om mönstret upprepas. Men det gör det mycket sällan. Barnet skäms, föräldrarnas skäms, alla gråter och sedan gör man aldrig om dumheten.

Men man måste ändå visa att man bryr sig?

– Jamen, absolut. Och det visar man genom snacken. Första reaktion är ofta att råskälla, men sedan behövs det där jättesnacket när allting lugnat ner sig. När man har det trevligt och mysigt ihop igen.

Vad säger man till tonåringen?

– Ja, inte kör man med pekpinnarna: "Du får inte dricka, du får inte snatta!" Då kan man ge sig sjutton på att många reagerar precis på motsatt sätt. Däremot ska man hänvisa till sig själv: "Jag blir så himla orolig. Kan du hjälpa mig, så jag inte behöver vara det?"

Och det lyssnar tonåringen på?

– Ja, det skulle jag säga. Han är förstås inte dum. Han vet att det egentligen handlar om hans beteende. Men det funkade ändå.

Om beteendet ändå upprepas?

– Då är det allvarligt.

Och om vi snackar droger?

– Så måste man söka hjälp blixtnabbt. Just droger är ju en av de stora rädslorna som tonårsföräldrar bär på. Inte minst för att det är så förknippat med skammen att vara en dålig förälder.

Fast du brukar ju snarare hävda att svenska föräldrar är bäst i världen?

– Ja, och ändå oroar vi oss så för att vi är motsatsen. Jag brukar uttrycka det så här: Det är inte så illa att vara en dålig förälder.

Du menar att våra barn även har nytta av våra svagheter?

var förr i tiden. Hur klarade man när åtta barn av tio dog? Och kom inte och säg att föräldrar älskade sina barn mindre på den tiden, för det tror jag inte på, jag tror kärleken var lika stark på den tiden. Men man var beredd på ett annat sätt. Man visste att många skulle dö. Jag pratade med min mans mormor om det här och hon sa att när hennes syster dog, sa barnmorskan: "Hon var så vacker, så hon fick inte leva. Och när mormor sedan föddes sa man lugnande: "Hon är så ful att hon kommer att få leva."

Den gudarna älskar dör ung, som man säger?

– Ja, och det är just sådana uttalanden vi människor använder oss av för att förbereda oss på det värsta. Det intressanta är att barn nästa alltid är ännu bättre än vuxna på det här. Jag har just nu en tjej som har förlorat sin mamma i en svår sjukdom. Jag slås av hur hon så länge förberedde sig för sin mammas död - och när det väl hände; hur bra hon tog det. En 13-åring som ska förlora sin förälder beter sig ofta konstigt. Får ticks. Vill sova i föräldrarnas säng. Men allt ingår i den där förberedelsen. Vilket också innebär att barnet ofta klarar av sorgen mycket bättre än den överlevande föräldern.

Vad är du själv rädd för?

– Allt.

Ormar?

”kreativa och fantasifulla.”

– Ja, eftersom det är så världen ser ut. Den är inte perfekt. Man behöver inte vara orolig för att inte vara konsekvent i sin uppfostran, eftersom världen inte är konsekvent. Som förälder kan du mycket väl ena dan ta upp tröjan från golvet och hänga in den i garderoben utan ett ord – och nästa dag rusa in till barnet och ge det en utskällning. Det är ingen fara alls. Det viktiga är att man är konsekvent i viktiga saker, som att barnen inte får springa ut i gatan.

Men inte att barnen nödvändigtvis måste sitta med vid matbordet?

– Who cares, egentligen? Ibland funkar det att barnet äter framför teven, ibland inte. Det är inte viktigt att alltid göra på samma sätt. Vem skulle inte klara av att sitta kvar vid bordet under en Nobel-middag, om man blev bjuden?

Men att oro sig för att ens barn ska bli påkört, är en sund oro, inte sant?

– Ja, utan tvekan. Men sedan kan man förstås förhålla sig till tillvaron på olika sätt. Vissa låter sina barn cykla utan hjälm, eftersom de har övervägt riskerna. Men min grundsyn är att oro inte bara är naturligt, det är bra också. Och de som oroar sig mest är de kreativa och fantasifulla.

Varför då?

– För att de har större förmåga att bygga tänkbara, hemska scenarion i huvudet. Jag hade en pappa här en gång som var så orolig för att hans barn skulle bli mobbad i skolan. Barnet var två år gammalt. Jag tänkte: ”Oj, här har vi en pappa med rikt fantasiliv.”

Men att oro sig för mobbing är väl befogat?

– Ja, men relativt få barn blir mobbade, däremot finns det många som inte är så intresserade av att ha en massa kamrater. Då ska vi inte tjata: ”Men ska vi ringa någon så du kan få leka?”

Men finns det inte barn som ibland behöver en social knuff?

– Jo, och då säger jag: ”Pröva!” Jag hade en familj vars dotter vägrade delta i någon som helst fritidsaktivitet. Till slut måste

hon lära sig simma. Första gången i badhuset var hon hysterisk, krampaktig. Men det släppte sakta. Hon behövde helt enkelt tid att förbereda sig.

Skilsmässor, då?

– Ja, där har du nog rädsla nummer två efter döden. Barn är jätterädda för att pappa och mamma ska skiljas. Självklart ska man berätta för barnen så tidigt som möjligt. Skilsmässor är svåra för att ingen egentligen vill det – och ändå måste vi ibland. Kom inte och säg att folk skiljer sig för lättvindigt, för det stämmer inte.

Håller folk till och med ihop för länge?

– Nej, inte nu längre. Eftersom vi vet att en skilsmässa faktiskt kan fungera. Nu vet vi att de döda, kalla äktenskapen är värre. Och att barnen sällan mår dåligt efteråt.

Är det farligt att mamma och pappa grälar inför öppen ridå?

– Nej, jag gillar det faktiskt. Men man måste visa att man blev vänner efteråt. ”Vi grälade igår, men efteråt, när ni hade lagt er, så pussades vi och var sams igen.” Kan man däremot inte bli vänner igen, är det dags att skilja sig. Barnen kan bli rädda, visst. Men då har de också något att relatera till efteråt: ”Jamen, tänk vad ni grälade när ni fortfarande var ihop!”

Är det farligt att vara en curlingförälder?

– Vem har sagt att det ens är på det viset? Finns curlingföräldrarna ens? Jag tvivlar. Det är väl inget problem att vissa föräldrar vill ta hand om sina barn hela tiden? Hur många unga tar skada av det? Jag har svårt att se det som ett problem. Om barnen själva tycker det går till överdrift, säger de ifrån: ”Jamen lägga av, jag är faktiskt tretton!”

Ingen risk att man stryper deras självständighet?

– Vårt samhälle plussar så oerhört för det där med självständighet och initiativförmåga. Men har det alltid ett egenvärde? Debatten om curlingföräldrarna är däremot bra, eftersom debatter alltid är bra.

Ut med trolen in solen, så spricker de?

– Ja, det är också ett av mina favoritcitat.

”Det är för att du älskar problem” sa alltid farsan. Titta bara på vad vi läser för böcker, för sagor för våra barn. Det är ju bara elände, elände. Men sedan måste det bli en happy end också.

Tror du på Gud?

– Nej, jag är nog väldigt mycket ateist. Men samtidigt... När man har det som svårast, när man ligger där och föder sitt barn, så finns han ju ändå där...

Vad är livets mening?

– Jag citerar Kristina Lugn: ”*Livet är ett sorgearbete och om man inte förstår det blir man aldrig glad.*” För mig är det helt vrickat när folk talar om att man inte ska ta ut bekymren i vare sig förskott eller efterskott. Jamen, då tappar man ju hela meningen med det lidande som livet ändå innehåller. Det är ju så, vårt liv. Det mesta är oro, rädsla, och jobbigt – men vi lever ändå för de där fantastiska paradissekunderna som kanske inte ens dyker upp varje dag. Sådan är min livssyn. Så fort jag känner mig riktigt genomlycklig, så...

Sätter du dig ner och väntar på att anfaller ska gå över?

– Ja, just det, haha.

Namn: Malin Alfvén.

Född: På Södermalm i Stockholm 1947.

Bor: I lägenhet i Katarina församling i Stockholm.

Familj: Gift med barnläkaren Gösta Alfvén. Fyra vuxna barn, två barnbarn.

Äter: Fisk.

Dricker: Ömsom vin, ömsom vatten.

Läser: Ständigt Selma Lagerlöf.

Lyssnar: Mest på jazz.

Tittar: På såpor. ”Jag var helt föraktad av min yrkeskår för att jag tittade på ’Dallas’ - tills Ingmar Bergman berättade att han gjorde detsamma.

Utflykter och konserter



Vi ordnar turer och utflykter:
Catharina Björnstedt,
Rut Niska Säfström,
Inessa Rejer.

Välkommen på församlingens turer och utflykter

Bussutflykter

Dagsutflykter med buss på onsdagar.

9.30 Enebytorp Danderyd

9.45 Församlingsgården Mörby

10.00 Myrans Livs

(Alla avfärder samma tider och platser).

Förfrågningar under juni – juli diakon Inessa Rejer, 08-568 957 21.

Förfrågningar under augusti, församlingspedagog Rut Niska Säfström, 08-568 957 36.

Nynäs slott i Sörmland – 12 augusti

Efter medhavt kaffe får vi en intressant guidning av Nynäs Slott, som numera fungerar som museum. Parken är centrum för livaktig kulturverksamhet. Lunch på Café Orangeriet. Avslutande andakt och visning av Bälunge kyrka, en av de mest intressanta kyrkorna

i Södermanland med anor från 1100-talet.

Åter i Danderyd ca 18.00.

Skultuna mässingsbruk i Västmanland – 19 augusti

Vid framkomsten serveras kaffe på Å-caféet. Information och bildspel om Skultuna Messingsbruk under 400 år. Därefter egen tid för besök i museum och fabriksbodar.

Lunchbuffe på Lövudden, Mälarkonferens & Hotell, Västerås.

Avslutande visning och andakt i Lövuddens kapell.

Åter i Danderyd ca 18.00.

Torshälla kyrka i Sörmland – 26 augusti

Efter medhavt kaffe, blir det visning i Torshälla kyrka. I år är det 500 år sedan den kände kyrkomålaren Albertus Pictor gick ur tiden. Hans målningar finns i många kyrkor i Mälardalen, bland annat i Torshälla kyrka. Den äldsta

delen, koret och det lilla kapellet bakom altartavlan är från 1100-talet.

Lunch på Pil Krogs vårdshus i Djurgårdsparken, Eskilstuna Därefter egen vandring i Gamla staden.

Åter i Danderyd ca 17.30.

Kostnad 300 kr per resa. I priset ingår resa, kaffe, lunch, guidad visning och ibland förfriskning. Anmälan till Danderyds församlings växel, 08-568 957 00 mellan 9.00 – 12.00, anmälan är bindande.

Bussutflykt till Härnevi kyrka – 12 juni

Albertus Pictors 500 årsjubileum uppmärksammas med utflykt till Härnevi kyrka som inom sina väggar döljer en unik samling av den store mästarens kalkmålningar.

Konstvetare Anne Charlotte Ramnefalk guidar oss igenom denna konstsamling.

Smörgåslunch 12.00 i Enebykyrkans café (betalas på plats, pris 30 kr). Avresa till Härnevi kyrka från Enebytorp:

12.45 (kyrktaxi gäller).

Ankomst, guidning: 14.00–15.00.

Andakt, kaffe ute i det fria

(ingår i resans pris) 15.00.

Möjlighet till egna "upptäckter" inne eller ute: fram till 16.00 Avresa 16.00, hemma 17.00.

Pris: 150 kr.

Anmälan senast den 30 maj till Inessa Rejer på tel: 08-568 957 21 (anmälan via svararen) för mer information ring 08-568 957 00 Danderyds församlings växel eller Enebykyrkans café.



Jens Persson
och Stefan
Mårtensson.



Svante Wik.



Mårten Landström.

Svenska psalmjazztrion.



Ingibjörg Gudlaugsdóttir.



Uppsala Kammarsolister.

Sommarkvällskonserter i Petruskyrkan

Stocksund, Kyrkvägen 27, onsdagar 19.00, fri entré.

Mendelssohn 200 – 10 juni

Uppsala Kammarsolister och Danderyds Vokalensemble. I denna konsert får vi höra Mendelssohns stora Stråksymfoni i D-dur från 1822 som Mendelssohn skrev när han var 13 år gammal. Dessutom några av hans a cappella sånger skrivna för att sjungas "i det fria" till texter av Goethe, Heine etc. Tillsammans gör ensembleterna Mendelssohns stora *Hear my Prayer* samt Beethovens vackra *Elegischer Gesang*. Uppsala Kammarsolister utgör utan tvekan en av landets främsta stråkensembler. Uppsala Kammarsolister turnerar ofta både i Sverige som utomlands och de efterfrågas ständigt för inspelningar för Sveriges Radio.

Uppsala Kammarsolister:
Nils-Erik Sparf, violin
Klara Hellgren, violin
Susanne Magnusson, viola
Lars Frykholm, cello
Staffan Sjöholm, kontrabas
Ensemblen har också spelat in ett stort antal CD.
Danderyds Vokalensemble är en nystartad grupp bestående av ca 16 unga talangfulla sångare som har sin hemvist i Danderyds församling och leds av Rikard Karlsson.

Kärlek på trombon – 17 juni

Ingibjörg Gudlaugsdóttir, trombon och Mattias Kjellgren, piano. Ingibjörg säger att "programmets innehåll är ganska romantiskt och de sånger som vi framför handlar alla på ett eller annat sätt om kärlek,

lycklig och olycklig". Musik som framförs är bland annat Dvorák: *Romance*, Mendelssohn: *Träumerei* och Mahler: *Lieder eines fahrenden Gesellen*. Ingibjörg är från Island och utbildad på Musikhögskolan i Göteborg och Köpenhamn. Numera är hon verksam i Mora.

Svenska sånger – 24 juni

Jens Persson, sång och Stefan Mårtensson, piano. Jens och Stefan började spela tillsammans för tre år sedan när de gick på Sundsgårdens folkhögskola i Skåne. Båda har en förkärlek till lieder och särskilt svenska romanser. De framför ett program med musik av Lars-Erik Larsson, Wilhelm Peterson-Berger, Wilhelm Stenhammar, med flera. Jens Persson, baryton, är född och uppvuxen i Lund. Han studerar på sånglinjen vid Kungl. Musikhögskolan i Stockholm. Stefan Mårtensson är född i Stockholm men är uppvuxen i Helsingborg. Han studerar vid Musikhögskolan i Malmö.

Svenska psalmer – 1 juli

Svenska Psalmjazztrion "Som namnet antyder är vår idé att ge en modern musikalisk gestaltning åt kända och mindre kända psalmer genom att ge dessa en harmonisk och rytmisk nytolkning. Blandningen mellan psalmernas genuina kompositioner, våra arrangemang och jazzens improvisationsmoment skapar en lekfull

och samtidigt vacker stämning som sällan lämnar åhöraren oberörd."

Svenska Psalmjazztrion består av Jonathan Fritzén-piano, Martin Östholm-kontrabas och Niklas Bodin-trummor. Trion bildades 2005 och har sedan dess gjort ett stort antal konserter samt spelat in en debutskiva: Svenska Psalmjazztrion, Vol. 1, som gavs ut i januari 2008.

Klarinett – 8 juli

Svante Wik, klarinett och Mårten Landström, piano. Musik av Louis Cahuzac, Johannes Brahms, Rodion Schedrin, Charles-Marie Widor. Både Svante och Mårten är kammarmusiker; Svante i Ensemble MidtVest, Danmark och Mårten i Norrbotten NEO, Sveriges nyaste kammarmusikensemble med inriktning på tidig musik. Mårten har ett brett verksamhetsfält, bland annat anlitats han sedan flera år av Sveriges Radios Symfoniorkester som orkesterpianist och han har varit musikalisk ledare för Läckö Slottsopera. Svante Wik är medlem av Ensemble MidtVest sedan 2004. 2002-2004 vikarierade han som alternerande soloklarinettist i Gävle Symfoniorkester. 2003 vann Svante tredje pris i Ljunggrenska tävlingen för unga musiker.

Gudstjänster och träffar

Måla och be i Assisi

Följ med till Fransicaner-
nunnorna i Assisi under
en vecka i september,
22/9-29/9.

Där mediterar vi över
bibelns texter och låter det ta
gestalt med hjälp av akvarell-
färger. Det viktiga är inte att
måla "vackert" utan hitta ett
sätt att hjälpa oss höra det
Gud vill säga till oss och vårt
eget svar på detta tilltal.
Målet är att fördjupa vår
andlighet i ro och skönhet
i klosterträdgården och i all
stillsamhet upptäcka Assisi.

För mer information:
monika.regnfors.sjoren@
svenskakyrkan.se eller
ring 070-740 65 66.



Konfirmationsläger
i Ramundberget
sommaren 2008.

Konfirmationsundervisning och läger 2009 – 2010

I början av maj skickades den nya konfirmand-
broschyren ut till dig som är född 1995.
Du kan välja mellan olika läger eller läsning på
hemmaplan under höst och vår.
Antalet platser på läger är begränsat och
platserna fördelas i den ordning som anmälning-
arna kommer in.

Sista anmälningssdag är 14/9.
Kontakta församlingsassistent Lotta Gunnarsson
08-568 957 43, om du vill veta mer.

KONFIRMATIONS- GUDSTJÄNSTER

i Danderyds kyrka

Under sommaren arrangerar
församlingen tre konfirmand-
läger vilka avslutas med
konfirmationsmässor i
Danderyds kyrka.

Lördag 4 juli 11.00

Läger: Stegeborgsgården
Präst: Anna von Heland

Söndag 5 juli 11.00

Läger: Sättra Brunn
Präst: Monika Regnfors Sjören

Söndag 16 augusti 11.00

Läger: Ramundberget
Präst: Jenny Nordström

TRÄFFAR

Trädgårdsträffar i det gröna
Innergården,
Danderyds församling.
Klockargårdsvägen 2, Danderyd
Onsdagar mellan 13.00-15.00
Andakt, musikprogram, kaffe
och smörgås, 30 kr.

Sånger om Stockholm – 1 juli

Trubadur Ove Engström sjunger
populära visor.

Får jag lämna några blommor – 8 juli

En bukett visor från Monicas
Visensemble.

Från visa till opera – 15 juli

Gunilla Tibbling och
Kerstin Lostig.

Sånger hon älskade – 22 juli

Björn Wehlén sjunger till gitarr,
”Om min mamma”.
*Till publiken: Ta med en sång eller
dikt som din mamma älskade.*

I stora mästaressällskap – 29 juli

Per Thunar föres detta organist
i domkyrkoförsamlingen,
presenterar musikaliska pärlor.
Kaffe i det gröna med efter-
följande program i Gästabuds-
salen.

Gamla och nya örhängen – 5 augusti

Presenteras av Sten Ugglå.

GUDESTJÄNSTER

**Danderyds kyrka
söndagar 11.00**
Högmässa/
Högmässogudstjänst.

**Djursholms kapell
söndagar 17.00**
Lekmannaledda andakter.
(Från 14/6 till och med 30/8).

**Enebykyrkan
söndagar 11.00**
Gudstjänst.

**Sätraängskyrkan
torsdagar 18.30**
Mässa.

**Sätraängskyrkan 20 juni
midsommardagen 16.00**
Skapelsemässa med Kjell
Casserfelt.

GUDESTJÄNSTER

annonseras i Stockholms
Stifts gudstjänstannons
i DN och SvD

PÅ FREDAGAR
[www.svenskakyrkan.se/
danderyd](http://www.svenskakyrkan.se/danderyd)
Kyrkrösten 08-568 957 34

KONTAKTA OSS

Svenska kyrkan i Danderyd
Växel: 08-568 957 00
måndag, tisdag, torsdag
och fredag 9.00-12.00
Onsdag 13.00-15.00
Adress: Box 2021,
182 02 Danderyd
Fax: 08-568 957 28
[www.svenskakyrkan.se/
danderyd](http://www.svenskakyrkan.se/danderyd)

Danderyds församlingssgård
Expedition, Klockargårdsv. 2
Gudstjänstinformation
08-568 957 34.

Kyrkogårdsförvaltning
Chef Per Laving,
08-568 95 740,
fax 08-568 957 92.

Informatör
Camilla Belusa, 08-568 957 08.

Församlingspedagog
Rut Niska Säfström,
08- 568 957 36.

Församlingsassistent
Lotta Gunnarsson,
08- 568 957 43.

Tf förskolechef
Ann-Marie Forsgren,
08-568 957 02.

VÅRA KYRKOR

Altorps kapell, Ymervägen 55,
Djursholm, 08-755 44 86,
Danderyds kyrka, Angantyrsv.
Danderyd, 08-568 957 64.
Djursholms församlingssgård,
Bragev. 32 A, Djursholm
08-568 95 756.
Djursholms kapell, Danav. 9,
Djursholm 08-755 37 83.
Enebykyrkan, (samarbetskyrka)
Enebytorp, 08-758 66 52.
Petruskyrkan, Kyrkv. 27,

Stocksund, 08-568 957 64.
Sätraängskyrkan, Sjöbergsv.
Danderyd 08-568 957 64.
Sjukhuskyrkan,
Danderyds sjukhus.
Växel: 08-655 50 00
Exp: 08-655 67 79.

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

Präster
Lisa Axelsson Runeborg,
08-568 957 42, 070-248 85 14.
Johanna Keck, 08-568 957 20,
076-821 11 71.
Magnus Ludvigson,
08-568 957 23, 070-778 77 45.
Monika Regnfors Sjören,
08-568 957 22, 070-740 65 66.
Anna von Heland,
08-568 95 717, 070-875 54 47.
Jennie Petersen, 08-568 957 19,
070-341 48 32.

Sjukhuspräster
Stefan Bendtz, 08-655 51 94,
070-545 06 47.
Kjell Casserfelt, 08-655 67 46,
070-249 50 77.

Diakonier
Catharina Björnstedt,
08-568 957 29.
Inessa Rejer 08-568 957 21.

Bokning
Dop, vigsel och begravning:
Åsa Ekdahl, 08-568 957 10
Samlingssalar Husmor Elisabeth
Wiklund, (Danderyds förs.gård)
08-568 957 35, 070-221 11 10,
Husmor Lisbeth Spångberg.
(Djursholms förs. gård)
070-565 63 66.
Ingrid von Heijne,
(Djursholms kapell)
070-676 37 83.

” Kom nån och lys för mej!

Rädd att känna, rädd att tvivla

Rädd att leva, rädd att dö

Rädd att lyssna, rädd att tänka

Rädd att vakna, rädd att så ett frö ”

PER GESSLE, ARTIST