



LIVET

VREDE



"GÅ PÅ DIN KÄNSLA!" Eller ...? I en tid då känslor får styra våra liv kan det kanske uppfattas som omodernt att tala om dygder som tålmod och måttfullhet. Kyrkan är på så vis omodern – det är liksom kyrkans grej. Kyrkans rottrådar sträcker sig djupare, längre tillbaka än här och nu. Förändringar går oftast långsamt och stillsamt. Orimligt omodernt. Och därför väldigt mycket kyrka.

Att gå på sin känsla kan vid första ögonkastet tyckas vara rätt och riktigt. Rådet genom årtusendena lyder dock: Känn alla dina känslor. Men agera inte på dem. I alla fall inte före du tänkt efter och bett över dem en stund.

I år kommer tidningen LIVET att handla om olika kristna dygder – och deras motsatser, de så kallade dödssynderna. Många av oss känner intressant nog till synderna, men är inte lika beivrade i dygderna. Nu får vi möjlighet att fördjupa oss. Detta nummer handlar om dygden tålmod och synden vrede. Kämt vrede har vi alla gjort, liksom att bli utsatt för någon annans vrede. Och vi vet alla hur fruktansvärt skrämmande det är.

När jag var liten var min pappas vrede det värsta jag kunde tänka mig. När pappa blev arg så tystnade hela huset. Alla kröp liksom undan och höll andan. Jag försöker

"Tålmod är det redskap vi fått från Gud att träna oss med, för att minska vreden i vår värld. "

frammana den känslan i mig när jag blir arg på mina barn för att kunna stoppa mig i tid. Hur skrämmande en vuxen människas vrede kan te sig för en som är mindre och beroende. Tålmod är det redskap vi fått från Gud att träna oss med, för att minska vreden i vår värld.

Vår tid är inte särskilt bra på tålmod. Eftersom tålmod tar tid. Vi har så ont om tid i vår tid. Jag återkommer ofta till Lina Sandells älskade psalm "Blott en dag, ett ögonblick i sänder". Det är det enda förhållningssätt till livet och tiden jag kan ha. Att ta en sak i taget, en dag i taget. Bejaka det jag känner, men stanna upp och "titta" på känslan först.

Vi befinner oss mitt i fastetiden. En tid för eftertänksamhet och andlig träning. En förberedelse för påsken. Då alla mänskliga känslor och tillkortakommanden förenas med Guds räddningsplan för världen. I Danderyds församling går vi tillsammans in i de heliga mysterierna under påsken. Här finns samlade erfarenheter, goda och dåliga, här finns insikter och utsikter, här finns värme, innerlighet och omsorg. Tillsammans går det. Välkommen med!

*Kristin Molander,
Kyrkoherde*



Existentiell salong i Församlingens Hus

Här lyfter vi de stora problemen och den lilla människans potentiella roll. Prästerna Henrik Mattsson och Randi Guldstrand leder salongen i samarbete med Carl "Charlie" Wahren. Varje samtal har ett ämne som bottnar i vetenskapliga, samhälleliga och existentiella utmaningar. Angelägna frågor, men som också kan väcka en del rädsla och känsla av maktlöshet. Många vill vara med och "rädda världen" men vi kanske hämmas eftersom det är så överväldigande. Förhoppningen är att trots allt sprida hopp och få en del nya insikter. Samtalen sker under "ordnade oordnade former" och varvas med pianomusik à la Carl "Charlie" Wahren. Te och smörgås serveras. Innan salongen är alla välkomna att delta i kvällsmässan i Danderyds kyrka kl 18:30.

Onsdag 19 april kl 19.15–20.45 i Församlingens Hus.

Kulturens kraft – vilken roll spelar kulturen för samhällets hållbara utveckling?

Påskens firande går från mörker till ljus.
Gudstjänsterna innehåller påskens stora
dramatik av svek och död som övergår
i fest då Jesu uppståndelse och livet firas.

VÄLKOMMEN TILL gudstjänster,
andakter, kvällsmässor, gospelmässa,
påsknattsmässa och Barnens Påsk
med påskpåsar, bibelberättelser
och pyssel.

Påsk i Danderyds kyrka:

Palmsöndagen 2 april

11.00 Högmässa och
Söndagsklubben. Kyrkkaffe.

16.00 Barnens palmsöndags-
gudstjänst. Utdelning av
biblar till 5-åringar.

Stilla veckan – mån, tis, ons, tors

08.30 Passionsandakt

Onsdag 5 april

18.30 Kvällsmässa

Skärtorsdag 6 april

I skärtorsdagsmässan firar vi
nattvarden med Jesus. Vi följer
honom till Getsemane, in i
besvikelsen över att vännerna
sviker och ångesten inför döden.

18.30 Skärtorsdagsmässa
- efter är det soppa och samtal
i Församlingens Hus.

Långfredag 7 april

En dag som påminner om
tillvarons absoluta mörker,
när Jesus själv korsfästs och dör.

Öppettider:

Danderyds kyrka: **9.00-19.00**

Kaffeservering under dagen
i Församlingens Hus.

11.00 Långfredagsgudstjänst

Lunch i Församlingens Hus.

15.00 Vid Jesu kors.

18.00 Vid Jesu grav.

Påskafton 8 april

Barnens Påsk i Danderyds kyrka

12.00-16.00 Fika & pyssel
för barn, ungdomar och vuxna.

Påskpåse till barnen.

13.00, 14.00, 15.00 Påskens
berättelse för barnen.

Berättelserna är ca 20 min.

23.30 Påsknattsmässa

Öppettider:

Danderyds kyrka

måndag-torsdag

8.30-16.30

långfredag 9.00-19.00

lördag-söndag

9.00-16.00

Påskdagen 9 april

Ljuset bryter åter fram.

Förtvivlan, döden och mörkret
förbyts i uppståndelsens fest,
ljus och glädje.

11.00 Festhögmässa

Firandet fortsätter med

festligt kyrkkaffe i
Församlingens Hus.

Annandag påsk 10 april

16.00 Gospelmässa

Kyrkkaffe i Församlingens Hus.

Läs mer på

svenskakyrkan.se/danderyd

**Vill du diskutera våra mest
brännande samtidsfrågor?**

Välkommen på Existentiell salong
i Församlingens Hus!

Med start 19.15 diskuterar
vi **kulturens kraft** den 19 april.
Tillsammans kan vi sprida hopp och
få nya insikter i angelägna frågor
som kan kännas överväldigande.

Läs mer på:

svenskakyrkan.se/danderyd

Alla kan
rädda
världen



Vreden är en av de sju dödssynderna. Tålamod är dess motsats och en av sju dygder. Men var kommer de ifrån och har de något att säga oss idag? Kan de vara behjälpliga när världen ska räddas?

– **DÖDSSYNDERNA SÄGS SOM** de svåra synderna som begås helt frivilligt och med full vetskap om konsekvenserna, säger prästen Henrik Mattsson som arbetar i Danderyds församling.

Endast botgöring kunde föra en tillbaka till evigt liv, förklarar han.

– Idag pratar vi om synd i kyrkan, men på ett lite annorlunda sätt. Vi tror på synden och syndernas förlåtelse för alla, men väldigt få tror på ett evigt helvete, säger Henrik Mattsson.

Dödssynderna finns inte uppräknade i Bibeln, berättar han, men har sina rötter där. Jesus pratade exempelvis mycket om högmod. Men det var först i början av 600-talet som en romersk-katolsk påve, Gregorius I, skrev ner dödssynderna.

– När man pratar om dödssynder låter det som förr i tiden, som om man är för inkvisitionen och häxprocesser. Men en synd handlar i grunden om att tappa bort Gud och det heliga i tillvaron. Ju mindre av vår tid som vi ägnar oss åt att vara giriga, avundsjuka, arga och så vidare, desto bättre är det, säger Henrik Mattsson och fortsätter:

– Samtidigt känner jag alla de här känslorna varje dag. Jag känner stolthet, är lat, arg och frossar – jag tror inte att någon människa klarar sig ifrån det – och det blir negativt när det drabbar andra.

Motsatsen – dygderna – handlar om det som gör gott och det som är bra för oss och det gemensamma.

– Det handlar om att vara goda exempel för varandra. Även små saker spelar roll. Vi tittar på varandra, är varandras förebilder och det vi gör kan inspirera någon annan. Vi är inte här på jorden främst för oss själva, vi är här främst för det gemensamma. Jag tror kanske inte vi förstår hur viktiga vi är

för varandra. Vad jag gör som individ spelar roll och det bör jag också ta ansvar för, säger Henrik Mattsson.

I SOMRAS TOG Danderyds församling fram sin nya vision – ”Danderyds församling finns för att världen ska räddas”. Det är stora ord, men viktiga, för att kunna ringa in församlingens huvuduppdrag, säger han.

– Det kan låta pretentiöst, men vi menar att det kristna sättet att se på Gud, världen, varandra och oss själva leder till det. Om vi tar till oss det som Jesus undervisar om och visar med sitt liv, kan det leda till insikter och handlingar som bidrar till att världen räddas. Det låter enkelt, men är jättesvårt i praktiken. Och det handlar inte bara om kyrkans medlemmar, utan alla vi människor. Varenda sjuksköterska, busschaufför, aktiemäklare och präst, finns för att världen ska räddas, säger Henrik Mattsson.

– Det är inget konstigt. Sen kan vi ha olika åsikter om vad världen ska räddas från. Om man hårdrar det, så är det från livets utplåning och död, till liv och framtiden. Från allt som är ohållbart. Alla vi människor behöver ta vårt ansvar som förvaltare på den här jorden, förklarar han.

För att lyckas med det krävs bland annat tålamod, generositet och medmänsklighet – dygderna, helt enkelt. Danderyds församling vill ge utrymme för att prata om de här och andra stora, svåra frågor och har därför, bland mycket annat, startat Existentiell salong.

– Vi bjuder in till att prata om angelägna frågor med en konstruktiv grundton. Idén är att få diskutera frågor som är viktiga för att förstå oss själva och vår samtid bättre, säger Henrik Mattsson. ♦

DÖDSSYNDER & DYGDER

Högmod – Ödmjukhet

Girighet – Generositet

Vällust – Kyskhet

Avund – Medmänsklighet

Frosseri – Måttfullhet

Vrede – Tålamod

Lättja – Flit

– Vrede har fått oförtjänt gott rykte i vår tid, menar författaren Niklas Ekdal. I sin nya bok tar han avstamp i både synder och dygder för att hitta nya lösningar på det som gått snett i Sverige.

Vreden är egoistisk

TWITTER ÄR VREDE. Netflix är lättja. Instagram är avund. Tinder är vällust. Avanza är girighet. LinkedIn är högmod. Foodora är frosseri.

Jämförelsen är författaren och journalisten Niklas Ekdals. I sin senaste bok "Hur vi levde – den gudomliga komedin om Sverige" har han liknat de sju dödssynderna, ur Dante Alighieris bok "Den gudomliga komedin", vid olika appar.

– Det är ett sätt att göra det mer begripligt eftersom de flesta inte längre känner till dödssynderna. I vår tid har vi dessutom vänt på det så att det som var dödssynder förr uppmuntras i dagens kultur. Vi ska njuta, unna oss och tjäna pengar. Hela vårt system

främjar det tänkandet, säger Niklas Ekdal.

Ett kapitel i boken ägnar han åt vreden.

– Vrede ligger tyvärr i tiden men är motpolen till allt som är positivt. Vreden har fått oförtjänt gott rykte i vår tid. Det anses positivt och terapeutiskt att släppa ut sin vrede, annars är man konflikträdd och mjåkig. Men jag tänker att vreden är överskattad och att vi bör se över varför vreden var en dödssynd förr.

I SIN BOK MENAR han att vreden är egoistisk.

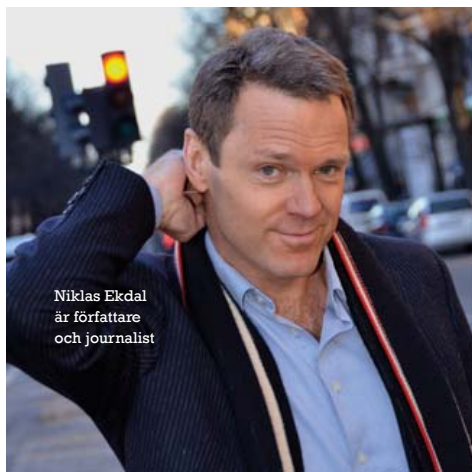
– Den utgår bara ifrån ens egna behov av att avreagera sig och släppa ut varje negativ känsla. Vi behöver istället kombinera ansvaret och gemenskapen från förr med friheten som vi har idag.

Boken skrev han inför valet i höstas. Han tyckte att bilden som målades upp av Sverige var alldeles för mörk.

– Och jag tycker att man letade efter lösningar på fel ställen eftersom våra problem är mer andliga, existentiella och sociala.

Han menar att vi i vår kultur pekar finger och kräver att andra – politiker, sjukvården, någon – ska fixa våra problem.

FOTO: DN



Niklas Ekdal
är författare
och journalist

”Vreden utgår bara ifrån
ens egna behov av att
avreagera sig och släppa
ut varje negativ känsla.”

– Det blir väldigt ångestladdat. Det är klart att vi exempelvis ska ha en bra vård men vi har även ett eget ansvar. Det här handlar inte om höger eller vänster inom politiken utan om att lugn och gemenskap, tolerans och förtrostan är lösningen på våra problem. Mindre vrede helt enkelt.

Niklas Ekdal önskar att vi istället kan titta på vad vi själva har för plikter och hur vi kan bidra.

– Det kan handla om så enkla saker som att börja hälsa på folk.

I BOKEN STÄLLER han de sju dödssynderna mot sju dygder som han hämtat ur aposteln Paulus tankar om ”andens frukter” som han skriver om i Galaterbrevet i Bibeln.

– De är ännu bättre än de klassiska dygderna och Paulus håller kärleken högst. Hans texter är fascinerande att läsa.

Niklas Ekdal skriver i sin bok att ”Vi behöver lite av varje, religion också, även om vi inte är troende”.

– Svenska kyrkan är en sådan uppenbar positiv motkraft som erbjuder gemenskap, glädje, förlåtelse, förtrostan och en gemensam berättelse. Sverige är ju extremt i världen när det gäller sekularisering och ensamhet, samtidigt som vi har det så bra materiellt. Baksidan av det är att vi ”haft råd” att avskaffa gemenskapen.

Niklas Ekdal växte upp i ett traditionellt kristet hem. När kyrkan skildes från staten valde han att gå ur Svenska kyrkan. Men sedan några år tillbaka är han medlem igen.

– Jag tycker att kyrkan behövs och gör massor av bra saker. Jag vill stödja den gemenskapen.

Vad hoppas du på med din bok?

– Att den ska leda till eftertanke.

Kärnan handlar om personligt ansvar, plikt och frågan ”Vad kan jag göra?”. Vi behöver hitta tillbaka till en gemenskap där vi gör saker för varandra istället för att konsumera och vara kränkta. Jag tror att det är lösningen på våra stora frågor i allt från psykisk ohälsa till krig och miljöförstöring, säger Niklas Ekdal. ♦

Vreden är grundläggande

Vreden har två uppgifter – att sätta gränser och att forcera hinder. Det förklarar psykologen Karolina Isberg.

– **PSYKOLOGISKT ÄR VREDE** en grundläggande affekt som evolutionärt har gynnat oss.

Det säger Karolina Isberg, som är psykolog och psykoterapeut. Hon förklarar att det finns en uppsättning grundaffekter i oss. Det handlar om känslor som rädsla, ledsnad, skam, intresse, förvåning, glädje, avsky – och vrede.

– De här affekterna har utvecklats som automatiska reaktionsmönster för att det har gagnat vår överlevnad och fortplantning, säger Karolina Isberg och fortsätter:

– Vi blir arga för att någon invaderar våra gränser eller för att något står i vägen för oss. Vreden har nämligen två uppgifter – att sätta och tydliggöra gränser och att forcera hinder. Det är grundat i vårt biologiska varande.

Vrede, säger hon, aktiverar kroppen som gör sig redo för kamp.

– Blodet går mot armarna och vi får även ett argt ansikte där käkpartiet stelnar och ögonbrynen dras nedåt och mot varandra.

I VARDAGEN KAN vrede ta sig olika uttryck i allt från irritation över att någon knuffas på tunnelbanan till regelrätta raseriutbrott.

– Men att ge uttryck för sin ilska kan bli destruktivt, särskilt om ilskan inte står i relation till det som skedde. Det blir otäckt och oförutsägbart för omgivningen om man blir jättearg över något litet som hände.

I sitt arbete möter hon både par och enskilda som berättar att småsaker ofta leder till enorma gräl.

– Då behöver vi kartlägga situationerna för att få syn på vad det är som triggar att affekten slår till så snabbt. Man behöver

öva på att bygga in en medvetenhet och en långsamhet, en broms, för att hinna både tänka och känna samtidigt.

Ibland måste man lämna situationen, säger hon, för att lugna sig och för att få fatt i sina tankar och försöka förstå vad det är som gör att man känner sig så invaderad och begränsad.

– Det är bra att hitta ett språk för det som känns. Vreden eskalerar gärna om man är anklagande. Det är bättre att beskriva det som skedde, effekten av det och vad det ger dig för känsla, säger Karolina Isberg.

ILSKA KAN OCKSÅ vara förtäckt ledsamhet där vi inte står ut med att känna oss sårbara utan istället blir arga.

– Det är bra att veta vad man känner och varför. Visar vi andra känslor än de vi egentligen känner är risken att vi inte får det vi behöver. Den som är ledsen, men visar ilska, kanske inte får den omsorg den önskar.

Många har även det omvända problemet, säger hon, att de har svårt att komma i kontakt med sin ilska och uttrycker ledsnad istället.

– De har svårare att sätta gränser och adressera skulden dit den hör hemma.

FOTO: ELENA JONSSON



Psykologen och psykoterapeuten Karolina Isberg

”Men att ge uttryck för sin ilska kan bli destruktivt, särskilt om ilskan inte står i relation till det som skedde.”



Vrede är nödvändigt för att skydda sin integritet och för att bygga upp sin självkänsla. Men vrede behöver inte betyda raseri utan kan också vara en mild, men tydlig, gränssättning. Att till exempel vänligt men bestämt tacka nej, säger Karolina Isberg.

Tillsammans med kollegan Camilla von Below driver Karolina Isberg podden ”Psyko­lo­ger läser Bibeln”. Båda har även studerat teologi och i podden resonerar de

om bibeltexter utifrån en psykologisk horisont. Ett avsnitt handlar om den goda vreden och samtalet utgår ifrån berättelsen om när Jesus blir arg över kommersen i templet och visar det. Han välter omkull bord och stolar och driver ut försäljarna.

– Jesus uttrycker sällan stora känslor i Bibeln, men här gör han det. Den berättelsen sticker ut. Jag tycker att det är bra att Jesus ger uttryck för olika känslor, säger Karolina Isberg. ♦

Lyssna på prisbelönta podden ”Psyko­lo­ger läser Bibeln” på psyko­lo­gerla­serbi­beln.se

Avsnitt nummer 40 handlar om ”den goda vreden”.

Tålamod är vägen ur hatet

Polarisering, lättkränkhet och näthat – många upplever en ökning av vrede och ilska i samhället. Det är lätt att tro att det kristna budskapet har svårt att nå ut, men de senaste åren har allt fler sökt sig till Svenska kyrkan.

SVERIGE KALLAS OFTA världens mest sekulariserade land och under lång tid hade Gud knappt någon plats alls i Kultursverige eller i offentligheten. Men de senaste åren visar en tydlig ökning av antalet aktiva inträden i Svenska kyrkan. Från 2004 till november 2022 har antalet inträden nästan fördubblats. Och även om de som går ur Svenska kyrkan fortfarande är många gånger fler har antalet minskat markant under de senaste åren – vilket myntat uttrycket ”postsekularism”.

– Vi människor söker oss alltid till kyrkan när det blir svåra tider. Som att vi ser kyrkan som en form av försäkringsbolag, säger Danderyds kyrkoherde Kristin Molander och ler.

Om vi nu upplever mer ilska och hat i samhället, vad erbjuder kyrkan för hjälp?

– Det kristna budskapet är att hantera vreden genom att sätta fokus på kärlek och tålmod. Att grotta ner sig i allt man är upprörd över leder bara till mer upprördhet, lättkränkthet och till en negativ spiral, säger Kristin Molander.

MEN OROLIGA TIDER är bara en del av förklaringen till att fler söker sig till Svenska kyrkan, menar hon, och det finns inga definitiva svar.

– Ingen kan veta exakt orsak och verkan, men man kan givetvis resonera, försöka sig på en analys och bidra med egna och andras spaningar, säger hon.

Kristin Molander menar att det absolut har skett en förändring i attityden till kristen tro och till Svenska kyrkan i allmänhet jämfört med för bara drygt 20 år sedan. Då, när Svenska kyrkan skildes från staten 1 januari 2000, var det många som valde att gå ur. Men därefter planades kurvan ganska snabbt ut och färre och färre årligen väljer nu att lämna. Men det finns andra tendenser i samhället som också påverkar, säger hon.

– Tack vare invandring och det mångkulturella samhället med fler religioner och utövare så tar religionen större plats i människors medvetande idag, vilket bidrar till ökad nyfikenhet, kanske också kring kristendomen.

För åtta år sedan gjordes en undersökning av religionshistorikern David Thurfjell, baserad på djupintervjuer med kristna personer, och där kom det fram att



Kyrkoherde Kristin Molander.

det var lite pinsamt att vara kristen. Man nämnde helst inte att man var kristen, särskilt inte i offentligheten. Idag har i princip alla kulturredaktioner en eller flera journalister knutna till sig som är tydliga med sina kristna övertygelser. Kristen trosyns överallt i den svenska kulturdebatten och även i musik, tv-serier, filmer, poddar och litteratur. Därför menar flera forskare att vi nu har gått in i en postsekulär trend.

Joel Halldorf, forskare och professor i kyrkohistoria har till stor del varit med och banat väg för den här förändringen. Han skriver regelbundet för Expressen och har ”Läsarpodden” tillsammans med Patrik Hagman, teolog och skribent på DN, där de för teologiska samtal om böcker. Frågor som ”Vad är meningen med livet?” och

”Vad är ett värdigt liv?” kan inte besvaras av politiken, menar Joel Halldorf. Postsekularism ska inte förstås som ett tillstånd där alla plötsligt blir religiösa igen, utan handlar om att det sekulära inte längre är en självklar norm. Det verkar som att fler och fler personer, som inte är uttalat troende, ändå ser att religionen faktiskt har en funktion som är svår att ersätta med något annat, menar han.

KRISTIN MOLANDER LYFTER också fram att Svenska kyrkan under många år har jobbat intensivt och medvetet med att förbättra svenska ungdomars möjligheter till att konfirmeras och även att göra själva konfirmandundervisningen bättre. De ungdomar som konfirmeras döps också, om de inte var döpta innan, och blir på så sätt medlemmar i Svenska kyrkan.

– Ungdomarna får förebilder i unga kristna ledare och det ger i bästa fall ringar på vattnet, säger hon.

Kristin Molander är glad över att allt fler väljer att bli medlemmar i Svenska kyrkan.

– För att kunna vara kyrka behöver vi vara flera som bär. ”Enough of us can carry all of us” som Joe Biden sa när han blev USA:s president. För att Svenska kyrkan ska kunna fortsätta vara en plats för dop, glädje, vigslar, bön, sorg och tradition behöver fler komma med. Tillsammans kan vi fixa det. ♦

Fler går med och färre går ur
Förra året gick 9 849 personer aktivt med i Svenska kyrkan vilket är en ökning jämfört med 2004 då 5 742 personer aktivt gick med. Vad det gäller utträden så gick 46 817 personer ur Svenska kyrkan förra året vilket är en minskning jämfört med 2004 då 78 407 personer gick ur. I siffrorna för in- och utträden räknas inte barn som döps eller personer som dör med.

**Jacques Mwepu,
kriminalvårdschef:**

A man in a dark blue prison uniform with gold buttons and a tie stands in the center of a prison cell. The cell has white vertical bars and a white door. The floor is concrete. The ceiling has a fluorescent light fixture. The man is looking directly at the camera with a serious expression.

”Säg ifrån när
du bevittnar
förtryck”

Jacques Mwepu är chef för Sveriges största kriminalvårdsanstalt. På jobbet möter han ofta vrede. Och kan själv bli arg. Men han får också se hur tålamod kan växa.

SVERIGES FÄNGELSER ÄR överfulla. För att hantera överbeläggningen byggs landets anstalter ut med moduler där två intagna ska samsas om en cell på tolv kvadratmeter.

Orsakerna till trycket är flera. Hårdare lagstiftning gör att fler döms, och att fler döms till längre straff. Det bottnar i sin tur i den utveckling som orsakat några av de senaste årens allra svartaste rubriker – en ökad gängkriminalitet som söker sig längre och längre ner i åldrarna.

Med andra ord: Våldsutövande unga. En förbannad allmänhet. Hopträngda fångar.

Den som söker efter vredens zoner 2023 hittar flera av dem just här.

I stormens öga finns Jacques Mwepu, anstaltschef på Kumla och en uppmärksam röst i debatten. Med sin uppväxt i Kongo, ett antal år som politisk flykting och en yrkeskarriär som startade med ett sommarjobb på Hällbyanstalten 1998 är han som gjort för att bottna i ett samtal om etik och värderingar.

I somras var Jacques Mwepu sommarvärd i P1. Där nämnde han den hoppingivande siffra som han ofta återkommer till: 70 procent av de intagna återfaller inte i brott. En statistik som går på tvärs mot bilden av brottets bana som omöjlig att bryta.

När chefen för Sveriges största krimi-

nalvårdsanstalt ombeds associera till begreppet vrede och dess motpol börjar han med att tala om det senare. Tålamodet.

– Var vi än befinner oss i våra liv när saker och ting inte går som de ska kan vi hitta hopp om att det kommer bli bra längre fram.

Både anställda och intagna frustreras av dagens situation, säger Jacques Mwepu. För medarbetare kan det som skrivs i tidningarna om svensk kriminalvård göra att uppdraget känns tungt. Vreden över samhällsutvecklingen leder inte sällan till en förenklad och fördomsfull debatt.

För intagna är situationen pressad.

– För alla parter gäller det att odla tålamodet, annars kommer det inte att gå.

HANS EGEN VREDE springer oftast ur maktlöshet.

– Intagna som släpps ut kan hamna i ett slags mellanrum där de blir utlämnade till sig själva. Vi på anstalten tänker att vi har gjort vårt och att andra ska kliva in kring frågor om bostad och arbete. När den kedjan brister kan jag personligen känna någon form av vrede.

Även överbeläggningarna kan göra Jacques Mwepu arg och orolig över vart utvecklingen är på väg. Anstalten har samtidigt genom de senaste åren samlat på sig erfarenhet, säger han. Det gör det lättare att hantera konsekvenserna av överbelagda fängelser.

– Sedan finns det i detta också fördelar som vi sällan talar om, nämligen att vissa

intagna hellre delar cell än sitter ensamma i en egen. Att många gärna lämnar avdelningen för att delta i studier eller i sysselsättning i verkstaden.

I SVENSKT RÄTTSVÄSENDE är det instängningen inom murar som är straffet. I övrigt gäller "normaliseringsprincipen". Den intagnes integritet och värdighet ska respekteras. Personen ska ha tillgång till mat, vatten, sjukvård, studier och ersättning för arbetet som utförs – "som vilken medborgare som helst".

Det säger sig självt att villkoren innanför och utanför murarna inte går att jämföra.

– Från det att dörrarna låses upp på morgonen tills kvällens stängning råder många regler. Det kan orsaka ilska och frustration. Hur den manifesteras beror på vem det handlar om. Vrede kanaliseras inte alltid i våld, det kan också göra att man blir tillbakadragen. De intagna är individer med olika resurser, de uttrycker vrede och tålamod precis som alla andra.

Det är snart 25 år sedan Jacques Mwepu gjorde sin första dag som anställd inom kriminalvården. Han har jobbat som vårdare, avdelningschef och i andra operativa ledarbefattningar. I sin nuvarande roll som anstaltschef läser han incidentrapporter och tar del av nattpersonalens avlämningar.

Utiifrån den erfarenheten har han lärt sig hur vrede bäst kan bemötas, nämligen lågaffektivt. När någon hoppar på dig eller gapar högt bemöter man det pedagogiskt ➡

– De intagna är individer med olika resurser, de uttrycker vrede och tålamod precis som alla andra, säger Jacques Mwepu.

JACQUES MWEPU

Ålder: 57 år

Familj: hustru och två barn

Gör: Kriminalvårdschef för anstalten i Kumla.

Bakgrund: Uppvuxen i Kongo. Påbörjade prästutbildning och läste därefter juridik. Kom till Sverige som flykting efter att ha hotats av regimen på grund av sitt politiska engagemang.

Om Gud: Gud för mig är den allsmäktige.

Om brottslighet: Gemensamt för de intagna är ofta att man inte känt sig sedd. Man har inte lärt sig kanalisera känslor och inte haft vuxna som satt gränser. Ibland kombineras det med en sensationssökande personlighet. De intagna är ett uttryck för ett misslyckande på alla nivåer när det gäller vad som hjälper oss att bli människor. Från familj till skola och andra instanser.

Om tålmod: På anstalten finns program där de intagna kan träna sin impulskontroll.

Det finns allt från yoga till övningar där man mentalt lär sig inse vilka konsekvenser mina beteenden har för andra.



➡ och lugnt, säger Jacques Mwepu.

Han minns gången då en intagen, en man på två meter, satt och skrek i korridoren. Både medarbetare och intagna blev rädda. När mannen fick frågan vad ilskan handlade om visade det sig att han var arg över att inte ha fått någon penna för att kunna skriva brev till sin flickvän och till sin son.

En viktig del av arbetet med de intagna handlar om att ge redskap för beteendeförändring, säger Jacques Mwepu.

– Som medarbetare behöver man vara både bestämd ledare och lyhörd terapeut.

När Jacques Mwepu växte upp i Kongo var han medlem i en katolsk församling och gick i skolan som den drev.

– Kyrkan gjorde mig i mångt och mycket till den jag är. När det blev dags att

välja yrkesbana kände jag att jag skulle bli en bra predikant och tänkte att jag kan förmedla Guds ord på ett bra sätt.

PRÄSTUTBILDNINGEN HÖLLS I ett kloster. Jacques Mwepu trivdes med klosterlivets betoning på reflektion och hur det blandades med fysiskt arbete.

Ändå hoppade han av.

– Med åren förstod jag att det går att göra allt detta utan prästkrage. Jag brukar hänvisa till det svenska samhället och hur det uppmuntrar medborgaransvar. Lagen fungerar som en motsvarighet till tio Guds bud. Man kan varje dag försöka vara en bättre människa, även om man inte går till kyrkan.

Efter avhoppet från prästutbildningen

blev Jacques Mwepu engagerad i människorättsfrågor. Han började studera juridik och arbeta politiskt. Snart förföljdes han av regimen och tvingades fly till Zambia där han valdes ut som kvotflykting och fick komma till Sverige.

DEN SOM LEVT under förtryck vet att vreden inte bara är en negativ kraft. Genom historien har den fått människor att resa sig mot politisk och kyrklig makt. Tron har också fungerat som motor för vreden, som under kampen mot apartheid i Sydafrika.

Ibland är det nödvändigt att visa vrede, menar Jacques Mwepu. Se på Jesus, säger han och påminner om bibelberättelsen där Jesus besöker templet och ropar ut sin ilska

”Ingen människa kan döma
i frågan om vad som är dödssynd.
Om vi börjar göra det rör vi oss
i en totalitär riktning. Jag tror på
en barmhärtig Gud.”



**Förlåt – för att
världen ska räddas**

Söndag 26 mars kl 16:00
i Danderyds kyrka.

Kyrkoherde Kristin Molander
i ett samtal med Jacques
Mwepu. Kören VocAlice
sjunger under ledning
av Kerstin Evén.

över hur köpmännen vanhedrar den heliga platsen.

Jacques Mwepu pekar också på Stéphane Hessel, diplomat och förintelseöverlevare som 2010 skrev den berömda pamfletten ”Indignez-vous!”. Den handlar om vikten av att kunna bli upprörd och arg.

– Säg ifrån när du angrips och när du bevittnar all form av förtryck mot mänskliga rättigheter, det är inte bara du utan allas våra rättigheter som attackeras menade han.

Motståndarbete kräver samtidigt tålamod, säger Jacques Mwepu. Regimer störtas inte över en natt. Han följer utvecklingen i sitt gamla hemland Kongo och konstaterar att vägen till fred och demokrati är lång.

ÄR DET RIMLIGT att beskriva vreden som en dödssynd? Jacques Mwepu har svårt för termen och för listan med de sju lasterna som brukar räknas upp. Vad som är synd är en sak mellan den enskilde och Gud, menar han.

– Ingen människa kan döma i frågan om vad som är en dödssynd. Om vi börjar göra det rör vi oss i en totalitär riktning. Jag tror på en barmhärtig Gud.

Kanske har han sin pappa att tacka för sin gudstro. Jacques Mwepu beskriver sin far som högst ombytlig när det gäller religiös tillhörighet. Han trodde på en sak ena dagen och på något annat nästa. Han var katolik, protestant, Jehovas vittne...

– Tack vare det blev jag stabilare i min tro. Sedan påverkas man förstås av

omgivningen. Jag gick i en skola med religionen som bärande ämne och där jag var omgiven av ”role models”.

Kunskap om religion är betydelsefullt i jobbet som anstaltschef. I fängelset väcks existentiella frågor och många interner kommer från sammanhang där religionen haft en stor roll. Jacques Mwepu är tacksam över Nav, Nämnden för Andlig Vård, som ser till att den som önskar får besök av präst eller imam.

– Religionsfriheten är grundlagsskyddad. Det är viktigt att göra det möjligt för de intagna att jobba med sina andliga liv, oavsett om man är katolik, muslim eller jude. Mötet med en religiös företrädare är ångstdämpande och kan bidra till att hantera just vrede. ♦



Maria Gibbs Persson samlar in pengar till Act.

Vill du engagera dig i den internationella gruppen?
Kontakta:
maria.gibbs.persson@svenskakyrkan.se

FOTO: CINA HÖGBERG

Var med och rädda världen!

DET PRODUCERAS MER än tillräckligt med mat i världen för att alla människor ska bli mätta, ändå lägger sig 800 miljoner människor hungriga varje kväll. Problemet är en fördelningsfråga, vi delar inte lika på makt och resurser.

– Det pågår en global hungerkris, men det borde inte vara så, säger Maria Gibbs Persson som är samordnare för Internationella gruppen och missionssamordnare i

Danderyds församling. "Vårt dagliga bröd" är både ett av människans mest grundläggande behov och en mänsklig rättighet.

Att dela bröd och att i ord och handling verka för att alla människor ska kunna leva ett värdigt liv utan hunger, har från första stund varit en del av kyrkans uppdrag. Maria Gibbs Persson menar att det finns inget annat val än att vara med och kämpa för en rättvisare värld.

– Var med och gör skillnad du med!
Vad går pengarna till och vad gör Danderyds församling för att samla in pengar? Maria Gibbs Persson förklarar att gåvorna som samlas in under fastekampanjen används där behoven är som störst. Värt att veta är att om man till exempel ger 150 kronor så räcker det till näringsersättning, som räddar liv vid undernäring, till 24 barn.

Danderyds församling är med i Act Svenska kyrkans kampanj som startar 19 februari och pågår till 2 april. Pengarna samlas in via kollekter vid gudstjänster, fastebössorna, försäljning av ljus och annat i Församlingens Hus shop och genom privata donationer. Sedan länge finns en internationell kommitté med ideella medarbetare i församlingen och Maria Gibbs Persson är samordnare för gruppen.

– Det ideella engagemanget är jätteviktigt och gruppen bidrar stort till Act Svenska kyrkans arbete här i Danderyd. ♦

DELA LIKA UNDER SAMMA HIMMEL

I KVÄLL GÅR ÖVER 800 MILJONER
MÄNNISKOR OCH LÄGGER SIG HUNGRIGA

* 110 kronor räcker till en matkasse för en familj på Filippinerna i en vecka.



tryggt
givande
grannariga

90 SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

Källa wfp.org

act
Svenska kyrkan

Tillsammans gör vi skillnad.
Din gåva gör det möjligt.

SWISHA TILL
900 1223





Vårens musik i Danderyds kyrka

Lunchmusik med soppa

Tisdag 11 april 12.00

Påskmusik på orgel med
Anders Ölund.

Kostnad: 60kr.

Musikgudstjänst Vivaldis Gloria

Söndag 23 april 16.00

Ungdomskören Vox, Grabbkören,
VocAlice, solister och orkester.
Kerstin Evén, dirigent.

Musikgudstjänst

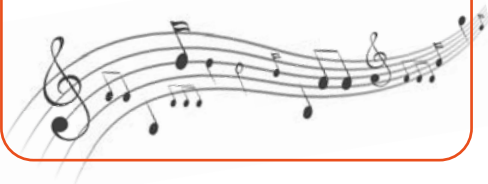
Söndag 14 maj 16.00

Musik från vårens körresa till
Nora med Danderyds kyrkokör.
Solosång av sopransolist.
Anders Ölund, orgel och Maria
Resare, dirigent.

Lunchmusik med soppa

Tisdag 16 maj 12:00

Vårsånger med Elin Skorup, sopran
och Anders Ölund, piano.
Kostnad: 60kr.



Drop-in-dop 6 maj

Dopet är för alla och därför bjuder vi in till drop in-dop för alla åldrar; små bebisar, skolbarn, ungdomar och vuxna. Kom som ni är, dopklänning till de minsta finns att låna om man vill! Enkelt, stämningsfullt och festligt, ni behöver inte planera eller boka i förväg. Präster och musiker finns på plats. Innan dopet träffar du/ni prästen och förbereder dopet så att det blir en personlig stund. Är du under 18 år behövs målsmans underskrift.

Tid: Lördag 6 maj 10.00–14.00

Plats: Danderyds kyrka

Kontakt: pehr-albin.eden@svenskakyrkan.se



FOTO: EKLUND

Retreat i Danderyds kyrka

Längtar du också efter sinnesro och en stilla stund? Du är inte ensam. Vi är många som behöver det. Börja helgen och avsluta jobbveckan med en kyrklig AW – meditation, avslappning och andakt. Kyrkorummet är fyllt av stilla musik, dämpad belysning, filtar och kuddar och levande ljus.

Tid: Fredagarna 31/3 och 5/5
kl 17.00–20.00

Plats: Danderyds kyrka.

Kontakt: beata.moberg@svenskakyrkan.se



I FÖRSAMLINGEN FINNS EN MÄNGD AKTIVITETER OCH OLIKA GRUPPER FÖR ALLA ÅLDRAR

All info finns på hemsidan:

svenskakyrkan.se/danderyd

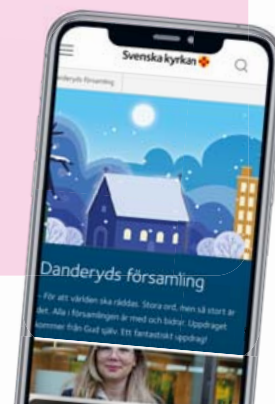
Följ oss även på sociala medier:

Danderyds församling

Svenska_kyrkan_i_danderyd



Scanna med
mobilkameran och kom
direkt till hemsidan!



En pilgrimsvandring
kan pågå i veckor,
men lika gärna vara
några timmars
promenad i naturen.

Pilgrimsvandringar

Naturens katedral söndag 7 maj

Vandring utmed Edsviken till Sättraängskyrkan. En vandring i vårens tecken då naturen börjar spira. Stopp görs under vägen för reflektioner kring naturen som livets katedral. Kläder efter väder och ta gärna med egen fika. Ingen anmälan. *Vandringens längd: ca 5 km*
Tid: 13.00–15.30, samling i Mörby centrum (T-banan)
Kontakt: maria.watolla@svenskakyrkan.se

Vandring till Altorp söndag 21 maj

Vandringen sker genom fina naturområden till Altorps kapell och begravningsplats. Där firas Altorpsdagen med fika och guidad rundvandring. Ingen anmälan. Kläder efter väder

Vandringens längd: ca 4 km
Tid: 12.30–16.00, samling vid Församlingens Hus efter högmässan i Danderyds kyrka.
Kontakt: maria.watolla@svenskakyrkan.se

Ingegerdsleden lördag 10 juni

En heldagsvandring i fredens tecken längs Ingegerdsleden. Start vid Akalla kyrka. Hela sträckan till Eds kyrka är ca 15 km. Turen kan förkortas och avslutas vid Rotebro om så önskas. Vandringen sker genom fantastisk natur och kulturhistoria. Kläder efter väder och egen matsäck. Ingen anmälan. *Vandringens längd: ca 15 km*
Tid: 10.00–18.00
Kontakt: maria.watolla@svenskakyrkan.se

Altorpsdagen – söndag 21 maj

Rundvandringar, maskinutställning och fika. I maj 1897 togs den första delen av Djurholms begravningsplats i bruk. En vacker och anrik plats som den här dagen får extra uppmärksamhet med guidade turer av församlingens medarbetare Gunnar By-Skoglund. *Djurholms begravningsplats, Ymervägen 55*
Tid: 12.00–18.00

Föreläsning!

Max Horttanainen från Sverok berättar hur man som vuxen kan engagera sig i sitt barns spelande. Sverok med sina 2 000 medlemsföreningar sprider och utvecklar den svenska spelkulturen.

Datum: 26 april. Tid: 19.30. Plats: Församlingens Hus.



För små & stora i Församlingens Hus

Onsdagar tillsammans

After school. *Tid: 16.00*
Kvällsmässa i Danderyds kyrka. *Tid: 18.30.*
Ungdomskväll
Tid: 19.00–21.00.

Babycafé

Vi sjunger, leker, samtalar om livet och fikar tillsammans.
Tid: Tisdagar 10.00–12.00
t o m 30/5.

Miniorer

Pyssel, lek, fika och mys!
Ålder: årskurs 1–3.
Tid: tisdagar t o m 30/5, 15.00–16.30.
Anmäl till: amanda.nyberg2@svenskakyrkan.se

Tac-o-Lov

Fredagsmys för alla åldrar med tacomiddag, barngudstjänst och pyssel. Kom som du är. Ingen anmälan eller avgift.
Tid: fredagarna 24 mars, 21 april och 26 maj, 17.00–19.00.

Söndagsklubben

Alla barn som vill pysslar och lyssnar till berättelser under högmässan. Små barn i förälders sällskap.
Tid: söndagar t o m 28/5 11.00–12.15.
Plats: Danderyds kyrka.

Andrum

Bland Mörby centrum många butiker finns en lite udda fågel. Andrum är Danderyds församlings mötesplats i Mörby centrum på plan 5, bredvid VC. Här kan du fika, umgås, handarbeta och även delta i andakter och meditation med mera.

Eftermiddagskaffe

Fika, gemenskap och andakt. Ta gärna med en stickning, virkning eller annat hantverk.
Tid: tisdagarna 21/2 –30/5, 13.00–15.00.

Meditation

En paus i stillhet och tystnad. Meditationerna leds av Stefan Holmberg och diakon Estelle Wiesel. Efteråt kan den som önskar stanna kvar och dricka te och umgås.
Tid: Onsdagarna 22/3 och 29/3, 15.00–16.00.

Frukost i gemenskap

Gemensam frukost med en kort andakt för alla åldrar. Vill du vara med och hjälpa till eller har frågor kontakta: beata.moberg@svenskakyrkan.se.
Datum: Alla torsdagar 23/3–27/4, 09.30–11.00
Fr o m 4/5 flyttas Frukost i gemenskap till Vagnslidret vid Sättraängskyrkan.

TIDNINGEN LIVET

**Utgiven av Svenska kyrkan,
Danderyds församling.**

Redaktion

Kristin Molander, kyrkoherde
kristin.molander@svenskakyrkan.se
Christina Högberg, kommunikatör
christina.hogberg@svenskakyrkan.se
Ola Whistler Sahlén
ola.sahlen@svenskakyrkan.se

Ansvarig utgivare

Kristin Molander, kyrkoherde

Redaktör

Brita Sylvén
brita.sylvén@svenskakyrkan.se

Design&produktion

Jonna Olsson & John Losciale

Skribenter

Mia Sjöström, Kristina Lindh, Brita Sylvén

Omslag Lotta Kühlhorn

Fotografer Elliot Elliot, Håkan Elofsson

Tryckeri

Stockholms Lito Grafiska, Danderyd

ÖPPETTIDER

Församlingens Hus

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.
Tel 08-568 957 10.

Bokning av församlingsgårdar:

Mån–tors 9.00–12.00, 13.00–15.00.
Tel 08-568 957 35.

Begravningsverksamheten:

Mån, ons, tors, fre 9.00–12.00,
13.00–15.00, Tis 9.00–12.00,
13.00–14.00. Tel 08-568 957 39.

SVENSKA KYRKAN I DANDERYD

Församlingens Hus

Angantyrvägen 39,
182 54 Djursholm.
Växel: 08-568 957 00,
mån–fred 9.00–12.00
och 13.00–17.00.
Postadress: Angantyrv. 39,
182 54 Djursholm.
svenskakyrkan.se/danderyd

Kanslichef

Martin Sandström,
08-568 957 09.

Kommunikatörer

Christina Högberg,
08-568 957 08.
Brita Sylvén,
08-568 957 23.

Begravningsverksamheten

Per Henrik Hinder, chef
08-568 957 46.

Kyrkor och lokaler

Altorps kapell,
Ymervägen 55, Djursholm.
Andrum, Mörby Centrum.

Danderyds kyrka,
Angantyrvägen 41, Djursholm.

Djursholms församlingsgård,
Valevägen 26, Djursholm.

Djursholms kapell, (stiftelse)
Danavägen 9, Djursholm.

Enebykyrkan,
(samarbetskyrka)
Enebytorp,
Lars Åberg 070-497 71 65.

*Petruskyrkan med
församlingsgård*,
Kyrkv 27, Stocksund.

*Sätraängskyrkan
och Vagnslidret*,
Sjöbergsv. 32 Danderyd.

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

Kyrkoherde

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

Präster

Pehr-Albin Edén,
08-568 957 08.
Randi Guldstrand,
08-568 957 20.
Henrik Mattsson,
08-568 957 05.
Elisabet Munro,
08-568 957 16.
Ola Whistler Sahlén,
08-568 957 41.

Sjukhuspräster

Ninna Birkoff,
08-568 957 15.
Jenny Karlsson,
08-568 957 17.

Diakoner

Maria Watolla,
08-568 957 59.
Estelle Wiesel,
08-568 957 29.

Samordnare ideella

Beata Moberg,
08-568 957 28.

Musiker

Kerstin Even, 08-568 957 49.
Sabina Lilja, 08-568 957 06.
Maria Resare, 08-568 957 07.
Anders Ölund, 08-568 957 04.

Församlingspedagoger

Louise Almén, 08-568 957 00.
Henrik Brosché, 08-568 957 24.
Maria Gibbs Persson,
08-568 957 25.
Amanda Nyberg, 08-568 957 21.

Kyrkans förskola

Förskolorna Enen,
Kyrkbacken och Änglagaraget.
Anneli Geilert, rektor,
08-568 957 02.

Hur påverkas du av andras eller din egen ilska?



Leo Widman, 13 år, studerande, Danderyd:

– Det är jobbigt när folk är arga. Jag blir påverkad av andras ilska och kan känna mig frustrerad och irriterad.

Anna-Maria Stawreberg, 53 år, journalist, författare, föredragshållare, Bergshamra:

– Jag påverkas ganska starkt av andras ilska. Tar många gånger åt mig även om jag vet att jag inte gjort något fel.



Jacob Örtlund, 17 år, studerande, Danderyd:

– Personligen blir jag inte arg och det tycker jag fler ska sträva efter. Vissa saker måste man kunna låta rinna av en, speciellt småsaker. När folk blir arga blir det inte direkt trevlig stämning runt omkring.

Lisa Hemgren, 79 år, pensionär, Stocksund:

– Om någon utsätts för orättvis behandling eller blir hotad på något sätt känner jag ilska. En obehaglig och jobbig känsla. Men för det mesta är jag nog ganska tålmodig och försöker se saker ur flera perspektiv.

