

INTRYCK

NR 4 • ÅRGÅNG 96 • NOVEMBER – FEBRUARI 2017–2018

Tema:

Förväntan

VAD ÄR FÖRVÄNTAN? – HALLÅ MARK LEVENGOOD
FÖRVÄNTAN OCH STESS, HUR HÄNGER DET IHOP?
NYINFLYTTAD MITT I LIVET – MEDLEMSKAP

Svenska kyrkan 
NORGE

INTRYCK

Nummer 4-2017

Ledare	4
Vad är förväntan?	6
Lucia	7
Ur kyrkboken	7
Tema: Förväntan	

<i>Hallå Mark Levorgood</i>	8
<i>Förväntan och stress</i>	20
<i>Nyinflyttad mitt i livet</i>	22
<i>Svenska krigsfångar</i>	24
<i>Pappan som ville vara pappa</i>	28

Reflektion i vardagen	10
En medlem berättar	12
Läsvärt	14
Musik i Margareta kyrkan	25
På gång i Oslo	16
Vännerna informerar	19
På gång i övriga Norge	26
Husmor tipsar	30
Tack vare dig	
<i>Medlemsinforamtion</i>	31



Även detta år blev det en lyckad kräftsiva. Över 50 personer kom för att äta gott, umgås och sjunga.



Så här spännande kan det vara att se dopvattnet hällas upp inför sitt dop. Detta är lilla Alicia som döptes i Stavanger.



Kakor, bullar, bakelser, ja så mycket gott bjöds det på under Upptaktsfesten. Tillsammans firade vi att en ny termin startade i kyrkan.

Tillsammans

Tack vare dig är Svenska kyrkan i Norge en självklar plats för många svenskar, både för liten och stor. Under hösten har många samlats och firat olika högtider tillsammans, ätit kanelbullar och umgåtts.



Den 15 oktober var det en stor dag för 16 fyraåringar i Margareta kyrkan. De fick nämligen ta emot sin alldeles egna bibel.



De lite äldre barnen i barnkören åkte på läger till Soul Children Festival i Göteborg. En mycket uppskattad helg.



8

Tema: Förväntan
Hallå Mark Levorgood

12

En medlem berättar
"Att förlora ett barn"



10

Reflektion i vardagen



22

Tema: Förväntan
Nyinflyttad mitt i livet



Förväntan- ett kluvet ord

Tänk vilka kluvna känslor ordet förväntan väcker? Å ena sidan kan det vara den pirrande glada känslan inför en ledighet, eller mötet med någon man älskar. Det är positiva förhoppningar - en förväntan vi inte vill vara utan. Å andra sidan kan ordet väcka en kvävande olustig känsla av att behöva leva upp till andras, eller egnas, felaktiga eller alltför högt ställda förväntningar. Den formen av förväntan tynger och bryter ned.

Välkommen in i INTRYCK för att bland annat möta några reflektioner kring begreppet och fenomenet förväntan. Vi valde temat eftersom vi närmar oss julen som omges med så många sorters förväntan. Begreppet "julstress" är kopplat till de många förväntningar om att julen skall vara på ett visst sätt, med vissa människor, på vissa platser och att så "himla" mycket skall ordnas för att julen skall bli precis som vi och andra önskar. Vissa förväntningar och negativa erfarenheter av julen kan helt kväva glädjen inför helgen. Någon som känner igen sig?

Varma möten

Trots överhängande risk för julstress ser många ändå fram emot julen. Det är något med sånger, dofter och atmosfär över hela adventstiden som kan bygga upp positiva förväntningar. Trots kommersiella kravfyllda schabloner av vad julen är finns möjlighet att mötas över generationsgränser, ge sig tid till ett Luciatåg en julkonsert eller en stämmingsfylld gudstjänst. Några vänner bjuder på glögg och vi tar oss ibland mer tid för varandra än vanligt. Då är juletiden som bäst.

Ljus

Ur trons perspektiv är julen en förväntan - en förväntan om ett ljus i mörkret. Lucia är den tydligaste bilden för att åskådliggöra att mörkret har ett slut; stjärnan över stallet och det lilla gudbarnet som fick sin första nattsömn i djurens matskål, i en krubba, har samma budskap - mitt i världens och livets mörker föds ljus in i människans existens. När det är som mörkast tror vi att allt kan vända.

Någon som tar emot

Mark Levengood är intervjuad i detta nummer. Han beskriver sin tro som en förväntan på att någon skall ta emot när han faller. Det är en

hoppfull gudsbild. Läs mer om Mark och hans kloka tankar inne i magasinet.

Kom med förväntan

Det finns all anledning att närma sig advents- och julfirandet i Svenska kyrkan med stor förväntan. Jag vågar tro att församlingen kan leva upp till de höga förväntningarna. Oslos bästa basar, fantastiska luciatåg, adventsgudstjänster och julkonserter radar upp sig hela vägen fram till jul.

Välkommen!

Jag önskar dig en välsignad advents- och juletid.

Tema för nästa nummer:
FÖRLÅT

Per Anders Sandgren
Kyrkoherde



JULEN I MARGARETAKYRKAN

24 december

klockan 11.00

Dagen inleds med en samling kring julkrubban.

klockan 16.00

inbjuds du till ett öppet julfrande med ett litet julbord, gott sällskap och en liten julklappsutdelning.

klockan 18.00

Dagen avslutas med en julbön.

Anmälan till expeditionen innan den 22 dec.

25 december klockan 07.00

Julotta med liten julfrukost



DIN BEKRÄFTELSE GÖR SKILLNAD

Tack vare dig som är medlem får Svenska kyrkan betyda mycket för många i Norge. Vi ska vara stolta över det vi åstadkommer tillsammans!

Du som bekräftat ditt medlemskap gör det möjligt för församlingen att driva babycafé, besöka sjuka och fängslade, fira nationaldagen, ordna dop och gudstjänster, driva musikverksamhet, organisera föreläsningar, ge samtalsstöd för de i kris, arrangera svenska festligheter såsom kräftfest, valborg, lucia och andra traditionella svenska högtider... Ja, listan kan göras lång!



31 Vill du veta mer?

TILL DIG SOM ÄNNU
INTE BEKRÄFTAT DITT
MEDLEMSKAP,
GÖR DET REDAN IDAG
OCH BLI MED PÅ
NÅGOT STORT

Telefon: 23 35 32 50

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

oslo@svenskakyrkan.se

Ansvarig utgivare: Per Anders Sandgren.

Omslagsbild: Alexander Barve
Foton i tidningen ägs av Svenska kyrkan i Norge om inte annat anges.

Redaktör och grafisk form: Karolina Johansson
Årgång: 96
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 bladet via post kostar det 200 kr/år. Du kan betala via VIPPS - nummer 10527 eller kontonr: 9046 05 05711. Märk betaningen "Prenumeration" följt av namn och adress. Du kan även få det gratis via epost. Sänd då ett mail till oslo@svenskakyrkan.se

Personal

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

Anna Runesson Komminister (präst)
Mob: 41 29 14 56
anna.runesson@svenskakyrkan.se

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

Sven Åke Svensson Kyrkomusiker/organist
svenake.svensson@svenskakyrkan.se

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

Elias Pennström Församlingsassistent
elias.pennstrom@svenskakyrkan.se

Louise Vinternatt Husmor
louise.vinternatt@svenskakyrkan.se

Mathilda Claesson Husmor
mathilda.claesson@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

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,
Henrik Vinternatt. Adjungerande: Daniel Löfgren.

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 förväntan?

Enligt ordboken betyder förväntan *hopp om en viss positiv utveckling*. Ordet förmedlar oftast glädje men kan även skapa oro och ångest. Men vad betyder då förväntan för dig? Här nedan kan du läsa två medlemmars reflektioner på förväntan.

CHARLOTTA SCHAEFER, HANDLÄGGARE INOM SPECIALISTSJUKVÅRDEN, STAVANGER



Förväntan hänger ihop med hur jag har det och hur det går generellt i livet. Något kliché-artat måste jag säga att jag fick mycket större förväntningar både till livet,

till mig själv och till andra människor, efter att jag fick barn. Jag ställer högre krav till livet vi lever, mer nu än tidigare. Det handlar om mina förväntningar. Att förvänta ger mening i vardagen. Det ger glädje till något som ännu inte hänt. Utan förväntningar blir livet tomt och platt.

MARKUS LJUNGBLAD, EGEN FÖRETAGARE, TRONDHEIM



För mig är förväntan oftast en känsla av glädje där man har positiva förväntningar inför jul, semestrar, resor etc. men förväntan kan också vara förknippat med

tankar och funderingar hur man ska hantera utmaningar i både privatlivet och jobbet. Väl avvägda förväntningar är givetvis de bästa men ibland är det svårt att inte låta fantasin skena både vad gäller positiva och negativa förväntningar. På något sätt är förväntningar ett sätt att förbereda sig inför olika händelser i livet. Men lyckligast är nog de som klarar att lägga bekymmer åt sidan och möter morgon-dagen med förväntansfull glädje.



Foto: Kristin Linnea Backe

JULBASAREN I MARGARETAKYRKAN

24 november klockan 11.00 - 18.00

25 november klockan 11.00 - 17.00

EN STÄMNINGFULL JUL

Den svenska julbasaren i Margareta kyrkan är en traditionsrik mötesplats med härlig atmosfär för tusentals besökare. Med den goda och varma stämningen på basaren är den ett populärt startskott inför den kommande julen.

Detta året går allt överskott till Förskole- och kyrksalsbygge i Mhonger i Tanzania, Kirkens Bymisjon och Svenska kyrkan i Grekland.

JAG VILL HJÄLPA TILL!

Ring gärna till expeditionen om du har frågor angående julbasaren eller anmäl dig direkt till Karin Ibenholt: karin.ibenholt@vikenfiber.no

LUCIA

BARNENS LUCIA

10 december kl. 15.00 och kl. 16.30

LUCIAKVÄLL

10 december kl. 20.00

GENREPS-KONSERT

12 december kl. 19.00

LUCIAMORGON

(OBS i Trefoldighetskirken)

13 december kl. 07.00

LUCIAKONSERT

(Biljetter säljs på biljettservice.no)
13 december kl. 18.00 och kl. 20.00

För info om anmälan och pris se www.svenskakyrkan.se/norge

Hammersborg Torg 8C
0179 Oslo Tel: 23 35 32 50

Svenska kyrkan 
MARGARETAKYRKAN OSLO

UR KYRKBOKEN

DÖPTA

2/9	Alma Majvor Birgitta Tveit
2/9	Elias Karl Ferm
9/9	Ebbe Andreas Leckborn
23/9	Alicia Rosette Lillian Nordahl-Raboude
23/9	Lily Nora Therese Ørnskar
30/9	Felix Nilsson Nikolaisen
30/9	Sara Elisabeth Söderberg
7/10	Alicia Sofia Maria Marcovic
8/10	Axel Sebastian Rødne
8/10	Tage Kjell Jansson Lundgaard
14/10	Fred Hasse Vide Pantzar
14/10	Nicolas Daniel Öberg Hallin

15/10
21/10

Darius Dalhoff Kapoor
Nils Oscar Röberg



Dop av Axel i Bergen

HALLÅ MARK LEVENGOOD!



Mark är välkänd för de flesta i Sverige. Många känner honom som programledare för programmet "Tro, hopp och kärlek", ett program där singlar som längtar efter, och har förväntningar på att finna en livskamrat möts och dejtar i TV-sändning. Programmet kretsar kring förväntningar – både förväntningar som infrias och sådana som inte gör det.

Marks första tankar kring förväntningar är sådana som vi har på oss själva, och sådana som andra har på oss.

- Det finns så många mål som vi själva och andra ställer upp. Jag vill försöka strunta i förväntningarna som finns. Det är bättre att koncentrera sig på vad jag vill, vad som ger mig lust – och så göra det. Att ha fokus på att försöka leva upp till sina egna eller andras förväntningar slutar sällan lyckligt.

När Mark var 19 flyttade han till Sverige från Finland. Det liknar det som många unga oslovenskar har erfarenhet av – att efter gymnasiet ha flyttat till ett annat nordiskt land. En sådan flytt innebär förväntningar. Vad minns Mark om sina egna förväntningar från den tiden?

- De var inte så stora. Jag levde så glad och nöjd och var tillfreds med att jobba inom vården. Jag kanske hade varit där än om inte Jonas dragit mig därifrån.

Men så kommer vi in på tanken att den tiden innebär förväntningar på att bli vuxen.

- Ja, jag minns att det var en tid då jag ville bli mig själv, ville ta steget ut ur andras skuggor och själv definiera vem och hur jag ville vara.

Förväntningar har med längtan att göra. Vi talar om att vi som vuxna sällan längtar på samma intensiva sätt som vi gjorde som barn; vi längtade efter julafton, efter födelsedagen. - Kerstin Ekman har skrivit att ett av dagens problem är att vi inte har det tråkigt. Man kan inte ha roligt hela tiden – vad har man då att längta efter? Många av oss har så bråttom att vi inte hinner längta, vi hinner inte njuta av förväntningarna på framtiden, fortsätter Mark. Vi enas om att många av oss längtar efter att få längta. Det kanske är halva nöjet att få drömma, att bygga upp förväntan inför en semesterresa, avslutar Mark.

Mark talar tydligt och mycket om

Många av oss har så bråttom att vi inte hinner längta, vi hinner inte njuta av förväntningarna på framtiden

sin Gudstro. Hans radio-program, pod-casten Men Herre Gud! är älskat av många.

Jag frågar om han har någon förväntan på Gud.

- Ja. Min förväntan på Gud är att när jag faller kommer Gud plocka upp mig.

Mark utvecklar tanken att kristet liv är en förväntan på, en tillit till, att Gud är den som håller oss uppe när vi misslyckas. Som kristna behöver vi inte vara rädda för att misslyckas. Också misslyckanden vänder Gud till något gott, och han tar misslyckandet på sig. Gud är särskilt omsorgsfull och tålmodig med oss som misslyckas, säger Mark.

Vad står du i för förväntningar just nu?

- Bra fråga. Jag har inga yrkesmässiga förväntningar. Drömmar och förväntningar kretsar mer och mer kring barnen – jag har flyttat ned drömmarna en generation. Jag har förväntningar på resor jag vill göra tillsammans med Amos (15) och Olga (12), allt jag vill berätta och visa, berättar Mark. Vi talar vidare om att ha barn och Mark funderar kring hur det blir när de blir äldre och flyttar hemifrån. Hur skall det bli? Vilka drömmar har vi när barnen inte längre fyller tillvaron?

Tack Mark för att du bjuder så generöst på dig själv, din tid och din tro.

Välkommen till Margaretakyrkan om du har vägarna förbi!

Text: Per Anders Sandgren

Bild: Stellan Herner

DEM ÄR MARK?

Namn: Mark William Levengood Ålder: 53 Bor: Stockholm Familj: Gift med Jonas Gardell och har två barn Arbetar: Journalist, författare & programledare Bakgrund: Underhållare på Sveriges Radio & Sveriges Television, Ledde bl.a. Melodifestivalen 2003 & 2005, Det kungliga bröllopet 2010 och är värd för Victoriadagarna på Öland varje år. 2008 blev han utsedd till UNICEF-ambassadör.



Mark Levengood & Jonas Gardell i den avslutande Prideparaden under Stockholm Pride 2013



Mark under en intervju i SR Radio.

VAD FÖRKNIPPAR DU MED FÖRVÄNTAN?

Kanske väntar vi mest på det som vi förväntar oss minst? Det otippade, det stilla, tysta som smyger sej in på oss? Det som överraskar oss? Vi för- väntar det som kommer efteråt.

“Ha inga förväntningar, då blir det som regel bäst”.

Kanske har vi lärt oss att leva på ett sådant sätt. Med flytväst på. För att vara på den säkra sidan.

Apropå flytväst så har jag det sista halvåret rest fem gånger till Grekland för att arbeta som volontär bland flyktingar, båtflyktingar. De kommer över havet från Turkiet. Har med sej det de hann packa i en liten väska eller ryggsäck. Ofta ensamma, men i en gummibåt tillsammans med andra i samma situation. Kanske utan mamma och pappa. Utan syskon. De har flytt från krig, fattigdom och elände i Syrien, Iran, Irak, Marocko, Afghanistan, Libanon och andra länder där nöden är stor. Även folk från Albanien finns bland flyktingarna i Grekland. Där livet är så svårt att förväntningarna om ett bättre liv i Europa väger tyngre än ett liv i sitt hemland.

Men en förväntan om vad? Här föreligger inga avtal. Inga garantier. Inga ömsesidiga överenskommelser angående rättigheter. Bara skyldigheter från flyktingarnas sida. Makten ligger i den hjälpandes händer. Som den ofta gör.

Jag har många gånger undrat hur stor en besvikelse kan bli? Tillåter flyktingarna sej att vara besvikna, när det är omöjligt att få det värre än vad det var, där de kom ifrån? Har Europa rätten till att säga : ”Om ni inte förväntar er något när ni kommer hit, så blir ni inte besvikna”.

Jag bara undrar.

Yaseen, 25 år, flydde från Aleppo i Syrien 2016. Efter ett kort uppehåll på Lesbos kom han till Norge tillsammans med sin lillebror. (I mars 2016 stängde Europa gränsen, och efter det sitter 1000-tals av flyktingar fast utanför dess gränser). Deras storebror hade kommit till Oslo före de andra och medan lillebror Mohamed fick bo tillsammans med honom blev Yaseen skickad till Nordnorge. Han önskade starkt att få vara tillsammans med sina bröder och i oktober 2016 kom han med en säck på ryggen till Oslo S. Han frågade förgäves folk runt sej på stationen efter vägen till Stovner och sin lillebror men många ville inte svara. Till slut fick han hjälp av en äldre dam som följde honom ned på T-baneperrongen. Efter den händelsen framstår äldre damer som snälla människor i Norge för Yaseen.

Han går i skolan, lär sej norska, och efter åtta månader i Norge pratar han flytande norska. Eftersom alla papper och intyg från hans ingenjörsutbildning i Syrien är bombade och uppbrunna har Yaseen varit tvungen att börja på nytt igen. Han har utbildat sej till security-vakt. Jobbar 24.00-08.00, går direkt til skolan, går hem, sover och äter, går på träning och jobb igen. På Grønlands torg. Ensam på vakt. ”Anna, det blir Syrien här efter kl 24.00. Folk slåss, med vapen, knivar och med bara händerna. Jag vill hem igen. Till Syrien.”

Vad visste du om Norge före du kom hit? Vad hade du för förväntningar?

- Jag hade läst på Wikipedia att Norge är ett fredligt land. Att man kan utbilda sej, och att det är vackert. Men folk är rasister här. Jag

känner mej inte välkommen. Jag har mött enstaka goda människor men för oss som vill jobba och utbilda oss är det svårt. När, och var, suddas gränser för ansvar ut?

När fördelas roller på ett sådant sätt att ingen egentligen behöver ta ansvar?

Jag är en anhängare av skriftliga avtal. En ”till-punkt-och-pricka-kvinna”. I alla fall när det kommer till avtal mellan chef och anställd. Men jag kan också vara öppen till att skriva någon form av avtal mellan mej och mina barn om det gäller speciella planer och föregripanden som kräver förutsägbarhet.

Om jag och de runt mej vet vad som förväntas eller vad jag kan förvänta, så är alla parter med och lägger ett grundlag för att skapa trygghet. Och trygghet är inte tråkigt. Trygghet är marken vi går på.

Förutsägbarhet kan trigga förväntan. Förväntan kan trigga nyfikenhet och hunger på livet. Livet kan skapa förväntan om framtiden.

Jag vill fortsätta att vara förväntansfull. Men mer som en hemlighet jag bär på. En tro. Ett hopp. En kärlek till det outtalade, som kommer som en gåva i bästa fall.

Vi behöver inte förvänta oss mindre. Men kanske många små förväntningar är lika goda som ett par stora?

*Text & bild: Anna Almqvist,
Frilansjournalist, musiker & pedagog*



Att mista ett barn



Beryl Vilhelmsson är intensivvårdssjuksköterska på barnintensiven, Rikshospitalet. Hon berättar med egna ord hur en förväntan på något stort plötsligt slogs i spillror och livet förändrades totalt. Detta är hennes historia;

Så förvånad och glad, ja nästan rädd, blev jag när ultraljudet visade att jag var gravid med två bebisar. Vad gör man? Hur förbereder man sig på att möta två par ögon, mätta två munnar och, inte minst, ge kärlek till två bebisar?

Jag sökte i litteraturen och frågade också en vännina som fått tvillingar. Hoppades att hon hade några svar att ge. Vilken vagn är bäst? Rutiner med amning? Frågorna var många. Hennes svar var lakoniskt - Vänta, kanske det inte går bra. Vilken förväntan hade jag på hennes svar? Jo att först få praktiska råd och sedan kanske dela förundran och rädslan att inte duga.

Något gick fel

När jag var i vecka 21 hände det som inte fick hända. Det blev komplikationer och jag blev

liggande på sjukhus i över åtta veckor. Att jag själv var sjuksköterska betydde ingenting i en sådan situation, jag behövde lika mycket få vara patient med behov av all information som alla andra.

Jag var sängliggande under åtta veckor på sjukhus. Är det då för mycket att begära av personalen att komma ihåg att kaffe till frukost var oaktuellt eftersom jag hade en stark halsbränna? I min situation förväntades det att jag skulle veta vad jag kunde göra och vad jag inte kunde göra för att förhindra att födseln satte igång. Hur skulle jag kunna veta?

Den lilla familjen

Hemma fanns 3,5-åringen som skulle bli storebror. Han fick inte ha sin mamma hemma på lång tid men tillsammans med pappan kom

han på besök nästan varje dag. En dag, strax innan 1:a advent, säger han - Kan du inte komma hem mamma, jag kan köra dig på sparken. Jag kunde inte sluta gråta. Min familj och mina närmaste vänner fick ta emot mitt hopp, hopplösheten, spänningen, min förväntan och undran hur allt skulle bli. Tårar är inte farliga, ibland bara alltför privata.

Impulser utifrån

Vad gör man när man är bunden till en säng i väntan på något man inte riktigt vet vad det ska bli? Två barn? Ett barn? Inget barn? Jag hade börjat studera konsthistoria. Flera av mina medstudenter kom på besök efter föreläsningarna och berättade om studierna. Sjukhuset hade också startat en ledarutbildning och också där fick jag hjälp av kollegor att följa med i undervisningen. Genom dessa situationer var jag fokuserad på något annat än min väntande och osäkra tillvaro. Jag fick impulser från världen utifrån, jag fick vara mig själv och inte en gravid kvinna med problem.

Så kom dagen

När jag gick in i vecka 29 kom dagen jag hela tiden hade fruktat. Barnen föddes och efter fem timmar dog Oscar i mina armar. Även om jag hade förberett mig på att detta kunde ske kom det som en chock. Känsloerna var så starka, så omvälvande, så ensamma att inga förberedelser hade kunnat hjälpa mig. Hur hanterar man då en förväntan som inte infrias? Det kändes som en dörr till ett spännande äventyr stängdes hårt och brutalt.

Storebror och pappa kom dagen efter. En barnmorska gratulerade storebror och frågade om han skulle besöka sin bror. Han tittade då på henne och svarade - Jag vill se den döde först.

Vi hade en liten fin ceremoni som storebror fick styra. Han läste och sjöng en godnatt-visa. Efter det kunde han besöka sin levande lille lillebror. På sjukhuset hade man som rutin att man fick besök av en socionom för att prata. Hon blev min ventil ut. Hon gav mig även några verktyg för att komma igenom de tunga dagarna. Att dela upp tiden i kanaler och bestämma sig för

att nu skall jag gråta i x minuter, nu skall jag glädjas i x minuter, nu skall jag studera i x minuter osv. Ofta fungerade det för mig. Tiden blev inte ohållbar med känslor och krav som flätades in i varandra.

Kondoleans och gratulation

Hur förväntade jag då att omgivningen skulle reagera och uppföra sig när jag kom hem igen? Jag ville ha både kondoleans och gratulation. Det var lätt att se vilka som var rädda, de gick över vägen för att slippa möta mig.

Idag kan jag använda min erfarenhet i mitt arbete. Jag vet att jag kan gå hem utan att vara i det tomma, mörka rummet som man hamnar i när man förlorar det allra käraste, sitt barn. Jag vågar vara med och dela upplevelsen som föräldrar och syskon får, vågar lyssna på gamla historier. Jag vet att det är viktigt att få bearbeta, berätta och att inte bli nertystad.

Jag fick god hjälp av Helsevesenet när jag kom hem, fick flera verktyg att använda när vardagen var som svårast. Jag var redan mamma och både storebror och lillebror behövde mig, närvarande trots att det var jobbigt. Längre hade jag en lust och ett behov av att gömma mig långt in under sängen när det närmade sig födelsedagar och storhelger. Då såg jag Oscar som en skugga vid sidan av sin bror. När vi flyttade var det viktigt, speciellt för barnen, att när vi presenterade oss berätta att det var egentligen tre barn i familjen. Jag är idag lycklig för mina två barn. Oscar finns i familjens tankar och sorgen över att inte ha fått lära känna honom är något som vi accepterat och det är en del av våra liv.

Text Beryl Vilhelmsson

Bild: Ingrid Hals

Har du något som du vill berätta?

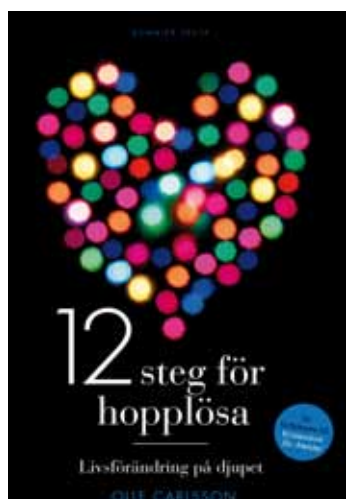
Har du en historia som du skulle vilja dela med dig av? Tillsammans kan vi sätta ord på din historia och låta flera ta del av den. Kontakta redaktören på karolina.johansson@svenskakyrkan.se

ATT FINNA HOPP I HOPPLÖSHETEN

Bland böckerna på bokbordet i Margareta kyrkan finns det en med ett färgglatt hjärta mitt på. *12 steg för hopplösa – livsförändring på djupet* står det under hjärtat. Det är prästen, författarens och den nyktrare alkoholisten Olle Carlsson som skrivit boken.

En annan sorts självhjälpsbok

12 steg för hopplösa är en bok som man skulle kunna placera in i facket ”Självhjälpsböcker”. Det vill säga böcker som vill vägleda till förändring. Sådana böcker är ofta fulla av råd och reflektioner över hur du kan anstränga dig till det yttersta för att bli en bättre människa på ett eller annat område. Det som skiljer den här självhjälpsboken från de flesta andra är att utgångspunkten är tolvstegsrörelsen och tanken att vi inte klarar förändring på egen hand, vi kan oftast inte hjälpa oss själva. Insikten att vi behöver ta hjälp utanför oss själva är det första steget av de tolv. Författaren skriver: Vårt grundläggande problem när det gäller livsstilsförändring är inte brist på insikt eller olika metoder. Den stora utmaningen är att finna kraften och uthålligheten och att konsekvent genomföra den metod vi valt att tillämpa – och det klarar vi nästan aldrig utan andras stöd och hjälp. Det är den oglamorösa hemligheten. För att lyckas behöver vi faktiskt



varandra, hur otrevligt det än kan låta för en självständig och modern människa.

Olle Carlsson vet vad han talar om. Han har själv ett alkoholmissbruk bakom sig där just 12-stegsmetoden hjälpte

honom att komma ur missbruksbeteendet men metoden kan användas för allt förändringsarbete. Det kan handla om en destruktiv vana, ett nedbrytande sätt att tänka om dig själv och andra, en svår relation, sorg eller något annat.

En handbok i tillits- och förändringsarbete

Boken är upplagd i tolv kapitel, ett för varje steg; maktlöshet, tillit, överlämnande, självrannsakan, bekännelse, vilja, ofullkomlighet, förändring, handling, närvaro, bön och givande. I slutet på varje kapitel finns ett arbetsblad, saker som du själv ska göra för att ta dig vidare till nästa steg. Bokens budskap

är att det finns hopp, förändring är möjlig och det är med varandras och Guds hjälp som vi kan uppnå förändring.

Boken innehåller också en bönsamling att ta hjälp av. En av bönera lyder så här:

Bekännelse

Det är ett stort steg att ha börjat sätta ord på mina diffusa tankar, den oro som tynger mitt liv. Gud, jag ber om mod och vishet, att finna den person och det sammanhang där jag kan nämna det som jag har nämnt för dig. Amen

12 steg för hopplösa utgår ifrån kristen tro och erbjuder möjlighet till andlig och personlig utveckling. Författaren skriver: Tro är inte en åsikt eller en bekännelse – det är att våga falla och låta sig bli buren av tillit, hopp och kärlek.

Text: Kristina F. Furberg

Bild: <http://www.bonnierfakta.se>

ISBN: 9789174241884

ÖPPET OCH ÄRLIGT OM PSYKISK OHÄLSA

När Therese Lindgren diagnoserades för sin psykiska ohälsa fördes hennes tankar direkt till ”en mentalpatient som precis tuggat av sig ena armen”. Idag vet hon bättre och det är tydligt att hon med sin debutbok *Ibland mår jag inte så bra* vill lyfta fram hur depressioner, panikångest, utmattning och andra psykiska åkommor kan drabba vem som helst.

Therese Lindgren är en av Svergies främsta Youtubestjärnor men det kommer lite i skymandan i denna självbiografiska och utlämnande skildring av livet med psykisk ohälsa. Istället är det anekdoterna från barndomen, den ärliga förhållningen till sig själv som ”prestationsprinsessa” och det raka, tydliga språket som gör hennes berättelse intressant och väcker både sympati och viljan att veta mer om både psykisk ohälsa och Lindgrens livsresa.

Ständigt bekräftelsebehov

Hon skriver öppet och ärligt om bakgrunden till sin egen panikångest; det ständiga bekräftelsebehovet som leder till långa dagar i mötesrum för att klättra på den berömda karriärstegen och sena kvällar på krogen med främmande män. Det är en livsstil som leder till skuld och skam och slutligen den traumatiska händelse som ska komma att ligga till grund för flera ångestattacker.

Lika ärligt skildras också tiden efter diagnoserna och läsaren får följa med på besök hos psykologer, läsa om ensamheten efter att vännerna försvunnit och dagarna i soffan utan ork och lust till någonting. Men här finns också hopp - som när hon finner styrka i kärleken från en hemlös hund eller beskrivningen av stödet från familjen och den växande skaran av följare på sin Youtubekanal.

En bok som väcker många tankar

Förutom Lindgrens egna tankar och erfarenheter innehåller boken också fakta om psykisk ohälsa och praktiska tips på hur man kan gå tillväga för att få hjälp om man själv känner symptom eller är nära anhörig. Det är en bok som väcker många tankar om de mentala

ryggsäckar vi alla bär runt på och är mycket läsvärd oavsett tidigare erfarenhet av psykisk ohälsa - för visst kan de allra flesta känna igen sig i att vi ibland inte mår så bra.

Text: Elisabeth Edvardsson

Bild: Linda Alfvegren

<http://www.forum.se/>

ISBN: 9789137150659



PÅ GÅNG I OSLO

I Svenska Margareta kyrkan finns det 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.



JULBASAR

24 november klockan 11.00 – 18.00
25 november klockan 11.00 – 17.00

EN STÄMNINGSFULL JUL

Den svenska julbasaren i Margareta kyrkan är en traditionsrik mötesplats, med härlig atmosfär, för tusentals besökare. Med den goda och varma stämningen på basaren är den ett populärt startskott inför den kommande julen.

Mer information på sida 6 eller på hemsidan.

ONSDAGSTRÄFF

6 december klockan 12.00

DET ÄR EN ROS UTSPRUNGEN

Rosen har en stark symbolkraft i kristen tro. Marias, gudsmoder, symbol är en ros. Rosen är också en symbol för kärlek. Vad är det med rosor som i alla tider fascinerat människorna? Denna onsdag gästar Margareta Jacobsen och ska tala om sin stora passion i livet – rosor.

Anmälan till expeditionen senast 11 december.

Nästa Onsdagsträff är den 7 februari.



Foto: Margareta Jacobsen

LUCIA

10-13 december

MED LJUS I MIN KRONA, MED STÄMNINGSFULL SÅNG

Varje år firas Lucia på olika sätt i Margareta kyrkan. Du kan välja att gå på Barnens Luciatåg, Luciamorgon eller en av Luciakonserterna.

Mer information på sida 7 eller på hemsidan.



JUL PÅ NORSKA OCH SVENSKA

14 december klockan 19.00

KONSERT MED JOJJE WADENIUS MED BAND

Tre av Skandinavien främsta jazzmusiker framför sina instrumentala tolkningar av både kända och mindre kända julsånger i Jan Johanssons anda. Arild Andersens ande. Arild Andersens, bas, Jan Lundgren, piano och Georg Wadenius, gitarr.

Mer information på hemsidan.

Biljetter: 200 kr via Billettservice.



Foto: Stefan Blomberg



JULGRANSPLUNDRING

7 januari klockan 11.00

NU ÄR DET DAGS ATT DANSA UT JULEN

Denna söndag är det familjegudstjänst med julgransplundring för små och stora. Kom för att tillsammans dansa ut julen, fira gudstjänst och umgås. Vem vet, kanske någon kommer med en gåva?

Mer information på hemsidan.

EKUMENISK BÖNEVANDRING

18 januari klockan 18.30

TILLSAMMANS I GUDS TECKEN

Denna torsdag anordnas Ekumenisk bönevandring tillsammans med grannkyrkorna på Hammersborg.

Mer information på hemsidan.



TACKFEST

31 januari klockan 19.00 (mässan klockan 18.30)

TILLSAMMANS SKA VI FIRA

Nu är det dags för en helkväll för alla frivilliga medarbetare i Margareta kyrkan. Du som under 2017 bjudit på din tid och engagemang i körer, vid basaren och andra aktiviteter hälsas välkommen. Vi tackar varandra och firar ett gott samarbete.

Mer information på hemsidan och anmälan till expeditionen

DOPPFEST

4 februari klockan 11.00

FEST FÖR ALLA DÖPTA

Denna söndag är det dopfest och familjegudstjänst i kyrkan. Barnkörerna leder oss i firandet av dopet. 2017 års dopfamiljer och barn hälsas särskilt välkomna och alla barn som döpts får ta med sin dopängel hem.

Mer information på hemsidan och anmälan till expeditionen.



FETTISDAGSFEST

13 februari klockan 18.00

SEMLOR, SEMLOR, SEMLOR

Nu är det dags att frossa i semlor. Tillsammans träffas vi, äter semlor, umgås och har det trevligt. Alla är välkomna, ung som gammal.

Mer information på hemsidan.

OSLO

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.



Gilla sidan

Svenska kyrkan i Oslo

Facebookgrupper:

Babycafé Oslo

Kyrkis Oslo

Ung i Oslo

Ung kör Margaretakyrkan

Kammarkören Margaretakyrkan

facebook

VILL DU BLI MEDLEM I EN AKTIV FÖRENING?

Norsk-Svensk Forening har över 350 medlemmar och främjar kultur och historisk gemenskap mellan Sverige och Norge. Hörnstenarna i programmet, som genomförs på Voksenåsen, är de svenska traditionerna. Valborgsmässoafton med manskör och brasa men även Svensk Midsommarafton med dans och lek kring midsommarstången och svensk mat är bara några traditioner som firas stort.

Norsk-Svensk Forenings planerar ett Taubevenemang under hösten/ vintern på Schafteeløkken/ Frogner tillsammans med Evert Taubeföreningen. Föreningens medlemmar kommer också ges möjlighet delta. I Kyrkans och Voksenåsens olika aktiviteter inför och under de kommande helgerna.

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

1942 och 1917

Den 26. november 1942 seglade skeppet Donau ut från Oslos hamn. Ombord fanns 532 norska judar. Män, kvinnor och barn. Från hamnen i Stettin gick färden vidare till Auschwitz med tåg. Endast nio, alla män, av dem som var ombord kom levande tillbaka till Norge. Den 23 november arrangerar Voksenåsen och HL-senteret seminarium för att markera 75-års dagen av Donaus avfärd. Det blir diskussioner tillsammans med de främsta norska och svenska forskarna om de som inte var med på Donau, utan istället flydde till Sverige och om november 1942 som en vändpunkt i den svenska opinionen och rapporteringen omkring förintelsen.

2017 innebär ju inte bara att det är 75 år sedan det var 1942 utan också att det är 100 år sedan almanackan visade 1917. Då blev Finland självständigt. På svensk-norska Voksenåsen har vi firat det genom en finländsk touch på Valborg, ett finlandssvenskt familjekalas och vi följer nu upp det med en finlandssvensk julkonsert.

Den 2. december tolkar Anna Kruse och hennes band tillsammans med finlandssvenska Stina Ekblad Edith Södergrans dikter. En konsert som kan beskrivas som poetiskt, akustisk vokaljazz med tydliga spår av svensk vistradition och nordisk melankoli.

Mer information om dessa och våra övriga höstarrangemang finns på voksenaasen.no

Vi ses på Voksenåsen!
Anna Florén,
Programsjef

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 NYTT PASS INFÖR RESA I JUL- OCH NYÅRSHELGERNA?

ANSÖK MEDAN DU FORTFARANDE HAR EN GILTIG SVENSK ID-HANDLING!

Det är inte längre möjligt att ansöka om pass/id-kort på den svenska ambassaden i Oslo. Ansökan ska istället göras 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 uppgifter (=norskt personbevis) som utfärdas av Folkeregistret/Skatteetaten. Dokumentet får inte vara äldre än en månad vid ansökningsstillfället.

För minderåriga krävs ytterligare dokumentation. Stäm av innan med den passexpedition där du avser göra din ansökan, www.polisen.se eller tel. +46 77 114 14 00

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



Oslo

FÖRVÄNTAN OCH STRESS

”Stress är kroppens och psykets helt naturliga reaktioner på upplevda hot och yttre påfrestningar”. Så skriver psykoterapeuten Christina Friberg inledningsvis i artikeln nedan. Ingen av oss kommer undan förväntningar och stress men vi har väldigt individuella sätt att hantera dessa fenomen. Ur ett psykodynamiskt perspektiv kan somliga av våra reaktioner förklaras utifrån begreppen trygghet och otrygghet. Författaren delar sina tankar och hjälper oss att få ett perspektiv på det som vi flesta kämpar med varje dag.

Stress är kroppens och psykets helt naturliga reaktioner på upplevda hot och yttre påfrestningar. Stress är positivt om människan är trygg i att detta är en utmaning, något som stimulerar mig att försöka använda mig själv på ett ännu bättre och effektivare sätt i förhållande till uppgiften. Exempel på detta kan vara idrottsprestationer eller vilken prestation som helst där det krävs överskridande av tidigare förmågor. Då är det utveckling vi talar om. Negativ stress är då nervsystemet larmar utan att det finns förmåga att ta uppgiften som en utmaning, istället blir det något okänt farligt.

PSYKOLOGISK UTGÅNGSPUNKT

Denna text är skriven ur ett mellanmänniskt perspektiv som stöder tanken om att en människa blir till i mötet med en annan människa. Från början av livet i blicken av den som vårdar barnet. Sättet att se och vårda barnet och vad det skapar i barnet har beskrivits av John Bolwby som anknytning. Anknytning kan i grunden ses som trygg respektive otrygg. Trygga vårdare till trygga barn och otrygghet skapar otrygghet generellt sett.

Trygg

Barnet behöver någon i sin närhet som är trygg nog att möta dem i deras behov. Att kunna känna, tänka och prata om känslor och visa på sätt att kunna använda sig av dem ger trygghet.

Nervsystemet ger symtom i kroppen som t.ex. ökad andning, hjärtklappning, sömnproblem... ”kroppen springer” från den fara som registrerats (sympatiska nervsystemet).

Rädslan av att möta en tiger

Ursprungligen är vi människor konstruerade att kunna hantera en vardag på stäppen med att fly från faror i form av farliga djur eller att döda dem. Eller som djuren själva, spela döda för att undgå den anfallande (parasympatiska nervsystemet). Här ses symtom som att det inte längre går att upprätthålla vardagen,

Vi hjälps åt med hur vi hanterar oss själva och andra, för att barnet senare skall bli tryggt att använda hela sin repertoar.

Otrygg

Otrygghet skapas i barnet då den vuxne i oförmåga överger, lämnar barnet självt att hantera svåra outhärdliga känslostormar. Här skapas negativa förväntningar i individen om sig själv och andra för framtiden.

Psykodynamiskt sett finns alltid möjligheten att trygga den otrygga genom en ny annorlunda upplevelse att vara med andra, exempelvis genom en kärleksrelation och eller en terapeutisk relation.



kroppen spelar död, hjärnan stänger av och då först kanske det går upp för människan att det här är inte livet. Idag handlar inte rädslor hos människor om faran att möta en tiger på stäppen, vi stressar för att möta andra människor.

Otrygg och trygg person

Trygghet gör människor mer flexibla med möjlighet att tänka och känna i mötet med andra. En förväntan att det mesta i form av olikheter, krav osv. går att lösa med bibehållen relation, det vill säga med skapandet av en gemensam verklighet mellan sig. Hopp och mening vilket skapar bibehållen balans mentalt sett. Otrygghet gör att människan blir osäker på sig själv och andra. Osäkerhet skapar stress, stresshormoner frigörs som minskar hjärnans kapacitet till att tänka här och nu och på lång sikt ses hjärnskadorna i form av minnesförluster m.m. Den otrygga människan mister sin förmåga till agentskapet i eget liv, anpassar sig till sin omgivning och eller uppträder tvärsäkert i hopp om att inte bli avslöjad i sin osäkerhet.

Stress i arbetet

Att arbetet är för mycket och orsakar stress är ett vanligt tema. Är det så att det ställs orimliga krav, chefen är okänslig i sin kontakt med andra, ja då upprepas barndomstraumat för den otrygga. Det blir besannat att andra inte förmår att möta, att det är jag som måste anpassa mig annars blir jag avvisad. Men det kan också vara så att arbetet inte är inblandat annat

FAKTARUTA

Namn: Christina Friberg

Ålder: 63

Bor: Oslo

Familj: Gift, två vuxna barn och 4 barnbarn

Arbetar: Leg. psykoterapeut på Dialogpraktiken

Bakgrund: Sjuksköterska, vårdlärare, handledare i omvårdnad.

Psykoterapeutexamen.



än som ett fantiserat hot som den otrygga inte vågar närma sig. Den otrygga stressande individen har en presterande idealbild av sig själv där skam och skuld är centralt för att driva sig själv ”in absurdum”. Jag får sparken om jag säger nej eller andra kommer att tycka illa om mig om jag inte tar på mig fler uppgifter. Detta visar sig inte enbart på arbetet utan är ett centralt tema för ”duktiga flickor” i livspusslet. Den trygga förhandlar med chefen vilka krav som verkligen gäller. Går det att få mer i lön eller andra förmåner i förhållande till att utveckla sig själv och arbetet? Eller kanske finner att den här arbetsplatsen inte passar mig och söker sig dit vederbörande ses och känner sig uppskattad.

Avslut

Detta är några rader om hur vi kan förstå våra inre processer och hur de relaterar till stress. Ingen av oss kan leva utan att påverkas av förväntningar och utan att uppleva stress. Men att bättre förstå de känslor som både förväntan och stress väcker gör det kanske enklare för oss att klara av att leva med dem.

Text: Christina Friberg

NYINFLYTTAD MITT I LIVET



Hur är det egentligen att släppa allt för att starta ett nytt liv i ett nytt land? Maria Hägnefelt, 58 år, lämnade sitt ordnade liv i Stockholm för att bli rektor på Ullevål skole.

Maria Hägnefelt som spenderat sina senaste år som rektor på olika skolor i Stockholm har svaret på detta. I början av september fick hon jobb som rektor på Ullevål skole och flyttade in i en liten möblerad hybel tillsammans med sin make Ulf Hägnefelt.

Marias man blev headhunted till Oslo första januari, och den möjligheten var för bra för att säga nej till. Från första januari i år hade makarna Hägnefelt distansförhållande och de sågs på helger och helgdagar medan Maria var kvar i Stockholm. Efter att en av hennes mans kollegor kände till en annan svensk rektor var stenen i rullning.

- Redan samma eftermiddag fick jag kontaktuppgifter till den andra svenska rektorn och på

den vägen är det. Jag sökte mig verkligen inte från Stockholm, jag hade bara jobbat på min tidigare arbetsplats i två och ett halvt år, men detta blev en häftig vändning. Det är lite ödets ironi att jag sitter här nu, det kan jag säga, säger Hägnefelt.

Hon fortsätter:

- Att få ett jobb som rektor var förutsättningen för att jag skulle flytta hit. Både av ekonomiska skäl, men också för att jag inte är färdig i arbetslivet än.

Men det bästa av allt är att ha vardagskärleken tillbaka:

- Det är den absolut största gratifikationen, att kunna sitta tyst i soffan utan att det känns

tungt. Att umgås genom Facetime blir lite intensivt ibland eftersom man måste prata hela tiden. Men vi har det mysigt och bra tillsammans.

Den största utmaningen var att lämna hela sitt gamla liv i Sverige:

- Kontraktet på vår lägenhet gick ut den första oktober. Och den känslan att veta att man inte har någonting att komma hem till, den känslan är speciell. Men å andra sidan så är ju folk hela tiden på resande fot, och de riktigt nära vännerna i ens liv finns kvar även om distansen är lång, säger Maria.



Mod är något som utgår från en själv

Och det lilla Maria hunnit se av Oslo är positivt:

- Jag upplever Oslo som litet men trivsamt. Och det är ju fantastisk miljö med häftig blandad kultur. Allt från höga fantastiska skyskrapor och Aker brygge. Och sedan att gå längs Aker elva bland bryggerier och konst och studenter, och alla de delar man kan hitta där. Det verkar som en trivsam stad, även om jag har märkt att det är mycket regn haha.

Vad vill du säga till de som vill börja på nytt i vuxen ålder men inte riktigt vågar?

- Alltså, jag har fått många frågor om hur jag har vågat göra detta. Men mod är något som utgår från en själv. Jag tycker inte att detta steget jag tagit är speciellt modigt även om det är ett väldigt definitivt livsval. Och det är ju för att jag utgår från mig själv. Jag kanske är fel person att svara på detta, jag menar att

om man inte vågar så har kanske man inte ska bryta upp det livet man har för att skapa något nytt om man trivs i det livet man lever. Sedan menar inte jag att jag inte trivdes med mitt liv i Stockholm, men detta livet nu är så mycket bättre. Och oftast handlar motgångarna om värdsliga saker, till exempel att det är svindyrt att ta in sin svenska bil till Norge. Men om man inte tycker att värdsliga saker är så viktiga så är det bara att köra. Sedan är det nog viktigt att vara medveten om vad man har för trygghetsbehov och var det sitter. Det är antagligen svårare att bryta upp från sin livspartner än från ett jobb till exempel. Och så ska man inte fundera på vad andra tycker. Det är nog det sista jag skulle göra. Folk tycker säkert att jag är lite tokig, men det bryr jag mig inte om.

Nu bor alltså Maria och hennes man i en liten möblerad hybel medan de är på jakt efter egen lägenhet:

- Jag har fått lite studentiga känslor. Att bo i ett litet möblerat rum och laga mat på en liten spis och så. Men detta är ju inget vi eftersträvar. Vi letar efter en hyresrätt, vi letar efter något som ska bli vårt nya hem och nya liv.

Text & profilmild: Linn Nyrvik



SVENSKA KRIGSFÅNGAR

"Muren oppført av svenske krigsfanger 1808 – 1809". Denna text på Drammensveien fångade Claes Arvidssons intresse och det var så det började. Claes är mångårig politisk kommentator och författare. Han hade ganska nyligen flyttat till Oslo och upptäckte sedan efterhand allt fler spår av svenskar "framfart" i Norge. Det väckte nyfikenheten att mer grundligt fundera över spår av svenskar och svensk inblandning som han sett. Så fick han idén att skriva en bok om det – och den "svenskhets" som man inte riktigt tänker på i vardagen. Till exempel när man promenerar längs Oscars gate eller förbi Stortinget.

Boken är historia och nutid. Det är en bok om personer som verkligen gjort avtryck i det norska samhället men också om oss vanliga Oslosvenskar, säger Claes. Claes hoppas att boken om Oslosvenskarna – med arbetsnamnet "Också ett litet stycke Norge" – ska komma ut kring årsskiftet.

- Jag skriver bland annat för att komplettera och problematisera bilden av relationen mellan Sverige och Norge, säger Claes. Han tycker sig ofta möta en rätt negativ och ensidig bild av hur relationerna varit mellan länderna, till exempel under unionstiden, krigsåren på 1940-talet eller "partysvensk"-åren nyligen.

- Det har funnits och finns svenskar i alla samhällsklasser och i många olika funktioner, fortsätter han. Vi har en bredare och djupare gemensam historia än man kan ana. Och Oslo är svenskare än man kan ana. I stort och smått.

- Det första chokladreceptet för det som skulle bli Freja-choklad hämtades från en svensk tidskrift, flera pionjärer för arbetarrörelsen i Norge var Oslosvenskar, Oslos förste byantikvarie som bidrog till att förhindra en rivningshysteri på 70-talet var Oslosvensk, en Oslosvenska har spelat en viktig roll i den moderna kvinnorrörelsen, och så vidare. Det vill Claes

skall uppmärksammas. Han understryker att det är viktigt att förvalta minnen och berättelser om en positiv sammanflätad historia mellan länderna och människorna. Men, betonar han, det är inte detsamma som att förtränga eller glömma det som också är en komplicerad historia.

Förväntningar

Vi talar om förväntningar. Har Claes upptäckt något gemensamt i förväntningarna från de svenskar som under de senaste 200 åren, i olika böljor, flyttat till Norge? Bland de yngre svenskarna, oavsett om man kom som rallare och hantverkare kring sekelskiftet 1900 eller som restaurangpersonal kring senaste skiftet, så kanske förväntan varit ett arbete och möjlighet att påbörja ett gott liv. Många

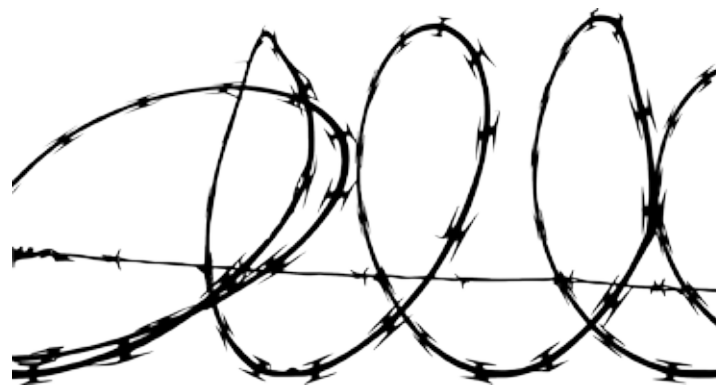
har funnit kärleken och blivit kvar.

Ett lagom äventyr

Claes nämner "ett lagom äventyr" som en möjlig förväntan för många invandrade de senaste 30 åren. Lagom långt från Sverige och lagom spännande. För många yngre har äventyrslystnaden kombinerats med en önskan att kunna spara ihop pengar till en resa eller inför studier.

Orealistisk förväntan?

Vi talar om förväntan bland normmän på svenskar. Det har oftast funnits en positiv



förväntan, konstaterar vi. Då som nu. Hög arbetsmoral är förväntan på norgesvenskarna genom historien. Ordning och reda. Men då som nu har också funnits en motbild av vilt leverne. Svenskarnas förväntan på Norge som land och kultur är ofta orealistisk – många har tänkt att det är nästan samma kultur, och blivit överraskade av hur mycket som trots allt skiljer sig i attityder, seder och annat. Ju längre man bor i Norge som svensk, ju mer upptäcker man skillnaderna mellan norskt och svenskt. Samtidigt upptäcker man också alltmer hur tätt sammanvävd historien är och hur många spår Oslosvenskar har lämnat efter sig.

Text: Per Anders Sandgren

Bild t.v. Claes Arvidsson

Musik i Margaretakyrkan

Ljudet av toner träffar oss i kropp och själ. Musik i Margaretakyrkan arrangeras av församlingens eget musikliv i samarbete med externa musiker i Margaretakyrkan i Oslo.

GLIMTAR UR KOMMANDE PROGRAM

ORGELN BERÄTTAR UR BIBELN

Söndag 19 november klockan 18.00

Orgelkonsert med Anders Hovind från Oslo.

Musik av J P Sweelinck, T Tellefsen, José Lidon och J Kuhnau

Fri Entré

JUL PÅ NORSKA OCH SVENSKA

Torsdag 14 december klockan 19.00

Konsert med Jølle Wadenius med band.

Biljetter: 200 kr köpes via BillettService.no
Mer information på hemsidan.

BACH OCH MENDELSSOHN

Söndag 28 januari klockan 18.00

Orgelkonsert med domkyrkoorganist Claes Holmgren från Visby.

Fri Entré

SILBERMANN-ORGEL OCH J S BACH

Söndag 25 februari klockan 18.00

Orgelkonsert med Lars Notto Birkeland från Oslo.
Fri Entré



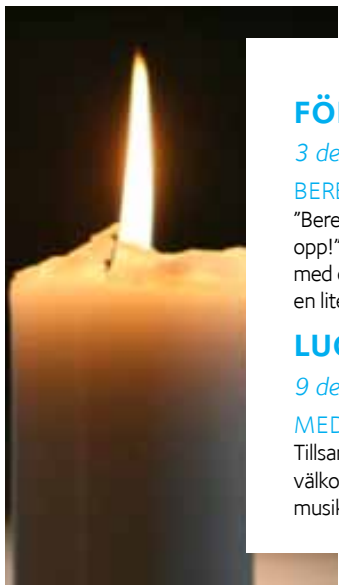
Ansvara för att din familjs totalekonomi harmonierar med de norska reglerna



TRONDHEIM



STAVANGER



FÖRSTA ADVENT

3 december kl. 11.00

BERED EN VÄG FÖR HERRAN

"Bered en väg för Herren. Berg, sjunken, djup, stån opp!" Kom och sjung in adventstiden tillsammans med en kvartett från Oslo! Efter frandet arrangeras en liten julmarknad.

LUCIA

9 december kl. 16.00

MED LJUS I MIN KRONA

Tillsammans firar vi Luciahögtiden. Du önskas välkommen till Ilen kirke då vi gästas av Östersunds musikgymnasium. Dörrarna öppnas kl. 15.30.

När ses vi?

3 december – Första advent + liten julmarknad kl. 11.00 & kyrkis kl. 13.00
9 december kl. 16.00 – Lucia
28 januari
25 februari

Vad gör vi?

14.00–17.00 Familjekyrkis
16.00–17.00 Körövning
17.00 Gudstjänst med efterföljande fika

Var ses vi?

Vi träffas en söndag i månaden i Ilen kirke.



LUCIAFIRANDE

16 december kl. 15.30

MED LJUS I MIN KRONA

"Jag hälsar er alla som förr många gånger Med ljus i min krona och stämningsfylld sång". Tillsammans med kören Härlanda Voces från Göteborg välkomnar vi Lucia och det ljus som hon sprider i vårt mörka Norden. Barnen från Familjekyrkis medverkar också.

När ses vi?

15 december – Kvällsmässa i Domkirken
16 december – Lucia
12–13 januari
9–10 februari

Vad gör vi?

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

Var ses vi?

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



BERGEN



LITEN JULMARKNAD & LUCIA

17 december kl. 15.30

TILLSAMMANS SKA VI FIRA

"Jag hälsar er alla som förr många gånger Med ljus i min krona och stämningsfylld sång". Tillsammans med kören Härlanda Voces från Göteborg välkomnar vi Lucia och det ljus som hon sprider i vårt mörka Norden. I samband med Luciafirandet är du välkommen på en liten julmarknad.

När ses vi?

17 december – Lucia och liten julmarknad
14 januari
11 februari

Vad gör vi?

14.00–16.00 Familjekyrkis
16.00 Kör – för både barn och vuxna
17.00 Gudstjänst med efterföljande soppa

Var ses vi?

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



LUCIA

Trondheim

9 december kl. 16.00 i Ilen kirke

Stavanger

16 december kl. 15.30 i Kampen kirke

Bergen

17 december kl. 15.30 i Johanneskirken

Mer information hittar du på hemsidan.

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

PAPPAN SOM VILLE VARA PAPPA



Att bli pappa är omvälvande. Det kan upplevas som en stor utmaning och en tid av genomgripande förändringar. Förväntningarna kan variera beroende på de egna upplevelserna och "myter" om hur en pappa ska vara. Niklas är tvåbarnspappan som bestämde sig för att förverkliga sina förväntningar.

Niklas manövrerar självsäkert den breda syskonbarnvagnen.

- Den väcker uppmärksamhet när jag kommer och inger respekt, säger han med ett stort leende. Niklas är pappa till Tilja, 2 år och Ella 11 månader. När Tilja föddes var Niklas hemma de två obligatoriska veckorna efter födseln men efter dessa två veckor var han tillbaka igen i fulltidsjobb hos Power. Vardagslivet i den lilla familjen fungerade fint. Den nya tillvaron var spännande och givande men Niklas kände att han inte fick ta så stor del av familjelivet som han önskade. Dessutom utvecklade Tilja sig till att bli väldigt knuten till mamma Emelie.

- Hon var så jobbigt mammig och jag fick inte den platsen jag önskade, säger Niklas. Han kände att han inte räckte till trots att han ville hjälpa. Ofta var det bara amning som Tilja var intresserad av och då hade inte Niklas något att ställa upp med. Han minns en gång, när Emelie skulle på träning en kväll, att allt skar sig. Panik, inget hjälpte. Niklas fick ringa tillbaka Emelie, som fick avbryta sin träning. Springande mot träningslokalen möttes de på halva vägen så att Emelie, sittande på en mur utmed vägen, kunde amma. Niklas förväntning på papparollen blev inte uppfylld. Han ville byta blöjor, leka, trösta, mata, springa till doktorn när febern blev för hög, ja allt som knyter band till barnet. Hans förväntning på papparollen var en längtan efter närhet.

När Ella kom

Därför, när Ella anmälde sin ankomst var Niklas snabb. Denna gång ville han vara hemma.

- Jag ville lära känna barnet från grunden och få samma täta relation som en mamma. Det kändes som att det nu var min tur och jag ville ta vara på tillfället. Nästa barn skulle om möjligt bli "pappig" istället", skrattar Niklas. Emelie hade klarat att dra det tunga lasset med första barnet så då borde väl Niklas klara det också? För att detta skulle vara möjligt var

paret överens om att amningen var tvungen att avvecklas fort. Efter sju veckor slutade Emelie, med hjälp av hormonbehandling, att amma och Niklas kunde få överta med bröstmjölksersättning. Nu skulle Niklas få den efterlängta närheten.

- Många andra pappor tror att det är avkoppling att vara hemma med barn, men det är det inte säger Niklas bestämt. Man kan aldrig koppla av. Det är alltid mycket att göra, även när barnet sover. Ja, det är faktiskt motsatt, det är en avkoppling att få möjlighet att gå till jobbet.

Den första tiden, innan han arbetat in rutiner, var värst för Niklas. Han förstod att det skulle bli tufft men att det skulle bli så jobbigt hade han nog inte riktigt föreställt sig. Det var bristen på nattsömn i perioder som var värst. När Ella sovit dåligt och Tilja i alla fall vaknade pigg kl 05 och vill upp, då var det jobbigt att starta dagen.

Mottagandet

Vi talar vidare om förväntningarna från omgivningen på deras beslut. När Niklas berättade att det var han som denna gång skulle vara hemma och dra det tyngsta lasset möttes han för det mesta av positiva reaktioner. Hans föräldrar blev först lite förvånade, gick det verkligen att göra så idag, men tyckte sedan att det var positivt. Hans killkompisar var väldigt positiva och blev inspirerade till att göra likadant.

Niklas är en glad och utåtriktad person som lätt kommer i kontakt med människor. På café får han ofta kontakt med mammor som fikar med sina barn. Till hans förvåning möter han här ibland negativa reaktioner.

- Det är ofta de lite äldre mammorna som reagerar, säger Niklas. Han får höra att modersmjölksersättning inte är bra och att det är den ammande mamman som borde ta hand om

barnet. Niklas tar det lugnt. De undersökte bl.a. med Helsesøster innan de beslutade att gå över till modersmjölkersättning. Han tror istället att vissa mammor vill hålla på sin rättighet som mor.

- Kan det vara att de känner sig hotade? frågar Niklas.

Niklas hade förväntningen att hemmapapparollen skulle ge honom möjligheten att komma närmare barnen, den blev helt infriad. För Niklas har upplevelsen varit enbart positiv. Närheten till barnen övergår allt annat han har upplevt.

Han har nu varit hemmapappa i 11 månader och säger att rollen har gjort honom till en mer ordningsam person.

- För att vardagen med små barn ska fungera måste man ha ordning, struktur och rutiner i livet säger han. Vid ett eventuellt tredje barn vill Niklas gärna vara hemma

igen. Där är Emelie inte hel överens. Om det skulle bli aktuellt med ytterligare ett barn tycker hon att det i så fall är hennes tur.



Emelie med Tilja och Ella

Text: Hélène Tranell

Bild: Niklas Simensen



Niklas med Tilja och Ella

Husmor tipsar

mat, hälsa och välmående...

Snön ligger tung och gnistrande vit under den stjärnbeströdda vinternattshimlen. Luften är klar och kall och rymden känns oändlig. I fjärran hörs en ugglas klara hoande i den tysta natten. Det är dan före dan före dopparedan... Detta är förväntan för mig. Du vet men ändå inte vad som skall komma, du slutar aldrig förundras och förväntan är större än någonsin. Det är barnet inom dig som ropar ut till kosmos och jublar över det mäktiga allt som omsluter oss alla.

Vi förväntar oss vanligtvis julsinka, sill och vörtbröd. Här delar jag med mig av något ni kanske inte hade förväntat er men som är, som min kära gamla farmor skulle uttryckt det, snuskigt gott.

JULDOFTANDE FISKGRYTA

400 gr fisk, efter smak, tycke och tillgång, skuren i ca 2 cm stora bitar
200 gr räkor, skalade
1 purjolök
1 fänkål
2 vitlöksklyftor
2 selleristjälkar
2 mellanstora morötter
2 mellanstora potatisar
1 pkt saffran
färsk basilika och timjan
400 gr krossade tomater
1 färsk grön chili (eller röd för hetare gryta)
1 liter fiskbuljong
2,5 dl gräddde
1 pressad apelsin eller clementin
1 stjärnanis
3-4 msk olivolja
salt och peppar
finhackad färsk persilja som garnering

Skala- och skär alla grönsaker väldigt fint. Fräs lök, vitlök och chili i olja i några minuter utan att det tar färg, håll sedan i grönsakerna och låt dem gå i ett par minuter även de utan att ta färg. Håll i saffran, timjan, basilika, krossade tomater, stjärnanis och chili och koka upp. Tillsätt buljong och låt sjuda i 20 minuter. Smaka av med apelsin/clementinsaft, salt och peppar. Lägg i fisken och ta bort kastrullen från plattan, låt fisken dra i 5 minuter och lägg sedan i räkor och persilja och njut denna varma och juliga gryta.

EN JULIG CHEESECAKE

125 gr philadelphiaost
200 gr socker
300 ml vispgräddde
15 ml vaniljsocker
1 tsk alkoholfri glögg
3 äggulor
ca 20 pepparkakor



Blanda ost, socker, glögg och vaniljsocker i en bunke. Rör ned äggulorna i ostmassan, en i taget. Vispa grädden fast och blanda med ostmassan.

Krossa pepparkakorna i en mortel eller påse så att det blir ett fint pulver.

Ta en rund form med löstagbar kant och strö hälften av pepparkakspulvret i formen. Håll i massan och strö sedan på resterande pepparkakspulver. Ställ i frysen i minst 4-5 timmar. Ta fram glassen och njut den med ett glas julmust eller glögg.

Förväntan börjar med en gnista hopp och oändligt mycket fantasi.
Med det sagt vill jag nu önska er alla en riktigt God Jul.



TILL DIG SOM ÄNNU
INTE BEKRÄFTAT DITT
MEDLEMSKAP,
GÖR DET REDAN IDAG
OCH BLI MED PÅ
NÅGOT STORT



TACK VARE DIG...

För ett år sedan, i november 2016, startade församlingen en bekräftelsekampanj. Norska myndigheter införde nya rutiner och krävde att alla medlemmar i andra trossamfund än Den norske kirke aktivt ska bekräfta sitt medlemskap för att församlingen skal få det ekonomiska stöd som den har rätt till för sin medlem. Det har varit ett omfattande och krävande arbete att nå alla medlemmar i Svenska kyrkan som är bosatta i Norge. Arbetet fortskrider. I dagsläget har ca 13 100 medlemmar bekräftat sitt medlemskap. Det är en fantastisk respons! Har du ännu inte bekräftat ditt medlemskap kan du läsa på sid 32 hur du kan göra detta.

Kostar det att bekräfta sitt medlemskap?

Det kostar inget att bekräfta ditt medlemskap. Det finns ingen medlemsavgift, kyrkoskatt eller annan kostnad förbundet med att bekräfta medlemskapet när du är folkbokförd i Norge. Om du inte bekräftar ditt medlemskap kvarstår du som medlem i Svenska kyrkan men Svenska kyrkan i Norge får inte något statligt ekonomiskt bidrag för dig och får därmed mindre medel för att driva sin verksamhet.

Hur avslutar jag mitt medlemskap?

Om du inte längre önskar vara medlem i Svenska kyrkan kan vi hjälpa dig att avsluta ditt medlemskap. All information om medlemskap finns på hemsidan www.svenskakyrkan.se/norge/medlemskap. Skulle du en dag flytta från Norge ber vi dig att meddela oss detta.

Är du inte medlem?

Kanske du inte är medlem i Svenska kyrkan men önskar stödja arbetet? Då kan du bli stödmedlem. Det årliga stödmedlemskapet kostar 500kr och information, samt anmälan, hittar du på vår hemsida www.svenskakyrkan.se/norge/stodmedlemskap. Självklart kan du också bli medlem i Svenska kyrkan. Mer information om detta hittar du på hemsidan.

Har du frågor?

Om du har några frågor är du välkommen att ringa expeditionen på telefon 23 35 32 50 eller sända ett mail till oslo@svenskakyrkan.se.

Returadresse/return to:

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

B-Økonomi
B-economique



DITT MEDLEMSKAP ÄR VIKTIGT FÖR MÅNGA

Bekräfta ditt medlemskap redan idag 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

Är du osäker på i vilket trossamfund du står registrerad i? Ring det centrala registret i Brønnøysund, tel 75 00 75 00

Varje medlem behöver bekräfta sitt medlemskap. 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)
bekräfta mitt medlemskap i Svenska kyrkan i Norge.

Adress:

Norskt personnummer:

Svenskt personnummer:

Mailadress:

Telefonnummer:

Ort och datum

Underskrift