

INTRYCK

NR 2 • ÅRGÅNG 101 • JUNI 2022

TEMA: EMPATI

SJÄLAVÅRD I KRIGETS SKUGGA - HOPPFULLT JUBILEUM
CIVIL OLYDNAD - KLÄTTRA I KARRIÄREN ELLER LEVA I NUET?

INTRYCK

Nummer 2

Ledare 4
Ett hoppfullt firande i Margareta kyrkan 6-7

Tema: **Empati**
Själavård i krigets skugga 8-9
Att känna för eller med 10-11
Empatiskt lydnad 12-13

Sång och musik 14-15
På gång i Oslo 16-17
Fri reflektion 19
På gång i övriga Norge 20-21
En medlem berättar 22-24
Konfirmation 25
Läsvärt 26-27
Katekumenat- samtal om tro och liv 28
Husmor tipsar 29
Vännerna informerar 30-31



Äntligen kunde det arrangeras barnloppis i Margareta kyrkan.



Valborg firades med skönsång, picknick, kokkaffe och tipspromenad. Äntligen är våren här.



Vad är ett jubileum utan en barnkör, massa färg och Boomwhackers? Dagen bjöd även på massa lek, upptåg och Clownen Abby och Krölle kom på besök.



Ambassaden bjöd Margaretaföreningen på en smarrig vårlunch.



Ett fyrfaldigt leve för Sverige. Nationaldagen firades med Lars-Erik Larssons -Förklädd Gud, tal från ambassadören och smarriga bakelser.



6

Konstnären Jonas Dahlberg



12

I krigets skugga



16

Sommarens utflykter



26

Att våga hoppa

HAR DU FLYTTAT UNDER DE SENATE ÅREN?

GLÖM INTE ATT MEDDELA DIN FLYTT TILL OSLO@SVENSKAKYRKAN.SE

EMPATI

Det finns mycket som definierar vad det är att vara människa. En av de egenskaperna är att ha medkänsla för andra människor. Vi kan nog enas om att det är "omänskligt" att enbart tänka på sig själv – alltid och oavbrutet. Det mänskliga visar sig i att vi bryr oss om andra, åtminstone någon annan, och att vi har förmåga att förstå hur andra känner. Den förmågan kallas empati – enkelt översatt "inkännande". Det är vår förmåga att sätta oss in i den andres situation som gör det möjligt för oss att agera klokt i allt socialt samspel. Även den enkla vardagssituationen kräver empatisk förmåga. Utan empati, eller med svagt utvecklad empatisk förmåga, skadar vi varandra och förstör de relationer vi har, gång på gång. Empati är verkligen livsnödvändigt för ett gott liv.

Att visa medmänsklighet förutsätter att vi kan sätta oss in i den andres situation. I en av artiklarna i detta nummer möter vi en entreprenör som fick en erfarenhet av att bli arbetslös. Den erfarenheten fick honom att känna starkt för andra som var arbetslösa och det gav honom kraft att kämpa för deras rätt till arbete. Är det så det ofta är? Är det människans empati som driver miljöaktivister, demokratikämpar och oss alla till engagemang i större eller mindre grad? Jo, kanske

det. Empati hindrar oss ibland också från att skada varandra eller oss själva. Empati är som jag konstaterade tidigare livsviktigt – för oss själva, för andra och för hela världen.

Empati är grundläggande för den kristna tron. Ett av Guds namn i bibeln är "Immanuel". Det betyder ordagrant "Gud med oss", och kan slarvigt översättas "medmänniska". Med det namnet förstår vi Gud som den som känner med oss, lever med oss och dör med oss. Gud själv blev människa i Jesus och har delat alla våra erfarenheter av sorg och glädje. Därför kan vi tro på en Gud som har empati, och som uppmanar oss att vara empatiska i mötet med andra. Gud blev medmänniska och vi skall vara medmänniskor.

Samtidigt har vi erfarenheten att vårt medkännande för andra är svårt att hantera. Det gör så ont att se andra lida och att uppleva sig maktlös. Bilderna och berättelserna från krig och våldsbrott kan göra fysiskt ont – man orkar inte, vill bara stänga av. Det är också mänskligt. Hur ont det än gör att känna stark empati så är ändå motsatsen värre. Så länge vi kan känna starkt för andra är vi människor, och så länge det finns medmänniskor så finns det hopp.

Empati är inte bara "medlidande", det är också "medglädje". Att kunna känna in hoppfullhet och glädje hos varandra är viktigt. Många längtar efter semester och vila och vi får glädjas med varandra kring dessa förhoppningar; att dela glädje och hopp är också medmänsklighet i praktik. Livet är en gåva som räcks oss – och gåvor används bäst tillsammans med andra. "I denna ljuva sommartid gå ut, min själ, och gläd dig vid den store Gudens gåvor" (svensk psalm nr 200).

Jag vill önska er all en riktigt god sommartid.
Gud välsigne er!

Per Anders Sandgren
Präst i Svenska kyrkan i Norge

Personal

Per Anders Sandgren Kyrkoherde (präst)
Mob: 97 03 14 92
peranders.sandgren@svenskakyrkan.se

Katarina Bäckelin Präst
katarina.backelin@svenskakyrkan.se

Veronica Pålsson Präst
veronica.palsson2@svenskakyrkan.se

Kristina S Furberg Diakon
Mob: 45 91 53 23
kristina.s.furberg@svenskakyrkan.se

Nina Norrman Kyrkomusiker/kantor
nina.norrman@svenskakyrkan.se

Ami Hall Församlingspedagog
ami.hall@svenskakyrkan.se

Jeanette Hademalm Berg Husmor
jeanette.berg@svenskakyrkan.se

Daniel Löfgren Vaktmästare
daniel.lofgren@svenskakyrkan.se

Gints Kronbergs Vaktmästare
gints.kronbergs@svenskakyrkan.se

Karolina Johansson Kommunikatör
karolina.johansson@svenskakyrkan.se

Lena Hedmar Kanslist
lena.hedmar@svenskakyrkan.se

Simon Arlasjö Körledare
simon.arlasjo@svenskakyrkan.se

Per Anders Håvelsrud Organist
pah@svenskakyrkan.no



Det är dags
att minnas
hur det är
att leva ...

HÅLL UTKIK
PÅ HEMSIDAN
FÖR MER
INFORMATION



UTVANDRERNE

PÅ KINO 2. SEPTEMBER

Telefon: 23 35 32 50

oslo@svenskakyrkan.se

Expeditionens öppettider:
Helgfri måndag – fredag kl. 9 – 12

Kontaktuppgifter
Hammersborg Torg 8B, 0179 Oslo
Hemsida: www.svenskakyrkan.se/norge
Journummer: 46 94 48 42
Bank: Handelsbanken
Norskt konto: 9046 05 05711
Organisationsnummer: 871436142
VIPPS: 10527

Ansvarig utgivare: Per Anders Sandgren
Omslagsbild:
Redaktör och grafisk form: Karolina Johansson
Årgång: 101
Upplaga: ca 16 000 ex.
Tryckt av: Zoom Grafisk.



Tidningen ges ut gratis till alla bekräftade medlemmar i Svenska kyrkan i Norge.
Prenumerera? Är du inte medlem men skulle vilja prenumerera på magasinet via post kostar det 200 kr/år. Du kan betala via VIPPS-nummer 10527 eller kontonr: 9046 05 05711. Märk betalningen "Prenumeration" följt av namn och adress. Du kan även få det gratis via epost. Sänd då ett mail till oslo@svenskakyrkan.se

Kyrkorådet 2022

Ordförande: Mikael Strandberg
Vice ordförande: Beryl Wilhelmsson
Anita M. Hedén Johnsen
Gunnar Prytz Leland
Karin Ibenholt
Ulrika Löfgren
Maria af Klinteberg Herresthal
Richard Klingspor
Suppleanter
Marie-Anne Sekkenes, Torbjörn Edlund
Sara Svensson, Peter Grange

Se hemsidan för information om utskott och arbetsgrupper.

ETT HOPPFULLT FIRANDE I MARGARETAKYRKAN



Lördagen den 28 maj 1922 stod Trefoldighetskirken i Oslo värd för en mycket speciell gudstjänst som leddes av ärkebiskop Nathan Söderblom inför fullsatta kyrkbänkar och mer därtill. Gudstjänsten var tillägnad byggnationen av den Svenska kyrkan i Oslo, Margaretakyrkan. På årsdagen av denna speciella händelse, exakt 100 år efter att grundstenen lades firades detta evenemang med en dag full av tankvärda ord från engagerade personer tillsammans med musik, glädje och hopp om framtiden.

Detta jubileum är inte främst till för att grotta ner sig i det förflutna eller eftersträva nostalgi. Fokus är framtiden. Kyrkan i förändring och kyrkans plats i samhället, såväl som fysisk byggnad som en plats för människor att mötas, då, nu och sen.

Med spännande samtal om kris-tendomen som världens största nätverk, framtagande av nya psalmer och känslomässig musik och körsång firades denna dag från tidig morgon till sen kväll. Som en röd tråd för dagen stämde



det upp till Per Harlings psalm "Ge kyrkan kraft att höras bland stadens många ljud" inte bara en, utan två gånger.

Spännande samtal

Under dagen fick vi ta del av två mycket intressanta samtal med inbjudna gäster samt en presskonferens angående ett nytt spännande konstprojekt på uppdrag av Svenska kyrkan i Norge. Det första samtalet handlade om människovärde och livssyn och inte minst det viktiga begreppet samvetsfrihet med bland andra

biskop Eva Brunne och Susanne Wigorts Yngvesson, som är professor i etik. Otroligt viktiga frågor för vår samtid som följdes upp i ytterligare ett samtal senare under dagen där fokus handlade om kyrkan i tiden och uppdatering av äldre psalmer och nyskapandet av nya moderna psalmer. Detta är högst aktuellt med tanke på den nya uppdaterade psalmbok som håller på att tas fram i Sverige. Psalmdiktaren Ingrid Brækken Melve talar om att det är viktigt att landa i realism för att citera en av hennes psalmer "Hold min verden sammen" från 2019 där en av verserna lyder "Hvar dag nye overskrifter: kriget, flommer, løgner, rifter. Hold min verden sammen". Ett stycke tonsatt poesi om den värld vi faktiskt lever i. Här och nu.

Dag André Kaspersen som skrivit psalmen "Alle byens kilder" tonsatt av Trond Akerø-Kleven från 2018 talar om en stad i förändring. Socialt men också fysiskt och han kopplar det till platser där kyrkan vi befinner oss i är placerad, vad som hänt runt denna plats, då, vad som händer nu, och vad som kommer ske härnäst.



Konstprojekt

På tal om kyrkans plats och förändring så kommer det, innan det blir dags för nästa jubileum om drygt tre år att invigas ett konstprojekt just på denna plats, på baksidan av Margaretakyrkan. Konstgruppen Of Public Interest och konstnären Jonas Dahlberg har nämligen fått i uppdrag att skapa ett konstverk i samband med kyrkans 100-årsdag. Vad exakt det blir vet vi inte än men det avslöjas att det är ett rum som ska förvandlas till något det inte var menat för, från början. "Inget är hugget i sten" meddelar Jonas Dahlberg under presskonferensen, med glimten i ögat.

Grundstenen och framtidstro

Som avslutning på dagen bjöds besökarna in till en musikalisk gudstjänst i samma anda som ärkebiskop Nathan Söderblom höll på dagen då grundstenen lades. Hundra år senare firades underströks det att byggnader ofta inte någonting utan människorna i dom. Grundstenar i all ära men de viktigaste byggnaderna för ett samhälle och i det här fallet samfund är människorna. Med körmusik, orgel och blåsinstrument firades aftonen in i de båda närliggande kyrkorna med en kort gemensam promenad mellan.

När kören tog ton till "En vänlig grönskas rika dräkt" fylldes kyrkan av glädje och hopp. Ett väldigt fint val av psalm som jag tror många, liksom jag själv kopplar samman med den svenska traditionen om att ha skolavslutning i kyrkan, att få känna hopp om framtiden och inte minst hopp om sommaren och sommarlov! Det är en av dom finaste minnena jag själv har. Exakt den känslan infann sig när jag gick ut från kyrkan och ut i majkvällen efter denna vackra och välplanerade jubileumsdag.

Detta var det första av två firanden, i december 2025 ser vi fram emot att fira att det var 100 år sedan Margaretakyrkan stod klar som en självklar plats för gemenskap, i Oslo, i Norge.

För att runda av denna skildring av den första av två planerade jubileumsdagar vill jag ta fasta på några ord som biskop Kari Veiteberg valde att avsluta dagen med - Norska kyrkan tackar Svenska kyrkan för "de beste konsertene EVER og ryktet om (øst)landets bästa julbasar!"

Ps. Nästa gång du besöker kyrkan, fråga var grundstenen finns...

Skribent: Tina Wetterskog



Själavård i krigets skugga

Själavårdaren har sin kompetens som själasörjare och teolog, och använder även sig själv som instrument i mötet med den andra personen. Katarina Bäckelin arbetar som komminister i Svenska kyrkan i Norge och har tidigare jobbat i flera krisdrabbade områden. Här delar hon sin syn och upplevelser som själavårdare.

Under mina år med själavårdssamtal i olika slags världsliga oroshärdar har bönen för mig varit viktig. –”Herre, ge mig styrka, ödmjukhet och lyhördhet för vad jag ska få möta”. Mötet är det viktiga mellan konfident och själavårdare. Mötet där tilliten till varandras tankar sker. Som militär själavårdare och präst har det för mig varit viktigt att vara en del av livet som soldaterna lever. Vi delar samma villkor. Då kan ett möte enklare uppstå mellan oss i samtalet. –”Pastorn, jag är inte religiös men kan vi prata..” Att få dela en specifik händelse kan också hjälpa till, om bara så själavårdaren går bredvid utan någon specifik praktisk uppgift, mer än att finnas där bredvid. –”Vad bra att du var med, du gjorde det så mycket lättare att gå här”.

Att vara en empatisk medmänniska är en uppgift för alla människor. Det är inte alltid enkelt eller självklart att kunna utföra uppgiften - eller att vara just empatisk. Att vara en empatisk själavårdare är att gå ännu ett steg till. Detta oavsett om du möter en ung eller gammal person som drabbats av en personligt upplevd kris, en samhällelig katastrof eller behöver samtala kring existentiella funderingar. Själavårdarens uppgift är att trösta och ingjuta det hopp som den kristna tron kan erbjuda i Guds

kärlek, nåd, förlåtelse och hopp i det till synes ofta meningslösa och hopplösa. Det är inte det samma som att komma med en ström av välmenande råd eller nickningar. Själavårdaren får lyssna till uttryck för både ilska, förtvivlan, gråt, hat och hopplöshet – utan att för den skull direkt komma med en massa lösningar. Uttrycket att vi har två öron och en mun, för att vi ska lyssna dubbelt så mycket som vi själva talar, passar bra in i själavården.



Doktorn botar.
Psykologen läker.
Själavårdaren helar
– med Guds hjälp.

Doktorn botar. Psykologen läker.
Själavårdaren helar – med Guds hjälp. Att låta själavården få ta plats i vårt samhälle är viktigt. 2016 fick jag gå

Pastoralklinisk Utdanning genom Norska Fältprästkorpsets försorg. Utbildningen ägde rum bland annat på Viken senter for psykiatri og sjelesorg i Setermoen. Att psykiatri och själavård får arbeta parallellt gläder mig. Inte i konkurrens utan som komplement till varandra. Jag säger Heja Norge i detta viktiga arbete.

”Herre, låt mig få del av din kärlek och den räddning du lovat mig”. Ps. 119:41

*Skribent: Katarina Bäckelin
Präst*

ATT KÄNNA FÖR ELLER MED

Empati och medkännande är två fundamentala mänskliga förmågor, att kunna känna för och med sina medmänniskor. Det är egenskaper som driver önskan om att förstå, hjälpa och lindra samt gör att vi kan förhålla oss till andra och att vilja varandra väl.

För några år sedan gjorde en grupp forskare från Michigan State University, för första gången någonsin, en stor studie om var i världen den mest empatiska befolkningen finns. Illustrerad vetenskap berättar att forskningen baserades på en enkätundersökning med data från mer än 100 000 personer utspridda i 63 olika länder. Undersökningen utgick bland annat ifrån sökandet efter empatiska känslor och personlighetsdrag samt prosocialt beteende, vilket är handlingar då vi människor hjälper, tröstar och samarbetar med andra. I sin studie definierade forskarna empati som "förmågan att sätta sig in i andra människors känslor och perspektiv". Resultatet visade att Ecuador hamnade på första plats och hade den mest empatiska befolkningen, Saudiarabien hamnade på andra plats och Peru på tredje.

Men kan empati och medmänsklighet verkligen mätas med hjälp av enkätundersökningar? Empati är ett mycket komplext begrepp och kan inte likställas med medkänsla, menar professor Tania Singer som är psykolog och neuroforskare på Social Neuroscience Lab på Max Planck Society i Berlin.

Vem visar vi empati för

På hemsidan för Forskning och Framsteg kan man läsa att Singer gav sig själv ett nästan omöjligt uppdrag för några år sedan, att kartlägga vad som händer i hjärnan när vi känner empati. Den första undersökningen utgick från olika par. Den ena partnern lades i en magnetkamera och bredvid satt den andra partnern som fick uppleva en lätt obehaglig smärta. När den drabbade partnern kände smärta så

reagerade både partners smärtnätverk och delen av hjärnan som har med uppfattning av kropp och känslor att göra.

I nästa steg ville Singer undersöka människors förmåga att känna empati för alla medmänniskor och inte bara de som står oss nära. Singers forskarteam kunde snart konstatera att vår empati når och inkluderar bara vissa personer, att vi känner med dem vi tycker om, men inte alltid med okända personer. Samma experiment gjordes nämligen på fotbollssupportrar som fick uppleva när en supporter från det egna laget och en supporter från ett rivaliserande lag utsattes för smärta. När anhängare av det egna laget kände smärtan flödade empatin hos de flesta försökspersoner, medan empatin blev betydligt svagare eller uteblev helt när personen från det rivaliserande laget upplevde det. Vissa manliga försökspersoner påvisade till och med tydliga tecken på skadeglädje.

Efter analysen uttalade sig Singer om att det är väldigt tydligt att hjärnan är programmerad för att bry sig mest om "vår inre krets". När du ansluter dig till en grupp får du genast ökad empati för dina gruppmedlemmar, men minskad empati för utomstående, menade hon.

Andreas Olsson, forskare vid institutionen för klinisk neurovetenskap på Karolinska Institutet, menar att det är helt naturligt för oss, och var tidigare avgörande, att knyta starka band inom en grupp för att kunna samarbeta och försvara oss. På Karolinska Institutionens webbplats kan man vid-

are läsa att Olsson anser att den här tendensen är ett stort samhällsproblem idag. Positiv särbehandling sker på många sätt mellan medlemmar som tillhör "ingruppen", det som Singer kallar för "vår inre krets". Forskningen visar också att vi känner mindre empati för de som står utanför gruppen och vi associerar också lättare obehagliga upplevelser till dem, som kan göra oss rädda, menar Olsson. Den psykologiska uppdelningen vi gör sker omedvetet och snabbt och påverkas ofta av faktorer som etnicitet eller social klass.

Att träna sig i medmänsklighet

Upptäckten av att empati var starkt knuten till människans närmaste krets bekymrade Tania Singer. Hon menade att om vi känslomässigt påverkar varandra på cellnivå och på samma gång är starkt genetiskt programmerade att känna mer för vår egen grupp, ligger mänskligheten inte särskilt bra till i en allt mer globaliserad värld. Enligt Framsteg och Forskning bestämde hon sig då för att ta reda på om det var möjligt för människan att utveckla sin empatiska förmåga. Genom den tibetanska ledaren Dalai Lama fick Singer kontakt med buddhistiska munkar som i åratal har tränat sig på "compassion", det vill säga medkänsla.

I sin magnetkamera fick Singer möjlighet att läsa av en av munkarnas hjärnaktivitet medan han föreställde sig en person som led och då riktade sin medkänsla mot den personen. Hon upptäckte då att det var helt andra delar av hjärnan som aktiverades än i tidigare experiment, det vill säga området som har med positiv belöning att göra. Singer drog då slutsatsen att det måste finnas fler former av empati och inte bara en. Hon arbetade därför fram en modell som bygger på tre olika sätt att känna med andra människor:

1. Det automatiska som inte innefattar någon medvetenhet som till exempel att gäspningar "smittar". Här förekommer ingen oro över att den andra personen är trött utan en person härmar den andra reflexmässigt. Dessa impulser finns hos människan redan vid födseln.

2. Empatin, det som kräver en viss medvetenhet. Det uppstår först när vi har förstått att vi är enskilda personer och kan uppfatta att en annan människa lider och kan lida med den.

3. Compassion, det vi på svenska kallar medkänsla, kan beskrivas som ett slags "sofistikerad empati" och innebär inte något medlidande för andra personer, utan bara omsorg och omtanke.

Skillnader och metoder

Singer menar att det finns stora skillnaderna mellan de här tre sätten. Empatin är till exempel slitsam och inte alltid särskilt uppbyggande. Medkänsla ger däremot positiv energi där du mottar på samma gång som du ger.

Meditation blev en av teknikerna som Singer fokuserade på för att se om man kunde öka omsorgen hos människor och det har gett positiva resultat. Men för att komma åt vår "gruppegism", menar hon att vi också behöver kognitiva övningar och "en rent intellektuell förståelse av vad det innebär att vara medkännande med andra".

Olsson har ett liknande perspektiv och menar att de gruppindelningar vi gör är svåra att bryta när de väl har uppstått. Detta leder till att det också är svårare att lyckas med insatser för att nå en ökad förståelse mellan olika grupper. Han anser att det inte räcker att låta skilda grupper möta varandra eftersom de åter tappar förståelsen för varandra bara några dagar senare. Man måste aktivt försöka att sätta sig in i andras perspektiv eller arbeta för samma mål, säger Olsson. "Vi är empatiska först när vi uppnår en förståelse för den andra personens perspektiv och när känslan skiljs från jaget, så att vi känner med någon annan".

*Text: Therese Götberg,
Ur: Hej Livet Nr 3, 2021*

EMPATISK LYDNAD – CIVIL OLYDNAD

Hur mycket skulle du vara beredd att offra för en människa du inte känner? Skulle du sätta allt på spel för att du ser orättvisor och vill se en förändring? Här nedan kan du läsa om Arne Viste från Stavanger som bestämde sig för att stå upp för medmänniskan.

Arne Viste syntes i alla medier under 2017 rubrikerna var särskilt stora efter att han dömdes till ett års villkorligt fängelse. Anledningen var hans engagemang för att papperslösa och "oreturnerbara" skulle få rätt att arbeta och bidra till samhället, när de ändå tvingades vara kvar i Norge. Dessa så kallade oreturnerbara hamnade i "limbo" och hade enligt lagen inte rätt att försörja sig. Arne tyckte att detta var horribelt och orätt.

Hur allt började

Egentligen började allt med hans egen arbetslöshet. Arne Viste som är ingenjör hade varit arbetsledig i ett halvår men skulle på måndagen börja ett nytt arbete. Den helgen mötte han av en tillfällighet en person som hade det tvärtom – personen hade varit anställd men precis blivit av med arbetet på grund av lagen om att man inte får jobba efter



avslag på asylansökan, även om man inte heller kan lämna landet. Han kunde sätta sig in i den andres situation, det vi kallar empati, och han blev upprörd över det han upplevde som orättfärdigt och mot både grundlag och människorättskonvention.

Jag frågar Arne om hans människorättskamp har med empati att göra. Arne vill hellre kalla det solidaritet, men säger sedan att solidariteten bygger väl på förmågan att kunna byta position, att leva sig in i hur det vore "om det var jag".

Mötet med "den andre"

Arne hade inget aktivt människorättsengagemang innan den där dagen 2013 då han mötte "den andre". Även om engagemanget inte tog fart direkt så började frågorna om vad grundlagen och människorättskonventioner sa om rättigheten att kunna försörja sig själv. Arne bestämde sig för att fråga justitiedepartementet och fick skriftliga svar som enligt Arne var präglade av arrogans och halvs-

anningar. Hans gudstro utmanade honom att i solidaritet med de drabbade kämpa för deras rättigheter. Arne är på sin fritid söndagsskolelärare, och det var vid några sådana lektioner med barnen som han stärktes i sin kallelse att agera. Guds tilltal blev tydligt för honom. Det var berättelsen om David och Goliat som fick honom att våga tro på möjligheten att skaka myndigheternas position, det var berättelsen om pojken med "matpacken", några kornbröd och några fiskar, som räckte till 5000 människor, som fick honom att våga tro att det han kunde erbjuda var tillräckligt om Gud välsignade det. Hans plan var inte civil olydnad utan att gå alla de lagligt framkomliga vägar som fanns för att klaga på statens beslut. Därför inledde han en civilrättslig process. För att göra en lång historia kort - efter att rättsinstanser avvisat hans civilmålssak såg han ingen annan utväg än att börja anställa oreturnerbara i sitt företag och sedan anmäla sig själv så att det blev ett brottmål. Ett brottmål skulle få rättslig prövning och det var det han var ute efter. Han upplevde Guds ledning. Arne nämner ett föredrag av svenske teologen Peter Halldorf som handlade om hur bibeln ständigt nämner "den faderlöse, änkan och invandraren". Dessa grupper är de utsatta som behöver värnas. Det slog Arne att många av de oreturnerbara tillhörde två eller alla kategorierna. Arnes tro och solidaritet med de utsatta drev honom till en position där han var beredd att offra sin frihet för dem. Det började med att han kände igen sin egen utsatthet i en annans situation och den empatin förvandlades till handlingskraft och solidaritet.

Trots att flyktingfrågor är så polariserande upplevde Arne att de flesta gav honom sitt stöd. Att Bymisjonen uttryckte sympati var inte oväntat, men även LO och många politiska partier kunde enas om att lagstiftningen var tvivelaktig.

När domen föll

Domen föll och Arne dömdes till villkorligt fängelse. Hans företag bötfälldes till miljonbelopp. Då fick Arne själv uppleva empati och handlingskraft från medmänniskor. Pengagåvor strömmade in som ett tecken på människors sympati för det han försökt göra. Gåvorna hjälpte honom genom en svår tid. Själv var Arne mest bekymrad för de många som plötsligt miste jobb och försörjning. Även om hans kamp inte fick ett solskensslut så hade han betalat ut 12 miljoner i löner och sociala avgifter och under åren gett 90 personer en liten men laglig skattbar inkomst. Det var något gott. Dessutom hade han skakat om bland lagstiftare och politiker och satt strålkastarljuset på en tveksam del av regelverket. Det var aldrig tänkt som en akt av civil olydnad, men hans empati för en människa i en liknande situation som hans egen, och förståelse av Guds ord om att värna "invandraren", fick honom att uppfatta sig kallad av Gud att pressa myndigheterna till ett rättsmässigt avgörande. Empati kan verkligen leda till ett kraftfullt agerande.

Skribent: Per Anders Sandgren

MUSIK I SOMMARKVÄLLEN

Fyra framstående organister bjuder på ljuva sommartertoner.

SÖNDAG 10 JULI KL. 19.00
ORGANIST PER ANDERS HÅVELSRUD
Verk av Bach, César Franck & Max Reger.



SÖNDAG 17 JULI KL. 19.00
ORGANIST JEEYOUNG PARK
Parkmusikk av blant annet J. S. Bach,
Sigfrid Karg-Elert & Maurice Duruflé



SÖNDAG 24 JULI KL. 19.00
ORGANIST KATHARINA HIEKE
Verk av Georg Muffat, Franz Schmidt &
Johann Strauss



SÖNDAG 31 JULI KL. 19.00
ORGANIST ESPEN TAKLE
Verk av Dietrich Buxtehude, Herbert Howells & Bach.



Entré 100 kr. Köpes på svenskakyrkan.se/norge/oslo
Hammersborg Torg 8b, Oslo

VILL DU SJUNGA I KÖR?



Barnkörer

Korallkör-
Kör för alla



Margaretakyrkans
Kammarkör

VOX Margareta

ANNONS

KONSERT MED TERJUNGENSEMBLE

Margaretakyrkan, Oslo, fredag 9. september kl. 20.00

Verk av Carl Philipp Emanuel Bach, Henryk Górecki,
Jon Øivind Ness (*urframføring*), Felix Mendelssohn

Solist: Pierre Xhonneux, klarinett
Dirigent: Lars-Erik ter Jung

Billetter kr. 300 / 150 / 100

Konserten arrangeres av TERJUNGENSEMBLE i samarbeid med Margareta Kyrkan



Foto: Anders Lillebo / Oslo Internasjonale Kirkemusikkfestival

HÄR FINNS EN KÖR FÖR ALLA.

Sång skapar glädje, gemenskap och ger energi. Svenska kyrkan i Norge erbjuder flera olika körer i både Oslo, Bergen och Trondheim.
Mer information hittar du på www.svenskakyrkan.se/norge

Nu är det dags
att söka till
höstens start av
köerna.

Körer i Margaretakyrkan, Oslo

Barnkörer - Minikören - Storkören - DoReMi Vuxenkörer - Margaretakyrkans kammarkör - VOX Margareta - Korall-kör för alla.

Körer i övriga Norge

Svenska kyrkan i Norge erbjuder kör i Bergen och Trondheim.



Støttet av Kulturrådet Støttet av Fond for utøvende kunstnere
Norsk kulturfond

PÅ GÅNG I OSLO

I Svenska Margareta kyrkan finns det något för alla. Allt från musik och sång till samtal och möten. Här kan du hitta ett axplock av det som är på gång i Oslo. Med reservation för ändringar.

Se hemsidan eller kontakta expeditionen för de senaste uppdateringarna: www.svenskakyrkan.se/norge/oslo.



POP-UP BABYSÅNG

Tisdagar från och med 7 juni klockan 13.00-15.00

SOMMAR OCH SÅNG I PARKEN

Nu är det äntligen dags för Pop-up Babysång i parken, varje tisdag möts vi i Frognerparken (bakom parkeringen till Frognerbadet). Ta med dig filt, fikakorg och ett soligt humör. På långt håll ser du vår strandflagga.

Mer information på hemsidan.

MIDSOMMAR PÅ VOKSENÅSEN

Fredag 24 juni

ÄKTA SVENSK TRADITION

För er som vill fira en traditionsenlig midsommar rekommenderas Voksenåsen och Norsk-Svensk Forenings firande på Voksenåsen. Midsommarstång, dans, sång och mycket mer.

Mer information på hemsidan.



Foto: Alex & Martiny/Ikon

SOMMARFIKA PÅ TERRASSEN

Måndagar från och med 27 juni klockan 12.00-14.00

SOMMAR, SOL OCH FIKA

En perfekt mötesplats för dig som vill mötas i ett lite mindre sammanhang. Klockan 12.00 är det middagsbön och efter serveras ett lättare fika på kyrkans terrass. Anmälan till expeditionen senaste samma dag kl. 10.30 på tel: 23 35 32 50 eller mail oslo@svenskakyrkan.se

Mer information och anmälan på hemsidan.

ORGEL I SOMMARKVÄLEN

Fyra söndagar i juli klockan 19.00

NJUT AV MUSIKEN

Varmt välkommen till sommarens orgelkonserter i Margareta kyrkan! Under fyra söndagar i juli har du möjlighet att njuta av orgelmusik från fyra framstående organister i Margareta kyrkan.

Mer information på sida 14 och på hemsidan.



SOMMARUTFLYKT

Onsdag 6 juli

KISTEFOS KONSTMUSEUM

Välkommen med på en konst- och trädgårdsresa till Kistefos konstmuseum och församlingsmedlemmen Margareta Jacobsens trädgård i Hønefoss.

Mer information och anmälan på hemsidan.

SOMMARUTFLYKT

Onsdag 20 juli

DRAMMEN

Tillsammans åker vi till Drammen och besöker Gulskogens gård. Detta är en riktig pärla som varit bebodd av en och samma familj fram till 1970. I herrgårdens park kommer vi njuta av en medhavd picknick.

Mer information och anmälan på hemsidan.



SOMMARUTFLYKT

Onsdag 3 augusti

LANGØYENE

Följ med på en härlig bad- och lekutflykt till den härliga ön Langøyene. Under dagen blir det också gemensam lek, tipspromenad och tid att äta den medhavda matsäcken.

Mer information och anmälan på hemsidan.

FÖRSAMLINGSFEST

Söndag 4 september klockan 11.00

ÄNTLIGEN MÖTS VI

Välkommen till en festlig upptaktsgudstjänst med efterföljande kyrkkaffe. Barnkörer kommer att delta med sång. Du får möjlighet att hälsa på nya och gamla vänner som du kanske inte sett under sommaren.

Mer information kommer på hemsidan.



ONSDAGSTRÄFF

Onsdag 7 september klockan 12.00

ÄNTLIGEN ÄR DET DAGS

Varmt välkommen till säsongens första Onsdagsträff. Onsdagsträffarna är för dig som vill äta god mat och umgås. Vid varje tillfälle får du ta del av ett program av varierande karaktär.

Mer information kommer på hemsidan.

OSLO

BARN OCH FAMILJ

FAMILJELÖRDAG

Två lördagar i månaden klockan 10.00-13.00

BABYCAFÉ

Tisdagar klockan 13.00-16.00

Torsdagar klockan 10.00-13.00

BARNKÖRER

Två lördagar i månaden klockan 10.00-13.00

TRO OCH LIV

GUDSTJÄNST

Söndagar klockan 11.00

KVÄLLSMÄSSA

Onsdagar klockan 18.30-19.00

TYST MEDITATION

Onsdagar klockan 18.00-18.30

ORGELMEDITATION

En onsdag i månaden klockan 18.00-18.30

SAMTALSGRUPP – TALA TRO TALA LIV

En onsdag i månaden klockan 19.15-21.00

UNGA VUXNA

UNG I OSLO

Se hemsida för mer information.

7-UP

Varannan söndag klockan 15.00-18.00

KÖRSÅNG

BARNKÖRER

Två lördagar i månaden klockan 10.00-13.00

VOX MARGARETA

Måndagar klockan 19.00-21.00

KAMMARKÖREN

Tisdagar klockan 18.45-21.15

ÖVRIGT

LÖRDAGSCAFÉ

Två lördagar i månaden klockan 10.00-13.00

ONSDAGSTRÄFFEN

En onsdag i månaden klockan 12.00-14.00

MAJKLUBBEN

Första måndagen i månaden klockan 17.30-20.00

Med reservation för ändringar. Se hemsidan för de senaste uppdateringarna: www.svenskakyrkan.se/norge.



SOMMARSHEMA

27 JUNI-2 SEP

SÖNDAG

KL 11.00 GUDSTJÄNST

MÅNDAG

KL 12.00 SOMMAR PÅ
TERRASSEN

TISDAG

KL. 13.00-16.00
POP-UP BABYSÅNG

KL. 18.30

KVÄLLSMÄSSA

EXPEDITIONEN ÖPPEN

MÅN - TIS KL. 10.00-12.00

EXPEDITIONEN STÄNGD V.29-V.30

Gilla sidan

Svenska kyrkan i Oslo

Facebookgrupper:

Babycafé Oslo

Familjelördag

Ung i Oslo

VOX Margareta

Kammarkören Margareta kyrkan

facebook

Förståelse börjar hos dig

För att kunna förstå andra människors känslor och reaktioner behöver vi empati. Det är en förmåga vi utvecklar för att förstå en annan människas situation. Sympati och empati går hand i hand och är en viktig förmåga att ha. En form av kärlek vi kan dela med oss av till dom runt omkring oss. Det är lättare att ha empati med någon om man själv har erfarenhet av liknande upplevelser. Själv är jag ljudkänslig och om man inte reagerar på ljud är det svårt att förstå att jag far illa. Saker vi själva inte reagerar på är svårare att sätta sig in i. På gott och ont är det våra erfarenheter och prövningar som gör oss till förstående människor.

Jag kan ibland känna att jag inte helt förstår reaktioner från andra människor. Jag kan relatera till känslan dom går igenom men inte till själva händelsen som orsakar känslan. Just för att jag saknar erfarenheten. Detta betyder inte att jag inte känner med människor i vad dom går igenom. De dagar i livet som inte är en dans på rosor kan vi söka tröst hos våra medmänniskor. Små saker i vardagen kan göra en stor skillnad. Man kan hjälpa någon genom ett telefonsamtal, föreslå en promenad eller en fika tillsammans. Ibland behöver man inte göra mycket för att visa empati. Dom flesta människor behöver bara känna sig sedda.

Många har fördomar och dömer andra människor utan att vara medvetna om det. Det handlar inte om illvilja utan om mönster som finns i vårt samhälle och som vi lär oss av vår omgivning.

Om man kan möta människor mer öppet är chansen större att man utvecklar sin empatiska förmåga. Empati går att uppleva i olika skalor. Människor som står dig nära är det lättast att förstå. Man känner deras glädje och sorg. Personen vi oftast är bäst på att döma är oss själva. Många upplever jag tänker inte ens på att dom är hårda mot sig själv. För att orka stötta andra i olika situationer behöver du börja med förståelse och medkänsla med dig själv.

Skribent: Emma Engström





TRONDHEIM

PÅ GÅNG I ÖVRIGA NORGE



STAVANGER



SVENSK KÖR

KOM OCH SJUNG I KÖR

Sång skapar glädje, gemenskap och ger energi. Välkommen att vara med i Svenska kören här i Trondheim. Tillsammans sjunger vi en blandad reper-toar med kända och okända svenska sånger. Kören leds av Brita Sjöberg och Daniel Z. von Gertten, två svenska trondheimsbor som bägge jobbar med musik som yrke.

Mer information & datum på hemsidan.

När ses vi?

Söndag:
28 augusti
25 september
23 oktober
27 november
17 december - Luciahögtid

Vad gör vi?

Firar gudstjänst tillsammans.

Var ses vi?

Vi träffas en söndag i månaden i Ilen kirke (Kongens gate 99).



NU ÄNTLIGEN

9-10 september

TERMINSUPPTAKT

Efter sommaruppehåll längtar vi efter att ses igen. Fredagsklubben samlas fredag kväll och Familjekyrkis på lördagen. Pyssel och nybakade kanelbullar tillsammans med gamla och nya vänner. En bra start på helgen!

Mer information på hemsidan.

När ses vi?

Fredag & Lördag:
9-10 september
30 sep-1 oktober
11-12 november
10 december - Luciahögtid

Vad gör vi?

Fredag kl. 18.00-21.00
Fredagsklubben
Lördag kl. 10.00-13.00
Öppet café & Familjekyrkis.

Var ses vi?

Vi träffas en lördag i månaden i Kampen kirke (Seehusensgate 47)



BERGEN



TERMINSSTART

Söndag 11 september

ÄNTLIGEN MÖTS VI IGEN

Efter ett litet sommaruppehåll är det dags att starta höstterminen med sång och mässa.

Denna gång har du även möjlighet att möta kyrkans nya präst Veronika.

Mer information på hemsidan.

När ses vi?

Söndag:
11 september
2 oktober
13 november
11 december - Luciahögtid

Vad gör vi?

Kl. 16.00 Kör för ungdom & vuxen
Kl. 17.00 Mässa med efterföljande soppa

Var ses vi?

Vi träffas en söndag i månaden i Johanneskirken (Nygårdshøyden).

Kontakta oss om du har frågor

Präst i Stavanger & Bergen

Veronica Pålsson
veronica.palssonz@svenskakyrkan.se

Musiker i Stavanger & Bergen

Nina Norrman
nina.norrman@svenskakyrkan.se

Präst i Trondheim

Katarina Bäckelin
katarina.backelin@svenskakyrkan.se

Gilla sidan

Svenska kyrkan i Stavanger
Svenska kyrkan i Bergen
Svenska kyrkan i Trondheim

facebook

VILL DU FÅ EN PÅMINNELSE INFÖR VARJE TRÄFF ?

Inför varje träff sänds ett Nyhetsbrev ut via mail. Där kan du läsa om det allra senaste, få information om vad som händer och vara säker på att du inte missar kommande träff.

Sänd ett mail till
oslo@svenskakyrkan.se så får du också ta del av det.

(Om du redan registrerat din mail men inte mottagit Nyhetsbrevet, ta en titt i din skräppost).

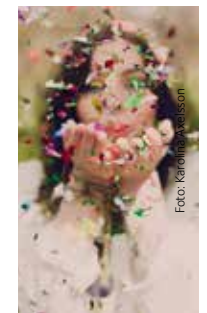


Foto: Katarina Pålsson

ATT SLUTA KLÄTTRA OCH LEVA I NUET



Jessica och Kajs gård Brattlandbakken är från 1700-talet och nu renoverar de upp det gamla eldhuset på 24 kvadrat som ska bli bostadshus.

Jessica Josefsson, 46 år, lämnade ett bekvämt singelliv i Stockholm – för ett primitivt liv nära naturen i Norge. Med man och barn (hundar, katter, höns och får) lever hon på 24 kvadratmeter, med ute-toalett och solen som enda energikälla. Det är långt ifrån det stressiga journalistlivet hon en gång levde.

På natten hoar pärlugglan i skogen bakom huset, tranorna tar ibland några extra varv över vår gård i solnedgång och räven har mött min blick och skällt på mig.

Vi bor mitt i naturen i en av Norges vackra bergsdalar – Vestre Gausdal i Gudbrandsdalen.

Först tyckte jag det var skrämmande att bo granne med lokatten, se huggormen vid stenröset och veta att kungsörnen har flera revir längs dalen. Visst skapar det bekymmer om du har djur och



små barn, tro mig, örnen dödade min lilla hund Tilda, men jag vill så långt det går lära mig att leva sida vid sida med våra rovdjur. Hitta knep som gör att de väljer annat byte än mina gårdsdjur.

I ett samhälle där allt går fortare vill jag gå mot dess motsats. Det kan ta dagar innan jag ser mig själv i en spegel. Ingen TV, solen som enda energikälla, vedspis och ute-toalett. Visst ställer det livet på sin spets när det är 20 minusgrader ute, över en meter snö och jag måste springa över

Vem är Jessica Josefsson?

År: 46

Från: Norrköping

Flyttade till Norge: 2013

Bor: Brattlandbakken i Vestre Gausdal utanför Lillehammer.

Familj: Maken Kaj, sönerna Kian och Norian, fem katter och två hundar.

Yrke: Frilansande journalist.

tunet till toaletten i bara morgonrock. Då är snö i skorna en underdrift.

"Aldrig i livet" hade jag sagt om någon berättat om mitt livsval 20 år tidigare. Då levde jag för att klättra på karriärstegen. Målet var Stockholm och någon av de stora tidningarna.



Jessica, närmast i bild, med försvarsadvokat Peter Althin vid en rättegång i Falun 2010. Foto: Lars Dafgård

Jag kom dit. I fyra år var DN-skrapan och Expressen mitt andra hem. Och det är där jag sitter vid mitt skrivbord på Expressens nyhetsredaktion när jag får uppdraget som kommer att förändra mitt liv. Någon ropar ut att ett militärflygplan av modellen Hercules har försvunnit över Kebnekaismassivet. Redan då vet jag att jag ska iväg. Jag greppar min alltid packade resväska samtidigt som jag hör nattchefen ropa mitt namn.

Några timmar senare landar jag och en fotograf i Luleå för vidare färd i hyrbil mot Kiruna.

Den tragiska olyckan med Herculesplanet som flög in i en fjällvägg i Kebnekaise och tog fem människors liv, var bara ett av många dramatiska uppdrag

för Expressen. Men just det här fick mig att inse att det går att leva på ett annat sätt. Utsänd under uppdraget hade jag min "egen" skoterförare som jag aningen exotifierande kallade för "Vildmannen" eftersom han hade skinnbyxor och sälskinnsjacket.

Klistrad mot hans rygg mötte jag för första gången såväl norrskenen som kraften hos en snöstorm på fjället, men framförallt insikten hur det är att leva i nuet.

Jag upplevde att många av människorna jag mötte i Kiruna och Nikkaloukta tog dagen som den kom och levde ett mer avslappnat liv än det jag var van vid. Ingen stress, inga låsta dörrar och många timmar utan mobiltäckning.

När jag kom tillbaka till Stockholm hajade jag till över det snabba tempot. Där och då insåg jag att jag inte kunde gå tillbaka till det livet - två månader senare sa jag upp mig från Expressen och kastade mig ut i det mer osäkra frilanslivet. Målet var att flytta till Kiruna, men jag hamnade inte där.



En blinddate på Aker brygge tog mig till Oslo och ett år senare träffade jag 17 år yngre Kaj som i dag är min make. Två månader innan jag fyllde 40 var



Jag önskar att skapa en mötesplats på vår gård och arrangerade senast i våras en Vårmarknad där lokala producenter får visa och sälja det de har och både stora och små kan hitta sin plats att landa och umgås. Jag säljer naturligtvis "svensk fika" från vårt utekök. Foto: Lisa Luce

gravitetstestet positivt och vi önskade redan då att våra barn skulle få växa upp nära natur och djur. Det blev möjligt tack vare Kajs far och hans hustru Anne. För fyra år sedan köpte de en gård utanför Lillehammer där det ingick en mindre gård som vi har köpt ut – Brattlandbakken. En 1700-talsgård där ingen bott på nästan hundra år. Så vi har lite att göra.

I takt med renovering, frilansar jag hemifrån och kan se mina två små pojkar springa nerför ängen så fort deras små ben klarar. Vi planterar grönsaker om våren och plocka hönsägg som vi säljer från mjölkrampen nere vid vägen. Några beskriver vår livsstil som primitiv, men jag brukar kalla oss livsnjutare som lever naturligt. Meningen med livet har fått en helt annan innebörd sedan jag tog beslutet att leva enklare utan väckarklockor och ekorrhjul. Jag känner mig rikast i världen på mina 24 kvadrat och en utsikt jag bara drömt om tidigare.

Skribent: Jessica Josefsson



TILL MÅLSMAN OCH DIG SOM ÄR FÖDD UNDER 2008 OCH BOR I NÄRHETEN AV OSLO!

KONFIRMATION

Allt som är du behövs hos oss. Din fantasi. Din iver. Din kunskap. Din oro. Din tro. Din kärlek. Dina tankar och drömmar. Att du ifrågasätter och har andra erfarenheter spelar roll och intresserar oss. Det är en möjlighet att lära känna sig själv bättre och samtidigt möta nya vänner.

Konfirmandtiden ska vara en tid då du tillsammans med andra ungdomar och vuxna får fundera, diskutera och samtala kring livets frågor, Gud, människan och världen. En tid då du får vara nyfiken, ställa frågor och får uttrycka din tro och ditt tvivel. För att det ska fungera så bra som möjligt ställs det krav på ditt engagemang och din närvaro eftersom vår gemensamma tid bygger delaktighet och trygghet, vi gör och upplever saker tillsammans.

Vill du vara konfirmand i Margaretkyrkan 2022- 2023?

Uppstart i Oslo är i början av oktober och kommer att avslutas med en lägerresa i augusti. Konfirmation kommer bli i september 2023.

Vill du ha mer information, anmäla dig eller har någon fråga?

Då kan du kontakta konfirmandsledare Ami Hall på ami.hall@svenskakyrkan.se

UR KYRKOBOKEN

DÖPTA

19 februari	Oliver Dalstø
20 februari	Emil Otelius Undrum-Carlsson
5 mars	Elsa Emilia Brande Haadem
13 mars	Malin Johanna Rødne
13 mars	Hailey Hallberg
21 maj	Vilde & Louise Andersson Wehmer
26 mars	Stella Mona Lindqvist
26 mars	Frida Therese Sefton
26 mars	Hermine Pernille Lind
27 mars	Cooper Sekkenes Nowell
27 mars	Molly Mckee Nowell
27 mars	Anna Mason Nowell
27 mars	Savannah Pearl Sekkenes
2 april	Karl Folke Moland Samdström
23 april	Alf Oskar Fredrik Erlien
23 april	James Shala Georges

30 april	Åsa Abrahamson
7 maj	Agnes Stehn
14 maj	Tilde Louise Ulrika Rodny-Hals
14 maj	Selma Krysander Owren
21 maj	Livia Benedikte Andersson Wehmer
4 juni	Stella Mathilda Molan
4 juni	Ruben David Hacker
4 juni	Alve Arthur Myhre Daun

VIGDA

6 april	Christer Monica Friberg och André Vincenzo Angelillo
21 maj	Carl William Lundborg Brande och Ingrid Kippersund
21 maj	Marius Størseth Wehmer och Karin Louise Andersson
23 maj	Ulf Johan Hedlund och Dagmar Katrina Schill Kaldma

Kristen tro bland blöjbyten och tvätthögar – är det möjligt?

Vad har bordsbön och nattvard med puré att göra? Hur kan man beskriva treenigheten utifrån glasspinnar? Vad betyder frälsning utifrån koliktrötta föräldrars erfarenhet? Vad har synd med en röd strumpa att göra? Och hur kan en fjärl beskriva Jesus uppståndelse? Dessa och många andra frågor får du möta i boken "Föräldrarnas guide till Gud: Kristen tro bland blöjbyten och tvätthögar". Här kan du läsa om hur författaren Anna Runesson tänkte när hon skrev boken.

1995 förändrades livet för alltid – vårt första barn föddes. 1996 fördjupades förändringarna genom sonens ankomst och 1998 utbrister vår granne när hon möter oss med det tredje barnet i bärselen: "Det är till att springa snabbt över elden!"

Livet med barn är både en stor glädje och ett utmanande astro-nauttest på en och samma gång. När min man och jag i dag ser tillbaka på småbarnstiden förundras vi över hur mycket vi lärde oss, både om oss själva och om Gud.

Det är fascinerande hur jordnära Gud är. Guds rike handlar inte om ouppnåeligt majestät, glimrande himlasalar eller en verklighet fjärran från vår värld. Nej, Guds rike är här och nu, också mitt bland blöjbyten och tvätthögar. Var annars kan man möta Gud om inte just där man lever?

När barnen var små började jag skriva ner på uddalappar om vad som hänt under dagarna. Småningom formulerade jag små berättelser utifrån de lapparna. Målet var att försöka förstå och beskriva kristen tro med utgångspunkt i hur det är att leva med barn. Jag ville skriva begripligt och konkret om tro och kyrkliga begrepp på ett lättsamt och kul sätt. Tanken bakom boken är att utgå från den livs-

förändring som föräldraskap är. Denna förändring av livet kan vara både spännande och skrämmande. Men det kan också vara början till en fördjupad andlighet. Tro det eller ej, småbarnstiden är faktiskt ett gyllene tillfälle att ta sitt existentiella sökande på allvar.



Så småningom växte boken fram och fick namnet Föräldrarnas guide till Gud: Kristen tro bland blöjbyten och tvätthögar. – Och till dig som är uppmärksam på titelvalet: ja, det är en anspelning på boken Liftarens guide till galaxen. Föräldraskap är ju lite grann som att flyga in i en annan galax ...

Välkommen in i föräldrasteologins värld!

*Skribent: Anna Runesson
Direktor för Pilegrimscentrum i Oslo
Präst i Svenska kyrkan i Norge mellan 2014–2019*

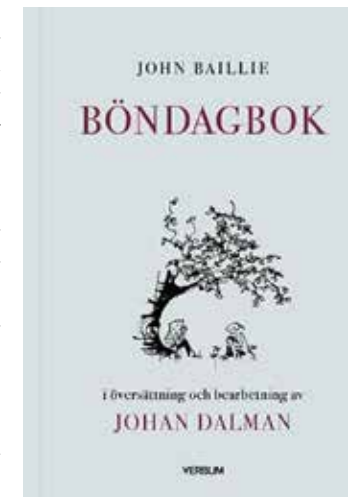
*Text: Anna Runesson
Föräldrarnas guide till Gud
Författare: Anna Runesson
Förlag: Libris förlag
ISBN/EAN: 9789173879422*

John Baillies Bön dagbok

Bön dagboken är en liten fin volym, utgiven på Verbum förlag 2021. A Diary of Private Prayer utgavs första gången 1936 av den skotske prästen och teologen John Baillie. Nu är den för andra gången översatt till svenska av biskopen i Strängnäs Johan Dalman som också gjort en bearbetning. Bilderna är av tecknaren och illustratören Anna Blåder.

Bön dagboken är tänkt att användas som följeslagare i varje dags morgon- och aftonböner. Det finns också särskilda böner för söndagarna. Bönerna är förtröstansfulla, frimodiga, ärliga – på en gång vardagliga och högstämnda. Johan Dalman skriver "Den Gud som möter oss i dessa böner tror på oss, tror gott om oss, vet att vi vill och kan väl, och förväntar sig en tro som märks i vardagen. Texterna tar läsaren på allvar, är på samma gång uppfordrande och kärleksfulla. Bönerna tål att återkomma till gång på gång."

Ur morgonbön dag 16:
Gud, hjälp mig känna att du verkligen är med mig idag. I ensamhet eller tillsammans med andra, i arbete eller ledighet, om jag står eller sitter. Ja överallt ber jag om att få känna din närhet.
I kraft av din nåd, Herre, vill jag inte gå någonstans dit jag inte vill att du ska komma, inte sysselsätta mig med något som skulle hindra mig från att vara med dig.



... Låt den dag komma snart när din närvaro och makt inte bara betyder något för vissa utan är allt i alla. Genomsyra hela samhället: maktens korridorer, alla arbetsplatser, styrelsebord, stad och land. Ge mig nåden att utifrån vad jag kan idag sätta den bollen i rullning."

Ur kvällsbön dag 22:
"Jag anförtror alla mina bekymmer till dig och överlämnar mitt arbete i dina händer. Jag ber att du ger framgång åt det som idag har skett efter din vilja och att du förlåter det som har blivit fel. Ta det goda jag har gjort idag och låt det växa: om jag har gjort någon skada, sudda ut det i kraft av din allmakt."

I boken finns också bibelcitat och citat ur Svenska psalmboken.

*Text: Kristina S. Furberg
John Baillies Bön dagbok
Författare: John Baillie
Förlag: Verbum AB
ISBN/EAN: 9789152638613*

I Margaretakyrkan i Oslo finns två bokbord med en mängd spännande titlar. Det är biografier, berättelser om trosutveckling, bönböcker och mycket annat. Trots att böckerna är så olika har de en sak gemensamt; de handlar om den styrka som växer ur insikten om vår svaghet och vårt beroende av varandra och av Gud.

Katekumenat – samtal om tro och liv

I flera år har församlingen i Oslo haft en öppen grupp för samtal och utbyte av erfarenheter om tro och liv. Nu blir det möjligt att ta ett steg till på trons väg.

Genom att mötas i en fast grupp under ett års tid, fira gudstjänst tillsammans och dela med varandra vill församlingen erbjuda tillfälle till fördjupning i tron. Modellen som utarbetats i Svenska kyrkan i Sverige kallas Katekumenat – vuxen väg till tro.

Katekumenat - vuxen väg till tro

Katekumenat vänder sig till vuxna som är nyfikna på eller söker en tro och som vill utforska vilka andliga upptäckter som kan göras inom kyrkan. Om du söker ett sammanhang där du kan samtala och reflektera över livsfrågor då kanske katekumenatet är någonting för dig.

Hur går det till?

Vi utbyter erfarenheter med all respekt för varandras frågor.

En mindre grupp, 4-8 personer träffas regelbundet, ungefär varannan vecka på onsdagkvällar under ett läsår. I gruppen delar deltagarna sina livsberättelser och ställer frågor om tron och Gud. Ingen fråga är för liten eller för stor. Gruppen får vägledning, handledning och undervisning utifrån de frågeställningar och erfarenheter som lyfts fram i samtalen.

De första gångerna ägnar vi åt att lyssna på varandras livsberättelser. De är viktiga för att vi ska bli en trygg grupp där vi förstår varandra. Gruppen

har tystnadsplikt och för inte något vidare. När vi berättat och lyssnat är vi också beredda att dela med oss av våra frågor om och till Gud.

Man måste inte tro när man kommer, men en nyfikenhet och en vilja att dela sina tankar och frågor med andra är en bra utgångspunkt. Katekumenerna deltar också i församlingens gudstjänstliv regelbundet.

Utgångspunkter

Katekumenen står i centrum och är en gåva från Gud till församlingen. Den människa som längtar efter att finna en tro har en gudserfarenhet genom sin längtan. Den personen är viktig inte bara för att han/hon efterfrågar undervisning utan även för att han/hon kan lära församlingen något om Gud genom att vilja berätta om sitt liv och sina erfarenheter.

Katekumenatets kunskapssyn är grundad på övertygelsen att alla människor är skapade till Guds avbild och att Kristus delar alla människors liv. Genom att utgå från den enskilda människans frågor och erfarenheter och låta dessa möta Bibelns berättelser och kyrkans liv och tradition kan människor spegla sig i den kristna troserfarenheten och känna igen hur Gud verkar i det egna livet.

Vill du veta mer?

Då är du välkommen att kontakta Kristina, diakon 45915323 eller Ami, pedagog 92035533.

Anmälan?

Anmäl ditt intresse **senast 31 augusti** till Kristina eller Ami.

Du kommer att få ett enskilt samtal med en av ledarna innan gruppen startar och erbjudas plats i mån av möjligt. Antalet platser är begränsat.

Datum för **första träffen är 5 oktober.**

Husmor tipsar

Mat, hälsa och välmående....

Text: Jeanette Hademalm Berg

Nu har vi en härlig tid framför oss. Sommarhalvåret bjuder på många möjligheter att ställa till fest och att njuta av god mat tillsammans. Det är något magiskt med att samlas kring en god måltid, det öppnar på ett enkelt sätt upp till samtal. Självt brukar jag tänka på att bjuda på mat som tar lite tid att äta. Innan måltiden är avslutad så har alla hunnit bekanta sig med varandra.

Nog är det väl härligt att bjuda sina vänner på ett riktigt gott kafferep utomhus en solig och fin dag. Kakfatet behöver inte innehålla sju sorters kakor men det som finns där ska smaka riktigt gott. Det är just kaffebröd som jag valt att lägga fokus på denna gång vi träffas här på husmorssidan. Svärmors havrekakor och mitt bästa recept på kladdkaka, som med fördel serveras med sommarens färska bär och lättvispad grädde.

Glad sommar



Smarriga havrekakor

150 gr 20 min (4ost)

150 g smör, ej smält
1,5 dl socker
1,5 dl vetemjöl
1,5 dl russin
3 dl havregryn
1 tsk bikarbonat

1. Vispa smör och socker poröst med elvisp.
2. Tillsätt övriga ingredienser och blanda ihop.
3. Rulla bollar och lägg på plåt med bakplåts-papper.
4. Grädda i mitten av ugnen i cirka 20 min.
5. Låt kakorna svalna på en plåt.

Chokladälskarens kladdkaka

225 gr 12-15min

200 g mörk blockchoklad
200g smör
4 ägg
2 dl socker
2,5 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver

1. Smält blockchoklad och smör i en kastrull
2. Vispa ägg och socker pösigt.
3. Blanda vetemjöl och bakpulver.
4. Vänd ner vetemjöl och bakpulver i äggvispet.
5. Tillsätt sist den smälta chokladen och smöret, rör om försiktigt.
6. Häll smeten i en smord och bröad form, gärna med löstagbar kant.
7. Grädda i mitten av ugnen cirka 12-15 min, kakan ska vara lite lös i mitten.
8. Låt kakan svalna.

Servera kakan med lättvispad grädde och massor av säsongens bär.



Den 11 september är det riksdagsval i Sverige

Som utlandssvensk boende i Norge kommer du ha olika möjligheter att rösta, beroende på var i landet du bor. Ambassaden i Oslo och några av de svenska konsulatet runt om i landet kommer att ha röstmottagning. Röstmottagning utomlands innebär förtidsröstning. Rösterna ska hinna transporteras till Sverige innan valdagen. Du kan alltså inte rösta på valdagen i utlandet. Oavsett var i Norge du bor kan du alltid poströsta.

Rösträtt och röstkort

För att ha rösträtt i riksdagsvalet måste du vara svensk medborgare, någon gång ha varit folkbokförd i Sverige och fylla 18 år senast på valdagen. Alla som får rösta i valet och är upptagna i röstlängden med korrekt adress får ett röstkort och material för brevröstning hemskickat med posten.

Anmälan till röstlängden / ny adress

Som utlandssvensk behöver du anmäla dig till röstlängden vart tionde år för att finnas kvar i den. Om du fått ny adress i utlandet måste du meddela det till Skatteverket för att röstkortet ska sändas till rätt adress. Blanketten "Ny adress/röstlängd för utvandrad (SkV7842)" ska fyllas i och sändas in till Skatteverket. För att få ett utlandsröstkort och material för brevröstning i juli behöver anmälan ha inkommit till Skatteverket senast den 10 juni.

Brevrösta från Norge

Alla som befinner sig utomlands kan brev rösta, det vill säga skicka sin röst med posten. Från slutet av juli kan du hämta material för brevröstning på ambassaden i Oslo och på alla svenska konsulat i Norge. Om du istället vill att vi sänder dig material för brevröstning skicka en e-post med namn och adress till ambassaden.oslo@gov.se. Material för brevröstning kan också beställas från www.val.se. Brevrösten får skickas tidigast den 28 juli och måste postas i utlandet. Brevrösten ska ha kommit fram i tid till rösträkningen vilket innebär senast dagen innan valdagen för att räknas i valet.

Rösta i röstningslokal i Norge

För att förtidsrösta i röstningslokal måste du ha med dig en giltig id-handling. Som giltig id-handling räknas

nas giltig svensk/norsk fotolegitimation. Tänk på att om du använder en norsk id-handling måste du kunna uppge ditt svenska personnummer. Om du inte har med dig en giltig id-handling kan en annan person i lokalen gå i god för dig. Personen som går i god för dig måste då kunna visa en id-handling.

Öppettider för röstmottagning i Norge

Ambassaden i Oslo anordnar röstmottagning men inte i ambassadens lokaler. Röstningslokal i Oslo är Det Norske Nobelinstitut, Henrik Ibsens gate 51, 0255 Oslo. Vi har öppet för röstmottagning under perioden 22 aug-6 sep.

Öppettider för att rösta i Oslo

Mån - tors 22/8-25/8 kl. 11.00-14.00

Fredag 26/8 kl. 10.00-12.00

Lördag 27/8 kl. 11.00-16.00

Måndag 29/8 kl. 11.00-14.00

Tis- tors 30/8- 1/9 kl. 15.00 -19.00

Fredag 2/9 kl. 10.00-12.00

Söndag 4/9 kl. 11.00-16.00

Måndag 5/9 kl. 14.00-19.00

Tisdag 6/9 kl. 10.00-16.00

Du kan förtidsrösta på följande konsulat: Bergen, Bodø, Narvik, Stavanger, Tromsø, Trondheim och Ålesund.

Information om ambassadens och konsulatens öppettider för röstmottagning finns på www.sverigesambassad.no.

Mer information

På www.val.se kan du läsa mer om valet och att rösta från utlandet.

För att anmäla dig till röstlängden eller meddela ny adress besök www.skatteverket.se

För övriga frågor kontakta oss gärna på ambassaden.oslo@gov.se eller ring på tel: 24 11 42 00.

Besök oss på www.sverigesambassad.no eller Facebook - @EmbassyofSwedeninOslo.

Vem är du?

J	N	
<input checked="" type="checkbox"/>		Kvinna
<input checked="" type="checkbox"/>		Bor i eller pendlar till Norge
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gammal
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ung
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bor utanför Sverige
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Är mitt i karriären
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Har jobbat färdigt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vill vidga mina vyer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vill träffa nya och gamla vänner
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vill vara med i ett globalt nätverk
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Annat

Om du har kryssat ja i två eller fler rutor är SWEA en förening för dig.

Bli medlem idag!

oslo@swea.org

www.swea.no



BOR DU I OSLO OCH VILL RÖSTA?

Ambassaden i Oslo anordnar röstmottagning men inte i ambassadens lokaler. Röstningslokal i Oslo är Det Norske Nobelinstitut, Henrik Ibsens gate 51, 0255 Oslo.

Öppettider för att rösta i Oslo

Mån - tors 22/8-25/8 kl. 11.00-14.00

Fredag 26/8 kl. 10.00-12.00

Lördag 27/8 kl. 11.00-16.00

Måndag 29/8 kl. 11.00-14.00

Tis- tors 30/8- 1/9 kl. 15.00 -19.00

Fredag 2/9 kl. 10.00-12.00

Söndag 4/9 kl. 11.00-16.00

Måndag 5/9 kl. 14.00-19.00

Tisdag 6/9 kl. 10.00-16.00

VILL DU BLI MEDLEM I EN AKTIV FÖRENING?

För dig med intresse för Norge, Sverige och samarbete över gränsen. Här kan du tala svorsk, fira svenska traditioner och möta andra med en hemhörighet i två länder. Vi arrangerar möten om mat, kultur och politik, vad man ska tänka på när det gäller arv och pension med mera. Vi firar svenska traditioner som Valborg och midsommar och vi vet en del om praktiska gränsproblem.

Ta kontakt med oss om har programidéer eller brinner för norsk-svenska teman!

Läs mer på www.norsksvenskförening.com



KONTAKT MED
NORSK-SVENSK FORENING
post@norsksvenskförening.com
www.norsksvenskförening.com
Anne Grethe Nilsen, medlemsansvarig,
tel 97 68 92 48 eller
Eva Jakobson Vaagland, styreleder,
tel 93 03 93 12



VOKSENÅSEN

Besök vår hemsida

www.voksenaasen.no

Följ oss på Facebook

Voksenåsen

Upptäck oss på Instagram

Voksenåsen

Tagga oss i en tweet

@voksenaasen

Skicka ett mejl

senter@voksenaasen.no

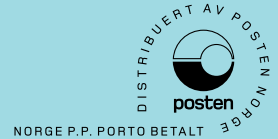
Slå oss en signal

22 81 15 00



Sveriges ambassad
Oslo

Fra/From
Svenska kyrkan i Norge
Hammersborg Torg 8B
NO-0179 Oslo



DITT MEDLEMSKAP ÄR VIKTIGT FÖR MÅNGA

Varje medlem behöver bekräfta sitt medlemskap när man är bosatt i Norge.
Läs mer om ditt medlemskap på www.svenskakyrkan.se/norge

Om du inte redan bekräftat ditt medlemskap kan du göra det genom att antingen:

- fylla i talongen nedan och sända den i ett slutet kuvert till:
Svenska kyrkan i Norge, Hammersborg torg 8 B, 0179 Oslo
- gå in på hemsidan www.svenskakyrkan.se/Norge och bekräfta direkt
- skicka **"Jag bekräftar mitt medlemskap i Svenska kyrkan i Norge"** samt namn, födelsedatum och telefonnummer till e-post: medlemnorge@svenskakyrkan.se

Har du redan bekräftat ditt medlemskap en gång behöver du inte göra det flera gånger.
Är du osäker på i vilket trossamfund du står registrerad i? Ring det centrala registret i Brønnøysund, tel 75 00 75 00

.....
Medlemskap för barn under 15 år ska bekräftas av samtliga föräldrar/vårdnadshavare.
Blankett för detta hittar du på www.svenskakyrkan.se/norge

Jag (texta namn & efternamn)
bekräftar mitt medlemskap i Svenska kyrkan i Norge.

Adress:

Norskt personnummer:

Svenskt personnummer:

Mailadress:

Telefonnummer:

.....
Ort och datum **Underskrift**