


INTRYCK

NR 1 • ÅRGÅNG 97 • FEBRUARI – MAJ 2018

Tema: Förlåt

FÖRLÅT- VAD BETYDER DET? – BRUSTEN TILLIT
FRANS AV ASSI – VÅRT LIV VAR EN LÖGN – MIRAKLET
EN VANDRING GENOM PÅSKEN – FÖRLÅT DIG SJÄLV

Svenska kyrkan 
NORGE



Tomten besökte Margaretakyrkan under gudstjänsten vid julgransplundringen. Barnen fick lära sig vad tomten hade för betydelse för julen. Vad hade egentligen tomten i det stora paketet??

Tillsammans

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



High-tech quiz via mobilen!
Frivillighetsfesten tog ett tekniksprång.
Interaktivt quiz via mobil och stor-skärm. Kul.



Första advent firades i Trondheim med kör från Oslo. En av dessa ungdomar finns också med bland "Unga ledare" i Svenska kyrkan i Norge



Lucia kom även detta år med jus i sitt hår. Kyrkorna i Oslo, Bergen, Stavanger och Trondheim fylldes med förväntansfulla människor som njöt av sång och musik.



8 glada konfirmander med Unga ledare inledde året med övernattning och olika aktiviteter i Oslo.



8

Förlåt -
Vad betyder det?



24

Tema: Förlåt
Vårt liv var en lögn



12

En medlem berättar



30

Tema. Förlåt
Frans av Assi

INTRYCK

Nummer 1-2018

Ledare	4
Vad är förlåt?	6
Tema: Förlåt	
<i>Förlåt - Vad betyder det?</i>	8
<i>Vårt liv var en lögn</i>	24
<i>Brusten tillit</i>	28
<i>Frans av Assi</i>	30
En medlem berättar	12
Läsvärt	15
Påsk	16
Kyrknytt	17
På gång i Oslo	18
Vännerna informerar	21
På gång i övriga Norge	22
Musik i Margaretakyrkan	27
Reflektion i vardagen	32
Husmor tipsar	34
Julbasaren 2017	35

FÖRLÅT

Begreppet förlåtelse väcker många frågor: Kan allt förlåtas? Kan jag förlåta någon som inte ber om förlåtelse? Hur vet man att man har förlåtit, eller blivit förlåten? Vad är förlåtelse?

Svaren blir individuella. Vi förstår förlåtelse på olika sätt, vi har olika gränser för vad som är möjligt att förlåta, vi upplever förlåtelse olika.

Jag slog upp begreppet förlåtelse på wikipedia och blev provocerad. Förlåtelse definieras där som "låta gammalt vara glömt och att sluta känna upprördhet efter en kränkning". Skit-snack! ...var min omedelbara reaktion. Krävs det att jag skall glömma och sluta känna för att kunna förlåta? Vem kan då förlåta?

Det som har med förlåtelse att göra väcker frågor i mängd och det finns få tvärsäkra svar. Det enda som är säkert är att förlåtelse är viktigt för väldigt många; många människors längtan efter förlåtelse eller att kunna förlåta ligger högst upp på "the bucket list" – det man hoppas få gjort innan man lämnar livet.

Erfarenheten av förlåtelse, eller oförmåga att förlåta, går under huden på oss – det berör vår djupaste relation med andra och mig själv. Det jag önskar kunna förlåta, eller vill få förlåtelse för, kan vara svårformulerat och skamfullt. Därför är frågorna om förlåtelse djupt personliga och väldigt känsliga.

Även om det på grund av allt detta är svårt att finna en allmängiltig definition av förlåtelse kan vi fundera lite över ordet. Vi får hjälp av det norska språket – forlate betyder att lämna. Att lämna något bakom sig betyder inte att det är glömt – vi vet att det finns där, men det betyder kanske ett medvetet val att inte låta det påverka det som ligger framför. Jag tänker på sannings- och försoningskommissionen i Sydafrika på 90-talet. Ni minns kanske hur den nya regimen efter apartheid-åren lovade att den som steg fram och berättade sanningen om alla övergrepp, försvinnanden, mord som skett skulle få amnesti. Kan det kallas en form av förlåtelse? Åtminstone är det att lämna något och bestämma sig för att inte låta detta påverka framtiden. Minnena finns kvar och smärtan går inte alltid över – varken hos förövare eller offer - men någon form av statlig förlåtelse är det kanske ändå.

Det är i de allra närmaste och viktigaste relationerna som förlåtelsen är både svårast och

mest nödvändig att åstadkomma. År efter år kan föräldrar, barn och syskon kämpa med oföretter, orättvisor och annat som sårar och förpestar livet för alla inblandade; år efter år utan att komma till försoning eller förlåtelse. Då kan det vara provocerande att kyrkans gudstjänster varje vecka öser ut förlåtelse; Du är förlåten! säger prästen i nästan varje gudstjänst. Gud förlåter dig! Det verkar så lättvindigt. Det som sker i gudstjänsten är att kyrkan uttrycker tron att ur Guds perspektiv är den som bekänner sin synd och ångrar förlåten. Det vill säga att ur Guds perspektiv skall skulden inte ligga i vägen för den framtida relationen mellan Gud och den enskilda människan. Det betyder inte att personen slipper ta konsekvenserna av det hon gjort fel – det kan finnas massor som behöver redas ut i hennes relation till andra människor. Personen kan fortsätta känna skuld och skam för det hon gjort, men Gud försäkrar henne att hon är sedd, älskad och förlåten. Kanske har det perspektivet på förlåtelse något viktigt att lära oss.

Med detta första nummer av INTRYCK för 2018 önskar redaktionen er alla ett riktigt gott 2018 fyllt av försoning och förlåtelse.

Tema för nästa nummer:

LUST

Per Anders Sandgren
Kyrkoherde



facebook.com/herregudco

KYRKOSTÄMMA

25 mars efter högmässan

EN CHANS ATT PÅVERKA

Svenska kyrkan i Norge inbjuder till kyrkostämma i Margareta kyrkan i Oslo.

Du kan läsa dagordning och årsberättelse på hemsidan.

Mer information på hemsidan.



Telefon: 23 35 32 50

oslo@svenskakyrkan.se

Expeditionens öppettider:

Helgfri måndag – fredag kl. 9 – 12

Kontaktuppgifter

Hammersborg Torg 8B, 0179 Oslo

Hemsida: www.svenskakyrkan.se/norge

Journummer: 46 94 48 42

Bank: Handelsbanken

Norskt konto: 9046 05 05711

Organisationsnummer: 871436142

VIPPS: 10527

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

Ansvarig utgivare: Per Anders Sandgren.

Omslagsbild: Rob de Vries, flickr

Redaktör och grafisk form: Karolina Johansson

Årgång: 97

Upplaga: ca 13 500 ex.

Tryckt av Zoom Grafisk.



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.

Diakoniutskottet:

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 förlåt?

Du kanske redan har en bestämd bild av förlåtelse och vad det betyder eller också har du aldrig riktigt tänkt över det. Här nedan kan du ta del av några tankar om förlåtelse.

HANNA SUNDBERG, FRILANSJOURNALIST, JUST NU BOSATT I WARSZAWA



Fotograf: Hanna Sundberg

För mig betyder förlåt att alla inblandade gör sitt, till exempel ångrar, tänker om på riktigt, försöker gottgöra, eller förlåter för att kunna gå vidare.

Energi är viktigt, och jag har fått mycket frigjord energi av att förlåta. Jag har

förlåtit en kille som dejtade både mig och min väninna samtidigt. Jag var så förbannad!! "Om inte jag kan sova ska inte du det heller" ringde jag och väste mitt i natten. Det var jätteskönt att förlåta, inte minst fick jag söm-

nen tillbaka. Kanske hade jag fortsatt ringa varje natt annars.

Frihet är viktigt, och genom att be om förlåtelse och förlåta känner jag mig friare. Jag har förlåtit flera chefer och kollegor som har gjort fel eller gjort mig illa. Ju tidigare det gick att få till desto bättre var det. Helst ska det inte ske åtta år senare, men bättre sent än aldrig. Arbetet går så mycket lättare och blir mer kreativt om jag förlåter människor som har en annan agenda och andra prioriteringar än jag själv har. Att det övergripande resultatet påverkas kortsiktigt ingår ibland i sådan förlåtelse, men det har positiv effekt i det långa loppet.

ANDERS RUNESSON, PROFESSOR I NYA TESTAMENTET, OSLO

Mirakler. Vi är vana vid att tänka på de mest egenartade ting när ordet mirakel nämns. Som att Jesus går på vattnet, att döda uppstår, eller att blinda ser. Det är något "övernaturligt" som sker, i den meningen att det är något som går utöver det vanliga mänskliga, och placeras i den gudomliga sfären. Det är därför spännande att se att bibelns texter kan tala om förlåtelse på samma sätt som de talar om just mirakler. När folk ser förlåtelse hända, och kan bevittna dess följder, blir de häpnadslagna och prisar Gud (Mark 2:12; Matt 9:8). Förlåtelsen är ett mirakel, som ytterst sett hör hemma hos Gud, mitt i den värld Gud manar fram på jorden. Som kristna bjuds

vi in i denna miraklernas värld, där vi lyfter av varandras bördor så att vi kan gå upprätta, befriade och med klar blick för vad som verkligen betyder något. Barmhärtighetens glada budskap. Övernaturligt, men ändå här och nu och tillgängligt för oss alla. Om vi vågar språnget.



Foto: PA Gjerf

ANN-GERD SIMU, FÖRFATTARE/BIOMEDICINSK ANALYTIKER (NUMERA PENSIONÄR), OSLO



Foto: Tor Mørkeli

Måste jag alltid förlåta den som har skadat mig? Måste jag förlåta även om personen ifråga inte ber om förlåtelse? Det blev gjort orätt mot mig som barn. Många sa till mig att du måste förlåta, annars kommer du aldrig över det. Personen bad mig aldrig

om förlåtelse, likafullt förväntades det av mig.

Jag känner inget hat och ingen bitterhet. Jag har försonat mig och gått vidare i livet. En dag läste jag en artikel av en norsk, kvinnlig präst som handlade just om förlåtelse. Hennes ord blev för mig en sorts uppenbarelse. Hon skrev att vi inte ska känna press på oss att förlåta den som gjort orätt mot oss. Ansvar vilar inte på oss. Ansvar vilar på den som gjort orätt. Om han är en troende person kan han få förlösning genom att gå till sin Gud. Plötsligt fick religionen en ny dimension för mig.

DANIEL LÖFGREN, KYRKVAKTMÄSTARE, OSLO

Förlåt är ett starkt ord. Jag är nog lite rädd för det. Är det för att man blottlägger sig helt och tar på sig all skuld? Eller är det för den heta rodnaden precis innan när man inser att man har handlat illa eller sagt något man inte borde? Eller lika gärna underlåtit att säga eller göra något. Att ha varit orättvis, försummat någon, medvetet har velat göra skada eller har låtit egoism gå före empati. Ofta riktat mot de man har närmast sig. Men förlåt är också ett mäktigt ord. Det kan läka allt på ett ögonblick. Det var en man jag hade grålat högljutt

med och med hårda ord. Senare sa jag förlåt. Nästa gång jag såg honom var han i sällskap med sin syster. På håll hörde jag honom säga till henne: "Der går mannen jeg fortalte deg om. Han som går i dress og taler kjærlighet."



HANNA OLOFSSON, IT-MEDARBETARE, OSLO



Foto: Hanna Olofsson

Att vara snäll mot andra är något vi lär oss tidigt i livet, gör vi något fel då ber vi om förlåtelse. Att hjälpa, stötta och uppmuntra andra människor är en självklarhet för många. Men hur är det med vårt beteende mot oss själva?

tion är uppnådd. Synar oss från topp till tå, kroppsfasong, utseende, arbete och prestationer, allt i minsta detalj. Vrede mot oss själva som inte kunde motstå den där bullen i kafeterian. Besvikelse när vi köper färdigmat till middag. Fullständig ångest om vi missar kvalitetstid med barnen. Frustration om vi hoppar över träningen. Skammen om vi slumrar till på soffan. Den negativa kritiken haglar, och det är vi som skapar den, vi är inte bra nog!

Den där inre rösten är sträng och inte rädd för att kritisera, sätter stor press på oss i vardagen och är ofta inte nöjd förrän perfek-

Säg förlåt till dig själv!
Hylla dig själv för allt du mäst och uppnår, du är fantastisk!

FÖRLÅT – VAD BETYDER DET?



”Förlåt oss våra skulder liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss”, så ber vi i bönen Fader vår. Men vad betyder det att bli förlåten och att förlåta andra? I den kristna tron är förlåtelse viktig eftersom det har med befrielse och upprättelse att göra. Men skuld och förlåtelse är inte bara ett religiöst fenomen utan djupt mänskligt. I denna artikel, skriven av biskop Esbjörn Hagberg, kan du läsa om olika perspektiv på förlåtelsen, både den mänskliga processen och hur man inom kyrkan hanterar skuld och förlåtelse.

Det blir allt svårare att tala om förlåtelse. Naturligtvis har jag funderat över orsaken. Är det ett sönderförekunnat ord? Ordet har ibland blivit ett av de många orden. Ett ord som sägs för att det skall sägas. Ungefär som en signaturmelodi. Visserligen är signaturmelodier viktiga. De ger ett igenkännande. Säkert både på gott och ont. Förlåtelsen är dessutom något av den kristna trons signatur. I förlåtelsen vidrör vi både troslärans centrum och troslivet hjärta.

Ett komplext ord

Det har säkert någon gång talats lättvindigt och ”tomt” om förlåtelse. Men problemet är säkert mer komplext än så. Ordet ”förlåt” är oftare än vi kanske anar laddat med allt annat än positivt innehåll. Detta grundar sig i människors erfarenhet. För några är förlåtelse förknippat med likgiltighet. Man lärde sig en gång ordet som ett nästan magiskt ord. Det gav hjälp att komma undan och slippa ansvar. Möjligen blev det ibland också ett sätt att dölja den egna ilskan. När man sagt sitt ”förlåt” var det bara att gå vidare. Då var det sagt som måste sägas.

För andra är förlåtelse förknippat med kränkning. Man har tvingats säga förlåt och därmed ta på sig en skuld som inte var ens egen. Få saker kan vara så förnedrande. Kanske man dessutom fått uppleva hur mycket av det som tillhör det naturligt mänskliga också belagts med skuld. Vissa känslor har blivit belagda med censur. Det har inte varit ovanligt att rimliga uttryck för vrede eller spirande sexualitet skuldbelagts. Man fick bara inte känna det man kände.

För åter andra är förlåtelsen fylld av prestation. Det var så man skulle säga för att göra, inte minst, Gud nöjd. Genom att säga ett ”förlåt” kunde man räkna med uppskattning, ungefär som det lilla barnet belönas när det vid rätt tillfälle sagt eller gjort rätt saker. För några utvecklas detta nästan till ett tvångsmässigt beteende. Men försöker göra sig värd att älska genom att ständigt upprepa förlåtelseord.

För allt fler har förlåtelsen blivit ett tecken på den egna uselheten. Den som kämpar med skam i sitt liv får ofta ett klivet förhållande till ordet förlåt. Å ena sidan längtar man efter

befrielse som bekräftar. Å andra sidan blir ordet ännu en påminnelse om det som man redan visste. Man är så dålig att man behöver förlåtelse.

Förlorar ordet dess mening?

Förlåtelsen har dessutom för åtskilliga blivit något som inte betyder något. Man hade sagt förlåt. Ett streck hade dragits över det hela. Men så blir det som så ofta, det gömda doldes inte av strecket. Återkommande påminns man om sina misslyckanden. Vid ”lämpliga” tillfällen förnyas skulden. En skuld som används på det sättet ger den förorättade makt och övertag. ”Offret” gör sig själv till en ”bättre” människa. Hur skall den som återkommande påminns om en tidigare skuld våga lita på förlåtelsen?

Förlåtelsen har alltså för några människor förlorat sin befriande verkan. Livets sår har förvanskats förlåtelsen. Det djupast behövda tycks vara det lättast sårbara.

Själv minns jag med glädje första gången jag insåg förlåtelsen möjlighet. Det började med en insikt om att min skuld inte bara var min. I en kristen gemenskap var min skuld också hela Kristi kropps. Den förståelsen gav mig mod. Det blev viktigt att leva i förlåtelse. Dessutom ville jag välja det svåraste: Jag ville nämna min skuld inför en människa. Den konkreta bekännelsen och tillsägandet om Guds förlåtelse gav mersmak. Det var ljuvligt att vara en förlåten syndare.

Förlåtelse förutsätter skuld. Det kan vara en skuld i relation till Gud eller människor. Oftast går detta inte att åtskilja. När en människa såras, såras också Kristus. ”Vad ni har gjort för någon av dessa minsta, det har ni gjort för mig” Matt.25:40. Därmed kan Jesus också representera den människa som sårats. Somliga människor kan vi aldrig nå med ett ”förlåt”. Hon kanske inte vill ta

emot önskan om förlåtelse. Hon finns inte i vår närhet. Kanske hon inte ens lever. I den situationen får vi vända oss till Jesus. Jesus får vara den som får ta emot vår bön om förlåtelse och ställa oss fria från det som är vår del i skulden.

En kollektiv skuld

Skuld kan vara kollektiv. Vi har alla del i världens bortvändhet från Gud. Vi kan vara en del av exempelvis ett samhälle där vi lever så att kärleken förtrampas. Som en i den minoritet av människor som lever i överflöd har vi knappast undgått att drabbas av den skulden. På motsvarande sätt kan förlåtelsen beskrivas kollektivt. Som kristna, är vi förenade med Kristus. I dopet har vi dött och uppstått med honom. Tagits in i en livsgemenskap där vi får del av hans försoning.

Skuldens yttersta konsekvens är vi därmed befriade

ifrån. Vi är inte slavar under synden. Döden har ingen makt över den som tagit emot Jesus.

Trots denna kollektiva aspekt kan vi ändå oftast bara hantera skulden individuellt. I varje fall om vi ser den som en

personlig erfarenhet och ett ansvarstagande. Jag måste själv ta ansvar för min skuld eller själv besvara den önskan om förlåtelse som någon gett uttryck för.

En helande process

Förlåtelsen är nästan alltid fråga om en process. Behovet av förlåtelse börjar med att kärleken sviks. Man handlar omänskligt. Ånger har i den kristna andliga traditionen blivit det första steget på vägen mot förlåtelse. Ånger behöver inte vara en känsla utan är nog oftast en insikt. Jag vet att jag gjort fel. Jag vill dessutom göra så att det, om möjligt, inte återupprepas. Ånger är nog ofta ganska krasst förknippat med vår vilja. Det andra steget är bekännelsen. Här formulerar jag inför Gud, en medmänniska och eller mig själv min skuld. De högt formulerade orden gör

Behovet av förlåtelse börjar med att kärleken sviks.

ansvarstagandet tydligare. Här blir det dolda ofta synligt. Situationer får nämnas vid sitt rätta namn. Lögnen förvandlas till sanning.

Därefter kommer gottgörelsen. Detta är en del av ansvarstagandet. Kanske har vi ibland bortsett från gottgörelsen i lutherskt och evangeliskt kristna sammanhang. Att glömma har varit det främsta målet. Den förlåtne skall då lämna bakom sig det som man missat. "Vi skall inte fiska i glömskans hav". Det kan vara sant. Men vi behöver bara se till att vi inte förlorar något av skuldens positiva utmaning. Är det inte viktigt att ta lärdom av våra misslyckande och tillkortakommanden? Vi hoppas väl att i morgon leva annorlunda än idag? Därför behöver vi få ställa till rätta.

Både åklagare och dommare

Om skulden gör människan omänsklig blir förlåtelsen en möjlighet att mänskliggöra båda parter. Den som ber om förlåtelse tar ansvar för sin handling. Hon gör sig genom detta till människa. Den avbild som hon skapats till. Hon låter sig vara den fantastiska människa som av Gud fått ett samvete. Vi kan vara både åklagare och domare.

Den man önskar förlåtelse från görs också till människa. Hon förklaras värd ett annat öde. Hon tillskrivs den rätt som berövats henne. Det visar sig inte minst i svåra övergreppssituationer att det är viktigt för offret att förövaren tar på sig sin skuld. Därmed får också offret lättare att hantera sina egna fantasier om delaktighet, ansvar och skam.

På samma sätt som bönen om förlåtelse är en process är också förmågan att acceptera och

ta emot förlåtelsen en process. Till processen att kunna förlåta en oförätt är domen en viktig del. Ibland skall vi döma! Bara den man dömt finns anledning att förlåta. Domen kan ha många känslor som sin följeslagare. Somliga mer svårhanterliga att stå ut med än andra. Hat, viljan att hämnas eller önskan att förbanna missdådaren kan finnas där. Detta måste också ha sin plats och sin tid.

För mig har det blivit viktigt att se att förlåtelse inte innebär acceptering av en människans handlingar. Att man förlåter innebär i stället att man lägger ned anklagelsen emot denna person. Man väljer bort rätten att döma för att i stället ställa fri. Jean Vanier säger i sin utmärka bok *Det sant mänskliga* att "Förlåtelse är att ta avstånd från hämnd. Det är att hoppas att förtryckaren eller tyrannen skall bli en fri människa. . . hon kan be till Gud att hans stenhjärta skall förvandlas till ett hjärta av kött".

"Är det viktigt att förlåta?" Jag fick frågan av en journalist. Frågan var bra. Det utmanade det till synes självklara. Jag märkte att hennes fråga denna gång födde fler frågor. Är det viktigt att vara fri? Är det viktigt att försonas med livet, dvs. låta livet vara som det är? Vill jag vara människa fullt ut? För mig var det en påminnelse att få se att dessa frågor i djupet hör samma med förlåtelse. Därför måste vår bön även i fortsättningen få vara: "Förlåt oss våra skulder liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss."

Text : *Biskop Esbjörn Hagberg*



Foto: Brad Falzer/flickr



Foto: Pixabay

*Vår Fader, du som är i himlen.
Låt ditt namn bli helgat.
Låt ditt rike komma.
Låt din vilja ske, på jorden
så som i himlen.
Ge oss idag det bröd vi behöver.
Och förlåt oss våra skulder,
liksom vi har förlåtit
dem som står i skuld till oss.
Och utsätt oss inte för prövning,
utan rädda oss från det onda.
Ditt är riket,
din är makten och äran,
i evighet.*

Amen.



Foto: Martyz/Pixabay

... är en imperativform av verbet förlåta. Imperativ används vid uppmaningar. Den som säger förlåt uppmanar, rent grammatiskt, någon annan att förlåta något.

*"Lär dig livets stora gåta
- älska, glömma och förlåta"*

Ett talesätt som säkert många av er hört. Orden har sitt ursprung i bibeln och hör ihop med Jesus egna ord: "Var barmhärtiga, så som er fader är barmhärtig" Lukas 6:36

Foto: Miss Meiner/flickr

Att växa upp i missbruk

Vi möts en tidig morgon på ett hemtrevligt litet kvarterskafé i en av Oslos många förorter. Jag är här för att möta Maria som har en tung historia att berätta. Maria sätter sig ner med en varm kopp choklad framför sig, håller händerna hårt kring koppen och tar ett djupt andetag. Hon är förberedd på vad vi ska prata om och hon oroar sig för känslorna som hon vet kommer att komma upp. Hon inleder samtalet med -Det är dags att förlåta, jag måste acceptera och gå vidare.

Maria berättar att hon växte upp på slutet av 70-talet i en mellanstor stad i södra Sverige, tillsammans med sin mamma, pappa och sin storebror. Hon minns sin barndom som ostabil, med många oroliga känslor.

-Det var en del alkohol i bilden, kanske inte alltid i stora mängder, men ofta i alla fall så pass mycket att jag inte tyckte om hur de förändrade sig när de hade druckit.

Både mamma och pappa var glada i att dricka så fort det gavs ett tillfälle, men speciellt mamma. Det föregick både i hemmet och utanför, i helgerna och på semestrar, men sällan stora mängder mitt i veckan.

Maria ser ner i koppen och tar en paus, så fortsätter hon.

-Min mormor förstod men jag tror inte att hon sa något om det till dem någon gång. Däremot öppnade hon sitt hem för mig och jag var ofta hos henne i helgerna och så fort

det var skollov. Det var min frizon. Vårre var det för min äldre bror, han hade ingenstans att ta vägen. Han ville aldrig följa med till mormor.

Jag blev medberoende

Maria berättar att hon redan som barn förstod att alkoholen var viktig för mamma.

Alkoholen gjorde henne ofta lugn och nöjd. I tidig tonår blev Maria introducerad för alkohol av sin mamma.

-Det började i små små mängder, så blev det mer och mer, särskilt när vi reste på charterresor, vilket mamma

och jag gjorde några gånger under min tonårstid. När jag var 18 år var jag en fullfjädrad alkoholförbrukare, och nu hade jag blivit mammas "drick-kompis". Mamma var min bästa vän, och jag hennes. Vi gick ofta ut och festade tillsammans. Ibland gick

vi vidare på efterfest.

Maria plockar upp ett par näsdukar från väskan. Hon har svårt att hålla tårarna tillbaka.

-Detta är ett kapittel i mitt liv som jag har svårast att prata om: min ungdomstid och hur min mamma gjorde mig till medberoende. Jag klarar nog inte att prata mer om det.

När Maria blev vuxen och själv fick lov att handla på systembolaget försökte hon alltid se till att hennes mamma fick alkohol, när hon var på besök.

-Hon har många gånger berömt mig för att vara en så bra värdinna, och sagt att hon tycker att det är så mycket bättre att besöka mig och min familj där hon får ett glas vin till maten. Min bror vägrade nämligen att servera henne alkohol. Det var nog en bidragande faktor till att kontakten mellan min bror och mig försämrades.

Vi började bråka varje gång vi diskuterade mamma och hennes drickande. Att han var så emot hennes drickande ledde också till att han och mamma miste kontakten. Vi gaddade ihop oss mamma och jag. Hon pratade ofta negativt om min bror och hans familj, något som gjorde att mamma och jag bildade en sorts allians och kom varandra ännu närmare. Jag blev medberoende utan att själv inse det!

Tårarna rinner längs med kinderna på Maria.

-Min bror är den enda jag har kvar i familjen nu där det fortfarande finns en chans för återförsoning, men jag vet inte hur. Jag känner en djup tomhet i mig. Jag har svårt för att känna äkta glädje och lycka.

Bröt kontakten med pappa

-Pappa har jag helt och hållit brutit kontakten med. Han fick narsissistiska drag och blev en tyrann, efter att de skildes. Jag försökte i många år att leva upp till hans krav, men för ett år sedan kom jag till en punkt när jag insåg

att det sög mer energi från mig än det gav mig. När det gäller min mamma så har vi inte direkt någon annan kontakt än på email.

-Jag har varit i en del terapi de sista tio åren, och fått många goda råd och tips, bland annat att jag måste fokusera på mig själv och min familj, och att jag måste försöka förlåta mamma för vad hon har gjort mot mig, och min bror. Att hon är en manipulativ lögnare som är egocentrisk och empatilös, det är egentligen inte min mamma, det är alkoholisten.

Manipulationerna eskalerade

När jag närmade mig 30 års åldern träffade jag mitt livs största kärlek. Vi gifte oss fort, och fick vårt första barn inom ett år. Under min graviditet skedde det mycket inom mig. Jag började fundera på framtiden, familjelivet, det att vara gift, att ha barn. Jag



Hon kan manipulera så pass att man blir osäker på sig själv

började också fundera på vilken typ av mamma jag ville bli till mitt ofödda barn, och jag började fundera på hur min egen mamma varit både under min barndom, men också i vuxenlivet. Så insåg jag att jag inte ville bli den mamma som jag själv hade växt upp med. Jag ville inte vara mitt barns bästa kompis. Jag började förstå att jag blivit manipulerad i många år. Jag fick djup ångest under graviditeten och värre blev det när vår dotter föddes. Då kom jag i en

djup psykos och ville ta livet av mig. Som tur var kom jag ur detta igen, men det tog tid. Jag började bearbeta mina tankar om min mamma, och mina ögon öppnades långsamt. Hon var alkoholist!

Avslöjandet

Marias mamma var ofta på besök. Av en slump upptäckte Maria en dag att det var rödvin i tekoppen som hennes mamma alltid hade nära sig, och att vattenflaskan inte innehöll vatten men vitvin. Konfrontation kom

Maria ingen vart med. Hennes mamma kunde manipulera henne så pass att hon trodde att hon hade fel av lukten hon antog var alkohol. Inte skulle väl hon smygdricka!

Det var en tid med kaos som kom.

- Min mamma blev alldeles utom sig när hon insåg att jag ville ta avstånd från henne pga hennes drickande. Hon fortsatte med manipulationer, lögner och tomma löften.

Nu är hon pensionär sedan flera år. Hon dricker fortfarande, men mest i smyg, sällan öppet, ramlar då och då och slår sig så pass att hon blivit hämtad av ambulans flera gånger. Men hon har aldrig erkänt för någon att hon har ramlat för att hon har druckit alkohol. Hon manipulerar och ljuger. De gånger jag har tvingat henne ta emot hjälp, och ordnat hjälpen åt henne, har hon sagt så övertygande till mig att "nu går det bra, nu får jag den hjälp jag behöver. Nu blir jag frisk". Men så har det bara varit lögn, men hon har sagt detta för att jag ska hålla mig undan och låta henne vara ifred med sin bästa vän – alkoholen.



Foto:BlondinKard Frøberg/ flickr

var så skönt att känna att jag inte var ensam om att bära på den tunga hemligheten.

Maria har insett att hennes mamma nog aldrig kommer att bli frisk, och att hon aldrig kommer att välja henne och hennes familj framför alkoholen.

-Men för att jag själv ska kunna gå vidare i mitt liv så måste jag förlåta henne. Jag vet att hon inte velat såra mig och min bror och våra familjer. Hon är sjuk. Jag måste också förlåta mig själv för att jag lät henne manipulera mig, och allt vad det medförde. Jag trodde att min mamma, som betydde allt för mig, bara ville mitt bästa.

Text: Catarina Storhammar

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 berättelse och låta flera ta del av den. Sänd ett mail till karolina.johansson@svenskakyrkan.se

Befrielsen

-En gång när jag var i terapi sa terapeuten att en alkoholist måste nå botten innan han eller hon kan vända och komma till insikt med att ta tag i drickandet. Han sa också att förlusten av det som drickandet innebär måste vara större än att mista alkoholen. Det ligger något i det, men jag är osäker på om hon någon gång når botten. Hon verkar hålla huvudet previs över vattenlinjen hela tiden. Dessutom är frågan om hon anser att det att mista oss är en större förlust än att mista alkoholen. Jag fick också råd om att berätta för mammas vänner om hennes alkoholproblem. Den dagen jag gjorde det, kändes det som en lättnad. Det

SOM ANHÖRIG TILL EN ALKOHOLIST
FINNS DET GOD HJÄLP ATT FÅ I NORGE

<http://www.rustelefonen.no/>

Hit kan man både ringa, chatta och maila för att få hjälp och råd

<http://veiledningssenter.no/>

Här kan man få gratis individuella/familje/par samtal, och delta på kurser.

<http://al-anon.no/al-anon-i-norge/>

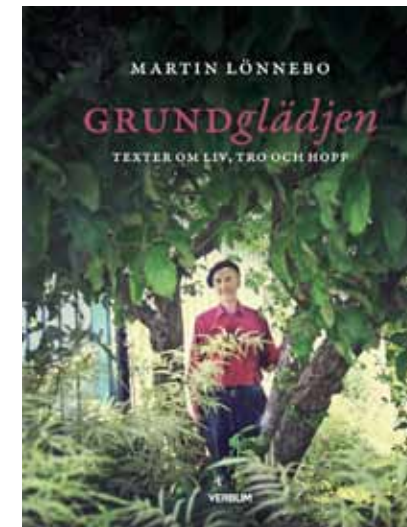
Al-Anon arrangerar både "Öppna möten" och "Stängda möten" för anhöriga till alkoholister runtom i Norge.

NY BOK AV MARTIN LÖNNEBO

"Kom ihåg, pajk, allt är nåd." Det är de sista ord Martin Lönnebos far säger till honom. Den berättelsen och många andra från ett långt liv i Guds nåd förmedlar Lönnebo i sin senaste bok *Grundglädjen*, texter om liv, tro och hopp. Du hittar den på kyrkans bokbord.

En av vår kyrkas viktigaste förmedlare av nåd och tro är Biskop emeritus Martin Lönnebo. Han föddes på en gård i Västerbotten för snart hundra år sedan. Under ett långt liv har han berikat tillvaron för oss andra med sina bilder och tankar om gudsrelation och medmänniskorelation. Det var Martin Lönnebo som födde fram Frälsarkransen, bönehjälpmedlet som alltfler bär runt sina handleder eller i sin ficka som en vardagslänk till Gud.

Lönnebos senaste bok, utgiven på Verbum 2017 heter *Grundglädjen*, texter om liv, tro och hopp. Det är en samling av ett 40-tal korta personliga texter om livet, familjen, gudstron och människor han mött genom åren. Texterna har rubriker som; Mamma och jag, Syskon är livets kapital-investering, Ett skadat barn är fött och Trons smittbärare.



föra dem uppströms Livets älv till Tronen och säga till Gud: "Här är barnen, som du mig givit haver". Här flätas barndom samman med vuxenliv, de som gått före är lika närvarande som de som lever nu, till vännerna räknas bland andra Simone Weil och Dag Hammarskjöld som genom sina texter gett stöd och inspiration.

I texten *En barfotagosses minnen* berättar författaren om sitt sista minne av sin far. "Han räcker mig sin magra hand i ett fast grepp, och säger: Kom ihåg, pajk, allt är nåd." I medvetenhet av det dyrbara arvet, den gränslösa nåden har Lönnebo levt sitt liv, mött sorg och svårigheter och strävat efter att hålla fast vid det viktigaste – *Grundglädjen*.

Text: Kristina F. Furberg

Bild: <https://www.verbum.se>
ISBN/Art.nr: 52636893

I en text om sorg ger författaren några råd till den som sörjer. Det första rådet är Sörj. Det andra rådet, Våga vara den du är. När du är svag, visa att du är svag. Och så detta; Lita på att Gud är en Gud både för levande och döda.

Kanske kan man säga att författaren i denna textsamling sammanfattar sitt testamente, de tankar om livet som han vill dela med sig av innan han går genom himlens port. Där ska han fatta sin mor vid handen. Hon som skrev i sin dagbok att hon skulle vänta in sina barn,

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

PÅSK

Följ med på en vandring genom påsken



Du kan likna livet vid en vandring. Somliga sträckor är långa att gå, andra delar av vår livsväg är tyngre. Många gånger delar vi vår vandring med andra, ibland känns vägen tom och öde.

Att fira påsk i kyrkan liknar på många sätt vår livsvandring. Påskens gudstjänster och mässor berättar om mänsklighetens livserfarenhet ur olika perspektiv. De uttrycker gemenskap, ensamhet, glädje och sorg.

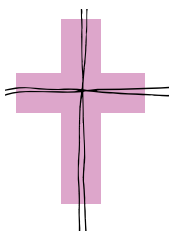
ASKONDAGEN

Denna dag inleder fastan som pågår ändra fram till påskafton. Fettisdagen som infaller dagen före är ursprungligen en förberedelse för fastan.



LÅNGFREDAG

Jesus döms till döden genom korsfästelse, anklagad för hädelse och uppror mot Rom. Han ber Gud förlåta sina bödlar och ropar "Min Gud, min Gud, varför har du övergivit mig?". Han dör och läggs i en grav.
Långfredagsgudstjänst den 30 mars i Margaretkyrkan kl. 15.00



FASTETIDEN

Fastetiden symboliserar Jesu fyrtio dagar i öknen. Under dessa dagar frestar djävulen honom men Jesus följer sin övertygelse och motstår alla frestelser.

PALMSÖNDAGEN

Denna söndag rider Jesus in i Jerusalem på en åsna under jubel. Människor ropar "Hosianna" och viftar med palmläp. Överprästerna känner sig hotade och det är nu de bestämmer sig för att döda Jesus.



Palmsöndagen firas den 25 mars i Margaretkyrkan kl. 11.00 och i Trondheim kl. 17.00

PÅSKDAGEN

I gryningen går Jesus kvinnliga vänner till hans grav. De möts av en bortrullad sten. De har väntat sig en död kropp men istället möts de av en levande Jesus. När de berättar för de andra lärjungarna blir de inte trodda.
Högmässa den 1 april i Margaretkyrkan kl. 11.00



ANNANDAG PÅSK

Sorg och förvirring blandas med hopp och förundran. Jesus döda kropp är borta men var är den? Två lärjungar vandrar bort från Jerusalem. De får följa av en man som förklarar varför Jesus måste dö. Lärjungarna ber mannen att äta med dem, och när han bryter brödet ser de att det är Jesus.

STILLA VECKAN

Under denna vecka undervisar Jesus i templet. Jesus vänner finns där men det är nu hans fiender bestämmer sig för att röja honom ur vägen.

SKÄRTORSDAGEN

Jesus äter påskmåltid med sina lärjungar och tvättar deras fötter. Mot kvällens slut kommer soldaterna och Jesus arresteras.
Skärtorsdagsmessa den 29 mars i Margaretkyrkan kl. 18.30



PÅSKTIDEN

Under 40 dagar är den uppståndne Jesus med sina lärjungar och undervisar dem om Guds rike.
Påskfest i Margaretkyrkan 8 april

KRISTI HIMMELSFÄRD

Jesus lämnar lärjungarna men ger dem löftet att de inte skall vara ensamma: "Jag ska skicka en Hjälpare, Helig Ande, till er. Vänta och se! Jag är med er alla dagar in till tidens slut."

HAR DU BEKRÄFTAT DITT MEDLEMSKAP I SVENSKA KYRKAN NORGE?

Din bekräftelse gör skillnad. Bekräfta redan idag och bli med på något stort. Genom att bekräfta ditt medlemskap gör du det möjligt för församlingen i Norge att få betyda mycket för många. Varje bekräftat medlemskap innebär rätt för kommun- och statsbidrag till församlingen. Det är tack var dig och det stödet som församlingen kan hjälpa.

Läs mer på hemsidan om medlemskap, och vikten av att bekräfta ditt medlemskap när du är bosatt i Norge:
www.svenskayrkan.se/medlemskap.

På sista sidan av detta magasin kan du se hur du lätt kan bekräfta ditt medlemskap.

Har du redan bekräftat ditt medlemskap en gång behöver du inte göra det flera gånger.

Vi ska vara stolta över det vi gör tillsammans.
Tack för ditt stöd!



UR KYRKOBOKEN

DÖPTA 2017

8 oktober	Axel Sebastian Rødne
28 oktober	Henry Sixten Stabell
28 oktober	Ulrik Ivar Öhlin Kollerås
26 november	Sanna Eva Helene Hård af Segerstad
2 december	Live Hagen

DÖPTA 2018

13 januari	Hedda Elvira Pande-Rølfsen
27 januari	Oda Karin Carolina Klerkestam-Bräck
17 februari	Aksel Leonard Sture Love Grå Johannessen



PÅ GÅNG I OSLO

I Svenska Margaretakyrkan 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.

FÖRSTA HJÄLPEN-KURS

1 mars klockan 17.00-21.00

LÄR DIG RÄDDA LIV

Svenska kyrkan i Norge i samverkan med Førstehjelperen inbjuder till kurs i första hjälpen med fokus på småbarn och barn.

*Vid stort intresse kan en extra kurs anordnas i mitten av mars.
Mer information och anmälan på hemsidan.*

ONSDAGSTRÄFFEN

7 mars klockan 12.00

VEM VAR GUSTAF VIGELAND?

Richard Klingspor jobbar bland annat som Osloguide. Han är en av få som erbjuder guidningar helt på svenska i Oslo. Under denna Onsdagsträff berättar han om hur det är att vara guide men även om Gustaf Vigeland. Vem var han och vad gjorde han för Oslo?

Anmälan till expeditionen senast 5 mars..

FAMILJELÄGER

16 - 18 mars

NU ÄR DET ÄNTLIGEN DAGS

Tillsammans med familjer från hela Norge kommer vi uppleva Aarholt-tunet Gjestegård, cirka 1,5 timma utanför Oslo. Lek, sång, nya vänner, god mat och massa annat spännande.

*Anmälan senast 1 mars.
Mer information och anmälan på hemsidan.*

PÅSKFEST

8 april klockan 11.00

TILLSAMMANS FIRAR VI PÅSKEN

Dagen börjar med en familjemässa i kyrkan. Då sjunger både Barnkörerna och Kammarkören. Direkt efter gudstjänsten samlas vi i Stora salen för en festbuffé.

*Anmälan sensat 1 april.
Mer information och anmälan på hemsidan.*



Foto: Kibenthen/Pixabay

ONSDAGSTRÄFFEN

11 april klockan 12.00

EN RESA TILL PERU & FADDERARBETE

Denna onsdag gästar Margareta Stålnacke Onsdagsträffen. Hon ska berätta om sin resa till Peru under 2016 och sitt fadderarbete där.

*Anmälan senast 9 april.
Mer information och anmälan på hemsidan.*

DUGNAD

21 april klockan 11.00

VAR MED ATT SKAPA NY GRÖNSKA RUNT KYRKAN

Nu är det tid att hedra den norska dugnadstraditionen igen. Vid solvärmad knut och bland spirande krokus ska vi sätta spaden i jorden och göra fint runt kyrkan efter vintern. När vi är färdiga bjuds det på korv och fika

Mer information och anmälan på hemsidan.



Foto: Pixabay

LOPPIS

21 april klockan 11.00

KOM OCH FYNDA

Denna lördag är det dags för en favorit i repris. Det är dags för årets barnloppis. En chans för dig att värna om miljön, plånboken och samtidigt skänka pengar till ett välgörande ändamål.

Mer information och anmälan på hemsidan.

RETREATKVÄLL

2 maj klockan 19.15

EN KVÄLL I STILLHET

Under stillhet och tystnad är du välkommen till kyrkan för tanke och bön. Skriv, läs, vila dig, ta del av tankvärda ord på vägen.

Kvällen inleds med kvällsmässa klockan 18.30

Mer information på hemsidan.



NATIONALDAGEN

3 juni klockan 14.00

BARNENS NATIONALDAG

Ett festligt barnkalas med lekar, sång och skojiga aktiviteter i och runt kyrkan. Tema för dagen är Astrid Lindgren.

6 juni klockan 19.00

Kom och fira Nationaldagen i Margaretakyrkan. Kammarkören, Ung kör, solister och instrumentalister bjuder på stämningsfull sång.

Mer information på hemsidan.

Foto: Michal Jarmolik / Pixabay



Foto: epikur / Pixabay



Foto: Aarholt-tunet Gjestegård

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

BARNKÖREN

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

UNG I OSLO

Se hemsida för mer information.

KÖRSÅNG

BARNKÖREN

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 Margareta kyrkan

Kammarkören Margareta kyrkan

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 svenska traditioner som Valborgsmässoafton med brasa den 30 april och Svensk Midsommarafton med dans och lek kring midsommarstången i år på fredag den 22 juni.

Glimtar ur vårens program

-Årsmöte 27 februari med föredrag av journalist Bjørn Lindahl om jämställdhet i Sverige och Norge

-Författaren Dick Harrison presenterar sin bok om Tage Erlander i slutet av maj på Voksenåsen

-Den 4. juni blir det utflykt till Seterhytten på Bygdøy och föredrag av konservator Monica Mørch

Läs mer på 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

Finns det svenskt kaffe på hotellet?

Alla vi som är uppväxta i Sverige känner igen den klassiska repliken från Sällskapsresefilmerna. På Voksenåsen är det dessutom sant. Vi har kaffe från Arvid Nordquist i kafeet och från Johan & Nyström i restaurangen. Men, vi svenskar tar ju hellre en fika än en slät kopp kaffe. Alltså en riktig fika, med bullar, kakor och småprat. Därför lanserar Voksenåsen *Eftermiddagsfika* under mars månad, öppet för konferensgäster, föräldralediga, turgångare eller vem som helst som känner att de behöver en fikapaus med lite påfyll.

Och på tal om påfyll. Varför inte kombinera fikan med *andlig påfyll*. I början av februari öppnar utställningen *Söta bror – från union till relation* på Voksenåsen. Den svenska fotografen Gunnar Theodor Sjöwall grundade under 1920-talet familjeföretaget fotograf Sjöwall i Oslo och blev hovfotograf. Bland annat fotograferade han den norska kronprinsessan Märtha av Sverige. Att kunna avgöra vad som egentligen är svenskt och vad som är norskt är inte helt enkelt – något som journalist Claes Arvidsson reflekterar över i utställningen, tillsammans med utställningsproducent, och barnbarn till Gunnar, Ellen Sjöwall. Utställningen finns i kafeet där vi serverar – just det – fika.

Välkomna

Vi ses på Voksenåsen!
Anna Florén,
Programsjeff

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

BOR DU UTOMLANDS OCH VILL
RÖSTA I VALEN 2018 OCH 2019?

ANMÄL DIG TILL RÖSTLÄNGDEN!

Om du är svensk medborgare, har fyllt eller fyller 18 år senast på valdagen och är bosatt i utlandet har du rösträtt i riksdagsvalet och valet till Europaparlamentet. Du behåller automatiskt din rösträtt i 10 år efter att du flyttat utomlands. Därefter behöver du själv anmäla dig till röstlängden vart tionde år. Det gör du genom att använda Skatteverkets blankett som heter Ny adress/röstlängd för utvandrad (SKV 7842).

Blanketten används om du är utflyttad från Sverige (utvandrad) och vill:

- anmäla dig till röstlängd eller
- anmäla ny adress när du flyttar under vistelsen i utlandet

En ny tioårsperiod startar om du anmäler ny adress i utlandet eller anmäler att du vill vara kvar i röstlängden. Flera personer i en familj kan samtidigt göra anmälan till röstlängd och anmäla ny adress i utlandet på blankett SKV 7842.

Läs mer om rösträtt och andra valrelaterade frågor på www.val.se [http://www.val.se/](http://www.val.se)



Oslo



TRONDHEIM



STAVANGER



SOMMARFEST

27 maj klockan 15.00

FEST FÖR LITEN OCH STOR

Detta är sista träffen före sommaruppehållet. Baka en tårta och bjud de andra eller delta i gudstjänst.

Denna dag är Familjekyrkis klockan 14.00
Tårtfest klockan 15.00
Gudstjänst klockan 17.00

Mer information och anmälan på hemsidan.

När ses vi?

Söndag 25 mars - Vi äter våfflor
Söndag 29 april - Guidad tur i Nidarosdomen
(ändrade tider denna dag, se hemsida)
Söndag 27 maj - Sommarfest

Vad gör vi?

14.00-17.00 Familjekyrkis
17.00 Gudstjänst med efterföljande fika

Var ses vi?

Vi träffas en söndag i månaden i Ilen kirke.



VALBORG

5 maj klockan 10.00

VÅRENS VÄRME OCH FÅGLARNAS KVITTER.

Tillsammans sjunger vi in våren. Några dagar efter valborg firar vi vårens ankomst med en vårfest.

Vi äter gott, träffar nya och gamla vänner och umgås.

Mer information och anmälan på hemsidan.

När ses vi?

3 mars - Vi äter våfflor
14 april
5 maj - Vi firar Valborg
9 juni - Terminsavslutning
Barnensdag

Vad gör vi?

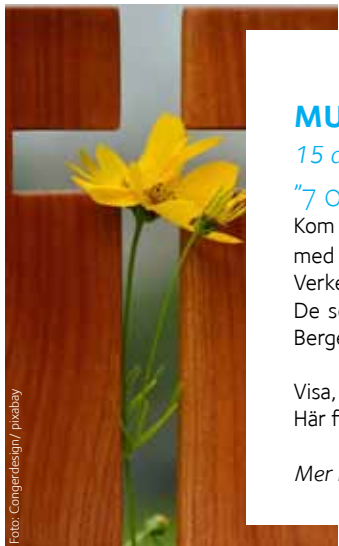
Lördag kl. 10.00-13.00
Öppet café & Familjekyrkis i Kampen kirke

Var ses vi?

Vi träffas en lördag i månaden i Kampen kirke.



BERGEN



MUSIKGUDSTJÄNST

15 april klockan 17.00

"7 ORD"

Kom och ta del av en svängig musikgudstjänst med "7 ord." Musiken är skriven av Ulf Nomark. Verket innehåller sånger, texter och bilder. De som är med och sjunger är körsångare från Bergen samt kören Salta Vindar.

Visa, gospel, soul, rap och meditativt. Här finns något för alla.

Mer information på hemsidan.

När ses vi?

Söndag 4 mars - Vi äter våfflor
Söndag 15 april - Musikgudstjänst ("7 ord"-sånger, bilder och texter)
Söndag 6 maj - Vi firar Valborg
Söndag 10 juni - Terminsavslutning

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).

VILL DU FÅ EN PÅMINELSE INFÖR VARJE TRÄFF ??

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

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

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



Foto: Karolina Axelsson



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](#)



Vårt liv var en lögn

Tillsammans hade vi allt. Kärlek, två barn och allt det där som man ska ha. Något som vi helt glömde bort var dock livet, vad var det egentligen som vi ville ha? Vardagen gick som på räls och vi visste precis var vi hade varandra. Nu i efterhand har vi insett att vi tog varandra förgivet.

Jag minns när jag fick det där sms:et. Vi hade ordnat barnvakt och låg nedbäddade framför en film. Det kom som en käftsmäll ”*Jag tror att din man är otrogen med mig!*”. Det var det enda sms:et avslöjade – inget mer. Tiden stannade men hjärnan gick på högvarv. Jag tittade på mannen som jag trodde att jag delade mitt liv och min framtid med. Kunde det stämma? Han mötte min blick och såg frågande ut. När jag visade sms:et nekade han bestämt och menade att det var menat till någon annan. Vad skulle jag tro? Att hela vårt liv var en lögn?

Jag tog mod till mig och ringde upp numret. En kvinna svarade med en lugn röst. Hon visste vad jag hette och var jag jobbade. Vad min man hette och hur hans liv och kropp såg ut. Mitt liv var en lögn, han hade varit otrogen mot mig.

Livet tog en vändning

Tiden efter samtalet blev turbulent, allt vändes upp och ned. Alla frågor som jag inte kunde få svar på och alla lögnen som jag försökte nysta upp. Jag slängde ut honom, och barnen fick bo hos mina föräldrar. Jag grät och började sakta packa ned det liv jag trodde att vi hade haft. Alla minnen och all lycka som vi delat började jag nu ifrågasätta. Var allt bara en illusion? Jag blev sjukskriven från jobbet och blev rekommenderad att gå och prata med någon men var skulle jag börja? Min man nekade inte och verkade likgiltig till det han gjort. Han försökte svara

på alla mina frågor men konstigt nog var det mycket han inte mindes. Mina tårar och frågor verkade aldrig ta slut och jag kunde ringa honom mitt i natten för att försöka få svar.

En hjälpande hand

Till slut gick mina tårar över till ilska. Hur kunde han göra så här mot oss? En dag ställde jag ut alla hans saker och bad honom hämta dem. Jag bestämde mig för att det enda vi skulle dela från och med nu var våra barn – för det var något jag aldrig skulle kunna eller vilja ta ifrån honom. Men så insåg vi båda att för att kunna ha en normal kommunikation för barnens skull behövde vi gå i familjerådgivning. Vi ringde Barne-ungdoms og familjedirektoratet och fick tack och lov tid samma vecka då de som har barn har förtur.

Första frågan kvinnan framför oss ställde var, ”*Vad är målet med rådgivningen?*”. Min man som ville att vi skulle försöka laga vår relation tittade på mig med ett avvaktande svar. Mitt svar var dock rakt, ”*Han är far till mina barn och därför inser jag att vi måste ha en fungerande relation*”.

Detta var mitt mål. Samtidigt insåg jag att vi var tvungna att reda ut allt vi tidigare gått igenom innan vi kunde gå vidare ens i detta.

Hela rådgivningen var som att gå igenom allt som hänt en gång till, men denna gång med en vägledande hand. För mig var det väldigt viktigt att få berätta allt från början, att få gråta och ställa alla frågor än en gång. Att få älja all den smärta som jag gått igenom de sista månaderna. De frågor som jag inte kunde ställa direkt till honom kunde jag istället ställa till kvinnan som satt framför mig.

Tiden på vår sida

Genom våra berättelser kunde hon sätta ord

på mycket som vi inte kunde förklara. Jag lät även honom få förklara sådant jag aldrig tillåtit honom säga. Vi gav varandra tid att berätta, lyssna, gråta men även att bli arga. Tiden i terapi var som en berg- och dalbana, vissa gånger kunde vi skiljas som vänner och andra gånger som ovänner.

Med tiden kunde vi se varandras brister och se vad som hade lett oss in i fällan. Vi hade under det senaste året tagit varandra för givet, låtit vardagen svälja allt det där som gjorde oss så speciella. Våra liv kretsade kring oss själva och inte kring oss som familj, älskare och livspartner.

Ända sedan sms:et hade min familj och mina vänner sagt åt mig att han inte var värd det, att jag borde gå vidare. Men varför skulle jag välja den lätta vägen bara för att den är självklar för många? Vem hade rätt att bestämma att den svåra vägen inte var den rätta för mig?

Respekt

Under hela terapin sa aldrig kvinnan att någon av oss gjort rätt eller fel. Fokus låg hela tiden på vad vi, var och en av oss, kände, tyckte och tänkte. Under terapin hade vi ältat allt tillsammans, gått igenom hela processen med sorg, ilska och likgiltighet. En dag frågade kvinnan mig om jag fortfarande hade respekt för min man?

Då insåg jag att trots allt han gjort mot oss och vad vi hade gått igenom så hade jag aldrig förlorat respekten för honom.

Vändningen

Med tiden började vi ses igen. Vi hittade på saker med barnen, åt middag ihop, lekte men fortfarande med inställningen att vi inte var ett par. Jag skulle aldrig vilja påstå att tiden läker alla sår, men på något sätt hittade vi tillbaka till varandra igen. Kärleken som funnits innan allt startade började glöda. Detta gjorde mig rädd och jag ställde mig frågan ”*Vad betyder förlåtelse och vad innebär det om jag skulle förlåta min man?*”. Jag började googla och försökte hitta svar. Vi pratade även mycket om det och det var

viktigt för mig att han skulle förstå att om vi skulle försöka igen så skulle det inte innebära att hans handlingar var förlåtna. Jag insåg att för mig innebar just detta att jag kunde särskilja min man från hans handlingar. Jag skulle kunna förlåta min man men inte det han i sin handling gjort mot mig, våra vänner och vår familj.

Tre år senare är vi en familj igen. Jag har insett att det vi gått igenom har gjort oss så mycket starkare. Det låter kanske konstigt, men det som vi gått igenom räddade vårt förhållande och vi har lärt oss prata med varandra igen. Jag är helt övertygad om att vi inte skulle vara ihop i dagsläget om han inte varit otrogen mot mig. Vi skulle aldrig sett våra brister och tagit steget till terapi om detta inte hade hänt. Hans misstag har gjort oss starkare och vi har lovat varandra att aldrig ta varandra förgivet igen.

Skribent: "Rebecca"
Foto: pexels/pixabay

Personen på bilden på sida 24 har inget anknytning till texten.

KÄNNER NI ATT NI SKULLE BEHÖVA NÅGON ATT TALA MED?

Det är vanligt att det uppstår stora och små konflikter i ett parförhållande. Då kan steget till att söka hjälp kännas stort men så behöver det inte vara. Barne- ungdoms og familjedirektoratet i Norge har flera olika erbjudanden, och de flesta är gratis. De erbjuder samtal för gifta, sambos och sörbos till både lika och olikkönade par. Par med barn och unga blir prioriterade och kön är oftast inte lång.

Steget behöver inte vara stort. För att få mer information och se vart ditt närmsta kontor är kan du gå in på

<https://www.bufdir.no/Familie/>

Försoning finns

Försoning finns
Det går att laga det som är trasigt
att börja om från hoppfull början igen
att ge en ny chans
att bli hel
Försoning är möjlig
där rädslan att
inneslutas är borta
där lusten att utesluta är död
där glädje i samhörighet råder

Kristina S Furberg

Ansvara för att din familjs totalekonomi harmonierar med de norska reglerna

www.invento.no
tel 48 84 73 43
post@invento.no

Invento
KAPITALFORVALTNING

SOLISTKORET A CAPPELLA: THE PSALMS EXPERIENCE

Margaretakyrkan LÖRDAG 17. mars
På flukt kl. 17.00 og På vei kl. 20.00



www.solistkoret.no
DET NORSKE SOLISTKOR



À la carte meny
Dagens 3- og 5-retter

Reserver bord på www.klosteret.no
Tel: 23 35 49 00
Facebook: @klosteretrestaurant

Frødensborgveien 13, 0177 Oslo

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

FESTIVALHÖGMÄSSA

Söndag 11 mars kl. 11.00

Den internationella damkören gästar kyrkan och bjuder på skönsång. Dirigent Julia Blank.
Fri Entré

INTERNATIONELLA DAMKÖREN

Söndag 11 mars kl. 18.00

Dirigent Julia Blank
Entré

ORGELKONSERT

Söndag 25 mars kl. 18.00

Anders Eidsten Dahl
Fri Entré

MUSIK VID KORSET

Långfredag 30 mars kl. 15.00

Gudstjänst med musik
Fri Entré

MUSIKGUDSTJÄNST MED UNG KÖR

Söndag 15 april kl. 18.00

Ung kör med instrumentalister.
Entré

ORGELKONSERT

Söndag 22 april kl. 18.00

Orgelkonsert med professor Karin Nelson
Fri entré

PIANOKONSERT

Söndag 13 maj kl. 18.00

Pianokonsert med Daniel Jarl
Fri entré

VÅRKONSERT

Söndag 27 maj kl. 18.00

Konsert med Kammarkören
Fri Entré

"Jag hade fixat en ny frisyra och köpt en ny kjol
 Det kändes som ett äventyr och du kändes cool
 Jag hade duschat och gjort mig fin
 lukta gott om hela kroppen
 Beställt bord och valt ut vin. Köpt parfym i taxifreeshoppen
 Du kom en hel jävla timme för sent och jag drack upp allt vin
 Först var du sur sedan blev du obsean.
 Du kallade mig för svin
 Kärlek vill vi ju alla ha.
 Varför kan vi inte ha det bra Du och jag....."

En del av en sången Förklara av
 Cajsalisa Ejemyr.

Foto: Anne Helén / Pixabay

Brusten tillit

När tilliten i relationen brister krävs ett gemensamt arbete att reparera den. Det går inte att veta på förhand om man kommer att kunna förlåta.

Alla som lever i en nära längre relation, kommer någon gång att få anledning att be om ursäkt, att be om förlåtelse.

Otrohet och lögn kan vara starka svek. Att frånga gemensamma överenskommelser kan såra. Upprepade besvikelser och även vanliga vardagsbesvikelser kan tära på tryggheten och tilliten. Kränkningar och brustna förtroenden fräter på relationen.

Åse Bernling och Elisabet Flyman är familjerådgivare på Svenska Kyrkan i Karlstads pastorat. Hit kommer par och även enskilda för att få hjälp med att reda ut vad som gått fel i relationen. Andra som kommer kan vara föräldrar och barn, syskon och andra

familjekonstellationer. På familjerådgivningen handlar det om problem i nära relationer.

Att tappa förtroende och tillit i en relation skapar otrygghet och osäkerhet. Redan som spädbarn bygger vi upp tillit som vi sedan bär med oss i livet. Att få mat i magen, omsorg och tillsyn stärker tryggheten. Vilken förmåga vi människor har att lita på och knyta an till andra hänger i mångt och mycket ihop med våra tidigare relationer men också vilka erfarenheter vi gör senare i livet. Ju tryggare vi är, desto mer generösa, ödmjuka och kärleksfulla kan vi vara mot varandra.

Utan tillit är vi känsligare och det kan ta längre tid att återhämta sig efter ett svek eller en sep-

aration. Vid otrygghet kan behov av kontroll vara stort, överdriven svartsjuka eller det egna bekräftelsebehovet påtagligt. Detta påverkar båda parter och själva relationen.

Att bli sviken genom otrohet kan skapa en svår kris som kräver mycket arbete från båda parter om man vill fortsätta relationen. Förlåtelseprocessen behöver få ta tid, ibland lång tid, efter ett fysiskt och känslomässigt svek.

Hur lång tid det tar att återfå tillit är svårt att säga men parternas vilja och motivation, lyhördhet och engagemang för varandra och relationen är en förutsättning för läkningsprocessen. Den som är sviken behöver få möta den andres ånger och vilja till förändring - den viljan måste synas tydligt. Tillit byggs inte bara genom det som sägs. Det sagda måste samgå med praktiska handlingar. Den som felat måste ta ansvar för sitt beteende och visa på förändring över tid.

Den svikne behöver få ställa alla de frågor som kommer upp och den som svikit ge svaren. Korten på bordet helt enkelt.

Ältandet är en del i läkningen av det brott som blivit på relationen. Att förlåta är oftast lättare om den som svikit ber om förlåtelse och ändrar sitt beteende men den som svikit sitter inte på kontrollen över processen. Det är den som blivit sårad som kan säga: Jag förlåter dig. Det innebär inte att man glömmer men visar ändå en vilja att lägga händelsen bakom sig, en vilja att släppa tankar om hämnd, att fortsätta leva med det som skett med självrespekten i behåll. Att förlåta är en gåva. I det här fallet är det viktigt att man visar respekt inför den gåvan genom att ändra sitt beteende. Den svikne behöver se förändring för att tilliten ska återskapas.

När är det nog? När har man sonat sitt straff? När kommer man till försoning?

Man kan säga att man kommit till försoning när förlåtelseprocessen är avklarad och tilliten, tryggheten i relationen är återvunnen.

Här bör tilläggas att den som orsakat sveket mot sin partner och skadan på själva relationen måste komma till ett accepterande av vad som skett och också förlåta sig själv.

Att återkommande få prata om vad som har hänt behöver också ha sin begränsade tid. Här på familjerådgivningen ser vi att samtal kan fylla en viktig funktion. Att vi hittar en struktur där tillit, också här, har en central roll och vi kan vara behjälpliga i att skapa utrymme för samtal i en trygg atmosfär.

Text: Åse Bernling och Elisabet Flyman,
 Svenska kyrkan i Karlstads familjerådgivning

TIPS PÅ HUR MAN VÄRNAR OM RELATIONEN

- Ge tid och utrymme för parrelationen
- Hitta en god balans mellan individen, paret och familjen
- Ha roligt tillsammans
- Visa tålmod, generositet och tolerans
- Se och ge uppmärksamhet åt det positiva
- Kommunikation. Tala med varandra och var tydliga med känslor och behov.
- Ge plats åt sensualitet och sexualitet på bådars villkor
- Ha möjlighet till avlastning
- Ta gemensamt ansvar för vardagsarbetet
- Prioritera tillsammans och var villig att kompromissa

Frans av Assisi



Varje år samlar vi tillsammans in flera tusen kronor till olika välgörenheter. Det kan vara genom kollekt eller andra insamlingar. Dessa pengar gör stor skillnad och går till att hjälpa utsatta människor.

Under 2017 har Svenska kyrkan i Norge gjort en extra stor insamling till Fransiskus-hjelpen. Här nedan kan ni läsa vad just de gör.

Ett barndomsminne, en avbildning, dyker upp – Fransiskus står där ute i naturen, omgiven av fåglar av alla slag. Några sitter på handen, några vilar nedanför där han står. Han pratar och kelar med dem och de svarar med en oräddhet och tillgivenhet gentemot honom, som man vanligtvis inte upplever. Så har den helige Fransiskus ofta avbildats – tillsammans med fåglar, djur eller barn.

Fransiskus, även kallad Frans av Assisi föddes år 1182 in i en rik familj i Assisi i Italien. Som rik yngling levde han livets glada dagar i familj och bland vänner, tills han en dag drabbades av en svår sjukdom och ett religiöst genombrott. Livet tog en dramatisk vändning – han försköts av sin far, bröt med sina vänner och offrade sig för fattiga och sjuka. Bland annat tog han sig an och vårdade de spetälska. Dessa hade han förut haft speciellt svårt för och känt avsky för. I sitt nya liv i fattigdom och försakelse men kanske framför allt genom den egna personligheten – han var en människa som förenade allvar och medmänsklighet med stor livsglädje – fick han många följare. Det resulterade i Fransiskanerorden, den s.k. tiggareorden, som stadfästes

av påven år 1223. De kallades ofta också gråbröderna, eftersom de var klädda i grå munkkåper, och ofta gick barfota, där det lät sig göras. Regeln påbjöd fattigdom och försakelse.

I Norge har minnet av Fransiskus materialiserats i en storartad hjälporganisation, Fransiskushjelpen. Detta är en ideell organisation knuten till Fransiskanerorden i den katolska kyrkan. Tre kvinnor som brukade gå till mässan i St. Halvard kirke i Oslo hade lagt märke till och berörts av nöden bland människorna runt sig. Året var 1956. De kom i kontakt med Fransiskanerorden och så blev Fransiskushjelpen en verklighet med ändamål att lindra nöden bland medmänskokorna och en förhoppning att väcka till liv *nestekjærligheten* bland sina trosbröder och – systrar. Organisationen har växt och växer för varje år och man inrättar den ena ”tjänsten” efter den andra till allas hjälp.

Här några exempel:

Besökstjänsten – här kan den som önskar hjälp - det kan vara en cancersjuk, en ensamstående äldre - ta kontakt, och en frivillig kommer och hjälper med det som önskas. Det kan vara hjälp i hemmet, besök hos doktorn eller ganska enkelt lite sällskap.

Familjehjälparen – uppsöker familjer med minderåriga barn där en av föräldrarna är allvarligt sjuk och ser till at vardagligarutiner upprätthålls

Oslo öst – är ett tillbud till cancersjuka att möta frivilliga för samtal eller hjälp med vardagliga aktiviteter.

Sorggrupper – leds ofta av frivilliga, som själva har upplevt förlust av närstående. Man önskar stödja de sörjande, hjälpa dem att bearbeta sorgen och som slutmål få de sörjande att uppnå samma livskvalitet som man hade innan.

Den erfarenhet och kompetens man fått, vill man dela med sig och utveckla. Därför ger man ut boken *Sorg* i år där alla kan ta del och lära något.

Ett annat område som står centralt är drog- och prostitutionsproblemet. Dessa människor behandlas som sjuka medmänskor. År 2003 inrättades därför den ambulerande tjänsten Sykepleie på hjul, som arbetar uppsökande men även skadereducerande. Det betyder att man delar ut utstyr för ren injicering samt diverse hjälpmedel som reducerar risk för skador samtidigt som man försöker få dem in på ett nytt sätt att inrätta sitt liv på. För detta tilldelades man Brosteinprisen fra Kirkens Bymisjon: “Denne lille gruppa med sykepleiere reiser runt i byen med sin tjeneste.... og når fram til pasienter som ikke alltid får kontakt med det offentlige helsetilbudet. De redder liv...på profesjonelt faglig nivå.”

Som sammanfattning ser man tydligt att Fransiskushjelpen har tagit arvet efter den helige Fransiskus på allvar. Den lever efter samma regler som han för över 800 år bestämde för sin orden. Omsorg om, förlåtelse och kärlek till medmänskokorna är centrum för alla som arbetar här. Särskilt är det framträdande, i närmandet till alla dem som fallit offer för missbruk av alla sorter. Dessa behandlar man som sjuka, vården blir därefter, de skall ha vård, inte straff! Här är heller inte den personliga tron avgörande – kristen, muslim, icke-troende eller ateist, endast din lust att hjälpa medmänskokan.

Slutligen – inte bara de hjälpbehövande vinner genom kontakt med Fransiskushjelpen. Arbetet som utförs av den stora massan av frivilliga och anställda ger dem stora möjligheter till personlig utveckling och större kunskap inom resp. område, till glädje och nytta i deras senare liv.

Vill du veta mer?

Läs mer på <http://www.fransiskushjelpen.no>

Text: Solveig Kommandantvold

Bild: Jusepe de Ribera

FÖRLÅT – FÖRLÅTELSE – FÖRLÅTA

Snön ligger tung. Men det är inte den sortens tyngd som gör det svårt. Nysnön ger rum för ro. I naturen finns inget dömande, eller skam och skuld. Där finns bara acceptans i den klara luften. I acceptans, kan det gamla lösas upp och förlåtelsen förvandla oss. Det är ett mirakel som ger oss frid.

Många frågor dyker upp när man skal ta fatt i temat förlåtelse. Hur kan man förlåta det ”oförlåtliga”, som mord, övergrepp, eller att ens folkgrupp blir utrotad, fördriver från sitt landområde? Hur kan man förlåta något som vållar stor smärta i flera generationer? Nelson Mandela klarade det, men jag själv

klarar kanske inte ens att förlåta min granne som irriterar mig gång på gång. Hur gör man? Eller snarare, hur är man? Kanske är förlåtelse mer ett tillstånd som man känner inombords först och som man sedan kan handla ut ifrån? Eller är det tvärt om, ska man handla först så att det blir lättare att förlåta? Är förlåtelse ett val? Tänk om man inte vill förlåta då? Eller måste man vara stark? Kanske är tacksamhet en hjälpare på vägen? För mig har förlåtelse många gånger uppstått i ett val. Ett litet val att fokusera på det goda. Ett litet beslut taget ur välvilja kan ändra en fastlåst situation. Plötsligt känns det lättare att lägga det som hänt bakom sig än att hålla fast vid det. De flesta gångerna vi

har förlåtit eller tagit emot förlåtelse, kommer vi kanske inte ens ihåg, men det är en speciell händelse som jag alltid vill minnas. Det var i förhållandet till min Farmor. Förlåtelsen överraskade mig och det blev en stark upplevelse, som jag alltid ska bära med mig som ett varmt minne i min själ.

Låt gå och låt det ske

Förlåtelse på grekiska kan översättas till att släppa taget om, att låta gå, eller att överge.

Farmor hade varit sjuk länge. Pappa, alltid omtänksam mot alla, försökte övertala mig och min syster att besöka henne.

Jag har inget mer att säga till Farmor, svarade jag kort till pappa. Det hade inte min syster heller. Farmor har sårat mig så många gånger, jag orkar inte mer, sa min lillasyster. Pappa försökte övertala oss en sista gång med ”Det är väldigt trevligt för henne om ni kommer på besök”. Men vi hade bestämt oss och gick inte att övertala fler gånger. Vi ville inte träffa Farmor mer. Kort tid efter dog hon på sjukhuset 96 år gammal.

The weak can never forgive. Forgiveness is the attribute of the strong.

Mahatma Gandhi

Vi var flera i släkten som hade haft ett ambivalent förhållande till Farmor. Hon var kraftfull, energisk, med en utstrålning och en vilja som kunde förflytta berg, om hon hade velat. Det var bara det, att hon så sällan ville det. Hon ville mest styra och kontrollera de andra runt sig. Hon sårade oss gång på gång. Men bakom allt fanns en god människa, det visste jag. Det kom bara så sällan fram.

Någon månad efter Farmors död satt jag på ett café i Oslo. Hit kommer äventyrare som skal planera sina resor ut i världen. Fjärran länder skall utforskas med glädje och öppenhet. Kartor hänger på väggarna, jordgloben står framme och färgglada reseböcker väcker nyfikenhet. Kanske var det stämningen av öppenhet och positiv förväntan som smittade av sig på mig och som gjorde att jag nu kan tänka på min Farmor i ett trevligare ljus. Fåtöljen på andra sidan av cafébordet var tom. Och jag undrade hur det skulle varit om hon hade suttit där tillsammans med mig. Vart hade hon velat resa? Kanske var hon en äventyrare som kände att hon hade en massa ogjort? Hon hade ju trots allt startat en liten resebyrå för pensionärer senare delen av sitt liv. Jag kom att tänka på hennes bra sidor, att hon gillade att bada i havet och hennes valspråk ”Man ångrar aldrig ett bad!” Och i det ögonblicket var det som om en stark, kompromisslös våg av kärlek fyllde mig. Det var ingen tvekan om vad som skedde. Jag visste, att nu kan jag släppa de gamla känslorna av att vara sårad och ilskan över allt hon hade sagt och gjort. Från den stunden visste jag att det inte betydde något längre. Flera årtionden av dåliga minnen med osämja, blev neutraliserade. Det var som om jag upplevde ett mirakel. Jag förlöstes från en tung börda som jag burit på. Det som varit fastlåst inne i mig smältes nu bort av kärlek som bara kom. När jag lämnade rese-caféet kände jag mig lätt, glad och tacksam. Jag hade gjort en inre resa i frid.

Efteråt testade jag mig själv. Men de jobbiga minnena av Farmor bet inte längre tag i mig. Jag kunde fortfarande se att handlingarna som hon valde var fel. Själva förlåtelsen

rättfärdiggjorde inte hennes handlingar. Men för mig var personen Farmor nu förlåten.

Jag kände inte längre affekt, bara en slags neutralitet. Jag kunde förstå med hela mig, att det hon hade sagt och gjort inte hade så mycket med mig att göra, utan mest med henne själv.

Styrka att ändra sin framtid

Historien och det som har hänt kan vi inte ändra på, men vi kan ändra vår framtid. Vi väljer själva hur vi skal se på det som var. Vi väljer hur vi skall fortsätta att berätta vår egen historia. Skall vi fortsätta att se oss som offer för en situation som var, eller som om vi nu är starkare och kan släppa taget? Som offer, äger allt det jobbiga som hände oss fortfarande. När vi är starka och släpper taget, äger vi vår egen historia och vår framtid.

Efter råder frid

Oavsett om processen fram till förlåtelse är dramatisk, eller en händelse vi knappt minns, så är det nya tillståndet likt. Låsningen man bar på har äntligen släppt taget. Vi känner oss lättare, fria, starka och mer levande. Ibland kommer också en stor glädje och kärlek. Det viktigaste av allt är att efter förlåtelsen råder frid.

Text & bild: Kristina B. Holmblad

MIN BÖN OM FÖRLÅTELSE

Jag är där jag är just nu. Några personer har jag förlåtit, andra inte. Jag har både nyckeln och låset till förlåtelse. Jag vet att det gör mig själv och andra gott att välja att vrida om nyckeln och öppna upp för acceptans och tacksamhet att strömma igenom mig. Jag vet att då får både kroppen och själen frid. Frid är bra både för mig och för andra runt mig. Om jag inte klarar att låsa upp just nu ska jag prova att acceptera det. Jag står där jag står just nu. I Guds kärlek är jag förlåten, alltid. Så jag behöver inte göra något mer just nu, jag kan bara vara här och nu i Guds kärlek. Tack för att jag är jag. Amen.

Husmor tipsar

mat, hälsa och välmående....

Jag säger förlåt till mig själv i skrivande stund och fylls av värme, som om en filt svepts runt mig. Tankarna förs direkt till- comfort food. Mat som får dig att må bra och stimulerar den stora fettklumpen i huvudet, ger den ett skummande bad av dofter, smaker och intryck. Nu tror ni säkert att comfort food måste vara onyttig, inte alls! Låt mig glänta på dörren till min kulinariska värld och bjuda på två, underbart goda, recept som kommer få dig att säga; "Förlåt för att jag inte gett mig själv detta tidigare."

SOLGUL PIZZA MED KLOROFYLLRIK TOPPING

PIZZABOTTEN

1 liter vatten
3 dl polenta
3 msk god olivolja
2 msk färsk finhackad oregano
1 tsk timjan (torkad)
1 dl god riven ost efter smak och behag
salt och peppar

TOPPING

1 squash, hyvlad på längden
1 kruka basilika, hackad
1 asiatisk vitlök, finhackad
1 msk pinjenötter
1-2 msk god olivolja
300 gr edamamebönor
Rivet citronskal
En näve alfaalfa
Salt och peppar



Foto: Martinez/ Pixabay

Sätt ugnen på 220 grader. Sjud polentan tills den tjocknar ordentligt. Blanda ner olivolja, oregano, timjan, ost, salt och peppar. Bred ut på bakpappersklädd plåt, antingen en stor pizza eller flera små. Grädda i 10 min. Ta ut ur ugnen och lägg på squash, basilika, vitlök och pinjenötter. Ringla olivolja ovanpå och grädda ytterliga 10 min. Strö över edamamebönorna när det är 1 minut kvar. Ta ut ur ugnen och riv över citronskal och krydda med salt och peppar och dekorera med alfaalfa som avslutning.

FÖRLÅTANDE GOD MOROTSKAKA

3 morötter
3 dl vetemjöl
1 dl quinoamjöl
2 dl honung
0,5 tsk salt
1 tsk bikarbonat
1 msk Ceylonkanel
1 vaniljstång
1,5 dl kallpressad raps- eller solrosolja
2 ägg
1,5 dl hackade valnötter
2 dl kokosflingor
1 dl krossad ananans

GLASYR

250 gr philadelphiaost
3 dl florsocker
1 citron, skal och juice

Sätt ugnen på 175 grader och smörj och bröa en rund form med löstagbar kant, ca 24-26 cm. Koka morötterna tills de blir mjuka och kör till puré med en stavmixer eller i en hushållsmaskin. Blanda de torra ingredienserna och rör i olja och ägg så att det blir en jämn smet. Blanda till sist i nötter, kokos, puré och ananas. Häll smeten i formen och grädda i mitten av ugnen i ca 45 min. Testa med en provsticka, den ska vara torr när den dras ut. Låt kakan svalna något och ta sedan ur den och låt den svalna helt på galler innan glasyren breds på.



Foto: Sivamalai/ Pixabay

Att förlåta och bli förlåten är viktiga ingredienser i en människas liv, att kunna förlåta är en av de finaste gåvorna man kan ge sig själv och andra.

Julbasaren 2017



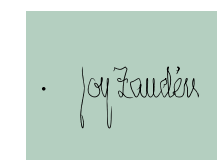
EN LYCKAD JULBASAR - TACK FÖR ATT NI KOM

Den 24-25 november 2017 höll Margaretakyrkan sin årliga julbasar. Omsättningen för basaren blev 598 800 kr och vinsten cirka 193 200 kr. Vinsten går varje år till välgörenhet. Denna gång delades vinsten mellan Förskolebygget i Mhonger i Tanzania, Svenska kyrkan i Grekland och Kirkens Bymisjon.

Vi passar på att tacka alla privatpersoner som bidragit till årets julbasar med gåvor och arbetsinsats. Även i år fick vi också många fina gåvor från olika sponsorer. Det tackar vi hjärtligt för.

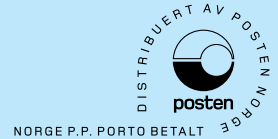


SPONSORER



och Marimekko, Mitt Kashmir, Orrefors, textilkonstnär Monica Wernhoff, konstnär Harry Torstensson, Hudpleieakademiet och Louise Restaurant & Bar

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



DITT MEDLEMSKAP ÄR VIKTIGT FÖR MÅNGA

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

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

Har du redan bekräftat ditt medlemskap en gång behöver du inte göra det flera gånger.

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



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