


# INTRYCK

NR 2 • ÅRGÅNG 97 • MAJ – SEPTEMBER 2018

## Tema: LUST

VAD BETYDER LUST – TOMAS ANDERSSON WIJ – VIGSEL  
ETT LIV I CELIBAT – VÄLLUST – VÅREN VISAR VÄGEN  
LÄNGTAN EFTER BARN – VÅRDA LUSTEN – VALET 2018

Svenska kyrkan   
NORGE



Två köror strålade samman i Bergen för musikgudstjänst "7 ord" av Ulf Nomark. Så roligt att få vara många i kören och vilken härlig musik!

## Tillsammans

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



Valborg firades detta året på Voksenåsen i Oslo tillsammans med Norsk- Svensk Forening. Stora som små trotsade regnet och mötte upp till lek, skönsång och god mat.



Dop av Emrik på toppen av Trysilfjellet. Ett fantastiskt "kyrkorum".



Årets första vårdag bjöd på dugnad och loppis i Margaretakyrkan. Många passade på att njuta av nybakade bullar i solen.



Familjeläger på Aarholtstunet - en minnesvärd helg! Gräva snögrottor, klättervägg, mys med djuren, tunnbrödsbakning, samtal, pyssel och andakt. Vilken härlig helg!

8

Reflektion i vardagen



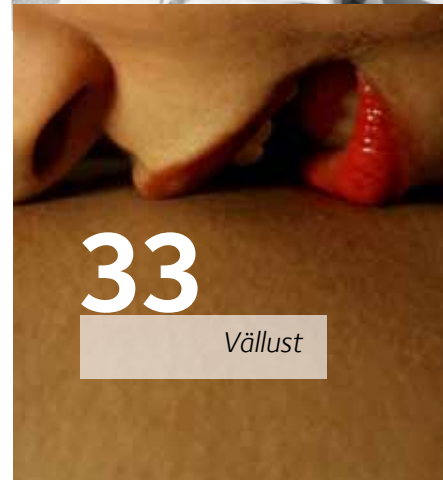
24

Våren visar vägen



26

Längtan efter sitt ofödda barn



33

Vällust

# INTRYCK

## Nummer 2-2018

Ledare	4
Vad är lust?	6
Reflektion i vardagen	8
Husmor tipsar	10
Tema: Lust	
<i>I nöd och lust</i>	12
<i>Ett liv i celibat</i>	16
<i>Våren visar vägen</i>	24
<i>Längtan efter sitt ofödda barn</i>	26
<i>Vårda lusten</i>	30
<i>Vällust</i>	33
Läsvärt	17
Kyrknytt	21
På gång i Oslo	18
På gång i övriga Norge	22
Musik i Margaretakyrkan	29
Husmor tipsar	34
Valet 2018	31
Vännerna informerar	32

# LUST

Vi får möta flera aspekter av begreppet lust i detta nummer. Det är lust både i det lilla och det stora, både som positiv drivkraft och något som kan oroa, något fysiskt och något mentalt.

Begreppet lust ger många associationer. Kombinerat det med ordet liv blir det ett väldigt starkt ord; livslust. När livslusten finns, finns också hopp och längtan, kraft och framtidstro. När den inte finns är det svårt att orka något enda och tillvaron känns bara mörk. Många av oss har erfarenheten av att både ha och att sakna livslust, så vi vet vilken oerhörd skillnad det gör. Att uppleva att man saknar lust kan verkligen skrämja oss – utan lust är det svårt att hoppas på framtiden.

När vi läser detta är vi på väg in i sommaren. Det är en årstid som på flera sätt kan förknippas med lust; värme, ljus, tid för sig själv och tid med vänner – sommaren ger förutsättningar för det som stärker vår lust till livet eller ger oss möjlighet att "förlustiga" oss. Sommarsemesteren kan ge oss chansen att bara göra just det vi har lust till.

Inför detta nummer funderade jag på vad bibeltexterna säger om Jesu förhållande till lust. Jag frågade en bibelforskare och han tänkte först och främst på fester och måltider. I de sammanhangen uttrycks en positiv lustfylldhet; Jesus beskriver himmelriket som en härlig bröllopfest och själv är han ofta gäst på fester, och verkar uppskatta det. Jesus och hans lärjungar blev till och med kända för att de festade, "ät och drack", och de kritiserades av sina motståndare för det – det passade sig inte och dessutom ansågs han festa i fel sällskap. Vid



sista festen med lärjungarna uppmanar Jesus dem att fortsätta träffas i måltidsgemenskap, och kyrkan tog fasta på det och har sedan dess firat nattvard så ofta som möjligt. Det finns liv och det finns lust i att mötas över en måltid. Det finns något gudomligt som ryms i att dela bröd och vin med varandra.

Det får bli min sommarönskan i år, att du och vi alla skall få tid att möta dem som betyder mycket för oss över en god måltid och att det skall stärka vår livslust.

Varmaste hälsningar

Per Anders Sandgren  
Kyrkoherde



Tema för nästa nummer:  
Jämlikhet



Telefon: 23 35 32 50

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

Kontaktuppgifter  
Hammersborg Torg 8B, 0179 Oslo  
Hemsida: [www.svenskakyrkan.se/norge](http://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 betalingen "Prenumeration" följt av namn och adress. Du kan även få det gratis via epost. Sänd då ett mail till [oslo@svenskakyrkan.se](mailto:oslo@svenskakyrkan.se)

[oslo@svenskakyrkan.se](mailto:oslo@svenskakyrkan.se)

Ansvarig utgivare: Per Anders Sandgren.  
Omslagsbild: StarFlames/pixabay  
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](mailto:peranders.sandgren@svenskakyrkan.se)

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

**Kristina S Furberg** Diakon  
Mob: 45 91 53 23  
[kristina.s.furberg@svenskakyrkan.se](mailto:kristina.s.furberg@svenskakyrkan.se)

**Sven Åke Svensson** Kyrkomusiker/organist  
[svenake.svensson@svenskakyrkan.se](mailto:svenake.svensson@svenskakyrkan.se)

**Nina Norrman** Kyrkomusiker/kantor  
[nina.norrman@svenskakyrkan.se](mailto:nina.norrman@svenskakyrkan.se)

**Elias Pennström** Församlingsassistent  
[elias.pennstrom@svenskakyrkan.se](mailto:elias.pennstrom@svenskakyrkan.se)

**Louise Vinternatt** Husmor  
[louise.vinternatt@svenskakyrkan.se](mailto:louise.vinternatt@svenskakyrkan.se)

**Nina Hatt** Husmor

**Mathilda Claesson** Församlingsassistent  
[mathilda.claesson@svenskakyrkan.se](mailto:mathilda.claesson@svenskakyrkan.se)

**Daniel Löfgren** Vaktmästare  
[daniel.lofgren@svenskakyrkan.se](mailto:daniel.lofgren@svenskakyrkan.se)

**Gints Kronbergs** Vaktmästare  
[gints.kronbergs@svenskakyrkan.se](mailto:gints.kronbergs@svenskakyrkan.se)

**Karolina Johansson** Kommunikatör  
[karolina.johansson@svenskakyrkan.se](mailto:karolina.johansson@svenskakyrkan.se)

**Lena Hedmar** Kanslist  
[lena.hedmar@svenskakyrkan.se](mailto:lena.hedmar@svenskakyrkan.se)

**Hélène Tranell** Medlemsadministratör  
[helene.tranell@svenskakyrkan.se](mailto:helene.tranell@svenskakyrkan.se)

## Kyrkorådet 2018

**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, Sara Svensson,  
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, Sara Svensson, Mikael Bohgard.  
Adjungerande: Anita M Hedén Johnsen  
**Kapitalförvaltningsrådet:**  
Ordförande: Karin Ibenholt, Lars Näppä, Christian Paus, Mikael Strandberg, Per Anders Sandgren, Mikael Klingberg.  
**Valberedning:**  
Rickard Klingspor, Sara Svensson, Jonatan Svärd.

# Vad är lust?

Intresse, fallenhet, önskan, vilja, begär och åtrå. Synonymerna för lust är många. Känslan präglas av en stark längtan efter något som ger stor tillfredsställelse.

LENA WIDÉN, TEAMLEDARE, UNGDOMSTERAPEUT, BERGEN



Fotograf: Abdihakur Abdi

Lust, det låter i mitt huvud som något förväntansfullt.

Lust är också något jag tätt sammankopplar med nyfikenhet. Är man inte nyfiken, så får man ingen lust. Eller?

En sådan dam är ju i högsta grad Dagny Bojan, som startade blogga vid en ålder av

100 och gick datakurs när hon var 99!

Hon börjar sin blogg med: «Jag är en tuff tant, som gillar det mesta. Det kan vara en opera men det duger också med vanliga samtal om både roliga och svåra saker. Det roliga gillar jag mest. Man säger att jag har humor och är

lite rakt på sak. Humor gör kanske att saker och ting inte behöver tas alltför allvarligt och det kan man ha nytta av ibland «

Jag hörde också en läkare beskriva en patient han hade på 88 år. Hon hade diabetes, pacemaker och högt blodtryck, men sa till honom - Jag mår bra och har tur som har hälsan i behåll. Det kallar jag två damer med lust!

Lust är också tätt sammankopplat med tro, som jag ser det. Om man inte tror...hur kan man då få lust? Det kan vara att tro på Jesus. Det kan vara att tro på att solen går upp imorgon. Tro på att man har sin familj och sina vänner med sig i livet. Att man är så pass nyfiken att man tror på att nästa dag blir spännande, innehållsrik och ger just....LUST

DANIEL JARL, MUSIKSTUDENT, OSLO

Min fästmö påpekar ibland att jag alltid ska vara så luststyrd i allt jag gör. Mellan raderna tror jag mig ana att hon tycker det är både på gott och ont. Ibland har jag till exempel inte lust att diska. Då brukar jag strunta i det just då och istället invänta lusten.

Jag vill att lusten skall vara ett fundament i vardagen. Jag vill sträva efter att finna lust i så mycket som går. Tro mig, till och med att diska kan få vara lustfyllt. I det lustfyllda blir jag ofta påmind om, och tacksam för, det jag har: vänner, möjligheten att få musisera; min älskade fästmö. Förhoppningsvis

kan lusten få vara en positiv strävan i våra liv, (även om den från tid till annan driver mig till ett övergeneröst intag av socker), och tillsammans med tacksamheten få bilda en härlig cocktail. Jag vet att detta är lättare sagt än gjort. Men jag vill gärna finna lusten till denna strävan.



Foto: Mahilda Carlsson

JONAS ENGENE, INGENJÖR, OSLO



Foto: Jonas Engene

Temat lust för mina tankar till skrivande. Det började på universitetet.

De två första åren gick det halvbra tills jag förstod hur mitt minne fungerade.

Om jag hör eller ser något så passerar det mig bara men om jag skriver ned det så sitter

det som berget. Några år senare började jag också att skriva dagbok.

Min bror säger att han kan spela in saker som i en film. Sedan kan han spela upp det igen. Han säger att det går långsamt men det fungerar bra för honom. Mina vänner har andra tekniker.

Lust eller entusiasm är inte någon intellektuell funktion. Den kan inte frammanas eller kommanderas. Men man kan ta bort allt det som bromsar den. Genom att skriva får jag ut all min oro, irritation, rädsla och nervositet.

Jag bearbetar mina motgångar. Jag lär mig att förstå världen.

Att skriva är i sig en lust. Det är språket. Det är konst.

MARIE FORSBERG, OSLO

Lust är en känsla som präglas av en stor längtan.

- Kommer du ihåg? När du stod på skolavslutningen och sjöng; Den blomstertid nu kommer med lust och fågning stor...

Där man stod i lust och längtan efter att få höra skolklockan ringa, längtan efter att få springa ut bland gräs, blomsterhav, rika örter, ängar i fågelsång. Att bara få vara fri från läxor och lärare. Längtan efter mer familjetid.

Lusten att få vara uppe sent om sommarkvällen, längtan efter sommarens alla dofter.

Men visst blev lusten och längtan starkare

efter skolkompisar och lärare för varje vecka som gick. Jag kommer ihåg att jag hoppade tillbaka till skolan i samma lust som jag hoppade ur den.

Just nu har jag lust och längtan efter att se bin pollinera, för utan detta får vi inga bär på glassen, gröten eller i sommarkvällen.



Foto: Privat

LEE DIANA WINDE, SOSIOLOG OCH LÄRARSTUDENT, BERGEN



Foto: Claudia Carlsen Winde

Glädje? Drifter? Det att vilja och vara motiverad att göra något? I vardagen vill nog de flesta av oss använda ordet "lust" om saker vi önskar att göra, i motsättning till olust, det vi helst inte vill involvera oss i. Som småbarnsförälder hör jag ofta barnen utbrista "Jag har inte lust" och då svara "Det är inte allt man har lust till att göra, men vissa saker

måsta man göra ändå". Fast jag är osäker på om jag alltid uttrycker mig så pedagogiskt som jag har lust till.

Jag vet ju att de har mest lust att äta choklad hellre än grönsaker oavsett vad jag säger. "I liv och lust" kan kopplas till det vardagliga, det vill vara perioder som är lustfyllda men även perioder när det att stå samman om utmaningar blir viktigt. De vardagliga rutinerna, de lustfyllda aktiviteterna och utmaningarna vi överkommer tillsammans, alla upplevelserna vi delar; det är livet.

# Tomas Andersson Wij



Foto: Peter Eriksson

Ni känner kanske igen honom från SVT:s Så mycket bättre eller har lyssnat på honom när han har sommarprat? Tomas Andersson Wij är inte bara en omtyckt låtskrivare och rock-sångare utan även journalist med existentiellt djup. Redaktionen var nyfikna på hans tankar om lust i förhållande till kristendomen samt hur konsten kan bidra till lust.

- För mig har det alltid varit viktigt att känna lust vid skapande av musik. Lusten är en slags ground zero i mitt arbete. Jag går hela tiden mot lust, det är det jag hela tiden söker, det är där som skapandet blir bra, säger Tomas när jag får möjlighet att prata med honom. Han tycker det är intressant att ett kristet församlingsmagasin tar upp temat Lust och säger att kyrkan alltför ofta har bekämpat behovet av att känna lust i livet.

## Lust är inspiration

Tomas säger vidare att han ofta har skrivit sina bästa låtar när han varit i ett tillstånd av lust och glädje men det hindrar inte heller att han samtidigt har haft kontakt med såret och det som är ont.

- Man måste leva med såret öppet för att kunna vara en bra konstnär och skriva bra musik. Jag blir mer upplyft när jag har vågat

närma mig sanningen, även om den är jobbig, säger Tomas. Han anser att han som konstnär bör ha kontakt med sanningen.

- Jag utgår alltid från mig själv när jag skriver musik. Jag tänker inte så mycket på effekten av den utan tänker att det som är botten i mig är även botten i andra.

Tomas tar den svenska författaren och poeten Gunnar Ekelöf's ord som exempel och säger att "om det känns angeläget och starkt för mig själv så finns det chans för att det kan vara det för någon annan också." Lust och glädje kan vara när man hittat det som känns sant.

- För mig är lust förknippad med sanning, säger Tomas

Tomas säger att han tror det finns många människor som upplever ett tryck om att leva och tänka på ett speciellt sätt. Konstens uppgift är att inspirera människor att befria

sig från förväntningarna. Den kan hjälpa till att våga gå sin egen väg och att våga lyssna till sig själv. Kanske kan en konstnär, som står friare i samhället, lättare uppmana och uttrycka sanningen så att man kan staka ut sin egen väg och inte leva i andras blickar.

## Lust i kristendomen

Tomas tycker att lusten har demoniserats i den kristna traditionen, att det finns en lidandets romantik i kristendomen. Han berättar att han genom sin egen uppväxt i baptistkyrkan själv har vuxit upp i en miljö där lusten skulle skalas av och man skulle "gå ut i öknen". Han säger att han inte längre känner sig dragen till den strama, färglösa och stränga kristendomen och att han har svårare och svårare att acceptera att lusten ska bekämpas. Tomas berättar att ett sådant liv inte passar för honom eftersom det helt enkelt blir ett för tråkigt liv.

- Jag tycker att man ska bejaka sin njutning och lust, säger Tomas. Den kristna traditionen har varit dålig på att ge språk för lust och glädje fortsätter han.



- Många kristna lever som om de skulle leva på jorden i 1000 år men vi lever kanske här på jorden i 85 år, skrattar Tomas. Han fortsätter

- Jag tycker därför att det är synd om vi inte ska få uppleva och njuta av livet i sin fulla rätt.

Tomas anser att det finns en utbredd idé bland kristna att de ska skydda Gud mot sig själva vilket han tycker är absurt med tanke på att vi är en del av Gud och kommer från Gud. Vi projekterar vår egen mänsklighet på Gud. Vi är de som blir besvikna, därför tror vi att Gud blir besviken. Vi är de som blir krängta, därför tror vi att Gud blir krängt men

Gud behöver inte skyddas från oss.

- Om det finns en Gud så tror jag att den guden vill att vi ska uppleva livet fullt ut, avslutar Tomas.

Text : Hélène Tranell

Bild: v.s. Peter Eriksson

h.s. Thomas Jansson/Wikimedia commons

## VEM ÄR TOMAS ANDERSSON WIJ?

**Namn:** Tomas Andersson Wij

**Ålder:** 46 år

**Arbatar:** Låtskrivare, journalist, rocksångare och skribent.

**Bakgrund:** Tomas har sitt ursprung i Ebeneserkyrkan och formades som musiker i den kreativa miljön som Sveriges första kristna rockcafé Bläcktornet erbjöd. Tomas lämnade frikyrkan som 17-åring men har tillhört en kristen rockmiljö i det sekulariserade Sverige. Tomas berör med sina texter. Han var initiativtagare och

redaktör för den existentiella tidskriften Von Oben och blev känd hos en bred publik när han i 2007 inledde finalen i Melodifestivalen i Globen med sin egen version av Carolas Evighet samt när han medverkade i SVT:s serie Så mycket bättre i 2017. Tomas har även varit sommarpratare.

**Utmärkelse:** Tilldelades 2013-års Evert Taube-stipendium med motiveringen "För att han är en unik rockpoet som med uppfriskande allvar står fast vid dygder som musikalisk noggrannhet, tematisk räckvidd och existentiellt djup".

# Husmor tipsar

mat, hälsa och välmående....

Text: Louse Vinternatt

Med sommaren kommer lust och färging stor. Ett fyrverkeri av färger, dofter och smaker exploderar och fantasin sprudlar- jag vill skapa något nytt, vända ett blad och göra något galet. Lusten rusar som en drog genom min kropp och jag ser mig själv revoltera mot världen, skrika ut min lust med kreativa uttryck och starka färger.

Primörer, färska bär, frukter och grönsaker i stora lass och skapandet tar form, en orgie av färger gifter sig i mitt huvud och jag ser gröna ängar och solbelysta skogsdungar för mitt inre öga. En picknick i det gröna med god, helande och energigivande mat.

Som tonårsförälder får man en helt annan uppfattning av ordet lust. Det handlar väldigt ofta om avsaknaden av lust- jag har inte lust att gå ut, jag har inte lust att tömma diskmaskinen etc. Ni som gått igenom samma period känner säkert igen er. Min tonåring är dock lättmutad och allt som oftast funkar en väl utvald muta. En kall, somrig och lustfylld hittepå-dryck tackar hon aldrig nej till. Det är mitt trumfkort, mitt äss i rockärmen, ja till och med ett av mina paradnummer och jag skäms inte för att använda mig av det när det behövs.

## LOLOS FRUKTIGT FRISKA SOMMARLUST

Ca 1 liter dryck  
1 liter jordgubbar  
1 kruk basilika  
1 bunt mynta  
5 limefrukter , saften (ekologiska)  
Jordgubbar och lime till dekoration, skivor  
1 liter vatten, med eller utan bubblor är upp till dig  
1 dl sockerlag eller 0,5 dl agavesirap (kan uteslutas)



Mixa jordgubbar, basilika, mynta och sockerlag/sirap i en mixer. Häll över i en trevlig flaska eller skål. Pressa i limejuice och rör om. Servera väl kyld i ett vackert glas pimpat med färska bär och limeskivor.

## CHOCOLATE BLUEBERRY-LUST

475 gr mörk choklad, minst 70% kvalitetschoklad  
230 gr osaltat smör  
5 stora eller 6 små ägg  
0,5 dl socker (kan uteslutas)  
1 dl svenska eller norska blåbär  
1 msk cognac

Sätt ugnen på 200 grader  
Lägg bakplåtspapper i en rund form med avtagbar kant (24-26 cm)  
Smält chokladen tillsammans med smöret i en skål över vattenbad, låt svalna lite.  
Vispa ägg och socker i en skål över vattenbad, låt sjuda i ett par minuter och rör hela tiden. Ta bort skålen och fortsätt vispa tills blandningen svalnat och dubblat sin volym. Blanda ner blåbär och cognac i chokladsmeten och rör sedan försiktigt i äggsmeten.  
Sätt in en långpanna med kokande vatten i ugnen. Häll smeten i formen och ställ i vattenbadet, grädda i ca 15 min. Låt svalna på galler, avnjutes kall eller rumstempererad med en klick gräddde och lite färska blåbär.



HUSMOR TIPSAR

När jag var liten och bodde i vackra Östergötland, drömde jag om att vara precis som Madicken, ni vet snäll och söt men samtidigt modig och busig i själen. Jag kunde se filmerna om och om igen och speciellt en replik har etsat sig fast i mitt huvud. Madickens granne och tillika Abbes pappa, Herr Nilsson sitter i sin solstol en vacker sommarkväll och säger till Madicken;

*"En sån här kväll känner man livet i sig".*

Precis! Att känna livet i sig är att känna en innerlig, uppriktig och äkta lust.

Lustfyllda och somriga hälsningar

Louse Vinternatt, husmor



**Yummy Greens** gör det lättare att välja växtbaserade måltider och lära sig om en hälsosam livsstil! Genom att erbjuda hemleverans, catering och kurser vill vi dela vad naturen har att erbjuda, en smaklig måltid i taget.

**Kontakt:** [www.yummygreens.no](http://www.yummygreens.no) **Mail:** [kontakt@yummygreens.no](mailto:kontakt@yummygreens.no)  
**Facebook:** [yummy.greens.oslo](https://www.facebook.com/yummy.greens.oslo) **Instagram:** [yummy.greens](https://www.instagram.com/yummy.greens)

# I nöd och lust...



Foto: congerdesign/ Pixabay

Äktenskapet är en naturlig väg att välja för två personer som älskar varandra och som vill leva tillsammans. De lovar att älska och ära varandra och att hålla ihop i både goda och onda dagar, i nöd och lust, resten av livet. Svenska Anna och norska Robert förlovade sig i en snöstorm på toppen av Glittertind, och lovade varandra evig trohet i ösregn i Svenska kyrkan i Annas hemstad i Sverige, för snart 13 år sedan.

Även fast ingen av dem är särskilt religiösa och sällan går i kyrkan, så kändes det viktig för Anna att gifta sig. För Robert spelade det inte så stor roll om de var gifta, eller bara var sambo, men om de nu skulle göra det så var det bara kyrkan som var aktuell som vigselplats.

-Ett giftemål ska för mig vara i en kyrka, tillsammans med familj och vänner. Något annat alternativ fanns inte för någon av oss, svarar Robert. Anna nickar instämmande och lägger till: För mig är det viktigt med traditioner, och att vara gift med den jag ville dela mitt liv med, det var viktigt för mig.

## Mycket stöd och hjälp från prästen

Anna berättar: Vår kvinnliga präst var väldigt varm, naturlig och empatisk och faktiskt ganska rolig i sitt vigselstal. Vi fick dessutom komma på vigelsamtal två gånger innan vigseln. Det första samtalet, där berättade prästen lite om vad det innebär att gifta sig i kyrkan och vad skillnaden är mellan en borglig och kyrklig vigsel. Vi diskuterade det praktiska kring vigseln såsom hur gästerna ska sitta i kyrkan, inngångs- och utgångsmusik, psalmer och eventuella solosånger mm. Det andra vigelsamtal var mer personligt där vi pratade om hur vi ser på äktenskapet och det

med att vara varandra trogna, att skaffa barn, vilka planer vi hade för framtiden men även mycket mer.

För mig var det speciellt en psalm som var viktig: "En vänlig grönskas rika dräkt". Den får mig att tänka på min farmor, som inte längre lever. Det var hennes favoritpsalm och jag sjöng den ofta för henne. Att ha med den psalmen under vigseln fick mig att känna att även hon deltog i vår stora dag, där uppifrån, kikandes ner på oss.

## Det blev en lättsam och harmonisk vigsel

-Jag kommer ihåg när jag stod i förmarket i kyrkan, att jag kände mig som en prinsessa i brudklänningen som min mamma hade sytt. Men jag var väldigt nervös med hög puls och svettiga händer. Jag frågade min syster som var tärna "Vad sker om jag svimmar och faller?". "Då tar jag tar emot dig", svarade hon. Då kände jag mig trygg. Jag varken svimmade eller snubblade på klänningen, allt gick bara fint, säger Anna och ler. Robert var mest nervös över att gästerna, som många av dem hade rest långt, inte skulle tycka att dagen blev bra.

De båda berättar att regnet öste ner hela förmiddagen och även under vigseln som var på eftermiddagen. - Jag var jättenervös att min frisyr inte skulle hålla och att min klänning skulle bli smutsig och våt. Det hade regnat konstant i ett dygn och det var översvämnningar på många platser.

Prästen lade in i sitt tal "efter regn kommer solsken". Och så blev det. När vigseln var över och alla gick ut ur kyrkan skingrade sig de mörka molnen och solen tittade fram. Middagen och festen efter vigseln blev över all förväntan, berättar Anna, och en dag de båda sent kommer att glömma.

På frågan om de skulle ha gjort något annorlunda idag om de hade gift sig igen svarar Robert: Nej! Utan att tänka sig om. Inget skulle jag ha gjort annorlunda. Anna däremot är lite mer tveksam i sitt svar. Kanske stressade jag lite för mycket inför den stora dagen. Det skulle jag inte göra om vi skulle gjort om detta på nytt.

13 års äktenskap har bjudit på både lycka och glädje, framför allt efter att de fick barn, men också en del utmaningar. Ett äktenskap är inte alltid en dans på rosor. Även de bästa äktenskapen har sina utmaningar i perioder, och det är när de dyker upp som det med att kunna kommunicera med varandra blir extra viktigt i ett äktenskap.

Text: Catarina Storhammar

## Annas och Roberts fyra tips för ett bra äktenskap

### 1. Respektera varandra för dem ni är

Försök inte att förändra varandra. Tänk istället att era olikheter kompletterar varandra och berikar eran relation.

### 2. Uppskatta varandra och ge ros till varandra.

Det är lätt att glömma det efter några års äktenskap och att lätt ta varandra för givet.

### 3. Ge varandra tid att ha sina egna intressen.

Kanske en tjejtur någonstans, en utekväll med grabbarna, kanske träning är en viktig del av ditt liv, och då är det viktigt att få fortsätta med det.

### 4. Fall inte i den stora fällan

Att bråka om husarbete och ekonomi. Bli eniga om hur ni ska fördela husarbetet. Har man råd med städhjälp är detta ett mycket bra alternativ. Ekonomi är viktigt att kunna prata om innan det blir ett problem. Veckomöte, en gång i veckan för att diskutera både ekonomi och husarbete kan vara en bra lösning, om behovet är där.



# Tips inför den stora dagen

Här nedan kan ni läsa tips från två olika par som vigts. Det ena paret i Sverige och det andra i Margaretakyrkan i Oslo.



## Ida & Filip

Boende i Oslo, vigsel i Sverige (35 gäster)

### 1. Plats

Välj en plats som betyder något för er. Kanske har ni en tradition i familjen, en speciell anknytning till en viss kyrka eller plats. Om ni ska ha festen utomhus kan ni hyra tält från någon förening.

### 2. Planera

När man inte bor i landet som man ska viga sig i krävs det noga planering. Sätt er ner i god tid och planera, ta kontakt och ha en tät dialog med präster, musiker och eventuellt catering och de som hyr ut lokal. Planera även de små detaljerna t.ex. var bröllopsbilderna ska tas.

### 3. Be om hjälp

Finns det någon av era vänner som kan fotografera, hälsa välkommen i kyrkan, kanske har sovsmöjligheter eller annan uppgift som gör dagen enklare. Ju mindre ni behöver tänka på desto bättre. Ett tips är att låta en firma stå för mat och servering. Det är något som ni inte vill ska gå fel och kan bli väldigt stressande.

### 4. Enkelt

Att gifta sig kan bli en dyr historia men det billiga kan bli minst lika bra. Dekorera kyrkan och lokalen med vackra ängsblommor, utnyttja Air-bnb för långväga gäster.

### 5. Deadline

Se till att vara färdig med allt när dagen väl kommer. Detta är er dag och ni ska ha tid att njuta och ta in alla intryck.

## Emilia & Henrik

Vigsel i Margaretakyrkan i Oslo (100 gäster)

### 1. Starta i god tid

När man planerar ett bröllop är det flera saker att tänka på. Det bästa tipset är att starta tidigt med planeringen så att man slipper stressa när den stora dagen kommer. Börja med att göra en översiktlig lista över allt som ska göras och stryk från listan när uppgifterna är gjorda.

### 2. Sätt upp en budget

Detta är en stor dag som kräver mycket tid och pengar. För att inte få höga oförutsedda kostnader efter bröllopet är det bra att göra en budget och hålla sig till den. Är man ute tidigt hittar man alltid billiga och bra lösningar. Ett bra exempel är att beställa inbjudningskort, tackkort, placeringskort mm från utlandet där priset ofta är betydligt lägre än i Norge.

### 3. Dekoration

Använd gärna lite tid på detta. Planerar man bra kan man ta med sig dekorationen från vigseln i kyrkan till middagen.

### 4. Musik

Vid vigseln är musik väldigt viktigt. Gör gärna något personligt och var inte rädd för att välja något otraditionellt. Man kan gärna anlita musikstudenter som ofta är lika bra men betydligt billigare än professionella.

### 5. Fotograf

Ofta har man inte tid att tänka på fotografering så det kan vara bra att engagera en fotograf som kan ta sig an uppgiften. Se även till att någon filmar vigseln i kyrkan och talare under middagen. Det kan gärna vara en familjemedlem som gör detta.

## VILL NI VIGAS

### I SVENSKA KYRKAN I NORGE?

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

För att få bli vigda i Svenska kyrkan krävs följande.

- Minst ena parten är medlem i Svenska kyrkan och svensk medborgare.

- Innan paret kan gifta sig måste ansökan om hindersprövning göras i det land där du är folkbokförd. Detta dokument får inte vara äldre än tre månader.

- Observera att det enbart är tjänstgörande präster i församlingen som kan viga ett par i Norge efter svensk hindersprövning.

Om ni väljer att vigas i Margaretakyrkan i Oslo har ni även möjlighet att hyra lokal efter vigseln.

På hemsidan kan ni hitta mer information.



Emilia och Henriks vigsel i Margaretakyrkan



## Frostade blommor

- \* Färska blommor
- \* Lätt vispad äggvita
- \* Pensel
- \* Socker

Så enkelt men ändå så vackert

1. Pensla dina blommor försiktigt med äggvita.
2. Stö socker över blomman eller doppa den försiktigt i socker.
3. Låt blommorna torka på ett bakplåtspapper.
4. Förvara blommorna i en lufttät burk. Se till att de inte nuddar varandra och lägg bakplåtspapper mellan varje lager.





# Ett liv i celibat

En del av mänskligt liv är sexualitet. Många människor avstår frivilligt från möjligheten att leva ut sin sexualitet i en relation. Några av dem som medvetet avstår avger också livslånga löften om "kyskhhet".



Sr. Ragnhild Marie Bjelland är dominikansyster i Bergen. Innan hon avlade klosterløften hadde hon 8 års sang- og musikutbildning ved Rogalands musikkonservatorium og Statens Operahøgskola. Redaksjonen frågade lite om celibatet.

## Vad betyder att leva i celibat?

Jeg har vært i kloster siden 1989, og levde før den tid som et helt vanlig, ungt menneske - også når det gjelder forhold til menn, selvsagt. Å leve i sølibat betyr å avstå fra seksuell aktivitet, og å avstå fra å stifte egen familie. Man kan også si at det å ha et svært, svært nært forhold til en utenforstående, grenser til brudd på sølibatsløftet. Legg merke til at vi kaller det "kyskhett", det sier mye mer. Her blir det også det samme som i et ekteskap eller forhold: om man har en svært nær fortrolig utenom, grenser dette til utroskap, ikke sant?

## Vad är grundtanken med kyskhetsløftet?

En viktig tanke er at vi skal være til for alle, og ikke bare én.

## Hur förbereder man sig för att avge ett sådant livslångt löfte?

I Ordenshus (Klostre) og i presteseminarene er man bevisst på dette under formasjonstid, i klosterlivet forbereder man seg gjennom

minst 6 år før man avlegger de evige løfter. Men forberedelsen går på alle de tre klosterløftene; Fattigdom, kyskhett (sølibat) og lydighet. Av klosterløftene regnes lydigheten som det mest utfordrende, ikke sølibatet.

## Hur förhåller man sig personligen till fysisk attraktion eller lust som man opplever når man är celibatär?

Vi kan bare forholde oss til det som helt vanlige mennesker - vi er alle seksuelle vesener, som alle mennesker er det - det blir som i et ekteskap; blir man forelsket, må man ta dette opp til vurdering og så velge den veien som er riktig for en selv.

Vi snakker ikke om lyst eller attraksjon med våre medsøstre, eller priorinnen, dette er en helt privat sak for den enkelte og tilhører hver enkelts private sfære. Men, det er ingen synd - det er viktig - å kjenne på at man er et vanlig menneske, med vanlige følelser. Hva man så gjør med det, er noe man må løse selv - som i ethvert forhold.

# LUST – ATT SKRIVA POESI

För de flesta kreativa områden finns handböcker och vägledningar. Inom poesin är det inte lika vanligt. Men nu har det hänt. En ny handbok i diktandets hantverk, en poetik har publicerats – Skriva Poesi av Mats Söderlund, en bok från tidningen Skriva.

Hur hänger lust och kreativitet ihop? Att det finns en samband är lätt att inse, utan lust ingen kreativitet. Att skapa något; vid pianot, skrivbordet, i köket, i verkstaden eller någon annanstans kan ge starka känslor av lust och glädje men lust kan också utgöra själva drivkraften i skapandet.

Mats Söderlund är själv poet och har givit ut en rad lovordade diktsamlingar. Han inleder Skriva Poesi med kapitlet Varför? Ja, varför skriver man egentligen och varför just poesi? Man vill kommunicera svarar Söderlund, dela med sig, bli förstådd och samtidigt uttrycka något klart fast på ett dunkelt sätt. Drivkraften är passion, lust och verktyget vid sidan om pennan är tid och träning.



den konstnärliga vakenheten, hur man får ned sina erfarenheter på papper och att det är genom att sovra, stryka, omgestalta och ordna som verket till slut kan få sin rätta form. Låt dikten innehålla kontrast och rörelse manar Söderlund. Och kom ihåg: skriv aldrig ut vad du menar. Om det kan sägas klart behöver du inte skriva en dikt om det.

Även den som har sin lust i att läsa poesi kan ha nytta av Skriva Poesi. Boken innehåller nämligen också många analyser av verk av våra stora diktare; Karin Boye, Tomas Tranströmer, Sapfo med flera.

Text: Kristina F. Furberg

Bild: Offside Press

ISBN/Art.nr: 9789185279500

Att boken kallas för en handbok signalerar att den vill vara med i en skapandeprocess. Här kan man kavla upp ärmarna och börja arbeta. Den inspirerade diktaren har stor glädje av att låta Söderlund vara med under utformandet, mejslandet och utvecklingen av alstret. Boken ger inblick i diktens beståndsdelar, versfötter, versmått, betonande och obetonade stavelser, olika typer av rim med mera. Den ger råd om hur man kan skaffa sig

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.

# PÅ GÅNG I OSLO

I Svenska Margaretakyrkan finns det något för alla. 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/oslo](http://www.svenskakyrkan.se/norge/oslo).



## BARNENS NATIONALDAG

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.

*Mer information på hemsidan.*

## NATIONALDAGEN

6 juni klockan 19.00

### DU GAMLA DU FRIA...

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

*Mer information på hemsidan.*



## ONSDAGSTRÄFF

13 juni klockan 12.00

### ETT SÅNGSPEL OM LINA SANDELL

Lina Sandell är en av Sveriges största psalmdiktare och på hennes grav står "Tryggare kan ingen vara". Kom och lyssna på Emy Stahls sångspel om Lina Sandells kändaste sånger.

Anmälan senast 11 juni.

*Mer information och anmälan på hemsidan.*

## MIDSOMMAR PÅ VOKSENÅSEN

22 juni klockan 17.00-23.00

### SMÅ GRODORNA. SMÅ GRODORNA

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

*Mer information och anmälan på hemsidan.*



## SOMMARUTFLYKT

Onsdag 11 juli

### FREDRIKSTAD

Här besöker vi Gamlebyen, Nordens bäst bevarade fästningsstad, där vi kan njuta av gallerier, konst och hantverk.

*Mer information och anmälan på hemsidan.*

## SOMMARUTFLYKT

Juli

### BÅTTUR I OSLOFJORDEN

Tillsammans upplever vi öarna i Oslofjorden och njuter av en enkel medhavd picnic-korg. Tillsammans spelar vi kubb, leker olika lekar, njuter av naturen och sällskapet.

*Exakt datum, mer information och anmälan på hemsidan.*



## SOMMARUTFLYKT

Onsdag 1 augusti

### HADELAND GLASSVERK

Tillsammans upplever vi Hadeland Glassverk. Här kan vi bland annat ta del av norsk glasproduktion i en vacker miljö.

*Mer information och anmälan på hemsidan.*

## FÖRSAMLINGSFEST

Söndag 2 september klockan 11.00

### TILLSAMMANS FIRAR VI EN NY TERMIN

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

*Mer information och anmälan på hemsidan.*



## KRÄFTSKIVA

Onsdag 12 september klockan 19.00

### KRÄFTOR, KRÄFTOR, KRÄFTOR

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

*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

## UNG I OSLO

*Se hemsida för mer information.*

## 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](http://www.svenskkyrkan.se/norge).



## 25 JUNI-30 JUNI STÄNGT

## SOMMARSHEMA

1 JULI-1 SEP

## SÖNDAG

KL 11.00 GUDSTJÄNST

## TISDAG

KL. 13.00-16.00

BABYCAFÉ & ÖPPET CAFÉ

KL. 18.30

KVÄLLSMÄSSA

## EXPEDITIONEN ÖPPEN

MÅN – TIS KL. 10.00-12.00

EXPEDITIONEN STÄNGD V.29-V.30

Gilla sidan

**Svenska kyrkan i Oslo**

Facebookgrupper:

*Babycafé Oslo*

*Kyrkis Oslo*

*Ung i Oslo*

*Ung kör Margaretkyrkan*

*Kammarkören Margaretkyrkan*

facebook



## HUR HANTERAR SVENSKA KYRKAN I NORGE DINA PERSONUPPGIFTER?

I Svenska kyrkan i Norge lägger vi stor vikt vid sekretess runt personuppgifter. Personuppgifter är upplysningar som kan knytas till dig som person, tex adress, telefonnummer och personnummer. Känsliga personuppgifter är upplysningar om tex hälsa, religion och etniskt ursprung.

Den 25 maj träder EU's ny dataskyddsförordning (GDPR- General Data Protection Regulation) i kraft. Denna gäller alla som behandlar personuppgifter och innehåller regler om hur man får behandla dessa. Den ställer krav till insamling,

hantering och arkivering. Principen är att man endast får spara personuppgifter om man har "laglig grund". Upplysningar får endast samlas in för berättigade ändamål och får inte sparas längre än nödvändigt. Du har rätt till insyn i vår behandling av dina upplysningar och vilka säkerhetstilltag vi har runt användningen.

**Du kan läsa mer om detta på vår hemsida:**

<https://www.svenskkyrkan.se/norge/sakerhet-runt-personuppgifter> och mer generell information på [www.datatilsynet.no](http://www.datatilsynet.no)



## UR KYRKBOKEN

## DÖPTA

24 februari Nina Julie

4 mars Robert Helmer Gustaf

10 mars Felicia Emma Maria

7 april Agnes Katarina

7 april Selma Eline

7 april Samuel

11 april Maria Terese Rebekka

14 april Emrik

28 april Vera Elisabeth

28 april Karl Harry Noah

28 april William Uno Bobbo

29 april Ingrid Eva Mia

12 maj Noel

## VIGDA

7 april Maja Åsa Kristina och Olov Fredrik





# TRONDHEIM

PÅ GÅNG I ÖVRIGA NORGE



# STAVANGER



## UPPTAKTSFEST

26 augusti

### DU NALKAS, LJUVA SOMMAR...

Sommaren är här med skolvslutningar, semestrar och inbjudan till vila. I Trondheim firades terminsavslutning i maj med besök av Värmdö vokalensemble och med tårtfest. Nästa träff är den 26 augusti. Då har Familjekyrkis terminsupptakt med skojig lek och god fika. Gudstjänst fräs i vanlig ordning kl. 17.00. Tänd ett ljus för någon, njut av en kanelbulle, samtala om stora och små ting!

Alla är välkomna, ung som gammal.

*Mer information och anmälan på hemsidan.*

### När ses vi?

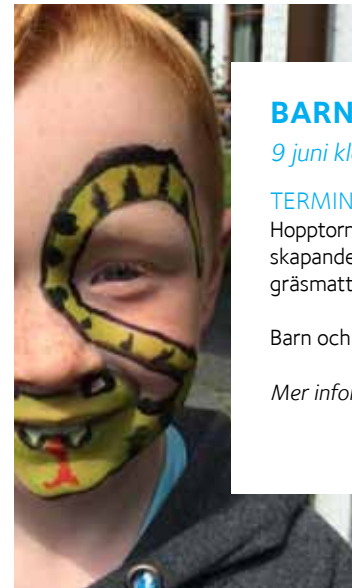
26 augusti terminsupptakt  
23 september  
21 oktober Bibelutdelning till 4-åringar  
2 december vi firar 1 advent (obs tiden kl. 11.00)  
15 december Lucia (obs tiden kl. 16.00)

### Vad gör vi?

14.00-16.00 Familjekyrkis  
17.00 Gudstjänst med efterföljande fika

### Var ses vi?

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



## BARNENDAG

9 juni klockan 11.00-14.00

### TERMINSAVSLUTNING

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

Barn och vuxna i alla åldrar – alla är välkomna!

*Mer information och anmälan på hemsidan.*

### När ses vi?

9 juni - Terminsavslutning  
Barnensdag  
8 september Terminsupptakt  
13 oktober Bibelutdelning till 4-åringar  
3 november  
8 december Lucia (obs tiden kl. 15.30)

### Vad gör vi?

Lördag kl. 10.00-13.00  
Öppet café & Familjekyrkis

### Var ses vi?

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



# BERGEN



## FEST FÖR LITEN OCH STOR

10 juni klockan 15.00

### TERMINSAVSLUTNING

Sommarsvalutning för hela familjen i Johanneskirken. Kl. 15.00 Tårtfest - ta med en tårta, så delar vi med varandra!  
kl. 17.00 Musikgudstjänst "All den skönhet jorden bär". Mikael och Nina leder oss i sommarens psalmer och sånger.

*Mer information på hemsidan.*

### När ses vi?

10 juni - Terminsavslutning  
9 september Terminsupptakt  
14 oktober Bibelutdelning till 4-åringar  
4 november  
9 december Lucia (obs tiden kl. 15.30)

### 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).



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

## OSLO – EN SVENSK HISTORIA

Pris: Kr. 299

ISBN: 9788281042988

post@orkana.no  
www.orkana.no



Claes Arvidsson

## SÖTE BROR

På spaning efter det svenska Oslo

Orkana



Den blomstertid nu kommer  
med lust och fågling stor...

# Våren Visar Vägen

Vintern har rasat ut. Våren har smugit in. Sakta kommer våren med sina säkra tecken. Och med ljuset får allt nytt liv. Många människor upplever att de får mer positiv energi och livslust under våren. Ljuset och naturen ger oss tydliga bevis på att det är möjligt att få en ny start!

Tänk dig att du skall ut på en resa, som du sett fram mot länge. Du har planerat och bokat. Nu ligger alla dina biljetter klara på köksbordet. En dröm ska gå i uppfyllelse. Dagen innan avresan är det dags att börja packa. Plötsligt har du ingen som helst lust att resa någonstans på jorden. Vad ska du egentligen dit att göra, tänker du. Allt är ju så bra här hemma. Och bara tanken på att gå upp på vinden och hämta resväskan känns som en oöverkomlig bergsbestigning, en slags plikt. Du har tappat all energi. Du har ingen lust.

Så många gånger i livet står vi inför en uppgift, eller ett äventyr, som vi från början såg fram emot, men när vi väl ska sätta igång känns det som om vi tappat lusten totalt. Plötsligt blir vi stressade och gör det hela med en slags plikt-känsla toppat med dåligt samvete. Efteråt kommer tomheten.

Ibland är det så med själva livet. Livslusten är borta, meningslösheten breder ut sig som ett grått, tjockt täcke. Vi vill bara krypa ned och liksom inte finnas, inte känna, inte tänka, inte vara där vi är eller den vi är.

Så finns det perioder då vi skuttar fram med glädje och energi, glada för allt och inget. Livslusten smittar av sig på andra och varje möte blir en liten magisk pärla i våra halsband som blir till våra liv. Kanske är också de gångerna då vi har tappat livslusten en fin pärla i vårt livs halsband, men ibland är det svårt att se meningen i det meningslösa. Vart tog lusten vägen? Varför försvann den? Och hur ska vi få livslusten tillbaka?

## Våren skrider sakta fram

I Skandinavien har vi en lång vår, som gör att både naturen och vi hinner vänja oss vid ljuset. Sakta sker ändringen då naturen går från vila till att bara ta emot ljuset och öppna

sig. Dag för dag sker det nya mikroskopiska mirakler. En ny knopp på asken i parken, tussilago i vägkanten, ett hav av skilla under träden och så slår björkarna ut. Små steg tas i den allt mildare, öppnare, varmare, färgrika och doftande våren.

Det är inte så att våren plötsligt uteblir ett år för att den inte hade lust. Den kommer heller inte av plikt, eller genom ett krav, eller på grund av den har dåligt samvete och nu måste stressa hit. Tvärtom, verkar det som om våren verkligen har lust att komma varje år med ljuset och då med lust och fågling stor!

## Det bästa med våren

När jag frågar mina vänner om vad som är bäst med våren, svarar de att det bästa med våren är att spela fotboll på grönt gräs, cykla genom parken hem på kvällen när det fortfarande är ljust, vitsipporna, fåglarna som vänder tillbaka, att kunna sitta på en bänk i solen och känna värmen, att bara njuta och ligga på en filt på marken.

Känns det lättare att leva när det är vår, undrar jag? Ja, svarar de. Det råder ingen tvekan. ”Alla vet att det är vår, det känns i luften. Det är bara att ta emot livet!”

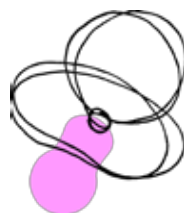
## Vila, njuta och bara ta emot

Utan lust känns de minsta göromål som tunga problem, omöjliga att genomföra. Med lust omformas problem till spännande utmaningar, som vi söker oss till för att utvecklas och för att känna att vi lever.

Såsom våren kommer tillbaka med ljuset varje år, kan vi ha tillit till att ljuset också kommer tillbaka i våra liv. Det vi kan göra är att vila, njuta och bara ta emot, så kommer livslusten tillbaka till oss. Det kan ta tid. Men vi vet säkert att när våren väl kommer, då blir allt fött på nytt.

*Text & bild: Kristina B. Holmblad*

# Längtan efter sitt ofödda barn



För de allra flesta människor kommer en tid i livet där lusten att skaffa familj klickar in. Den tid som ska vara fylld av glädje, längtan och starkt partnerskap. Man ser fram emot den växande magen och ultraljudsundersökningar och bebisklädshopping. Men för andra går det inte lika enkelt och smärtfritt.



Kjersti Ulriksen och hennes man gick från glädje till sorg som en bergodalbana innan de fick möta sin förstfödda son. Och deras lust att skaffa barn blev till längtan och till sist en desperation.

Hon och hennes man blev ett par år 2003 och hann både gifta sig, köpa lägenhet med ett extra sovrum och studera färdigt innan de beslutade sig för att skaffa barn. Hon var då 28 år gammal.

– Det var en liten tröskel att komma över från att bara vara två till att bli tre. Men när vi väl bestämt oss så började vi försöka.

## Vägen dit skulle bli lång

Ulriksen, som till vardags jobbar som läkare, förstod ganska fort att det inte skulle bli så lätt att få tillökning som de hade planerat. De gick till gynekologen och nu började en lång process av undersökningar, väntan och remisser.

– Efter ett års försök började tankarna komma. Ska jag faktiskt inte få uppleva att bli mamma?

Ulriksen menar att när de först fick reda på att processen skulle bli mer komplicerat slog det in en instinkt i dom:

– Det kändes mer viktigt att stifva familj och

ge omsorg. Att liksom få vara ett litet gäng. Och konstigt nog förstod vi inte hur viktigt det var att få ett barn förrän vi fick reda på att sannolikheten var väldigt liten för oss.

## Reflektion

Under denna tiden hade hon tänkt mycket på sin egen uppväxt. Och hade föreställningar om att hela släkten trängs på hyttan över jul med underställ, spelkvällar, och deras nya baby.

– Den tomheten som kommer när du inser att du inte kommer att kunna uppleva det tillsammans med sitt eget barn. Det blev en stor sorg och en stor tomhet. Det var tufft.

Tre års lång process pågick för det unga, nygifta paret. De gjorde flera provrörsförsök, totalt blev det fem misslyckade försök. Att inte få ett enda positivt provrörsförsök sker bara med en väldigt liten procentandel

– Och så sker det med oss. Gång på gång. Efter att vi gjort detta sista provrörsförsöket var jag helt förtvivlad. Om det inte skulle fungera denna gången så vet jag inte hur jag skulle kunna hantera det. Jag skulle sjunka så djupt.

Den här desperationen som kommer är svår för folk att förstå, menar Ulriksen.

– Även om barnet inte är fött så är det verkligt för föräldrarna. De måste få träffa sitt barn. Barnet var verkligen för oss, och processen slet ut oss.

## Tre år senare

Men sjukhuset ringde efter den sista insättningen och sa att hon var gravid.

– Men det var inget jubel i taket. Det var mer sån “oj, detta var stort”. Men nästa steg var 8 veckor, 12 veckor och 23 veckor.

Efter åtta veckor hade det äkta paret börjat sänka sina axlar lite och Kjersti hade bitt till gud flera gånger varje dag. Men en morgon började Kjersti blöda.

– Jag blev helt desperat och vi åkte in till sjukhuset för att höra efter hjärtljud.

Och hjärtljud fann de!

– Så sannolikheten för att det skulle gå bra bara ökade. Det var en massa starka känslor på en och samma gång. Men jag visste att om detta inte skulle gå vägen så skulle jag ramla ner i ett mörkt håll.

## En ständig oro

Trots alla positiva besked vågade de inte tro att de skulle gå igenom denna graviditeten och få hålla i sitt barn. Under graviditeten fick Kjersti dessutom graviditetsdiabetes. Så Kjersti började utarbeta en plan

– Jag trodde helt och fullt att vi inte kunde vara så här lyckosamma och att vi skulle mista barnet. För att det

skulle bli lite lättare att hantera så började jag planera mitt ofödda barns begravning.

Att planera begravningen för barnet hon nu bar i magen blev viktigt för henne:

– Medan mina gravida vänner började köpa barnvagnar och barnkläder så tillverkade jag en kista, stickade en filt, bestämde vilken präst vi skulle ha, vilka psalmer vi skulle sjunga. Jag kunde inte för mitt liv våga tro att vi verkligen skulle bli föräldrar.

## Så kom dagen

Så var det dags för förlossning

– Först då började jag tro att detta kunde gå

vägen och då kom tårarna. Förlossningen var lång och hård, och jag var så sliten och i chocktillstånd att när vårt barn kom tog det nästan femton minuter innan jag förstod. Jag bara skrek av glädje.

Att komma hem med sitt barn blev mer annorlunda än hon trott  
– Efter att vi sett vårt lilla mirakel och kunnat landa så kom en enorm sorg över det vi varit igenom. Vi var ju helt överlyckliga över att ha lyckats men hade inte haft tid till att bearbeta den sorg, ilska och skam som kom med det.

Och även om de börjat prata om barn nummer två så vågade de inte hoppas att få fler barn. Men redan efter tio månader blev hon gravid igen, helt på naturlig väg.  
– Vi vaknade en tidig morgon och tog graviditetstestet som visade klart positivt. Och vi tittade på varandra och bara “va??”.

Under denna graviditeten vågade Kjersti slappna av, hon köpte barnkläder och hennes axlar var sänkta.

I början av februari 2018 fick de sitt andra barn och Kjersti och hennes man lever för fullt i babybubblan med två barn under två år.

Text : Linn Nyrvik  
Bild: Privat



## Musik i Margareta kyrkan

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

### GLIMTAR UR KOMMANDE PROGRAM

#### SVERIGES NATIONALDAG

Onsdag 6 juni kl. 19.00

Nationaldagskonsert med Kammarkören, Ung kör och solister. Katarina Kockum, mezzosopran.  
Fri Entré

#### ORGELKONSERT

Söndag 17 juni kl 18

Musik av O Olsson, J S Bach  
Organist S Å Svensson  
Fri Entré

#### MUSIK EN SENSOMMARKVÄLL

Söndag 26 augusti kl 18

Sommarmvällsmusik med flöjter,orgel och piano  
Mikael Standberg blockflöjt, Mikael Ekdal, viola  
och Sven Åke Svensson, orgel och piano  
Fri Entré

#### ORGELKONSERT

Söndag 9 september kl 18

Mer info kommer.  
Fri Entré

#### HÖSTKONSERT

Söndag 23 september kl 18

Margareta kyrkans Kammarkör och Instrumentalensemble.  
Framför Schubert Mässa B-dur, Mozart Regina coeli  
Sopran Katarina Kockum  
Dirigent S Å Svensson

Fri Entré

#### CON BRIO OCH HYDROKORET

Söndag 30 september

Kl. 11.00 Gudstjänst med deltagande av kören Con Brio, anknuten till Nordmarkens pastorat i Västra Värmland  
Kl. 13.00 Körkoncert med Con Brio och Hydrokoret, Oslo  
Dirigenter Kerstin Wallmyr och Trond Dahlen



### “... MED LUST OCH FÄGRING STOR ...”

Naturen är en mästarinna på att lära oss vad lust är. Naturen lär oss att leva i en rytm där vi inbjuds att förstå livets helhet. Knopparna om våren tittar ut som små ”musöron” för att sedan brista ut i nysköt grönska. Bladen blir efter en vecka stadigt grönare och i full mörkgrön styrka kan de sedan ta emot solljuset under hela sommaren. Mot hösten klär de sig i andra färger: rött och gult. Slutligen faller de sköra till marken och förmultnar i den jord som finns under dem. Vintervilan ger kraft åt kommande växt.

Naturens rytm är också vår rytm både som människor och som troende: ”Födas, leva, dö och uppstå – före oss har Kristus gått ... liv åt träd och ört det bär ... vittnar om att Gud är här”, så sjunger vi i den svenska doppsalmen 386. Livet är inte bara till för växtligheten utan också för vår egen växt.

Av naturen lär vi oss att lust är något som vilar i varje årstid och att förmultnande höstlöv faktiskt kan lukta lika gott som huden på vår armar efter mötet med solens första sommarstjärnor.

Natur och meditation är därför en god kombination. Ta tid i ditt liv att möta livets Gud i livets växling. Sök lusten i alla livets årstider och vet att växt alltid kommer efter mörkrets stilla vila.

## Livslust för dagen

1. Lär dig något nytt
2. Andas rätt
3. Stå på ett ben
4. Få upp pulsen under minst 20 sekunder
5. Sträcka kroppen
6. Lg
7. Acceptera livet som det är
8. Var tacksam
9. Sök stillhet
10. Gör något för någon annan





# VÅRDA LUSTEN

Vad är det som gör att par väljer att fortsätta att leva tillsammans? Vilka krav ställer man på en bra relation? Vad är det som gör att man har LUST att leva tillsammans trots att det ibland kan vara svårt. Vi kommer att lyfta in fyra hörnstenar som vi menar bidrar till att hålla kärleken vid liv även i långa relationer. Det är samtalet och sensualiteten, skrattet och samvaro.

Det var nog Barbro Lennér-Axelsson, som för ett antal år sedan myntade uttrycket ”samtal och samlag”. Detta känns relevant även idag. När man ringer till familjerådgivningen uppger man ofta att inte kommunikationen fungerar eller att man har problem med samlivet.

Förr tvingades man ofta stanna kvar i relationen av plikt eller nödtvång. Det var inte tal om att lämna för att lusten saknades eller för att man inte kunde prata med varandra.

Såväl samtal som fysisk närhet bidrar till

närhet i en relation. Vi söker och längtar efter närhet i en kärleksrelation. Att kunna prata med, att bli lyssnad på, att bli berörd av och att få röra vid den andre.

## Sensuell lust

För att stanna lite vid den sensuella lusten. Det är intressant att ur ett relativt kort historiskt perspektiv reflektera kring hur man har betraktat kvinnlig

lust. För drygt hundra år sedan, på Freuds tid, betraktades kvinnlig lust som ett icke-

”När du ligger med mig och älskar mig. Skänker du mig ett andra liv av ungt guld. Och när du ligger med mig och inte älskar mig. Är jag likt en som sträcker ut händerna i mörket. Och rör vid kall, våt död”

*Mirza Rashan Kaylil*

önskvärt tillstånd i alla fall hos medel- och överklasskvinnan, ett problem.

Idag betraktar vi det som ett problem om lusten saknas. Detta gäller framförallt för kvinnor. Avsaknad av lust hos män talas det mycket lite om, eftersom det fortfarande är underförstått att män alltid har lust. Bristande lust kan ha både fysiska som psykologiska orsaker

Många tror att den sexuella lusten är konstant under livets gång men det är egentligen självklart att den varierar med ålder, hälsotillstånd, yttre omständigheter och hur vi har det med varandra! Den sexuella lusten varierar också mellan olika personer alltifrån att ha sexuell lust dagligen till att helt sakna lust.

Sexuell lust och sexuell förmåga är inte samma sak. Ett samlag kan i princip genomföras utan att man känner lust till den andre medan lusten att beröra, smeka, tänka på, smaka på och kanske ligga med är så mycket mer.

En smekning kan innebära en bekräftelse av den andre och vara ett uttryck för att ”jag tycker om dig” ” jag vill röra vid dig”. Beröring och hudkontakt knyter samman.

Sex eller samlag kan vara då man kommer varandra allra närmast, när man både njuter och ger njutning, när man ger sig hän och upplever en total närvaro. Men ett samlag kan också vara slentrianmässigt, smärtsamt eller bara lite så där.

## Hur bevara man sin kärlek?

Ett par, som levt tillsammans och arbetat tillsammans berättade hur de gjort för att bevara sin kärlek. Det att de varje dag såg till att få en stund, kanske 20 minuter, när de satt tillsammans och hade möjlighet småprata men att denna stund också innehöll någon slags beröring, fysisk bekräftelse. Vi tror att det ligger väldigt mycket i vad de förmedlade, även om man inte alltid av praktiska skäl kan få till det. Men strävan bör vara att försöka

skapa utrymmet för att ge möjlighet att samtala och beröra varandra – ofta, ofta. Lika väl som den sexuella lusten varierar genom i livet och mellan individer skiljer sig förmågan till kommunikation och samtal åt. Några är mer verbala medan andra uttrycker sig kanske mer korthugget eller genom att visa sin omtanke genom att göra något. Ord är dock viktiga även om vi har olika tillgång till dem. Vi skrev ovan att försöka skapa i alla fall ett visst utrymme för samtal under dagen. För att det ska vara en dialog krävs det ömsesidighet i både talande och lyssnande – och kanske en vilja att förstå och en nyfikenhet att höra på vad min partner har att säga.

## Lek och kreativitet

Så mycket av vår vakna tid går åt till att arbeta, prestera, få logistiken att fungera i en alltmer hektisk vardag. Med andra ord är aktiviteten i vår vänstra hjärnhalva ständigt på gång. I vår högra hjärnhalva finns centrat för lek, lust och kreativitet men hur är det med balansen mellan de båda

hjärnhalvorna egentligen? De flesta av oss är bra på det där med plikt, arbete och att få många saker gjorda. Det är bara det att det finns hela tiden nya plikter att uppfylla och livet kan lätt bli både kravfyllt, stressigt och i förlängningen kanske tungt och allvarligt. Vad betyder egentligen ovanstående citat, som uppenbarligen också hade betydelse på sjuttonhundratalet? Kanske handlar det om att när vi leker då är vi i vår kreativitet och spontanitet, då är vi i lustområdet och där kan våra sannaste jag komma till uttryck. Leken gör oss öppna, vi blir avslappnade och vi kopplar av. Stressen släpper och efter en stunds lek så är vi mer öppna och känner oss lättare till sinnes. Det som upplevs tungt och grått blir lättare när vi fått en stunds paus i form av lek. Se på barnens behov av att ständigt få leka! Man kan säga att barnets vardag är så gott som en enda lång lek.

”Men inte kan väl vuxna hålla på med lek?”,

”Människan är som mest människa när hon leker.

*Fredrik Schiller år 1775*



säger den kloke och förståndige. Tvärtom – vuxna behöver leka! Allvar behöver också i den vuxnes värld balanseras med lek, skratt och humor. När vi skrattar och när vi har roligt tillsammans då släpper spänningarna – såväl fysiskt som mentalt. De positiva hormonerna stimuleras och i förlängningen ser vi på varandra med nya ögon. Det där som vi såg som fel eller negativt hos den andre får vi distans till eller som någon sagt ”det är svårt att inte tycka om den man skrattar ihop med”.

Det finns forskning som visar att det finns ett samband mellan upplevelsen av kvalitet i förhållandet och graden av gemensamma aktiviteter, glädje och nöjen.

Det betyder: Prioritera leken och samvaron! Plikterna och arbetet kan fylla hur mycket tid som helst och ingen av oss kan vänta på att tiden för det lustfyllda bara skall komma till oss. Vi behöver avsätta tiden och det krävs en del aktiva insatser från oss i våra relationer för att vi skall uppleva glädje och ha roligt tillsammans. Det ena är att tiden behöver avsättas. Kryssa i almanackan tid som ej får tas till annat än samvaro med partnern, gör avbrott i vardagens plikter, parkera den outredda konflikten och byt fokus. Släpp in kreativiteten och det lustfyllda.

Text: Åse Bernling och Katarina Hultkrantz,  
Auktoriserade familjerådgivare  
Foto: StarFlames/ Pixabay

Ansvara för att din familjs totalekonomi harmonierar med de norska reglerna

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

**Invento**  
KAPITALFORVALTNING

#### VIKTIGA PUNKTER FÖR EN VARAKTIG RELATION

- Ge tid och utrymme för parrelationen.
- Hitta en god balans mellan utrymmen för individen, paret och familjen.
- Ha roligt tillsammans.
- Öva på att vara flexibel
- Visa tålmod, generositet och tolerans.
- Se och ge uppmärksamhet åt det positiva.
- Kommunikation. Tala med varandra och var tydlig med känslor och behov.
- Ge plats åt sensualitet och sexualitet på bådas villkor.
- Försök lösa konflikter med kompromisser
- Ha möjlighet till avlastning.
- Ta gemensamt ansvar för vardagsarbetet.
- Prioritera tillsammans vad som är viktigast.



Å la carte meny  
Dagens 3- og 5-retter

Reserver bord på [www.klosteret.no](http://www.klosteret.no)  
Tel: 23 35 49 00  
Facebook: @klosteretrestaurant

Fredensborgveien 13, 0177 Oslo

## En av de sju dödssynderna **VÄLLUST**

Susanne Wigorts Yngvesson är docent i etik och lektor vid Stockholms Teologiska högskola. Hon är teolog, journalist och etiker. Redaktionen ställde tre frågor om lust till henne.

#### Lust, eller snarare vällust är en av "dödssynderna". Hur kommer det sig?

Alla dödssynder handlar om att överdriva. För mycket förlustelser i njutning kan göra oss sjukligt upptagna av oss själva. Det handlar mer om vad som är skadligt för oss människor än den moraliska aspekten gentemot Gud. Den som drunknar i vällust riskerar att förlora respekten för sin kropp och sin person.

#### Vilken är den etiska utmaningen i lust och njutning?

Att vi blir så upptagna av vår egen njutning att vi glömmer att vara generösa med andras. Sexuell njutning till exempel bör vara ömsesidig, det vill säga om man har sex med fler än sig

själv. En måltid tillsammans med andra är en annan bild för delad och ömsesidig njutning, förutsatt att maten är god.

#### Vad tänker du om vår tids uppfattning av ordet "lust"?

Min första reflektion är att den är förknippad med prestation. Lust uppfattas som detsamma som en kick eller omedelbar tillfredsställelse. Men lust kan upplevas bara genom att låta den första vårsolen träffa sin vinterbleka hud. Den genuina lusten är ofta sådant som vi får ta emot. Det kan vara så enkelt som ett ögonkast.

#### HÖGMOD, GIRIGHET, VÄLLUST, AVUND, FROSSERI, VREDE, LÄTTJA

De sju dödssynderna finns inte uppräknade någonstans i bibeln, även om de har sina rötter från den. De första kristna teologerna arbetade med att rangordna de laster som kristina bör undvika. Omkring 500 år efter Jesu död inspirerades påven Gregorius I av dessa tankar och gjorde sin egen lista över synder som teologerna senare redigerade till de sju dödssynder vi känner idag.

# Den 9 september är det riksdagsval i Sverige

Som utlandssvensk boende i Norge kommer du ha olika möjligheter att rösta, beroende på var i landet du bor. Ambassaden i Oslo och några av de svenska konsulatet kommer att ha röstmottagning. Röstmottagning utomlands innebär förtidsröstning. Oavsett var i Norge du bor kan du alltid poströsta.

## Rösträtt och röstkort

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

## Anmälan till röstlängden / ny adress

Som utlandssvensk behöver du anmäla dig till röstlängden vart tionde år för att finnas kvar i den. Om du fått ny adress i utlandet måste du meddela det till Skatteverket för att röstkortet ska sändas till rätt adress (använd blankett SkV7842). Din anmälan måste ha inkommit senast den 3 augusti 2018.

## Rösta på ambassaden eller konsulat

För att förtidsrösta på ambassaden eller ett konsulat måste du ha med dig giltig svensk/norsk fotolegitimation. Om du inte har med dig en id-handling kan en annan person i lokalen, med giltig fotolegitimation, gå i god för dig.

## Öppettider för röstmottagning i Norge

### Ambassaden i Oslo har öppet för röstmottagning:

Mån - fre 16/8-4/9 kl. 10.00-12.00  
Onsdag 22/8 kl. 14.00-15.00  
Söndag 26/8 kl. 13.00-17.00  
Onsdag 29/8 kl. 14.00-19.00  
Torsdag 30/8 kl. 15.00 -19.00  
Lördag 31/8 kl. 11.00-16.00  
Måndag 3/9 kl. 15.00-19.00

*Ambassadens öppettider*



## Du kan förtidsrösta på följande konsulat:

**Bergen:** 29 augusti kl. 12.00-19.00

**Bodø:** 20 augusti till 2 september, mån-fre kl. 08.00-15.30

**Narvik:** 20 augusti till 2 september, mån-fre kl. 09.00-15.30

**Stavanger:** 29 augusti kl. 14.00-20.00

**Tromsø:** 29 augusti kl. 14.00-19.00

**Trondheim:** 27 augusti till 2 september, mån-fre kl. 08.00-16.00

**Ålesund:** 27 augusti till 2 september, mån-fre kl. 09.00-16.00

Det är möjligt att beställa poströstningsmaterial från samtliga konsulat. För kontaktinformation besök ambassadens hemsida.

## Brevrösta från Norge

Alla som befinner sig utomlands kan brev rösta, det vill säga skicka sin röst med posten. Det går bra att hämta material för brevröstning på ambassaden i Oslo och på alla svenska konsulat i Norge. Om du istället vill att vi sänder dig material för brevröstning kontakta oss så ordnar vi det. Brevrösten får skickas tidigast den 26 juli, måste inkomma senast 8 september och måste postas i utlandet.

## 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. Hörnstenar i programmet, som genomförs på Voksenåsen, är svenska traditioner som Valborgsmässa-afton och Svensk Midsommarafton med dans och lek kring midsommarstången.

### Ur kommande program:

- Den **28 maj** blir det utflykt till Seterhytten på Bygdøy - författaren Herman Lindqvist berättar om Bernadotterne tillsammans med konservator Monica Mørch och direktören för Eidsvoll1814, Bård Frydenlund  
- Midsommarafton på Voksenåsen fredag **22 juni!**

Läs mer på [www.norsksvenskforening.com](http://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



## 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



VOKSENÅSEN

Den blomstertid nu kommer  
med lust och fågning stor.  
Du nalkas, ljuva sommar,  
då gräs och gröda groor.

Efter en lång vinter tror jag vi alla är redo för blomstertid och den ljuva sommaren. För alla oss svenskar är nog midsommarafton det absolut närmaste vi kommer den blåroda glädjeyran på 17-maj.

Midsommarafton för en exilsvensk kan nog i många fall bjuda på utmaningar och halvmessyrer med hemmasnickrade midsommarstånger. Tur då att vi bor i Norge med en svensk nationalgåva med stor trädgård och som tar Midsommarafton på allvar.

På Voksenåsen arrangerar vi tillsammans med Norsk-Svensk Forening traditionsenligt midsommarafton.

Det blir midsommarstång, äkta dalmasar i folkdräkt med dragspel, svenskt smörgåsbord, tävlingar, korv, glass och godis för barnen, och en i allt stämningfull och avslappnad kväll på Oslos tak.

Bordsbokning till [bordbestilling@voksenaasen.no](mailto:bordbestilling@voksenaasen.no) eller 22 81 15 38 är nödvändig, i övrigt är arrangemanget gratis och utan anmälan.

Vi ses på Midsommarafton!  
Anna Florén,  
Programsjef

## Mer information

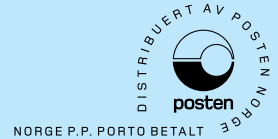
På [www.val.se](http://www.val.se) kan du läsa mer om valet och att rösta från utlandet.

För att anmäla dig till röstlängden eller meddela ny adress besök [www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se)

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

Besök oss på [www.sverigesambassad.no](http://www.sverigesambassad.no) eller Facebook - @EmbassyofSwedeninOslo.

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



## DITT MEDLEMSKAP ÄR VIKTIGT FÖR MÅNGA

Läs mer om ditt medlemskap på [www.svenskakyrkan.se/norge](http://www.svenskakyrkan.se/norge)

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

- fylla i talongen nedan och sända den i ett slutet kuvert till:  
Svenska kyrkan i Norge, Hammersborg torg 8 B, 0179 Oslo
- gå in på hemsidan [www.svenskakyrkan.se/Norge](http://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](mailto: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](http://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**