

INTRYCK

Ett magasin för Svenska kyrkan i Norge

Tema:
STYRKA

INTRYCK

Nummer 2-2017

Ledare	4
Livets skeden	7
Reflektion i vardagen	8
Tema: Styrka	
<i>När livet tar en annan vändning</i>	10
<i>Förändring kräver styrka</i>	18
<i>Som ett kargt och uttorkat land</i>	22
<i>Ensam är inte stark</i>	29
<i>Vi går inte på er plan</i>	30
Läsvärt	12
På gång i Oslo	14- 16
Vännerna informerar	17
På gång i övriga Norge	20
En medlem berättar	24-26
Husmor tipsar	27



En resa fylld av intryck som vi kommer bära med oss resten av våra liv. Så kan vi sammanfatta den resa som församlingens unga gjorde till Taizé under påsken.



Barnkören och Kammarkören bjöd på skönsång under påskfesten i Margaretakyrkan i Oslo.



28 barn och föräldrar reste till Göteborg och Horred på Familjeläger. Universeum i Göteborg lockade med regnskog, ormar, akvarier och diverse experiment.



Valborg i Trondheim firades med stora och små tillsammans med svenska föreningen SVEA. Våren och sköna maj hälsades välkommen.



Årets konfirmandgrupp består av fem glada tjejer och killar. På bilden tillsammans med Unga ledare.



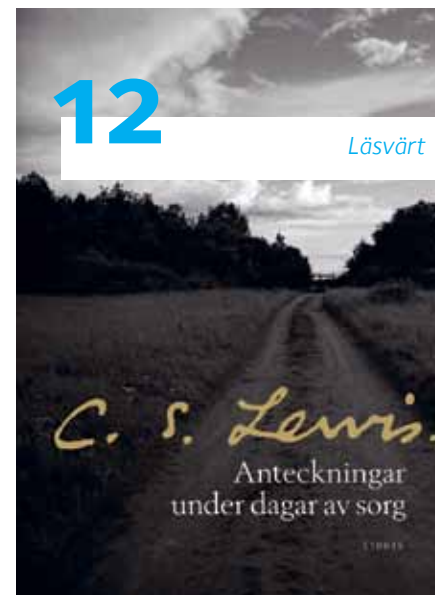
8

Reflektion i vardagen
Mod är styrka



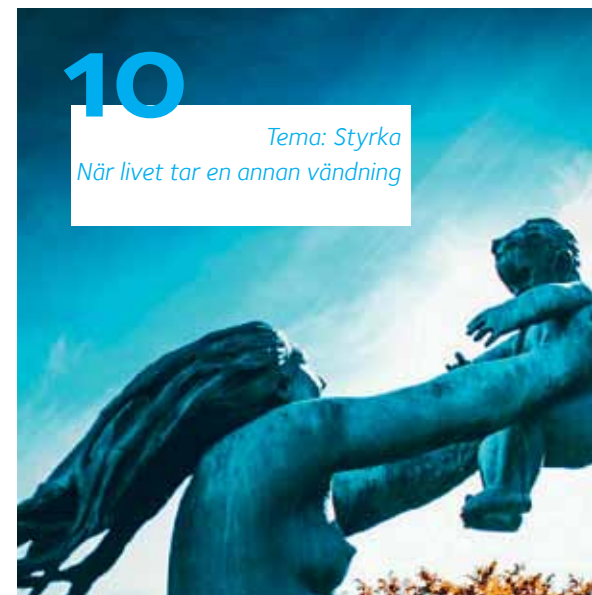
24

En medlem berättar



12

Läsvärt



10

Tema: Styrka
När livet tar en annan vändning

Tillsammans

Tack vare dig är Svenska kyrkan i Norge en självklar plats för många svenskar. Den senaste tiden har hundratals svenskar i alla åldrar samlats för att fira vårens ankomst, gudstjänst eller annat spännande. Här kan du se ett litet urval.

TACK VARE DIG....

Tack vare dig som är medlem får Svenska kyrkan betyda mycket för många i Norge. I och med detta nummer heter magasinet INTRYCK och når många tusen fler än tidigare – det finns medlemmar från Finnmark i norr till Vest-Agder i söder. Tillsammans är vi Svenska kyrkan i Norge.

Också längst i norr är det vår på riktigt i slutet av maj - nya knoppar är hoppfulla tecken på nytt liv. Naturens hemlighet är att det ryms liv i det till synes livlösa och karga – livets styrka finns inbäddat i det som varit begravt under snö och is. Även om vi vet att nakna kvistar rymmer liv överraskas jag år efter år.

Att livet är överraskande starkt upptäcker vi också i mötet med människor. Det är inte ovanligt att vi häpnar över vilken hoppfullhet och livskraft som ryms hos de som råkat ut för sjukdom eller annan utsatthet. Skulle vi själva klara det? ...kanske vi tänker.

I samband med attentatet den 7 april delades många berättelser på sociala medier om styrka. Det handlade om enskildas hjälteliknande insatser vid själva dådet, men också om alla som osjälviskt offrade tid och egen bekvämlighet

för att hjälpa personer som blivit strandsatta i Stockholm. Styrkan i gemenskap, solidaritet, omtanke visade sig gång på gång. Det var som om det ur hot och död föddes liv.

Att vi svenskar skakades på ett särskilt sätt när terrorn slog till i Stockholm är naturligt. Plötsligt förflyttas terrorn som vi hör om från världens alla hörn in i våra liv – och det är omöjligt att vara distanserad. Bara två dagar efter stockholmstådet, på Palmsöndagen, dog ett 30-tal kristna gudstjänstfirare i bombattentat i Egypten. Det skedde i gudstjänster där de firade hur Jesus red in i Jerusalem och hyllades som fredsfurste. Det skedde ungefär samtidigt som vi firade samma händelse i Margaretakyrkan. Palmsöndagen inledde veckan om Jesus lidande och död. Hur mörkt och hotfullt den veckan än började så slutade den ändå i det trotsiga hoppet söndagen efter; på påskdagen firades ”genom död till liv”, att livet är starkare än döden. Det hoppet griper vi tag i och vägrar släppa.

En välsignad sommar önskas alla läsare!

Per Anders Sandgren
Kyrkoherde



KYRKORÅDET INFORMERAR

MEDLEMSSITUATIONEN

Av Svenska kyrkans cirka 22 500 medlemmar i Norge har cirka 11 500 bekräftat sitt medlemskap. Det är väldigt glädjande. Fortsatta kampanjer per brev och telefon är planerade i maj och september.

FÖRSAMLINGSBLADET

En ny satsning på medlemskommunikation innebär ett församlingsblad för hela Norge med delvis nytt innehåll och målgrupp. Alla bekräftade medlemmar erbjuds magasinet som fått namnet INTRYCK. Församlingsblad i olika former har getts ut sedan 1921. Det betyder att INTRYCK 2017 är den 96 årgången.

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

Upplaga ca 2200 ex. Tidningen är gratis.

Anmäl prenumeration till

oslo@svenskakyrkan.se.

Tidningen kan också skickas till din mail som pdf.

Ansvarig utgivare: Per Anders Sandgren.

Omslagsbild: Karolina Axelsson

Foton i tidningen ägs av Svenska kyrkan i Norge om inte annat anges.

Redaktör och grafisk form: Karolina Johansson

Årgång: 96

Tryckt av Zoom Grafisk.



Personal

Per Anders Sandgren Kyrkoherde (präst)

Mob: 97 03 14 92

peranders.sandgren@svenskakyrkan.se

Anna Runesson Komminister (präst)

anna.runesson@svenskakyrkan.se

Kristina S Furberg Diakon

kristina.s.furberg@svenskakyrkan.se

Sven Åke Svensson Kyrkomusiker/organist

svenake.svensson@svenskakyrkan.se

Nina Norrman Kyrkomusiker/kantor

nina.norrman@svenskakyrkan.se

Frida Johansson Församlingspedagog

frida.johansson@svenskakyrkan.se

Louise Vinternatt Husmor

louise.vinternatt@svenskakyrkan.se

Mathilda Claesson Husmor

mathilda.claesson@svenskakyrkan.se

Daniel Löfgren Vaktmästare

daniel.lofgren@svenskakyrkan.se

Karolina Johansson Kommunikatör

karolina.johansson@svenskakyrkan.se

Lena Hedmar Kanslist

lena.hedmar@svenskakyrkan.se

Hélène Tranell Medlemsadministratör

helene.tranell@svenskakyrkan.se

Kyrkorådet 2017

Ordförande: Mikael Strandberg

Vice ordförande: Beryl Wilhelmsson

Marie-Anne Sekkenes

Ulrika Löfgren

Gunnar Prytz Leland

Anita M. Hedén Johnsen

Kyrkoherde Per Anders Sandgren

Karin Ibenholt,

Henrik Vinternatt

Suppleanter

Johnny Comstedt, Olle Holmgren,

Mikael Bohgard, Barbro Roos

UTSKOTT

Arbetsutskottet:

Mikael Strandberg, Per Anders Sandgren, Beryl

Wilhelmsson, Anita M. Hedén Johnsen

Fastighetsutskottet:

Mikael Strandberg, Marie-Anne Sekkenes, Marie

Drange, Hendrik Vinternatt. Adjungerande: Daniel

Löfgren, Georg "Jojje" Holmberg.

Diakonutskottet:

Kristina S. Furberg, Rickard Klingspor, Ulrika

Löfgren, Anita M. Hedén Johnsen, Mikael

Bohgard.

Kapitalförvaltningsrådet:

Ordförande: Karin Ibenholt, Lars Näppä, Christian

Paus, Mikael Strandberg, Per Anders Sandgren,

Mikael Klingberg.

Valberedning:

Rickard Klingspor, Sara Svensson, Jonatan Svärd.

Vad är styrka?

Genom sång och musik kan du både få och dela styrka. I Svenska kyrkan i Norge har musiken en stor betydelse. Vi frågade tre ur kören vad styrka är för dem och hur musiken stärker dem.

NELLIE WEEKS, UNG KÖR

När jag ska definiera styrka är det ett begrepp som omfattar helheten av en person, men främst det hen utstrålar. Trygghet, värme och humor är de första orden som dyker upp när jag tänker på styrka.



Så länge jag kan minnas har sången och musiken alltid legat mig väldigt nära. Jag har blivit uppvuxen i en familj där musik har varit väldigt centralt och därför har musiken också varit en trygghet för mig. När jag sjunger känner jag mig avslappnad och fri, jag blir varm och glad. Att även kunna glädja

andra människor med min sång är något som ligger varmt om hjärtat och stärker mig.

SARA SVENSSON, KAMMÄRKÖREN



Styrka är kraften som behövs för att klara av livets alla prövningar.

Musiken ger mig kraft och energi. Den ger precis vad som behövs vid alla tillfällen. Med inspirationen från musiken känns allt genast mycket lättare.

MAGNUS FALK, KAMMÄRKÖREN

Styrka är både att känna sig fysiskt stark och ha starkt självförtroende så man nästan tror man är oövervinnerlig och stolt som en tupp, har flyt och lyckas med allt man företar sig.



Att få använda den gåvan vi fått i sången som ett redskap för Gud att sprida sitt budskap genom oss i gudstjänsten, är också en styrka som ger glädje, frid och energi som ringar på vattnet. Speciellt när folk kommer fram och tackar för sången efteråt. Körsång är nyttigt, roligt och hälsosamt och ger så mycket gott tillbaka till sångaren. Våra

stämmor ljuder tillsammans som en röst med stark och malmfull klang. Som grenarna på trädet osv...



VOKSENÅSEN

MIDSOMMARAFTON PÅ VOKSENÅSEN

23. juni fra kl. 16.30

Velkommen til midsommarkonsert
med Jomme Wadenius.

I samarbeid med Norsk-Svensk Forening
www.voksenaasen.no



Vill du skänka en slant?

Om du vill donera en summa till Svenska kyrkan i Norges arbete kan du enkelt göra detta genom VIPPS. Kyrkan VIPPS-nummer är 10527. Skriv donation i meddelanderutan.

En årlig donation på 100 kr täcker alla omkostnaderna för fyra nummer. Märk donationen INTRYCK.



Foto: Alex & Martin /ikon



Foto: Magnus Arnesen /ikon

Livets skeden

Livsglädje, utveckling, kärlek och sorg. Vi finns här för dig – i alla skeden av livet.

Dop

Dopet är en glädjehögtid. Vi firar att en människa blir del av både ett mänskligt och gudomligt sammanhang – vi döps in i en gemenskap med varandra och Gud själv. Både barn, tonåringar och vuxna kan döpas. Dopet är en gåva för alla – liten som stor.

Konfirmation

Konfirmation är för dig som är nyfiken på livet och vill veta mer om kristen tro. Ungdomar som möts odlar förtroende och vänskap. Den som är vuxen kan undervisas i både grupp och individuellt. Konfirmation betyder bekräftelse; Gud bekräftar sitt löfte att alltid vara med.

Vigsel

Vigseln är en kärleksfest för alla som är med. Oavsett om brudparet kommer själva eller med stort sällskap ringer kyrkan gärna i bröllopsklockor.

Svenska kyrkan i Norge kan anordna vigsel. Villkoret är att minst ena parten är medlem i Svenska kyrkan och svensk medborgare.

Begravning

Det är viktigt att ta farväl. I begravningen uttrycker vi också hoppet om att döden ändå inte är slutet. Begravningen fyller grundläggande mänskliga behov av trygghet och kontinuitet.

På hemsidan hittar du mer information.

Medmänsklighet är
min favoritsuperkraft!



Herregud & Co

UR KYRKOBOKEN

DÖPTA

1/4	Pelle Alvar Gustafsson
2/4	Ina Sofie Bergstrand Öygaard
4/2	Eleonora Margareta Malm
11/2	Eliott Hausenkamph
11/2	Thilo Emilio Gramh Bentes
22/4	Nicolai Benjamin Bugge
4/3	Elea Anne Gullberg
22/4	Niels Fredrik Bugge
4/3	Lola Emelie Rahel Aminezghi
22/4	Nils Bredvei Larnemark
4/3	Lova Knutson Holmgren
VIGDA	
11/3	Oscar Aksnes
22/4	Siri Haugum & Niklas Hedlund
18/3	Tindra Hallberg
25/3	Carl Olav Assargård
1/4	Elias Stellan Sörlundsengen



MOD ÄR STYRKA



ANJA PÄRSON

Född: 25 april 1981

Gift med: Filippa Rådin

Barn: Elvis Rådin, Maximilian Rådin och bonusbarnet Emmi Rådin.

Yrke: Alpin skidåkare (1998–2012), föreläsare och sportkommentator.

2012 var Anja Pärson en av flera sommarpratarna som medverkade i *Sommar & vinter* i P1. Här kan du läsa ett litet utdrag från programmet.

“**V**i träffades i hennes klädbutik, hon hade alltid kläder som passade mig. Toppar och tröjor som egentligen var jag men som jag inte hade vågat sätta på mig. Det är inte lätt att hitta jeans som passar en slalomrumpa. Men hon fick mig alltid att känna mig stolt över min kropp, fast det har aldrig varit lätt för mig att be om hjälp. Jag är starkast och kan själv, åtminstone i backen som då var hela mitt liv. Jag var nominerad till idrottsgalan och jag hade ingen aning om vad jag skulle ha på mig, och jag hade varken tid eller idéer.

Trots mitt intresse för kläder levde jag i kappsäck och jag hade aldrig mer än max 10 minuter för piffning och två frisyrväl. Antingen platt av hjälmen eller blött från duschen. Vi var inte vänner innan jag ringde upp och bad om hjälp. Jag tror inte hon hade tid men hon tyckte nog lite synd om mig som var förvirrad. Det var inte lätt. Jag var dessutom lite rädd för tjejen i Umeås bästa modebutik. Hon ingav respekt och sa alltid vad hon tyckte på ett tydligt men trevligt sätt. Hon verkade inte rädd för något.

Jag tog mig mod och ringde den enda jag visste kunde hjälpa mig att få livet lite vackrare. Utanför skidåkning visste jag ingenting och hade inga tankar om mig själv. Då var jag Anja Pärson, bäst i världen, den tuffa mästarrinnan som levde tryggt på skidor i 140 kilometer i timmen. Banan var rak, jag behärskade svängarna, farten ökade och snart började det svänga lite lagom för att sen svänga tvärt.

Jag föll pladask på marken. Jag minns hur knäna vek sig och jag hade svårt att stå upp, jag var förlorad och kunde inte hitta vägen. Jag var så rädd att kroppen skakade, nej. Nu syftar jag inte på kraschen för två år sedan när jag flög 60 meter och landade på huvudet. Detta var värre. Detta blev bättre.

Jag heter Anja Pärson och kastar mig nu utför min livs brantaste backe. Den är isig och hård, det finns inga käppar i rött och blått som visar vägen. Denna gång kör vi utan vare sig skidor eller hjälm. Jag var stolt som en tupp efter att ha ringt samtalet till Filippa, då var det modigt för att vara jag.”

Utdrag från *Sommar & vinter* i P1

Lördag 23 juni 2012 kl 13.00

Bild: Magnus Fond

Du kan lyssna på hela inslaget på sverigesradio.se/sida/avsnitt/206?programid=2071

Reflektion av Anja Pärsons utdrag från *Sommar och vinter* i P1

Sverige och Norge ligger i toppen av de länder i världen som producerar flest världsmästare per antal invånare. Vi är uppväxta med att våga utmana oss, träna tillsammans och att tro på oss själva. Fast vad gör det med oss egentligen? Sätter det för höga krav på oss?

Något som är läskigt och obekvämt för någon är vardagsmat för någon annan. Det krävs mod att våga gå utanför sin bekvämlighetszon och att utmana sig själv. Oavsett om det handlar om att tala inför folk, åka nerför en skidbacke i 140 kilometer i timmen, fånga en spindel och släppa ut den i naturen igen eller fråga om hjälp i en klädbutik. Vi kämpar hela tiden på i vår vardag med små och stora saker. Det kan vara att få ihop familjelivet och uppgifter på jobbet. Att hinna handla, träna och träffa vänner. Andra av oss har fullt upp med oss själva. Att kämpa med att tycka om sig själv som Gud har skapat oss. Att klara av sitt eget liv och att ta hand om sig själv.

Anja Pärson har mängder av skidmedaljer att se tillbaka på. Filippa Rådin är formgivare, designer och ambassadör för barns rättigheter. Gifta med tre barn. En familj med sina glädjeämnen och svårigheter som alla andras. Anja Pärson har också sagt ”Självförtroende är en färskvara”. Vi behöver alla träna oss i att vara modiga, i att orka och att vara starka. Ibland står vi längst upp på prispallen. Vissa dagar får vi massor av beröm från kollegor på jobbet. Vi känner oss snygga och redo för att ta oss an världen. Andra dagar är precis tvärtom. Dagar när den där energin inte riktigt finns för att hinna med. Det kan bli en spiral som antingen



skjutsar mig uppåt och ger mig kraft, en utmaning att vända trenden eller en spiral som fortsätter att dra mig neråt.

Det finns stunder när livet är helt fantastiskt och det känns som om vi hoppar runt på fluffiga moln och undrar om allt vackert verkligen finns. Lika fort kan de stunderna bli till att vi blir osäkra och

finner fel i allt och klagar på allt. De där dagarna när självförtroendet känns obefintligt och vi känner oss små, de är svåra. Just de dagarna är det extra gott och tryggt att veta att Gud finns med. Oavsett vilket cv vi

kan visa upp. Om vi heter Anja

Pärson eller Frida Johansson. Oavsett vem vi är och vad vi gör så är vi älskade av Gud. Det i sig självt ger i alla fall mig styrka även under svåra dagar. Jag tror inte vi kan och inte ska jämföra oss med varandra. Något som du klarar av är mycket svårare för mig. Det där är viktigt att komma ihåg. Vi är skapade till olika typer av människor som ska stärka varandra.

Nu ska jag gå ut i världen och vara lite modig. Utmana mig själv. Låt oss våga vara modiga och starka tillsammans!

Text: Frida Johansson

Bild: Ikon, Svenska kyrkan

NÄR LIVET TAR EN ANNAN VÄNDNING



Jag skyndar iväg. Jag ska möta Jessika på en lunchrestaurang i Oslo centrum. Det är en av de där härliga första vårdagarna i mars som vi alla har längtat efter. Helst vill man bara dröja sig kvar ute i vårsolen men det är ett kallt drag i vinden så Jessika och jag bestämmer oss för att sitta inne. Jessika har egentligen ett annat namn men för att skydda sin dotter och sig själv önskar hon inte att vi skriver ut hennes riktiga namn i denna intervju. Egentligen hade vi också avtalat att träffas en annan dag men på grund av förändrade planer för dottern kastar vi snabbt om våra – det är vardag för en ensamstående mor, man måste vara flexibel. Dagen blir sällan som planerad.

Jessika kom, som så många andra svenska ungdomar, till Norge för att jobba och snabbt tjäna ihop ett sparkapital som senare skulle användas till resor. Hon hade

hört att lönerna var högre i Norge men även att prisnivån var högre. För att undvika de höga kostnaderna i Oslogrytan flyttade hon till Lofoten och ett jobb på en restaurang. Senare blev det även andra ställen i Norge och andra jobb. Jessika berättar att hon alltid gått sina egna vägar i livet.

Jag älskar min dotter över allt på denna jord. Jag ångrar inte en dag att jag valde att behålla henne men jag ångrar situationen jag hamnade i.

Efter några år i Norge sker det som inte alls var planerat – Jessika blev gravid. Jessika säger ”-jag älskar min dotter över allt på denna jord. Jag ångrar inte en dag att jag valde att behålla henne men jag ångrar situationen jag hamnade i.” Hon berättar att hon nästan inte har någon kontakt med pappan. Han bor inte i Norge och visar inget intresse för att lära känna dottern. Hon upplever honom som opålitlig och vill inte att dottern ska bli sårad eller besviken. Utan att veta om det är ett riktigt beslut har hon valt att skärma dottern från pappan. Jessika säger att hon känner bitterhet...men i nästa

andetag skjuter hon in att hon inte kan tillåta sig att bli deprimerad. Hon har ansvar för dottern och något annat alternativ finns inte. Även om livet inte är en dans på rosor så bara måste hon...måste klara vardagen, måste klara ekonomin, måste ge dottern ett bra liv!

Mitt i det jobbiga blir vi avbrutna av serivrisen som kommer med maten. Jessika som är vegetarian har beställt en vegetarisk hamburgare, jag som är en ostälskande frankofil föll åter igen för en chèvre-sallad. Allt ser väldigt gott ut och det är fint med en liten paus i samtalet.

Jessika förstår att graviditeten innebär stor förändring i hennes liv och att helt andra krav kommer att ställas på henne. Med ett växande liv inne i sig utbildar hon sig till hudterapeut. En god väninna ställer

upp och finns vid hennes sida under födseln. Jessika vet inte hur hon skulle klara sig utan väninnans stöd, tacksamheten lyser i hennes ögon. Jessika får jobb på hudsalong men vardagen visar sig svår att pussla ihop. Barnehagen stänger kl. 16 i Norge och Jessikas jobb slutar kl 17. Dottern är nu tre år. Jessika jobbar två dagar i veckan, dessa två dagar hämtar väninnan dottern till dess att Jessika har slutat sitt jobb. Jessika säger att hon är rädd för att ta på sig mer jobb. Ett eventuellt annat jobb måste bland annat ligga nära barnehagen så att inte restiden åter upp den kortare arbetstiden. Det är mycket som ska fungera och planeras. Tyvärr upplever också Jessika att det uppfattas som negativt att hon är ensamstående mamma när hon söker jobb.

Som situationen ser ut nu är dagtid, när dottern är på dagis, Jessikas enda möjlighet till andningsrum. Hon värdesätter och prioriterar dessa återhämtningspauser. Hon vet att om dottern ska ha ett fint liv kräver det att hon själv är i god form, psykiskt och fysiskt. Trots detta lever hon med en konstant oro att hon inte ska kunna erbjuda henne ett tillräckligt bra liv.

Jessika berättar att när lugnet lägger sig på kvällen i den lilla lägenheten känner hon en väldig tacksamhet! Tacksamhet för att dottern kom till henne. Hon ger styrka och livslust. Hon är blänket i en pressad vardag.



Jessika är stark tycker jag men det vill hon inte hålla med om. Hon håller fast vid att hon bara måste, det är inte styrka, säger hon. Vid ett snabbt sök på nätet hittar jag synonymer för styrka; energi, ork, uthållighet, mod...

det finns många. Jag tycker att alla dessa ord passar in på Jessika. Hon visste vad hon gick in i även om det blev tuffare än hon trodde. Hon valde livet och att kämpa. Hennes drive och självständighet, det är bevis på styrka!

Text: Hélène Tranell
Bild: v.s. pixabay/pexels
h.s. pixabay/mezenmir

ÄR DU ENSAMSTÅENDE?

Det kan vara svårt att få ihop vardagen som ensamstående. Om du behöver någon att prata med, få råd eller stöd på annat vis kan du kontakta församlingens diakon Kristina Furberg på kristina.s.furberg@svenskakyrkan.se

Hennes frånvaro är som himlen, den täcker allt

I Margareta kyrkan 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.

Rubriken är ett citat ur boken "Anteckningar under dagar av sorg". Den är skriven av C S Lewis och utkom på engelska första gången 1961 under titeln "A Grief Observed". Lewis, som kanske är mest känd för sin Narnia-serie och böcker om tro och teologi har här samlat sina dagboksanteckningar från tiden efter hans hustrus död i cancer.

Lewis var en erkänd brittisk akademiker och kulturpersonlighet. Han var god vän och kollega, bland andra med J R R Tolkien vid universitetet i Oxford. Vid 54 års ålder gifte han sig för första gången med Joy Davidman. Hon dog fyra år senare och det blev utgångspunkten för denna bok som först gavs ut under pseudonym.

I sina anteckningar skriver Lewis öppet om sin förvirring och ilska mot Gud, om hur han uppfattar sig själv och världen utan sin älskade hustru och om den process som sorgen är. Han skriver "Är inte alla dessa anteckningar endast meningslösa rader skrivna av en man som vägrar acceptera att det enda vi kan göra med lidandet är att lida."



Mot slutet av boken inser han att han behöver omdefiniera sin gudsbild. "Gud har inte sysslat med att testa min tro eller min kärlek för att fastställa deras kvalitet. Han kände redan till den. Det var jag som inte gjorde det... Gud visste hela tiden att mitt tempel var ett korthus. Hans enda sätt att hjälpa mig förstå det var att rasera det." Han går från att lita på sig själv till att ha tilltro till Gud. Den starkaste känslan han bär med sig är tacksamhet över gåvan att älska och bli älskad.

Denna utgåva av Anteckningar under dagar av sorg är utgiven på Libris förlag och kostar 200 kronor.

Text: Kristina F. Furberg

Bild: Libris Förlag, www.libris.se

Citaten är översatta av artikelförfattaren.

Skulle du vilja köpa boken?

Då kan du kontakta diakon Kristina på kristina.s.furberg@svenskakyrkan.se

Har du hört?

I vardagstal använder vi ofta olika ordspråk. De vill ofta väcka eftertänksamhet eller besinning. Kanske har du någon gång sagt "I tid och otid" eller "inte ett jota"? Vad många inte vet är att de är hämtade direkt ur bibeln.

Vanliga ordspråk

Den som själv är utan skuld kastar första stenen (Joh 8:7)

En ulv i fårakläder (Matt 7:15)

Falla i god jord (Matt 13:8, Mark 4:8, Luk 8:8)

Frid och fröjd (Rom 14:17)

Förbjuden frukt smakar alltid bäst (1 Mos 3:6)

Gå från klarhet till klarhet (2 Kor 3:18)

Gå genom eld och vatten (Ps 66:12 och Jes 43:2)

Gå genom märg och ben (Heb 4:12)

I tid och otid (Ords 29:20 och 2 Tim 4:2)

Inte ett jota (Matt 5:18)

Kasta pärlor för svin (Matt 7:6)

Om en blind leder en blind faller båda i gropen (Matt 15:14)

Rinna ut i sanden (1 Mos 38:9)

Roten till det onda (Job 19:28 och 1 Tim 6:10)

Rätt ska vara rätt (Ps 94:15)

Röra upp himmel och jord (Hagg 2:7)

Skilja agnarna från vetet (Matt 3:12)

Slå sig för sitt bröst (Luk 18:13)

Som en tjuv om natten (1 Thess 5:2)

Ta någon under sina vingar (Ps 36:8)

Ta sitt förnuft till fånga (Job 11:13)

Tro, hopp och kärlek (1 Kor 13:13)

Utan återvändo (Heb 5:11-14, 6:1-12)



DITT MEDLEMSKAP ÄR VIKTIGT FÖR MÅNGA

Tack till alla er som bekräftat medlemskapet i Svenska kyrkan i Norge. Att du som är medlem i Svenska kyrkan bekräftat ditt medlemskap gör det möjligt att möta många olika behov bland norske-svenskar. Tack för ditt stöd.

Har du ännu inte bekräftat ditt medlemskap kan du göra det på www.svenskakyrkan.se/norge. Det norska bidragssystemet till församlingar och kyrkor kräver att du aktivt bekräftar ditt medlemskap för att församlingen skall få den ekonomiska stöd som den har rätt till. Det är tack vare dig och det stödet som församlingen kan driva Babycafé, ordna dop och gudstjänster, besöka fängslade eller sjuka och allt annat som görs för svenskar i Norge.

Är du inte medlem i Svenska kyrkan men vill stödja arbetet så kan du bli stödmedlem. En årlig stödmedlemsavgift på 500,- bidrar till kyrkans särskilda kulturella och diakonala satsningar. Du kan självklart också bli medlem i Svenska kyrkan. Läs mer på www.svenskakyrkan.se/norge

Tack igen för att du bidrar i och stödjer församlingens arbete. Vi har anledning att vara stolta över det vi åstadkommer tillsammans.



PÅ GÅNG I OSLO

I Svenska Margaretakyrkan finns något för alla smaker. 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 för de senaste uppdateringarna: www.svenskakyrkan.se/norge.



BARNENS NATIONALDAG

5 juni klockan 14.00

EN DAG FÖR ALLA BARN

Tillsammans firar vi först familjegudstjänst i kyrkan och sedan blir det festligheter av olika slag ute i trädgården och inne i huset. Ett festligt barnkalas med lekar, sånger, gott att äta och skojiga aktiviteter. Grillkorv och kanelbulle serveras.

NATIONALDAG

6 juni klockan 19.00

NATIONALDAGEN

En chans att njuta av sång och musik från Margaretakyrkans kammarkör, Ung kör, solister och instrumentalister. Solist Anna Granqvist medverkar. Njut även av en god nationaldagsbakelse.

P.S. Missa inte orgelkonserten den **11 juni kl. 18.00**
Verk av Bach, Buxtehude och Herman Berens. Fri entré



TACKFEST

14 juni klockan 19.00

EN KVÄLL FÖR ALLA FRIVILLIGA

Du som bjudit på din tid och engagemang i körer, som barnkyrkvärd, med servering och andra aktiviteter hälsas välkommen. Vi tackar varandra och firar ett gott samarbete.

Anmälan till expeditionen senast 11 juni.

ONSDAGSTRÄFF

21 juni klockan 12.00

VEM VAR KARL AUGUST?

Säsongsavslutning med god midsommarmat. Karl August, Sveriges kronprins som aldrig blev kung. Ann-Marie Mathiassen, doktor i litteratur och tidigare förlagsmedarbetare berättar om en av kungahusets mindre kända medlemmar.

Anmälan till expeditionen senast 19 juni.



MIDSOMMARFEST

23 juni

SVENSK TRADITION I NORGE

Midsommar på Prindsen Hage måste tyvärr ställas in. För er som vill fira en traditionsenlig midsommar rekommenderas Våksenåsen och Norsk-Svensk Forenings firande på Voksenåsen. Midsommarstång, dans, sång och mycket mer. Mer information på sida 17.

TEATERRESA

7 - 8 juli

CHARLOTTE LÖWENSKÖLD

Nu är det dags för årets teaterresa. Tillsammans åker vi till Berättarladan i Sunne och ser Västanå Teaters uppsättning av "Charlotte Löwensköld" och andra sevärdigheter.

Anmälan till expeditionen senast 24 juni.



BÅTTUR I OSLOFJORDEN

19 juli

Tillsammans upplever vi öarna i Oslofjorden och går i land på Lindøya där vi njuter av en enkel medhavd picnic-korg. Vidare åker vi till Hovedøya för att äta lunch på Klosterkroa Café för de som önskar. Man kan promenera runt och tittar på klosterruiner, kanonanläggningen eller bara bada och njuta av sommaren.

Anmälan till expeditionen senast 12 juli.

BESÖK PÅ FETSUND LENSER

2 augusti

Följ med på ett spännande besök till Fetsund Lenser. Vi besöker museet och njuter av det fina naturområdet. Här finns det möjlighet att avnjuta en god fika i caféet eller äta lunch i någon av de goda restaurangerna. Tillsammans besöker vi även Fetogdalen kirke.

Anmälan till expeditionen senast 26 juli.



KRÄFTSKIVA

27 september klockan 19.15

KRÄFTOR, KRÄFTOR, KRÄFTOR

Ingen sensommar utan kräftskiva. Hylla sensommaren och hösten med fest i Margaretakyrkan. Det blir en kväll med mycket god mat, underhållning och trevligt sällskap. I priset ingår buffé med skaldjur och annat gott, och bubbligt/vanligt vatten. Du får själv ta med annan valfri dryck om du vill.

Anmälan till expeditionen senast 20 september.

OSLO

TILL 23 JUNI OCH FRÅN 31 AUG

BARN OCH FAMILJ

KYRKIS

Två lördagar i månaden klockan 10.00-12.00

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

BIBELSTUDIUM

En onsdag i månaden klockan 19.15-21.00

SAMTALSGRUPP – TALA TRO OCH LIV

En onsdag i månaden klockan 19.15-21.00

UNGA VUXNA

ESTHER

En onsdag i månaden klockan 19.00-21.00

KÖRSÅNG

BARNKÖRER

Två lördagar i månaden klockan 10.00-13.00

UNG KÖR

Måndagar klockan 19.00-21.00

KAMMARKÖREN

Tisdagar klockan 19.00-21.00

ÖVRIGT

LÖRDAGSCAFÉ

Två lördagar i månaden klockan 10.00-12.00

ONSDAGSTRÄFFEN

En onsdag i månaden klockan 12.00-14.00

MAJKLUBBEN

Första måndagen i månaden klockan 18.30-21.00

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



SOMMARSHEMA

23 JUNI- 30 AUG

EXPEDITIONEN ÖPPEN

MÅN – TIS KL. 10.00-12.00

SÖNDAG

KL 11.00 GUDSTJÄNST

TISDAG

KL. 13.00-16.00

BABYCAFÉ & ÖPPET CAFÉ

KL. 18.30

KVÄLLSMÄSSA

Gilla sidan

Svenska kyrkan i Oslo

Facebookgrupper:

Babycafé Oslo

Kyrkis Oslo

Ung i Oslo

Ung kör Margaretkyrkan

Kammarkören Margaretkyrkan

facebook

VILL DU BLI MEDLEM I EN AKTIV FÖRENING?

Norsk-Svensk Forening, ca 350 medlemmar, främjar kultur och historisk gemenskap mellan Sverige och Norge. Hörnstenarna i vårt program, som genomförs på Voksenåsen, är de svenska traditionerna Svensk Valborgsmässoafton med manskör, brasa, smörgåsbord, dans och Svensk Midsommarafton **fredag den 23 juni**, med dans och lek kring midsommarstången, smörgåsbord med bland annat matjesill, färskpotatis och gräddfil.

Föreningen arrangerar också den **7 juni** ett program på Bygdøy om "Kongsgården och Bernadotterna".

Mer information om vårens program presenteras på föreningens hemsida www.norsksvenskforening.com



KONTAKT MED
NORSK-SVENSK FORENING

post@norsksvenskforening.com

www.norsksvenskforening.com

Anne Grethe Nilsen, medlemsansvarig,
tel 97 68 92 48 eller Elisabeth Solem,
sekretetare, tel 98 46 45 86



VOKSENÅSEN

Traditioner och jubilarer

Voksenåsens planer för våren och sommaren i full gång. Det blir ett fullspäckat program med flera arrangemang öppna för alla grannar, vänner, bekanta och intresserade.

Vi har haft en fullspäckad maj och se fram till en midsommarvecka full av arrangemang. Onsdagen den 21. juni, öppnar vi utescenen för säsongen – om vädret tillåter – och det unga, spännande bandet *9 grader nord*, som bland annat fått *Forebildeprisen 2017*, ger en konsert.

Tillsammans med Norsk-Svensk Forening arrangeras, precis som vanligt, ett traditionsrikt midsommarfirande den 23. juni med lövad majstång, dans, lekar, korv, glass, midsommarbuffet i restaurant och dans. Nytt för i år är att vi kombinerar vårt traditionella midsommarfirande med en exklusiv intimkonsert med Jøffe Wadenius som tillsammans med sin gitarr berättar sin musikaliska historia.

Sedan är det dags för vila och återhämtning i ett förhoppningsvis vackert sommarvåder. Voksenåsen är stängt i juli och återkommer i augusti med bland annat finlandsfestival och Åberg-utställning.

Vi ses på Voksenåsen!
Anna Florén, Programsjef www.voksenaasen.no

Vem är du?

J	N	
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kvinna
<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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



BEHÖVER DU ANSÖKA OM NYTT PASS INFÖR SOMMARSEMESTERN? VAR UTE I GOD TID!

Det är inte längre möjligt att ansöka om pass/id-kort på den svenska ambassaden i Oslo. Ansökan om pass/ID-kort görs vid ett personligt besök på någon av polisens passexpeditioner i Sverige. Du behöver ha med dig:

- giltig svensk ID-handling
- ditt gamla pass och/eller nationella id-kort, om det fortfarande är giltigt.
- utskrift av registrerte upplysningar (-norskt personbevis) som utfärdas av Folkeregistret/Skatteetaten. Dokumentet får inte vara äldre än en månad vid ansökningstillfället.

För frågor kontakta den passexpedition (www.polisen.se eller tel. +46 77 114 14 00) där du avser göra din ansökan.

Önskar du hämta ut det nya passet på ambassaden i Oslo? Se information på www.swedenabroad.com/oslo.



FÖRÄNDRING KRÄVER STYRKA



Att flytta utomlands kan bjuda på många positiva upplevelser, och nya erfarenheter. Det är många fördelar, både för barn och vuxna, med att få ta del i olika kulturer och lära sig olika språk. Förändringar kan vara bra, och det kan krävs en del styrka både inför stora som små förändringar. Det som är okänt och ovant kan kännas lite skrämmande.

Vi vågar ta steget!

Det krävdes både en hel del mod och styrka att våga bryta upp från det trygga livet där hemma för snart sex år sedan, och bege sig ut i det okända och annorlunda. Det som gav mig styrka för att våga bryta loss var tanken på hur mycket mer i livet det var att utforska än livet där hemma.

När vi fick barn började jag fundera mer på livet, och hur jag önskade att leva det. Det var en stressig vardag med små barn, utan större flexibilitet. Stora utsvängningar i vardagen var det inte utrymme för. Det gick i det samma dag ut och dag in. Inget nytt. Inga förändringar. Ingen spänning. Vi kände både två att vi hade behov för en paus från

tillvaron där hemma. Vår största styrka låg nog i längtan efter ett liv med mer fokus på familjen, mer tid till oss själva och varandra som makar. Och spänning! Spänningen att få uppleva något nytt.

Våren 2011 dök plötsligt en jobb möjlighet upp för Ronald, i Nepal. Det var ett nervpirrande beslut som togs; att med små barn byta ut det trygga livet i Norge, mot ett ovisst liv i ett främmande land. Utmaningarna och frustrationerna i det nya landet blev många i starten, för hela familjen, på olika sätt. Men det byggde oss starka. Varje gång vi mötte motgång gick vi en aning starkare ut ur situationen. Ganska snart fick vi det livet vi länge drömt om:

ett harmoniskt familjeliv med mer tid för varandra. Livskvaliten ökade, något som gjorde oss ännu starkare att komma igenom motgångar som dök upp.

Tillbaka till Norge

Efter fyra år i Asien flyttade vi i 2015 tillbaka till Norge och bodde där ett år, innan vi flyttade vidare till Albanien i fjor. Där i Norge, vårt hemland, väntade nya utmaningar. Aldrig hade vi väl trott att det mer än någonsin skulle behövas så mycket styrka att flytta hem igen! Hem till det livet vi så väl kände till. Inget nytt och okänt. Men vi hade förändrats och

det märktes tydligt när vi kom tillbaka till Norge. Vi var inte de personer vi var innan vi lämnat Norge. Vi kände oss "annorlunda". Annorlunda på ett sätt som kanske inte riktigt "passade in" i det norska samhället.

Mot nya äventyr

Efter ett år i Norge fick vi så chansen att flytta ut igen, till Albanien, och vi tog den. Denna gång var det enklare att flytta. Vi visste mer om vilket typ av liv vi skulle komma till, och dessutom var det denna gång inte så långt bort från familj och vänner.

Vi är nu inne på vårt femte år i utlandet, och vi är ännu inte riktigt färdiga med vårt äventyr. Vi är heller inte riktigt redo för att bygga vidare på livet vi tidigare hade i Norge, som vi tog en paus ifrån. Det är frestande att förbli i utlandet när vi ser hur fantastiskt berikande det är för både oss vuxna och för barnen, att få se och uppleva en del av världen utanför Norge.

Både glädjestunder, lycka, men också frustration har varit många under åren. Problem som dyker upp hanterar vi annorlunda i dag än tidigare. Lycka och glädje tar vi bättre vara på och uppskattar på ett helt annat sätt än tidigare. Dessutom så känner



Det gäller att försöka hålla fast vid norska traditioner.

både Ronald och jag att vår tid i utlandet har varit och fortfarande är ett väldigt fint sätt att bli känd med olika kulturer, språk och religioner. Att barnen har växt upp i en mångkulturell miljö, kan kommunicera med andra barn, på olika språk, det är också något de kan ta med sig vidare i livet och ha stor nytta av i framtiden.

Text & bild: Catarina Storhammar
caterinastorhammar@hotmail.com

Om oss

Ronald 45 år från Bodö, jobbar för Statkraft. Catarina 43 år från Stockholm, tar en bachelorgrad i näringsfysiologi. Noah 10 år, Gabriel 7 år. Nuvarande bostad: Tirana, Albanien. Har tidigare bott i Nepal och Laos.

TRONDHEIM



HÖSTUPPTAKT

27 augusti klockan 14.00

ÄNTLIGEN SES VI IGEN

Tillsammans startar vi höstterminen i Ilen kirke. Klockan 14.00 hälsas alla familjer välkomna för pyssel, fika och samtal. Kören samlas klockan 16.00 och klockan 17.00 har vi en gudstjänst. Kyrkkaffe kommer serveras under hela dagen.

Alla är välkomna, ung som gammal.

När ses vi?

27 augusti – Höstupptakt
24 september
29 oktober – Bibelutdelning
3 december – Första advent
+ liten julmarknad
9 december – Lucia

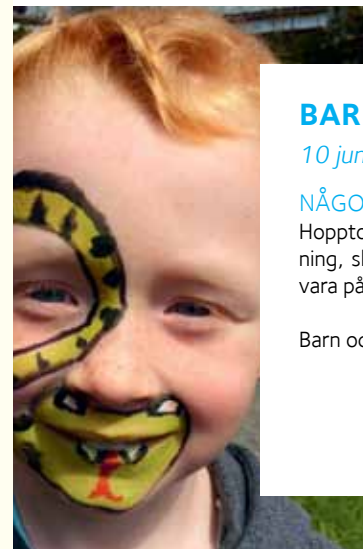
Vad gör vi?

14.00-17.00 Familjekyrkis
16.00-17.00 Svensk-norsk körövning
17.00 Gudstjänst med nattvard

Vart ses vi?

Vi träffas en söndag i månaden i Ilen kirke.

STAVANGER



BARNENS DAG

10 juni klockan 11.00 - 13.30

NÅGOT FÖR LITEN OCH STOR

Hopptorn, lekstationer, tipspromenad, ansiktsmålning, skapande aktiviteter och fika. Vi kommer att vara på gräsmattan framför Kampen kirke.

Barn och vuxna i alla åldrar – alla är välkomna!

När ses vi?

9 juni Kvällsmässa
10 juni – Barnens dag
8-9 september
6-7 oktober – Bibelutdelning
3-4 november
15-16 december – Lucia

Vad gör vi?

Fredag kl. 18.00
Kvällsmässa i Domkirken
Lördag kl. 10.00-13.00
Öppet café & Familjekyrkis i Kampen kirke

Vart ses vi?

Vi träffas en helg i månaden. Fredagar i Domkirken och lördagar i Kampen kirke.

BERGEN



SOMMARAVSLUTNING

11 juni klockan 15.00

TILLSAMMANS VÄLKOMNAR VI SOMMAREN

Vi avslutar terminen med knytkales. Grillning, fika, gemenskap och sång.

För mer information om plats och för anmälan kontakta Nina eller Anna.

När ses vi?

11 juni – Terminsavslutning
10 september
8 oktober – Bibelutdelning
5 november
17 december Lucia

Vad gör vi?

14.00-16.00 Familjekyrkis
16.00 Kör – för både barn och vuxna
17.00 Gudstjänst med efterföljande kyrkfika/kvällsmat

Vart ses vi?

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

PILGRIMSVANDRING

25 - 28 juli

TILLSAMMANS TAR VI EN PAUS

Följ med på en tredagars pilgrimsvandring från Skogn till Nidarosdomen i samband med Olavsdagarna. Man betalar själv resan tur och retur till Trondheim samt tåget till Skogn. Utöver det är egenavgiften 1000 kr.

Sista anmälningsdag är den 15 juni.
Anmälan till Anna Runesson (anna.runesson@svenskakyrkan.se).



Kontakta oss om du har frågor

Anna Runesson

Präst
anna.runesson@svenskakyrkan.se
Mobil: 41 29 14 56



Nina Norrman

Musiker
nina.norrman@svenskakyrkan.se
Mobil: 92 22 43 43

Gilla sidan

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

facebook



SOM ETT KARGT OCH UTTORKAT LAND

Redan som liten kallades han A-barn. Det var ett begrepp som användes för att klassificera barn. Det innebar att han utvecklades enligt kurvorna på barnvårdscentralen, att han klarade de förståndsprov han sattes på där och att han hade ett gott humör. Dessutom hade han ljus hy, blå ögon och blont hår.

Han föddes som äldste sonen till ett föräldrapar med god ekonomi, god utbildning och ett balanserat sätt. Familjen bodde i en ljus innerstadslägenhet men när gossen var tre år och blivit storebror flyttade man till ett villaområde i en välbärgad förort. Där

gick han på lekskola och grundskola med flickor och pojkar som var lika ljushyllta och blåögda som han själv.

Efter gymnasiet inne i stan började han studera på universitetet samtidigt som han fick sällskap med lillasystern till sin bästa vän. Det kändes tryggt och bra.

Då och då stötte mannen på människor som hade krångel i sina liv. Han brukade tänka att de borde rycka upp sig. Ibland hände det att han sa att vissa människor hade svaga gener, men han kändes aldrig vid sådana uttalanden när han var nykter.

Själv hade han haft tur brukade han säga men han la alltid till att turen var ett resultat av många generationers hårt arbete.

Så småningom gifte paret sig. De planerade att skaffa barn, som de uttryckte det men var inte riktigt överens när det skulle ske. Förresten klagade hans fru ibland på att hon hade flera tusen mindre i månaden än han i lön trots att de hade likvärdiga utbildningar och ansvar på arbetet. Han sa att hon fick tuffa till sig i nästa löneförhandling.

Gud, min Gud, dig söker jag, min själ törstar efter dig, min kropp längtar efter dig, som ett kargt och uttorkat land.

Psaltaren 63: 2

De ville bli med barn men det var lite oklart när det var mest strategiskt ur jobbsynpunkt. Ja, åren gick och snart var det dags för 40-årskalas. Då, äntligen visade graviditetsprovet positivt resultat och det blev dubbel anledning att fira.

Nio månader senare stod mannen omtumlad och med spända käkar vid en liten babysäng på BB. Den lilla flickan som låg där nedbäddad hade utan tvekan ett kromosomfel. Vad nu!?

Känslan som uppfyllde honom var vrede. Han var arg på flickan som var så misslyckad. Han var arg på sin fru som fött fram henne. Han var arg på tillvaron som behandlat honom så orättvist. Varför drabbade detta just honom? Vad skulle vännerna säga?

Hela hans liv vändes upp och ned. Han hade svårt att arbeta och sova gick inte alls.

En natt när han vridit och vänt på sig i flera timmar ställde han sig vid spjålsängen. Där låg orsaken till all hans olycka. Flickan

sov men kände kanske på sig hans närvaro. Hon öppnade sina sneda små ögon och såg på honom med ett uttryck som sa ungefär; Där är du ju äntligen min fina pappa! I den blicken stannade allt upp.

Timmar senare sitter han ännu med den sovande lilla kroppen i famnen. Han ser på hennes lilla runda ansikte. Han känner hennes snusande andetag och fylls av smärta över hennes små lungor, hennes rosiga tår och fontanellen som pulserar i takt med hjärtat. Smärta över sårbarheten i allt som finns och samtidigt en kärlek så stark att han gråter.

Text: Kristina S. Furberg

Bild: Pexels /pixabay

Du som ville allt som finns,
Du som skapat världen;
lyssnar efter våra steg,
väntar, längtar efter oss.
Tack för Din kärlek!

Du som vårdar allt som finns,
läker det som sårats;
letar om vi vilse gått,
letar tills Du finner oss.
Tack för Din kärlek!

Du som omger allt som finns,
håller det i handen;
ger oss liv och andedräkt,
möter och välsignar oss.
Tack för Din kärlek!

Ur Familjemässan Paradoxa,

Text: Kristina S Furberg

STYRKA ÄR ATT INTE GE UPP



”Det har gått tio år nu med smärta nästintill varje dag. Du gör allt för att smärtan skal försvinna. Ditt liv ägnas nu åt att försöka bli frisk, bli fri från värken och komma tillbaka till ditt liv, men du är fast. Du kommer ingenstans. Du är nu inte längre en person, du är nu din smärta” – Maria

Det luktar blommigt och fräscht från den eteriska oljan i hallen. Bilderna på väggarna visar resmål långt bortom den kalla nordn. Tropiskt turkost vatten, grönskande berg, och vackra blåa himlar. Solbrända kroppar på surfbrädor där fuktigt hår ramar in solglasögon.

- Jag är gärna ute och reser, men jag vill tillbaka hit till Oslo, säger Maria.

Hon har hunnit med tre stora back-packning resor under sina åtta år i Oslo. Asien 2013, Australien 2015 och en rundresa genom Nya Zeeland, Fiji, Hawaii och USA 2016. Men smärtorna i ryggen har nu blivit så starka att de sätter i hinder för hennes resande.

- Jag bytte väska, förklarar Maria. Från en back-packer ryggsäck till en rullväska. Det blir mycket otympligare, men du får välja, säger hon och slänger en blick ut genom fönstret. Det finns ju alltid saker att göra, men man måste bara hitta den lösning som fungerar.

Ett decennium med smärta

När Maria som nu är 29 år, gick i gymnasiet blev smärtan i ryggen så pass intensiv att hon inte kunde sitta ner på lektionerna, utan stod upp i klassrummet. Läkarna konstaterade att hon hade diskbräck på tre platser i ryggen, men blev hjälpt av bland annat akupunktur. Den första sjukskrivningen kom 2012, när hon jobbade som renhållare. Då var det

bara ett diskbräck som syntes på bilderna, och med hjälp av muskelavslappnande läkemedel, smärtstillande och fysioterapi kom Maria tillbaka till jobb efter tre månader.

- Jag är enveten, jätteenveten och jag ska jobba! Ler hon.

Hon hade ett väldigt aktivt liv i Oslo. Oftast jobbade hon på två jobb och levde ett rikt socialt liv. I tillägg hade ett stort intresse för träning väckts hos henne. Det var både gym, spinning och intervallträning som tog upp hennes fritid. Med en önskan om att tävla i bikini-fitness kunde Maria träna både en, två eller till och med tre gånger om dagen.

- Smärtan fanns där då också, men det gick att styra undan den, förklarar Maria. Jag försökte ju göra allt ändå, jag åt tabletter och tränade som vanligt. Jag skulle aldrig kunnat tänka mig att sjukskriva mig. Så länge det går, så går det. Då kör du på tills det verkligen inte går längre.

Hon höll igång så länge det bara gick. Efter sista resan 2016 kom hon tillbaka till sitt nuvarande jobb som barista i en kantin på en större arbetsplats i Oslo. På hösten tog det stopp och i oktober 2016 blev hon sjukskriven på nytt, och är det fortfarande på deltid.

- Hela mitt liv hade vänt, jag kunde inte längre träna. Sista dagen på gymmet var

juli 2016. 25e juli 2016, jag kommer ihåg datumet, säger hon sorgmodigt. Efter det började smärtorna bli så svåra att jag inte kunde träna, jag kunde inte jobba, jag kunde inte göra något med mina vänner. Jag blev nedstämd.

Smärtan påverkar psykiskt

- Jag har läst mycket om smärta och vad den gör med dig, säger Maria. För jag har undrat ibland om jag håller på att bli galen. Det påverkar ju mer än vad man tror, förklarar hon. Du blir en helt annan person. Du går från att vara en glad

och trevlig person, till att vara arg, sur och frustrerad. Jag känner att jag har taggarna utåt hela tiden, eftersom du inte får någon hjälp. Det är inget som fungerar och du har ont hela tiden. Du försöker vara positiv och glad, försöker göra allt du gjorde innan men så går det inte, gång på gång.

Tårarna hinner samlas, innan hon tar ett nytt andetag och samlar sig på nytt.

- Jag vill inte att ryggen skal vara den jag är, säger Maria. Jag är inte min smärta, det är en last jag har, inte den jag är. Jag vill inte vara min sjukdom. Jag vill inte sitta och vara sjukskriven. Jag vill jobba, jag ska jobba, säger Maria bestämt. Det är för tidigt för att bli förtidspensionerad i den här åldern. Jag är jätterädd för att bli det. - Jag kan inte sitta, jag kan inte lyfta, jag kan inte stå eller gå för länge heller – vad gör man då?

Maria visar mig var smärtan brukar sitta.



Hon sätter sig med ryggen mot mig och pekar mot nedersta delen av ländryggen. Med sina händer visar hon hur smärtan sedan breder ut sig, ut över höfterna och ner mot svanskotan.

-Det kan pendla så himla mycket från dag till dag, från timme till timme. Det går inte att förutse hur det ska vara. Och lyfter jag för tungt kan det slå ut mig resten av dagen, säger hon.

Ny framtid

Maria har högt uppsatt, mörkt hår, tajta ljusa jeans och en grå mjukströja. Hon ser ut att vara en frisk, aktiv och sportig person, som tar hand om sig själv. Både hon och hennes lägenhet ger ett vårdat intryck. Detta är hemmet till någon som lägger tid och energi på det de har och som anstränger sig för att ha det bra.

- Du vet ju inte att jag för 20 minuter sedan satt här inne och grät, säger hon till mig när jag påpekar att jag inte skulle kunna gissa att hon lider av ryggsmärta.

Hon är nu under utredning på Ullevål sykehus i Oslo, för att se om det kan finnas en möjlig bakteriell orsak till hennes ryggsmärta. Samtidigt ska hon börja få hjälp med att handskas med sin kroniska smärta. Genom sjukhuset ska hon få tillgång till både gruppträning och till en psykolog.

- Jag måste ändra mitt tänk, förklarar Maria. För om det nu ska vara så att jag ska leva med detta så här, varje dag från att jag vaknar till att jag går och lägger mig så måste jag lära mig att leva med det och inte jobba mot det. Jag kanske måste acceptera att jag aldrig kommer kunna träna så som jag gjorde förr, men jag kan gå på promenader. Jag måste lära mig att uppskatta det jag kan göra. Hitta styrkan till att acceptera det.

Text: Alice Nordquist

Bild: Alice Nordquist & Maria Bergbacka

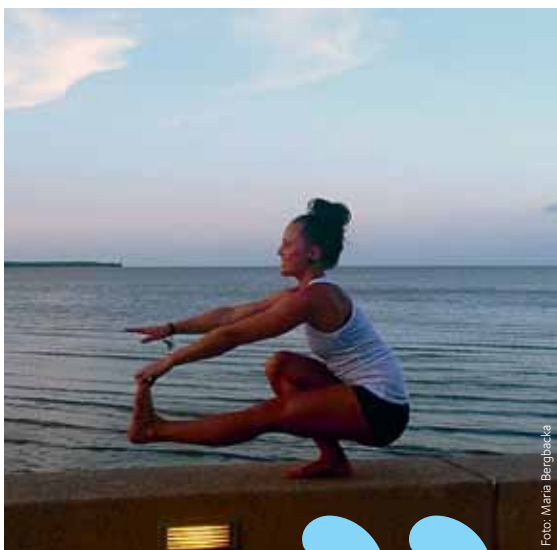


Foto: Maria Bergbacka

Jag har bestämt mig för att inte låta en känsla ta över mitt liv och definiera vem jag är. Jag intalar mig själv att jag kommer komma ur det här, vinna tillbaka mitt liv och ta kontroll över min vardag. Vägen kanske inte är lika självklar som tidigare men jag har lovat mig själv att hitta en ny väg, min väg. Det är nu min resa börjar"

Har du något som du vill berätta?

Har du en historia som du skulle vilja dela med dig utav? Tillsammans kan vi sätta ord på din historia och låta fler ta del av den. Kontakta redaktören på karolina.johansson@svenskakyrkan.se

Husmor tipsar

mat, hälsa och välmående....

Sommaren, allas favorit tid på året, det är då vi lapar sol och fyller på d-vitaminlagret. Det är också viktigt att stärka kroppen inifrån och det finns ett fantastiskt enkelt och gott sätt att göra det på. Den här drycken fungerar både som värmande dryck på vintern såväl som svalkande kall en het sommardag.



Ingefära och gurkmeja är matpyramidens guld. Ingefära är rikt på antioxidanter och stärker immunförsvaret medan gurkmeja har antiinflammatoriska egenskaper. Tillsammans med honung och citrusfrukter bildar de en magiskt god dryck som boostar hela din kropp och fyller dig med stärkande energi och kraft.

INGEFÄRSDRICKA (GÖR CA 4 DL KONCENTRAT)

15-20 cm färsk ingefära, skalad och tunt skivad
5 cm färsk gurkmeja, skalad och tunt skivad
200 ml honung (alt 200 gr socker)
100 ml vatten
120 ml färsk citronjuice
50 ml färsk apelsinjuice

Koka upp ingefära, gurkmeja, honung, vatten och tillsätt därefter fruktjuicerna. Låt blandningen sjuda på svag värme i ca 15 min. Stäng av plattan, lägg på ett lock och låt blandningen dra i minst 1 timme, gärna längre om man har tid. Sila drycken genom finmaskig sil och förvara i glasflaska i kylan i upp till en vecka. Drick den som den är i ett litet glas eller blanda med kallt- eller kokande vatten, den är lika god varm som kall.

TIPS! Vill du få ut ännu mer nyttoämnen ur blandningen så använder du ekologiska frukter och rötter och behåller skalet på och tillagar på samma sätt.

På sommaren är det extra viktigt att ta hand om magen, det mesta av vårt immunförsvaret sitter i tarmarna. För att hålla dem friska och glada finns det en väldigt god och nyttig Granola som man lätt rör ihop hemma. Den innehåller inget socker, ingen gluten och passar därför fint om man har en känslig mage.

HUSMORS GRANOLA

4 dl helt bovete
2 dl pumpakärnor
1 dl solrosfrön
1 dl vita sesamfrön
1 dl riven kokos
2 dl flagade sötmandlar
2 dl valnötter
1 dl pistaschnötter
3 tsk malen kanel
3 tsk malen kardemumma
1 tsk malen ingefära
4 msk mjuk kokosolja (använd en bra kallpressad kokosolja)

Tips! Nötterna kan bytas ut mot exempelvis torkad frukt eller bara uteslutas helt om man vill.

Blötlägg bovetet i 30 min. Sätt ugnen på 70 grader, lite lägre om du använder varmluftsugn. Blanda alla ingredienserna i en stor skål. Skölj av bovetet i kallt vatten och låt det rinna av lite innan du tillsätter det i blandningen. Blanda runt allt väl så att kokosoljan fördelas jämnt över alla ingredienserna. Strö ut det på en eller två bakpappersklädda plåtar och ställ in i ugnen i ett par timmar (ca 2 timmar för varmluft och lite längre i vanlig ugn) Rör om då och då så att allt blir rostade. Ta ut ur ugnen när granolan känns torr. Låt svalna lite och förvara sedan i glasburk.

TIPS! Avnjut med en skål yoghurt eller fil i din smak och toppa med lite färska bär och honung.



ENSAM ÄR INTE STARK

En tredjedel av hushållen som befinner sig under fattigdomsgränsen utgörs av ensamstående föräldrar. Av de är nästan 9 av 10 ensamstående mammor.

Fattighuset i Oslo ligger på andra sidan gatan från Grønlandskirken i Oslo. Inne i trapphuset blandas rengöringsmedel med lukten av fuktig sten och cigaretttrök. Uppe på sjätte våningen står rader med bokhyllor fulla av donerade böcker, på alla möjliga språk. Barnböcker blandas friskt med kriminalare och gamla romaner.

- Jag minns första gången jag ställde mig i kön till Fattighuset. Det var förfärligt. Det värsta som kunde ske var om nån skulle se mig, en annan förälder i klassen till exempel. Det hade inte varit roligt. Jag minns att jag drog ner huvan så långt det gick, i fall nån skulle se mig.

Detta berättar den 49 år gamla ensamstående mamman som vill vara anonym. Hon är en av de cirka 12 000 ensamstående mödrar som bor i Oslo kommun. För att inte tillhöra lågintäktsgruppen måste en ensamstående förälder med ett barn ha en intäkt på minst 274 000 kronor om året – den ensamstående mamman som vi pratat med tjänar ungefär 250 000 kronor om året.

En ökande grupp

- Den största utmaningen för ensamstående föräldrar är att leva på en intäkt i familjen, vilket är långt mindre än intäkten från två vuxna, säger Stig Rusten, generalsekreterare på Aleneforeldreforeningen.

Han förklarar att intäktskillnaderna växer och det skapar en allt större grupp av så kallade ”fattiga” ensamstående föräldrar. År 2015 utgjorde denna grupp en tredjedel av hushållen under lågintäktsgränsen, enligt Statistiska Sentralbyrå i Norge.

En bortprioriterad grupp

Det har blivit mer socialt accepterat att vara ensamstående förälder i dag, men Stig Rusten menar att denna grupp har blivit bortprioriterad i samhället. Han pekar bland annat på att man har stramat in ekonomiska bidrag och reducerat studiefinansieringen, som bidrar till de ensamstående föräldrarnas dåliga ekonomiska förutsättningar.

- Begränsad studiefinansiering exkluderar ensamstående föräldrar med småbarn, menar Rusten. Det är många ensamstående som känner ett behov av att omskola sig när de blir ensamma med barnen. Det har dels att göra med dagens arbetsmarknad där vidareutbildning efterfrågas i allt större grad, men också med att de inte kan fortsätta med skiftarbete, eller så klarar de inte att kombinera sitt nuvarande arbete med förskolornas öppettider.

Stig Rusten pekar på att det att vara ensamstående förälder skiljer sig från att vara två vuxna i ett hushåll, där det finns en partner att stödja sig mot - både praktiskt och ekonomiskt – och det blir därmed svårare för ensamstående föräldrar att komma ur sin ekonomiska situation.

Påkänningar i det sociala

Både Stig Rusten och styrelledaren för Fattighuset i Oslo, Sverre Rusten, ser att det är ett överhängande flertal av ensamstående mammor som söker stöd och hjälp från deras respektive organisationer. I tillägg är

de båda eniga i att det är kostnader utöver hushållsutgifter som denna målgrupp sliter mest med.

- Vi ser på efterfrågan att saker och ting har blivit dyrare, säger Sverre Rusten. Det har kommit fler förfrågningar på träningsutrustning, aktiviteter och årsavgifter för idrottsklubbar, och det blir dyrare när barnen blir äldre. Det skapar en större klasskillnad och slår hårt mot barnen, som på ett eller annat sätt blir socialt exkluderade.

Den ensamstående mamman är både frivillig och medlem hos Fattighuset i Oslo. Genom dem har hon fått mycket hjälp och stöd. Organisationen har försett henne och hennes barn med både mat och kläder, i tillägg till en och annan biobiljett. Men den största utmaningen ligger i barnens fritid. Ett av barnen spelar fotboll. Medan de var små var det helt okej med begagnade skor, men det går inte nu när barnen har blivit äldre och mer medvetna om vad som räknas bland jämnåriga.

- Jag skal inte klaga, säger den ensamstående mamman. Vi har mat på bordet, och jag som är vuxen har lärt mig att leva med det. Jag är glad att jag inte är ung i dag, ler hon. De ska träna, passa på sitt yttre, ha vänner och hänga med på allt. Det verkar som att de har mycket mer press nu för tiden.

Text: Alice Nordquist
Bild: Markus Nordquist

VI GÅR INTE PÅ ER PLAN!



22 juli 2011 var det precis lika idylliskt som vanligt på mitt sommarfjäll i Valdres. Då och då kollade jag av nyheterna på nätet. Dagarna som följde blev sig inte lika.

Först kom rapporter om en bomb som exploderat i Regeringskvartalet och sedan upp- gifter om skottlossning på Utøya. Rykten svirrade. Men så klarnade det. Telefonsamtal och sms till vänner och släktingar följde med en och samma oroliga fråga: Är allt väl?

Svaret var ofta ”nästan” och det var inte alltid som det ”bara” gällde bekantas bekanta. Bilbomben krävde åtta liv och på Utøya mördade sedan Anders Behring Breivik med samma islamofobiska hatideologi som motiv 68 unga socialdemokrater.

Norge blev ett land i sorg.

Sedan dess har fler länder blivit med sorg.

Även Sverige.

Som av ett under släcktes inte fler än fem liv vid terroristattentatet 7 april på

Drottninggatan i Stockholm. Andra blev skadade, som när ärren är läkta har sår för livet på insidan. En uzbekisk IS-anhängare häktades för dådet.

Tyvärr går det inte heller att se något omedelbart slut på ett hot som drabbar blint. Det kommer att hända igen. Någonstans i Europa. Så visst kan man känna oro. Samtidigt. Sannolikheten för att drabbas är försvinnande liten. Detta gör det inte mindre hemskt för dem som råkar befinna sig på fel plats vid fel tidpunkt, men det är ändå något att ha med sig när vi tänker på riskbilden och hur vi ska förhålla oss till den.

Man brukar peka på att det som kännetecknar senare tids terror i IS-namn är viljan att rätt och slätt döda så många som möjligt. Det skiljer den från till exempel organisationer som Rote Armee Fraktion på 1970-talet eller soloterrorister som Breivik på den politiska skalans motsatta ytterpunkt, vars mål är systembärande representanter. Det är både rätt och fel.

Rätt eftersom vem som helst kan bli måltavla i ett så kallat heligt krig där alla i väst är fiende. Fel eftersom vårt demokratiska och öppna samhälle, bärs upp av oss alla. Om ingen bär, eller alltför få gör det,

rasar det öppna samhället samman. Kort sagt, ingen av oss är ”vem som helst”. Vi är alla systembärare.

Varken militärt eller som ideologisk modell utgör IS-terror något hot mot Sverige (eller Norge) som stat. Planen sträcker sig inte heller längre än till att vilja skapa skräck i vardagen, öka misstron mot främlingar och förgifta samhällsklimatet. Och på så



sätt stänga till det öppna samhället. Trots all förskräckelse – och alltför många exempel på motsatsen – har den dominerande reaktionen inte blivit skuldbeläggande av ett kollektivt ”DOM”. Inte heller i Stockholm. I stället har det som skulle skadas stärkts. Hedrande av offren. Kärlek. Värme. På minnesväggen vid Åhlens. På ett till sista plattan fyllt Sergels Torg. På plakat med text som:

*De förstår inte att Stockholm är starkt.
Vår kärlek är större än deras hat.
Låt det här förena oss.*

Liknande manifestationer har skett tidigare runt om i Europa. Empati och solidaritet på temat ”Je suis” uttrycks med offren men manar också till att stå fast. Tillsam-

mans. Kanske är det naivt, men jag tror att prövningen gör oss en smula starkare. Visar att det öppna samhället är mycket mer hållfast än det kan synas.

Sett i ett socialpsykologiskt perspektiv handlar manifestationerna om enkla mekanismer, markera gemenskap respektive ta avstånd. Men riktigt så enkelt är det inte. De kan fungera som helare i en sorgprocess, ingjuta en känsla av trygghet och ge möjlighet att skicka ett starkt ljudande budskap om att ”vi går inte på er plan”.

Sett i ett annat perspektiv kan tragiken leda till upptäckten av det faktiskt existerar ett ”vi” – i en tid som är individualiserad och med fokus på självförverkligande. Att ”jag” är delaktig i och har ansvar för något större än mig själv.

Hotet från terrorism ska främst bemötas med förebyggande arbete och polisiära metoder. Men det är inte allt. Ett förslag som dykt upp handlar om ditt och mitt leende. Fånigt, kan det kanske tyckas. Men det skadar inte att dra lite mer på mun-giporna i vardagsträngseln. Helt enkelt därför att vi bygger tillit i samhället genom att visa motsatsen till misstro.

Ett leende visar också att livet går vidare. För det gör det.

*Text: Claes Arvidsson,
Författare & mångårig ledarskribent
för Svenska Dagbladet
Bild: Albin Hillert, ikon*

Returadresse/return to:

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

B-Økonomi
B-economique



**BISTAND HELT FRA FØRSTE SKISSE
TIL FERDIG PROSJEKT!**

**VÅRE KOMPETANSEOMRÅDER ER
BOLIG, HANDEL, KONTOR OG
REGULERING**

**KONTAKT OSS GJERNE!
TELEFON: 22542400
WEB: www.meinich.no**



Vill du annonsera i INTRYCK??

Genom att annonsera i INTRYCK når ni inte bara en stor målgrupp (över 10.000) utan ni är även med och stödjer det viktiga arbete som Svenska kyrkan i Norge gör.

Om ni vill veta mer kan ni kontakta redaktören Karolina på karolina.johansson@svenskakyrkan.se