

INTRYCK

NR 1 • ÅRGÅNG **100** • MARS 2021

TEMA: VÄNSKAP

NY I NORGE UNDER EN PANDEMI

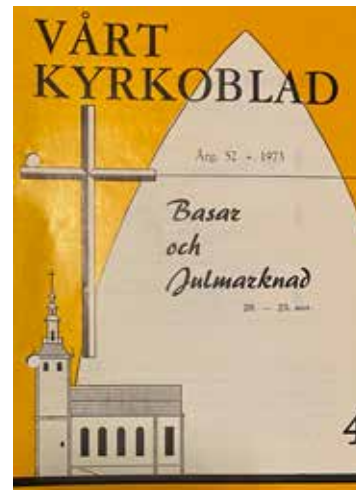
- en tid för reflektion

ENSAMHETEN ÄR VÄRST

VÄNSKAP GENOM LIVET

- viktigare än någonsin

Svenska kyrkan 
NORGE



100 ÅR

I år har kyrkans magasin funnits i hela 100 år. Inte alltid som ett magasin utan det har skiftat både form och namn genom åren.



INTRYCK

Nummer 1

Ledare	4-5
Vad betyder vänskap?	6-7
Läsvärt	9
Reflektion i vardagen	10-11
Din fråga	12-13
Påskens drama	14-15

Tema: Vänskap	
Välja spegel på nätet	16-17
Ensam men inte övergiven	24-25
Gränsens största förlorare?	30-32
Ambassadör och vänskap	34
Vänskap	29

På gång i Oslo	18-19
Konfirmation	21
På gång i övriga Norge	22-23
En medlem berättar	26-27
Tala film	28
Husmor tipsar	33
Vännerna informerar	35

DU OCH JAG

Några av mina favoritböcker som liten var Astrid Lindgrens böcker om Emil i Lönneberga. Som barn var det lätt att identifiera sig med den busige Emil som ställde till det för sin syster, sin familj och inte minst sig själv. Även om jag inte var lika företagsam som Emil var, så nog klantade jag till det ibland. Trots alla hyss som Emil hittar på och trots pappa Anton återkommande utbrott av ilska så finns tryggheten där. Tryggheten i det enkla men kärleksfulla livet på gården - i familjen. Inte minst tryggheten som Alfred ger. Vänskapen mellan Emil och Alfred spränger flera gränser. Gränsen mellan anställda och husbondens familj är en gräns, den påtagliga ålderskillnaden en annan. Men detta hindrar inte deras vänskap.

En episod från berättelsen talar starkt till mig. En kväll när Emil har vägrat att komma ut ur "snickeboa" förrän föräldrarna har lagt sig, kommer Emil ut genom att krypa ut ur skorstenen. Alfred tar med den sotsmutsiga Emil för att ta ett kvällsdopp. Alfred ser Emil och han möter honom där han är, inte där han kanske borde vara.

"I Katthultsjön bland vita näckrosor simmade Emil och Alfred omkring i det svala vattnet, och på himlen satt julimånen röd som en lykta och lyste för de.

"Du och jag, Alfred", sa Emil. "Ja, du och jag, Emil", sa Alfred." Sann mänsklighet blir till i äkta möten skriver filosofen Martin Buber. Mitt jag formas av det äkta mötet med ett du. Vilken glädje att få ha en sådan vänskap. En vänskap där man delar allt. Kanske letar vi hela livet efter en sådan vänskap.

Detta nummer av Intryck handlar om vänskap. Vänskap över gränser. Vänskap över stängda gränser. Vänskap genom livet. Vänskap på distans. Vänskap på sociala medier. Men också om ensamheten och om att sakna den nära vänskapen.

Jesus säger till sina lärjungar i Johannesevangeliet: "Jag kallar er vänner, därför att jag har låtit er veta allt vad jag har hört av min fader". Jesus ser oss som sina vänner. Han har delat allt med oss. Han har till och med gett sitt liv för oss. Vi får också dela allt med honom. När livet känns svårt, när gränser och dörrar stängs, när ensamheten kommer, får jag lov att säga "du och jag, Jesus" och jag är övertygad om att han svarar mig "du och jag, Fabian"

Detta gäller också dig!

*Fabian Åström
Präst i Svenska kyrkan i Norge*



FAMILJELÄGER

NÅGOT FÖR HELA FAMILJEN

På grund av den pågående pandemin är det årliga Familjeläget framflyttat till hösten. Reservera istället helgen 4-5 september för en Familjehelg i Oslo.

Mer information kommer på hemsidan och på Facebook.



DOP OCH VIGSEL

HÖGTIDER SOM KAN FIRAS

Trots den pågående pandemin är det fullt möjligt att fira både dop och vigsel i Margareta kyrkan. Kyrkan följer noga Folkehelseinstituttets råd och riktlinjer. Även om ni inte kan fira med familj och vänner så finns det möjlighet att streama hela högtiden.

Mer information på hemsidan.

UR KYRKOBOKEN

DÖPTA

31 oktober 2020 Elise Melinder

31 oktober 2020 Isaac Alexander Vengelin-Mevik

12 december 2020 Carl Oscar Assargård

9 januari 2021 Otilia Ingrid Sara Wahlstedt

23 januari 2021 Luna Estelle Englund

6 mars 2021 Ebba Linnea Lindholm

Ansvara för att din familjs totalekonomi harmonierar med de norska reglerna

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

Invento
KAPITALFÖRVALTNING

Telefon: 23 35 32 50

oslo@svenskakyrkan.se

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

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

Ansvarig utgivare: Per Anders Sandgren
Omslagsbild: Anna- Lena Ahlström
Redaktör och grafisk form: Karolina Johansson
Årgång: 99
Upplaga: ca 14 000 ex.
Tryckt av Zoom Grafisk.



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

Personal

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

Fabian Åström Präst
fabian.astrom@svenskakyrkan.se

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

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

Ami Hall Församlingspedagog
ami.hall@svenskakyrkan.se

Jeanette Hademalm Berg Husmor
jeanette.berg@svenskakyrkan.se

Daniel Löfgren Vaktmästare
daniel.lofgren@svenskakyrkan.se

Gints Kronbergs Vaktmästare
gints.kronbergs@svenskakyrkan.se

Roger Berg Vaktmästare
roger.berg@svenskakyrkan.no

Karolina Johansson Kommunikatör
karolina.johansson@svenskakyrkan.se

Lena Hedmar Kanslist
lena.hedmar@svenskakyrkan.se

Simon Arlasjö Körledare
simon.arlasjo@gmail.com

Per A. Håvelsrud Organist
per_anders2009@hotmail.com

Kyrkorådet 2020

Ordförande: Mikael Strandberg
Vice ordförande: Beryl Wilhelmsson
Marie-Anne Sekkenes
Maria af Klinteberg Herresthal
Ulrika Löfgren
Gunnar Prytz Leland
Anita M. Hedén Johnsen
Kyrkoherde Per Anders Sandgren
Karin Ibenholt
Suppleanter
Johnny Comstedt, Sara Svensson,
Ulf Hägnefelt, Torbjörn Edlund.

Se hemsidan för information om utskott och arbetsgrupper.

Vad betyder vänskap?

Här nedan kan du läsa två fria tolkningar av temat vänskap.

Vill du skriva en fri reflektion om nästa tema? Sänd ett mail till karolina.johansson@svenskakyrkan.se

LINNÉA LÖGDSTRÖM, OSLO.

När ett telefonsamtal på fyra timmar känns som 20 minuter. När ni inte setts på vad som känns som evigheter, men när ni börjar prata är allt precis som vanligt. När ni kan sitta tyst i flera minuter utan att det blir en tryckt stämning. När ni kan skratta tills magen krampar.

När du fått veta en god nyhet och vet precis vem du ska berätta det först till. När du fått en dålig nyhet och vet var du finner tröst. När du kan blotta dina känslor och känna stöd. När du vågar yttra ord du aldrig vågat säga förr. När du får den där kramen du verkligen behöver, utan att behöva be om den.

Att bli sedd.
Att bli hörd.
Att bli älskad för den man är.



“DAVID”, NORGE.

Vänner, ja vad är det? Kvinnor får alltid de där nära relationerna. De verkar kunna sitta i, vad som känns, en evighet och dela deras mest intima upplevelser och känslor. Om du skulle fråga en av dina kvinnliga väninnor hur de mår? Ja då kan du få ett utlägg om hur de sovit, hur kroppen mår eller få reda något som vänder upp och ned på din dag. Det gäller att planlägga tiden, för det här kan ta tid. Det är sällan svaret är "Tack, bara bra". Som jag kan vara avundsjuk på dessa relationer, dessa totala utlämnanden till någon man har nära.

Vi män bryr oss om varandra, men de där långa svaren får en oftast att skruva på sig i stolen. Vad ska man svara och hur kommer svaret tolkas? Kanske blir svaret kortare än vad man önskat men i huvudet stutsar frågan och det tysta svaret fram och tillbaka. Mina manliga vänner finns där fysiskt för mig. De möter upp och stöttar på det där starka, fysiska sättet. Men det verkar som vi helt glömt bort det psykiska. Hur ofta har jag egentligen fått höra "Hur mår du egentligen, berätta, jag vill höra."

EBBA RYDH, OSLO.

Jag har en kär vänflock jag saknar mycket nu när vi inte får åka över landsgränserna – tjevgänget som har känt varandra sedan skoltiden.

Barnåren och tonårstiden har vi haft ihop, med skrapår på knäna, skolliv, tonårsförälskelser och tonårsuppror.

Vi fortsatte träffas genom studenttiden, trots att den tillbringades på olika orter och vi höll fast även när många andra kontakter och vänner kom till i våra liv.

Nu har det gått många år. Vi lever till dels olika liv, men har fortsatt att följa varandra.

Äktenskap har ingåtts, några har splittrats, barn har kommit till. Jobb har skiftats, så som boenden. Vi har följt varandra genom de olika faserna och ting som hänt oss i livet; lyckor och olyckor, kriser, förälskelser, festligheter, sorger och bekymmer.

Vi ser det på varandra; vi har åldrats. Vi får flera linjer, tydligare drag. Vi blir mer och mer prominenta, både i anseende och i fysisk form.

Nu har vi smygstartat med det vi skrattande sa att vi skulle göra först när vi blir pensionärer; vi ses över ett litet glas. Inte sherry, som vi sagt att vi skulle, men ändå.

Eftersom vi inte får ses fysiskt, och för att vi bor i olika länder, så träffas vi över ett glas på Zoom. Det sker på fredagar efter jobbet.

Plötsligt dyker vi upp i varandras hem, med barn i olika åldrar myllrande omkring. Någons make sticker inom och säger hej innan vi fortsätter med våra uppdateringar.

Det är egentligen ganska fint, trots avståndet. Det passar kanske inte för de mer personliga samtalen, men det är det närmaste vi kommer att ses just nu.

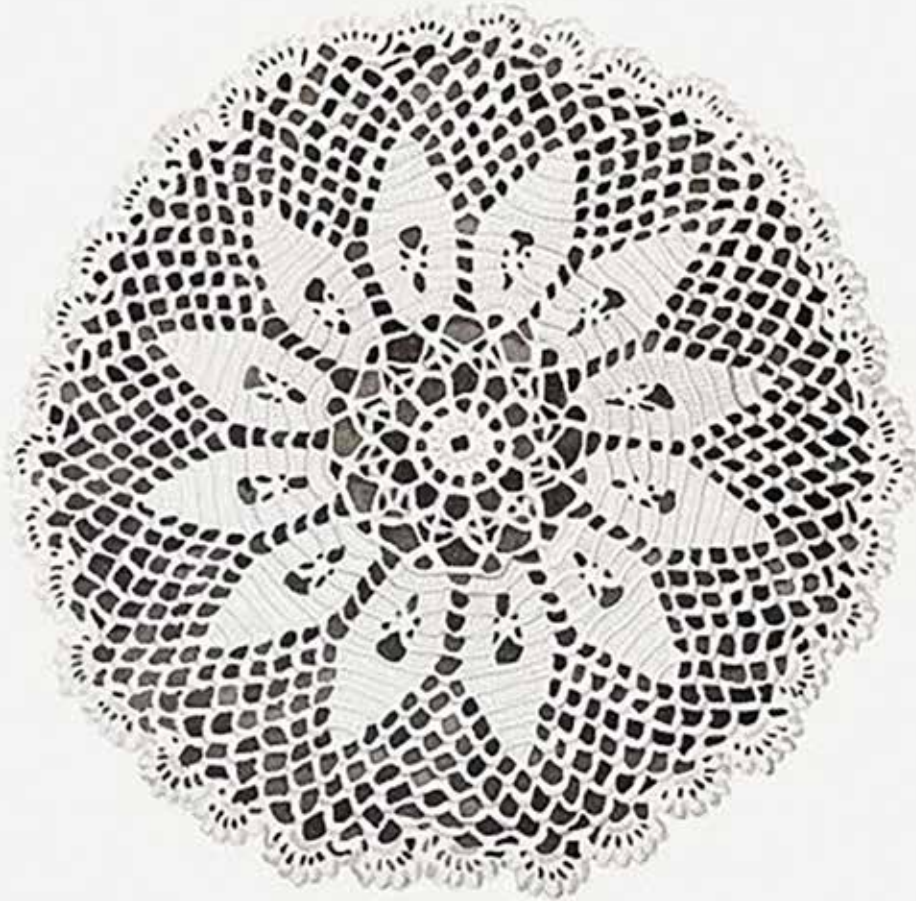
Och det är något visst med vänner som följt dig genom livets alla slingriga, krångliga vägar. De som vet dina svagheter och styrkor. De som törs att ge dig lite motstånd men också backa upp dig. Det är själavård med vänskap.

I sommar hoppas jag vi kan fortsätta de samtalen, sittande ihop under äppelträden i en trädgård.

Då ska vi sitta tätt och skratta högt, utan munnskydd.



ensamheten värst



Siri Johansson & Sven Teglund
Teg Publishing

I Intryck den här gången handlar det om vänskap. Vänskap på olika sätt och ur många perspektiv. På kyrkans bokbord finns också flera böcker som lyfter relation och vänskap. Valet har fallit på en liten men tjock bok med vitt omslag. Mitt på framsidan syns en rund virkad duk, också i vitt. Det är de grå mellanrummen mellan maskorna som gör att duken träder fram på omslaget. Inne i boken finns fler dukar, de flesta virkade i vitt bomullsgarn. Så småningom inser jag att de inte är fotograferade utan avmålade i akvarell. Texten i boken är skriven av Siri Johansson och dukarna har hon virkat. Det är hennes son konstnären Sven Teglund som redigerat sin mammas dagboksanteckningar och målat akvarellerna.

Siri började skriva dagbok när hon blev änka 1992 och fortsatte med det tills hon fick en stroke och dog 2010. Boken följer Siri under dessa hennes sista år i livet, hon blev 92 år. En vanlig dag kan se ut ungefär så här; en anteckning om vädret, några korta ord om saker som hänt, om människor som kommit eller som hon själv besökt eller ringt, om hushållsgöromål och om vad hon virkar. Samtidigt och mellan raderna anar man en sorgprocess. Vem pratar man med när den man delat nästan hela livet med inte finns längre.

Lördag den 19 april skriver hon mitt bland vardagsanteckningar, böner av tacksamhet och förböner för nära och kära – ”ingen ringt till mej, Gode Jesus hjälp mig i min ensamhet”.

Siris dagsanteckningar formar sig till en sorts komprimerade lyriska betraktelser där känslan av ensamhet återkommer – också under dagar då ganska mycket annat händer eller passerar. Hennes reflexioner tar formen av böner. Jesus är hennes samtalspartner.

Läsaren får veta att de virkade dukarna har haft

en stor betydelse i Siris liv och inte bara i hennes. Kvinnorna i hennes generation i Norrbotten fick inte vara sysslolösa. Och de fick absolut inte läsa, där fanns en stor fara för att glida in i ”sysslolöshet”. Så trots att Siri längtade efter att få vara i böckernas värld var hon sällan det. Hon använde virkningen som ett sätt att legitimera till exempel att sitta ned och umgås.

Eftersom dagboksskrivandet pågår under många år kan man som läsare se hur Siris livsutrymme minskar, hur personer i hennes närhet dör eller försvinner i sjukdom, hur hennes egen hälsa begränsar allt mer. Kanske är det särskilda med Siri att hon är en människa som de flesta av oss kan känna igen oss i, både hennes vardagsliv och åldrande. Livet består ju till allra största delen av vardagliga och upprepade händelser med små variationer.

När sonen Sven ärver sin mammas dagböcker och börjar läsa dem framträder en annan kvinna än den han känt i sitt liv. Hennes tro och samtalen med Jesus var inget hon någonsin talade om. De var kanske underförstådda men inte uttalade. Där, och i kartongerna med virkade dukar började hans tankar om Siris bok. ensamheten värst är utgiven på Teg publishing. Den är utgiven 2016 med stöd av Norrbottens Läns Landsting. Den kostar 350 kronor.

Text: Kristina S. Furberg

Författare: Siri Johansson & Sven Teglund

Förlag: Teg Publishing

ISBN/EAN: 978-91-88035-05-9

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

NY I NORGE UNDER PANDEMIN

”En social relation i vilken båda parter känner tycke för varandra och hyser respekt och tillit till varandra”. Så lyder en av många definitionen av vänskap. Denna är hämtad från wikipedia vilket således inte är en korrekt källa men jag tyckte det sammanfattar begreppet på ett bra och konkret sätt. Så som jag själv skulle definiera det.

Vänskap i pandemi. En tid för reflektion. En tid för sig själv. En tid för ensamhet. Jag tror att många finner tröst i att vi är många som delar ensamheten. Att en inte är ensam. Digitala nätverk och communities visar framfötterna mer än någonsin och lösningsorientering står i fokus. Det blir allt mer viktigt att ta del av gemenskapen, inte minst den digitala gemenskapen. Digitala samtal med vänner och familj blir allt mer vanligt och också något jag tror och hoppas är här för att stanna. På det viset tror jag att många kan ha kommit närmare sina vänner och familj än innan, i vart fall för de som bor i en stad långt bort, eller i ett annat land.

En person som jag träffade på en resa en gång beskrev det ganska enkelt att en har två cirklar av vänner kring sig, en yttre krets där vänskapen inte behöver vara så nära men ändå väldigt viktig på det personliga planet. Han valde att benämna det för ”grillfestcirkeln” för bekanta och ”begravningscirkeln” där de allra viktigaste relationerna under en persons liv ingår. Den innersta kretsen.

Nära vänner. Bästa vänner. Vad är en vän? Det är ett stort och för mig väldigt varmt ord som kan betyda så mycket. En bästa vän kan ta olika skepnader och behöver inte vara en enskild individ. Familjen, kärleksrelationer, vännerna, bästa vännerna, kollegorna eller ditt husdjur är bara några exempel. Jag frågade några ur min innersta krets, mina bästa vänner om betydelsen av vänskap och hur pandemin påverkat våra vänskapsrelationer och fick tillbaka några fina reflektioner om betydelsen av vänskap.

- Vänskap för mig är att man kan skratta tillsammans, även när allt inte är bra. När det inte är bra så får man stöd av en vän. Att kunna vara sig själv och även vara olika. För mig är det viktigt att ha närhet och relationer när man går igenom livet. Att kunna gå igenom livet tillsammans. Kärleksrelationer kan vara tillfälliga men vänner består. Det sociala har minskat under pandemin och gör att jag ibland ifrågasätter mig själv som vän...

Två andra vänner beskriver vänskap som en trygghetskänsla där förtroende, tillit och närheten till skratt betyder allra mest och kanske viktigast av allt att kunna dela sorg tillsammans. Även om en inte har setts på flera år finns känslan kvar av att vänskapen fortfarande är lika stark. Det är äkta vänskap.

Att flytta till en ny stad, till ett nytt liv - mitt i en pandemi. Nej det blev ju inte riktigt som planerat men snart kan vi fika i parken, hänföras av solnedgången, gå på promenad genom staden eller besöka museum och restauranger - tillsammans. År 2020´s kanske mest använda citat ”Allt blir bra” har fått en stark innebörd för många. Det är ett fint citat som ger hopp, inte minst för vänskapsrelationer.

En viktig person i min begravningscirkel somnade in dagen innan nyårsafton. Vi, hennes familj, hennes närmsta vänner hade inte möjlighet att vara där och ta avsked där och då. Men jag vet, att hon vet, att vi var där i tanken - så nära men ändå så långt bort. Det är det som är det fina med vänskap att en inte alltid behöver vara nära fysiskt. Den här texten är till dig mormor. En av mina allra bästa vänner.

Boktips

Är du intresserad av att läsa mer om vänskap ur ett historiskt perspektiv och vad det betytt för världen så kan jag rekommendera Eva Österbergs bok ”Vänskap - en lång historia” från 2007, utgiven av Atlantis.

Text & illustration: Tina Wetterskog

DIN FRÅGA.....

Går du runt och funderar på något om kyrkan eller kanske om tro? Nu har du möjlighet att ställa din fråga helt anonymt och få ditt svar publicerat i INTRYCK. Inför varje nummer dras en fråga som sedan besvaras av lämplig person i kyrkan. Sänd din fråga till karolina.johansson@svenskakyrkan.se.

Min fru har blivit sjuk och ingen vet hur lång tid som finnes kvar. Hon har mye ont og vi åker in og ut från sykehuset. Vi har bodd sammen her i Norge i flere år. Barnen bor i Sverige og i dessa tider føler man seg eksta ensam. Jag er ikke så religiøs men når noe av detta sker så börjar man söka. Jag förstår ikke og blir litt provosert når noen sier at gud finns med oss. Om nå gud finnes med oss, varför låter han dette ske? Jeg såg en film på deres Facebook der Anita snakka om kampen. Att vara del av noe større. Hur kan min frus sjukdom vara en del av noe større? Vad kan vara större en livet?

Tack för förtroendet du ger när du berättar detta och ställer så avgörande frågor. Ingen som läser dina rader kan förbli oberörd inför er situation och jag önskar att det fanns klara och enkla svar att ge dig.

Du berör två av livets grundfrågor; vad är meningen med allt och om Gud finns, varför finns då så mycket ont och lidande? Den första frågan, den om mening, tror jag de flesta av oss kämpar med på olika sätt genom hela livet. Vi tvingas var och en finna någon form av svar för att orka leva vidare. Jag skulle vilja börja i den, och fråga dig; är vår kärlek till varandra och vårt liv tillsammans meningslöst bara för att vi vet att vi skall dö? Den väldigt smärtsamma insikten att vi skall dö och att döendet ofta är ett svårt lidande bär vi med oss från tidiga år i livet. Oftast låter vi inte det hindra oss från att skapa nära relationer med vänner och familj. Vi vet att ju mer känslomässigt starkt vi knyts till varandra, ju mer smärtsamt kommer avsked och förlust att bli. Ändå söker vi kärleken eftersom vi uppfattar att kärleken och livet är det största. Du och din fru har genom vänskap med andra, genom att ge era barn liv och kärlek bidragit till något större

än era enskilda liv. På det sättet är vi alla del av något större, oavsett om vi tror på Gud eller inte.

Du slutar med frågan "Vad kan vara större än livet?". Utifrån min kristna övertygelse är mitt liv större än min fysiska tillvaro, och "Livet" med stort L är Gud själv. Paulus uttrycker i en bibeltext tanken på hur Gud och livet hör samman; "Det är i Gud som vi lever, rör oss och är till". Det är min tro, och utifrån den övertygelsen är våra fysiska liv indragna i ett sammanhang som är större än våra enskilda liv. Samtidigt är min tro att våra enskilda liv, vart och ett, är oändligt värdefulla – vi är skapade till Guds avbild och har del i det eviga livet. Av allt fysiskt vi ser kring oss finns det inget större än en människas liv.

Så frågar du hur din frus sjukdom kan vara del av något större. Min första impuls är att skriva "Nej, det är del i något mindre – lidande och död, allt som bryter ned livet, är del i något som är mindre än kärleken, livet och Gud"...men jag anar att det svaret inte helt träffar din egentliga fråga. I din fråga läser jag in orden "mening/avsikt" – finns det en mening med min frus sjukdom? Om jag läser in

rätt förståelse i frågan så är mitt svar nej, det finns ingen "större" (eller gudomlig) avsikt bakom vårt lidande och död. Det finns mening och avsikt med vårt liv, men lidande och död är mer förutsättningar och villkor för livet. Du skriver att du blir lite provocerad när det sägs att "Gud finns med oss". Ja, det uttalandet kan provocera när man känner sig ensam, övergiven och inte alls upplever Guds närhet i det som sker. Anledningen till att kristna säger så är tron på att Gud blev människa (Jesus) och själv gått igenom allt. Förnedring, lidande, död, känslor av sorg, hopplöshet och tvivel – allt har Jesus känt på och gått igenom. Därför vågar vi tro på en Gud som kan känna med oss och som möter oss just i det mörkaste och svåraste. Jesus själv ropade "Gud, min Gud, varför har du övergivit mig?". Inga känslor eller erfarenheter är främmande för Gud.

Jag tänker på hur förtvivlat maktlösa vi är när vi står i din situation; vi kan lindra, visa kärlek och omtanke och vara närvarande, men vi kan inte byta plats med den sjuke och inte hindra förloppet. Att maktlös stå bredvid är oerhört smärtsamt, men att stå kvar där och göra det vi kan är djupt meningsfullt och betyder mer än vi kan ana. Jag ber att Gud skall ge dig kraft att orka.

"Om Gud finns med oss, varför låter han detta ske?". Ingen fråga är mer svår och besvärande än just den. Mina tankar om det är många, men de låter sig inte fångas i några meningar. Precis som du så ställer jag mig frågan och ibland tycker jag att jag finner ett svar jag kan vila i, men oftast får jag leva med den obesvarad. Det hindrar mig inte att på olika sätt uttrycka min tillit till en kärleksfull Gud som i slutänden skall bli allt i alla (1 Kor. 15:28).

Per Anders Sandgren, präst

HELA PÅSKDRAMAT I ETT PÅSKÄGG

Vad har påsken gemensamt med chokladmynt, geléfiskar och en hallonlakritsskalle? Jo, i de salta, sura och syrliga bitarna ryms hela påskberättelsen.

Text Helena Andersson Holmqvist Foto: Lina Eriksson/Spira

DELAR BRÖD OCH DRYCK

Jesus samlar sina lärjungar till en sista fest, påskmåltiden. De äter bröd och dricker vin som Jesus ger en särskild innebörd. Sedan dess firar kyrkan nattvard, som sägs skapa gemenskap mellan Jesus och dem som deltar.

SÄLJER SIN VÄNSKAP

När Jesus och lärjungarna ätit går de till Getsemane, en trädgård utanför Jerusalem, där Jesus har ångest, svettas och ber. Då kommer en beväpnad styrka och för bort honom. Lärjungen Judas har förrått honom för 30 silvermynt.

STENBUMLINGEN ÄR BORTA

Efter helgen går flera närstående kvinnor till graven tidigt på morgonen för att smörja Jesus kropp. I evangelierna berättas att den stora stenen är borttrullad och en ängel talar om för dem att Jesus uppstått från döden.

4 april- Digital påskdagsmessa på Facebook och hemsida.

SÅ DÖR HAN

Jesus förhörs och döms som upprorsman. Han hånas, misshandlas och korsfästs sedan på Golgota, som betyder skallen. Efter sex timmar dör han. En högt uppsatt man tar hand om Jesus kropp och lägger den i en klipp-grav.

2 april.- Digital långfredagsandakt på Facebook och hemsida.

BJUDER PÅ FISK

Enligt evangelierna möter Jesus sina lärjungar igen efter att han uppstått. Det berättas, att han vid Genesarets sjö ger råd om var de ska få mycket fisk och sedan bjuder på bröd och glödstekt fisk på stranden.

5 april- Annandag påsk.

GÖR PEACE-TECKEN

"Frid över er", hälsar Jesus efter uppståndelsen. Shalom betyder fred och frid, men också helhet. Enligt kristendomen gör Jesus död och uppståndelse människans relation till Gud, andra människor och skapelsen hel igen.

11 april- Digital familjegudstjänst på Facebook och hemsida.

ÄLSKA VARANDRA!

Jesus inleder måltiden med att tvätta sina vänners fötter. Sedan uppmanar han dem: "Så som jag har älskat er ska också ni älska varandra." Måltiden inspirerade den tidiga kyrkan att ordna knytkalas som kallades kärleksmåltider.

1 april- Digital skärtorsdagsandakt på Facebook och hemsida.



DET GÄLLER ATT VÄLJA BRA SPEGLAR

Sociala medier är något som upptar en stor del av våra liv, och kanske mer nu under pandemin. Mycket är positivt men vi ser också att det är lättare att hata och vara skamlös när man kan vara anonym på nätet. Ingen vill självklart bli utsatt för näthat, men vi finns där på Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat.... Vad är det vi vill berätta och vilka relationer vill vi ha i cyberrymden?

- Vi människor söker bekräftelse på olika sätt och det är lätt att dras med i sociala medier som ger snabba belöningar i form av gilla-markeringar eller likes, säger Christina Hänström, psykolog.

Hon arbetar med relationer för både privat- och yrkeslivet och menar att vänner på nätet kan vara positiva och bra, men kan inte helt och hållet ersätta nära relationer i verkliga livet.

- Vänskap i mer traditionell mening består av en ömsesidig, långvarig relation som präglas av omsorg, tillit, respekt och förtroende. I fysiska, nära relationer har vi möjlighet att få mer empati, stöd och trygghet, säger Christina.

Hon menar att kvaliteten på känslorna har förutsättningar att bli bättre om vi träffas i verkliga livet. En riktigt nära relation kan vi inte skapa och upprätthålla enbart på nätet, den måste finnas i verkliga livet. Däremot kan nätvänner ge ett mer tillfälligt stöd och snabb respons. Möjligheten att vara anonym på nätet kan också underlätta att söka stöd för saker som i andra sammanhang kan vara svårt att dela ansikte mot ansikte. Sociala medier överbryggar också avstånd och hjälper oss att hålla kontakten med vänner långt borta och ibland kan vissa av de

relationer vi har på nätet vara av bättre kvalitet än dem vi lyckats skapa i vardagen.

- Många visar upp en perfekt bild av sina liv på nätet och får positiv respons tillbaka. Då kan det ta emot att bjuda hem människor till vardagsröran i verkliga livet, säger hon.

Koll på läget

Men varför vill vi visa upp en fin fasad? Christina menar att det framförallt handlar om två frågor; "har jag koll på läget?" och "hur ligger jag till i flocken?" Vi vill inte bli utstötta, utan vara med och tillhöra då vi evolutionärt är beroende av andra. På Facebook blir det extra tydligt, vi är "vänner" med varandra och vi tillhör olika grupper. Vår självbild påverkas i speglingen av andra, dvs den respons vi får för saker vi delar med oss av.

- Väljer vi bra speglar, som verkligen bryr sig om oss, vilka vi är och hur vi mår, gynnar det vår självbild. Men vill vi få så många "likes" som möjligt delar vi kanske inte vilka vi egentligen är och då blir vi inte heller sedda för dem vi är, vilket kan leda till en tomhets känsla, säger hon.

Vi mår psykiskt och fysisk sämre när vi är ensamma. Blir vi inte sedda bryter vi ihop till slut. Men det handlar om att

bry sig om på riktigt, en ömsesidig omsorg, särskilt i stressade situationer.

- Stresshormonerna minskar i dessa situationer om det finns en god vän i vår absoluta närhet. Bara att vår vän står på andra sidan en glasruta i samma rum ökar stresshormonerna jämfört med om personen sitter bredvid, vilket påvisar hur viktig den faktiska närheten är, säger Christina.

Gemenskap är grunden

Forskning visar att vara tillsammans med andra inte är något som förbättrar vår tillvaro, det är själva grunden för att vi ska må bra. Ändå tenderar vi att tillbringa allt mindre tid med andra människor.

I USA har tiden man spenderar med sina vänner halverats på 20 år. Det finns naturligtvis flera orsaker till detta men det digitala sociala livet är troligtvis en bidragande faktor.

- Social isolering är livsfarligt. Det är till och med farligare än att röka och att inte motionera och då kan sociala medier vara en väg ut ur isoleringen och på sikt faktiskt rädda liv. Orkar eller kan man av olika skäl inte träffa andra människor kan sociala medier vara en första kontakt. Det är mycket bättre att ha sina vänner på nätet än att inte ha några alls.

För den som känner sig ensam kan sociala medier bli en väg ut ur isoleringen. Den som har en stor umgängeskrets bör kanske fundera över hur mycket tid man lägger på sina vänner i cyberrymden jämfört med dem som finns i ens fysiska närhet, men också

kvaliteten på respektive relationer så att man kan odla dem som stärker en mest.

Var närvarande

Men att umgås på båda arenorna samtidigt är inget som Christina förespråkar. Att träffas rent fysiskt gör att vi känner oss trygga och kan låta hjärnan vila. Då är viktigt att vi är närvarande och inte tittar i telefonen istället för på personen man har mitt emot sig.

- Samtidigt är det viktigt att inte vara dömande. Det är ett mänskligt beteende idag och det är viktigt att stötta varandra på ett positivt sätt och inte komma med pekpinna. Vi behöver vara förlåtande mot oss själva och andra, men man kan fundera över sitt eget användande. Hur använder jag sociala medier? Hur VILL jag använda dem, säger hon.

- Som vuxna personer är det är upp till oss själva att avgöra hur mycket tid och energi vi vill lägga på sociala medier. Och vi behöver nog ständigt ställa oss frågan "Tillför de mer än de kostar?", avslutar Christina Hänström.

Text & profilbild:
Karin Andersson Lundkvist



PÅ GÅNG I OSLO

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

Svenska kyrkan i Norge följer noga Folkehelseinstituttets råd och riktlinjer. Se hemsidan eller kontakta expeditionen för de senaste uppdateringarna: www.svenskakyrkan.se/norge/oslo.



PÅSKEN

DIGITAL PÅSK

Även om vi inte får samlas fysiskt kommer påsken firas. Under påsken kommer det publiceras flera andakter och filmer på både hemsidan och Facebook. Det kommer bjudas på både sång, musik, pyssel och bön.

Mer information på hemsidan och på Facebook.

FAMILJEVALBORG

Fredag 30 april

VALBORG FÖR LITEN OCH STOR

Tillsammans firar vi vårens antågande. Dagen kommer bjuda på barnsång, lekar och massa annat spännande. Ta med det du vill grilla och klä dig varmt eftersom vi kommer att vara ute.

*Plats: Trosterudvillaen
Mer information på hemsidan.*



SOMMAR PÅ TERRASSEN

Måndagar klockan 11.00–13.00

SOMMAR PÅ TERASSEN

Då sommarens utflykter är inställda erbjuds även detta året "Sommar på terrassen", en plats för fika och samtal. En perfekt mötesplats för dig som vill mötas i ett lite mindre sammanhang och saknar kyrkan. Det serveras kaffe/te, om du hellre vill ha med din egen fikakorg går det också bra förstås.

Håll utkik på hemsidan för uppdaterad information.



NATIONALDAGEN

Söndag 6 juni

Välkommen att fira Nationaldagen i Margaretkyrkan – en fest för stora som små. Det kommer bjudas på körsång, olika aktiviteter, lek och mycket annat.

Mer information på hemsidan.



BABYSÅNG I PARKEN

Tisdagar klockan 13.30

POP-UP BABYSÅNG I PARKEN

Under sommaren kommer det arrangeras Pop-up Babysång i parker i Oslo. En gång i veckan ses vi och sjunger svenska sånger, umgås och fikar medhavd fika.

Håll utkik i Facebookgruppen Babycafé Oslo för uppdaterad information.



MIDSOMMAR

Fredag 25 juni

SMÅ GRODORNA, SMÅ GRODORNA

För er som vill fira en traditionsenlig midsommar rekommenderas Voksenåsen, Norsk-Svensk Forening och kyrkans gemensamma firande på Voksenåsen.

Mer information på hemsidan.



ORGELSOMMAR I MARGARETKYRKAN

18 juli, 25 juli, 1 augusti och 15 augusti.

KYRKAN FYLLS AV MUSIK

Unga framstående organister bjuder på stämmingsfull musik från kyrkans orgel.

Håll utkik på hemsidan för uppdaterad information.



KRÄFTSKIVA

Torsdag 16 september

EN SVENSK TRADITION

Hylla sensommaren och hösten med fest i Margaretkyrkan. 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.

SOMMAR I OSLO 28 JUNI– 31 AUG

Under hela sommaren firas gudstjänst söndagar klockan 11.00 och kvällsmässa tisdagar klockan 18.30.

Svenska kyrkan i Norge följer noga Folkehelseinstituttets råd och riktlinjer. Se hemsidan eller kontakta expeditionen för de senaste uppdateringarna: www.svenskakyrkan.se/norge/oslo.

OSLO

BARN OCH FAMILJ

FAMILJELÖRDAG

Två lördagar i månaden klockan 10.00-13.00

BABYCAFÉ

Tisdagar klockan 13.00-16.00

Torsdagar klockan 10.00-13.00

BARNKÖRER

Två lördagar i månaden klockan 10.00-13.00

TRO OCH LIV

GUDSTJÄNST

Söndagar klockan 11.00

KVÄLLSMÄSSA

Onsdagar klockan 18.30-19.00

TYST MEDITATION

Onsdagar klockan 18.00-18.30

ORGELMEDITATION

En onsdag i månaden klockan 18.00-18.30

SAMTALSGRUPP – TALA TRO TALA LIV

En onsdag i månaden klockan 19.15-21.00

UNGA VUXNA

UNG I OSLO

Se hemsida för mer information.

KÖRSÅNG

BARNKÖRER

Två lördagar i månaden klockan 10.00-13.00

PROJEKTENSEMBLE

Måndagar klockan 19.00-21.00

KAMMARKÖREN

Tisdagar klockan 18.45-21.15

ÖVRIGT

LÖRDAGSCAFÉ

Två lördagar i månaden klockan 10.00-13.00

ONSDAGSTRÄFFEN

En onsdag i månaden klockan 12.00-14.00

MAJKLUBBEN

Första måndagen i månaden klockan 17.30-20.00

ETT LITET SMAKPROV PÅ VAD
KYRKAN BJUDER PÅ SÅ FORT
PORTARNA FÅR ÖPPNAS IGEN
OCH DET ÄR LOV ATT SAMLAS.

KONFIRMATION

TILL MÅLSMAN OCH
DIG SOM ÄR FÖDD
UNDER 2007 OCH BOR I
NÄRHETEN AV OSLO!

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

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

Vill du vara konfirmand i Margareta kyrkan 2021-2022?

Uppstart i Oslo är i början av oktober och kommer att avslutas med en lägerresa i augusti. Konfirmation kommer bli i september 2022

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

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

SOMMARSHEMA

28 JUNI - 31 AUG

SÖNDAG

KL 11.00 GUDSTJÄNST

MÅNDAG

KL. 11.00-13.00

SOMMAR PÅ TERASSEN

TISDAG

KL. 13.30

POP-UP BABYSÅNG
(BABYSÅNG I NÅGON PARK)

KL. 18.30

KVÄLLSMÄSSA



I september 2020 konfirmerades elva förväntansfulla konfirmander. Pga coronan var vi tvugna att fira tre olika konfirmandationer. Men det blev lika vackert och minnesvärt för det.

‘Kärleken förde oss samman’ sjunger Ulf Lundell i en av sina mest kända sånger, som vi har hört i otaliga bröllop vid det här laget. Vad är det som förde oss samman? Det kan vara roligt att påminna sig själv om, också när det gäller vänner och bekanta.

En lördag i månaden träffas vi på familjekyrkis i Stavanger. Första gången var vi helt okända för varandra, länge var vi bekanta, nu kan vi efter några år kalla varandra för vänner. Våra svenska band binder oss samman, något som har blivit extra påtagligt under coronapandemin. Vem kunde tro att skillnaden på Sverige och Norge kunde vara så stor och kännas så brutal. Saknaden efter det som är svenskt är ett outömligt tema de gånger vi träffas och är något som vi inte så enkelt kan dela med våra norska vänner. När du är ny i ett land följer ofta några år där du är mer praktiskt orienterad för att komma till rätta i ditt nya land. Vi är nu ett gäng stadigt etablerade svenskar i Stavanger som är förbi den fasen för länge sen. När vi träffas pratar vi om Sverige på ett drömlignande sätt, som säkert skulle verka genant för inhemska svenskar. I december sjunger vi Sankta Lucia med en tår i ögat, i mars frossar vi i fransvåfflor (utan ägg) och i april sjunger vi Vintern rasat i stämmor. Vår vänskap baserar sig på att hålla fast vid de traditioner vi saknar och sjunga de sångerna vi inte längre hör så ofta. Och för varje år som går blir det allt viktigare.

Vid vigsel läser prästen bibelorden: ‘Kärleken är tålmodig och god. Kärleken är inte stridslysten, inte skrytsam och inte uppblåst. Den är inte utmanande, inte självisk, den brusar inte upp, den vill ingen något ont.’ 1 Kor 13

Många gånger har jag tänkt att dessa ord så gott beskriver vad riktig vänskap innebär. När du sätter dig ned runt ett kaffebord, kommer in i ett rum eller öppnar porten till kyrkan, noterar du fort vilka av dessa element som är närvarande. Riktig vänskap är varken skrytsam, uppblåst eller självisk. Riktig vänskap tar oftast tid, men kan egentligen uppstå när som helst i livet, kanske när du minst anar det. På familjekyrkis i Stavanger är vi en hård kärna som oftast är med, men det är alltid plats för nya. Under 2020 har det dessvärre bara blivit fyra riktiga träffar men den goda nyheten är att dessa två träffar har varit gott besökta av både gamla och nya medlemmar. Jag hoppas att de nya som kommer till familjekyrkis i Stavanger upplever att det är en tillåtande atmosfär där alla är välkomna.

Det blir spännande att se vem som kommer nästa gång vi kan träffas fysiskt. Semlorna brukar i sig vara ett dragplåster, men jag tror och hoppas att också det starka sociala behovet vi bär på i kombination med längtan efter Sverige, gör att några nya letar sig fram till vår nästa träff. Kanske 2021 blir året för nya vänskaper.

Text: Charlotta Schaefer, Stavanger.



I dagsläget är det osäkert om vi kan mötas under våren. Håll utkik på hemsidan för uppdaterad information.

TRONDHEIM

När ses vi?

Söndag den:
22 augusti
26 september
24 oktober

Vad gör vi?

14.00–16.00 Familjekyrkis och öppet café
17.00 Mässa med efterföljande fika.

Var ses vi?

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

BERGEN

När ses vi?

Söndag den:
18 april
9 maj
13 juni- Terminsavslutning

Vad gör vi?

Kl. 15.00 Familjekyrkis
Kl. 15.30 Sångstund för barnen
Kl. 16.00 Kör för ungdom & vuxen
Kl. 17.00 Mässa med efterföljande soppa

Var ses vi?

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

STAVANGER

När ses vi?

Lördag den:
17 april
8 maj (Obs i Stokka kirke)
12 juni- Terminsavslutning

Vad gör vi?

Lördag kl. 11.00–13.00
Öppet café & Familjekyrkis.

Var ses vi?

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



Kontakta oss om du har frågor

Fabian Åström

Präst
fabian.astrom@svenskakyrkan.se



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

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

ENSAM MEN INTE ÖVERGIVEN

När vi föds är vi rustade för det här livet. Vi är rustade för kärleken och i samma stund är vi rustade för sorgen. Det vi däremot är dåligt rustade för är att bli övergivna eller svikna. Vi behöver verkligen varandra. Det krävs ett du för att det ska bli ett jag.

Även om vi behöver varandra så finns i varje människa en ensamhet. Ett rum dit ingen annan människa kan nå. Gud kan vara med oss där, men ingen annan. Där finns det allra vackraste vi har varit med om men också det svåraste och det vi skäms för. Av alla människor som finns omkring oss är en vän någon som vet om att det här rummet finns, kanske till och med känner av vad som finns därinne, men framför allt vill finnas med oss utan att överge också i det som inte riktigt går att dela.

Jag tänker på två händelse när Jesus är nära några av sina vänner. Den första

finns nedskrivna i Markus evangelium. Lärjungarna har varit ute på uppdrag och kommer till Jesus och berättar om allt de har gjort. Man kan föreställa sig att de vill ha beröm och uppskattning. Men Jesus säger: "Följ med mig bort till en öde

trakt, så att vi får vara ensamma och ni kan vila er lite."

Mark 6:31. En liten notis i berättelsen är värd att uppmärksamma. De hade haft så mycket att göra så de

hade inte haft tid att äta. De är trötta och troligen lite stressade av allt som pågår. Jesus och hans vänner drar sig undan och den kravlösa vilan infinner sig. En vänskap som låter var och en vara ifred. Det är också så vi ofta beskriver riktig vänskap. Någon vi kan vara ensamma och

tysta tillsammans med utan att det känns besvärande.

Nästa tillfälle jag vill nämna är när Jesus är i Getsemane. Livet hade förändrats för Jesus och hans vänner och mörka moln visade sig på himlen. Det fanns hot om våld, död och sorg. De hade ätit tillsammans och alla anar att det är sista gången. Tre av hans närmaste vänner följer med honom ut in trädgården. När han är själv och ber i sin djupa ångest somnar vännerna. Lukas skriver att de somnade av sorg. Orkade inte hålla sig vakna. Den här berättelsen kommer nära varje människas upplevelse när lidande och sorg drabbar oss. På samma sätt kan ingen följa med in i någon annans ångest men vi kan finnas där i närheten. Begränsade, trötta, men

närvarande. Jesus var ensam där i Getsemane men inte övergiven.

De här två berättelserna handlar om den utsatthet som tillhör livet. Men också att vi behöver varandra. Inte med kloka råd och uppfostringar utan med närvaro.

En vän är den som känner oss och låter oss vara ifred utan att överge oss. Så kan vi också tänka oss Gud. Någon som känner oss och är närvarande utan att tränga sig på.

"Jag kallar er inte längre tjänare, ty en tjänare vet inte vad hans herre gör. Jag kallar er vänner, därför att jag låtit er veta allt vad jag har hört av min fader." Joh 15:15

Text: Lars Björklund

”Det krävs ett du för att bli ett jag.”

VÄNSKAP GENOM LIVET

Förändras vänskapen genom livet? Blir relationerna färre men djupare? Gunilla 88 år gammal har vänner över hela världen och vet hur man upprätthåller sin vänskap trots ålder och distans.

Vad betyder ordet vänskap för oss, för dig eller mig? Jag är en gammal kvinna, som genom vänskap har fått ett rikare liv och något, som har hjälpt mig genom livets svårigheter. Den har lärt mig mycket och fått mig till att tänka utanför mitt eget jag. Vem är då jag? Jag föddes 1933 på en gård utanför Linköping, där slätt så smått övergår i lövskog blandat med barrträd och mer kuperad terräng. Min barndom präglades av naturen, där vi barn vistades, sommar som vinter. Vi byggde kojor i skogen, satte samman sparkar till tåg och åkte i vild fart nedför logkörbanan. Allt blev mycket roligare, då vi gjorde saker tillsammans och vi blev mycket duktigare tillsammans. Vi lärde oss lita på varandra, samarbeta och ta ansvar tillsammans. Vänskapen var nödvändig för att uppnå resultat.

Vänskap bygger broar...

Vänskap bygger broar mellan människor. Under mitt liv har jag flyttat mycket, träffat människor med olika värdegrunder, olika kulturer och religioner. På varje ny plats måste jag bygga upp nya relationer för att känna mig tillfreds. I början längtade jag bara tillbaka till mitt hem, men så snart jag lärt känna människor, som jag fick förtoende för, började jag trivas på den nya platsen. Vi människor är i grunden väldigt lika med behov för vänskap, oavsett bakgrund.

Det tar tid att utveckla vänskap, men då man ger av sig själv, får man alltid rikligt tillbaka.

När jag nu njuter min sista del av livet här i Oslo, har jag fortfarande gamla vänner kvar från mina olika platser, där jag bott. Vi ringer varandra, följer med hur våra respektive familjer har det, uppmuntrar varandra, då det behövs, tröstar varandra, då det är nödvändigt. Framför allt behöver vi lyssna och känna hur vänskapen då också kan läka sinnet. Dessa gamla vänner behöver man ingenting förklara, de känner till hur ens liv har varit och det betyder mycket.

Nya vänskaper

Livet har lärt mig hur viktigt det är att på varje ny plats bygga vänskapsband. Också i Oslo, dit jag kom för 5 år sedan, gammal och sjuk, har jag fått nya kontakter, som gett mycket av glädje och vänskap. Margaretkyrkan har varit en ovärderlig plats, där jag inte bara har mött mänsklig vänskap men också fått andlig upplevelse med mötet med anden, som vi kallar Gud, genom ordet, sången och musiken och den vän, som går vid vår sida genom livet. Med mänsklig och gudomlig vänskap får livet en ny dimension och bryter ned självmelidandet, som annars gärna infinner sig.

Text & bild: Gunilla Ek



Om Gunilla Ek

Ålder: 88 år

Född i: Sverige

Bor: Oslo sedan fem år tillbaka.

Varför Oslo: I mars 2016 blev Gunilla sjuk och bestämde sig för att flytta till sin dotter i Oslo.

Bott i: Sverige, Belgien, Argentina och Danmark.

Andligt hem: Svenska kyrkan

Brinner för: De förföljda kristna i Mellanöstern, se t ex Stefanus.no





LIV OCH TRO I FILMENS VÄRLD

I filmer och tv-serier ställs det ofta frågor om meningen med livet och vad som sker efter döden. Men kan vi lära något om oss själva, om livets stora frågor och om Gud genom se på film och tv-serier?

Den engelske teologen John Stott formulerade en metod om "Dubbelt lyssnande – till ordet och till världen". Han menade att man måste känna kulturen för att kunna bygga en bro från Bibelns värld till vår vardag.

Några filmer som kan vara spännande att titta på utifrån detta är:

Nyckeln till frihet – Filmen tar upp pennialism och brutalitet – men också vänskap så stark att den kan rasera murar.

Wall-E – Den lilla roboten är mer mänsklig än människorna. WALL-E ger oss en möjlighet till att prata om de stora frågorna, som meningen med livet.

Insidan ut – en rolig och insiktsfull familjefilm om att växa upp och mogna som människa.

The bucket list – Vad är livet och dess syfte? Det handlar om vänskap, kärlek och att upptäcka vad som är viktigast i livet, vad som verkligen har värde.

Matrix – en modern messiasberättelse.

Tycker du om film? I många filmer återkommer bibelns teman kring liv och död, hopp och förtvivlan, kärlek och hat, medmänsklighet och själviskhet och förlåtelse och försoning.

Vill du vara med och samtala om de stora livsfrågorna? Under våren kommer du ha möjlighet att delta under två digitala samtalskvällar utifrån två olika filmer (inte nödvändigtvis någon av de som nämns ovan)

Mer information kommer på hemsidan.

Vänskapsikonen kommer från Egypten och målades på 500-talet. På ikonen kan du se Kristus med handen på sin väns axel medan de vandrar framåt. Denna vän är en historisk person, abboten Menas, men han representerar var och en av oss. Den uppståndna Kristus är osynlig för våra ögon, men ändå kan vi överlämna oss till hans närvaro. Han lägger sin arm runt våra axlar och går framåt tillsammans med oss. Han går vid varje människas sida.

När vi betraktar denna ikon uttrycker vi redan en bön som förenar oss med Gud. Bilden påminner om Jesus ord: « Jag kallar er vänner » (se Joh 15:15-16).

*Du går genom livet och möter en människa,
en främling du aldrig har sett.
Hon rymmer oändlighet,
ett världsallt, en hemlighet.
En främling du just nu har mött.*

*Du går genom livet och möter en människa.
Guds älskade barn liksom du
och frågorna delar ni
om ursprung och framtids mål.
Guds älskade barn liksom du.*

*Den mänska du möter ger ditt liv en mening;
din like, din nästa, din vän.
Hon öppnar sitt liv för dig
i tillit och sårbarhet.
Er vänskap ger Kristus ett hem.*

© Kristina S Furberg



SMÅBARNSFAMILJEN

– den stängda gränsens största förlorare?



Gränsen är stängd. Vi kan inte längre träffa vänner och familj som vi brukar. Det är en förstagångsupplevelse för de flesta av oss i Norden, men långt ifrån för alla. Många av Nordens invandrare och flyktingar har levt med den situationen i årtionden. Även om de längtat så att det gjort ont har de inte heller tidigare kunnat resa till familj och vänner. Vad gör stängda gränser med vänskap och familjerelationer?

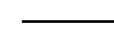
Det är en av många frågor som migrationsforskaren Ida Tolgensbakk funderar kring. Hon skrev 2015 en avhandling om unga svenska arbetsimmigranter i Norge, till exempel partysvenskar på 2000-talet och rallare hundra år tidigare. Nu forskar hon bland annat om hur pandemin och stängda gränser påverkar "transnationella" familje- och vänskapsrelationer. Ida gör en snabb överslagsräkning och uppskattar att nästan 25 % av Norges samtliga invånare har något som kan kallas en transnationell familjesituation, det vill säga att en nära familjemedlem bor i ett annat land. Bland oss invandrare är det självklart nästintill 100 %, men Ida berättar att hon själv som har helnorsk bakgrund har en bror i Köpenhamn och en styvmor i Spanien. "För många av oss kommer det som en chock att det ens

är möjligt att gränserna kan stängas på detta sätt", säger Ida. Hon noterar hur problematiken kring stängda gränser betonat näringslivsmässiga aspekter. Matvaru- och medicinbrist, arbetskraftsbrist och annat har framhållits som reella problem med en gränsstängning. Ida anser att problemet med relationernas betydelse för folkhälsa och psykiskt välbefinnande blivit glömt och nästintill osynliggjort.

Vänskap och goda familjerelationer är av väldigt stor betydelse för vårt välbefinnande. När man utreder ungas psykiska hälsa är en av nyckelfrågorna om de har någon nära som de kan anförtro sig åt. Att sakna en nära vän eller familjemedlem som man har tillit till är en stor risk i sig för psykisk ohälsa. Om nu denna nära vän eller familjemedlem hamnar

på andra sidan en stängd gräns under lång tid är detta inget obetydligt problem. Ida är kritisk gentemot regeringen: "Regeringen och de som beslutat om gränsstängningen borde åtminstone ha sagt; vi ser er som nu blir isolerade från era familjer och vi förstår allvaret i det. Men den aspekten av problemet nämndes inte".

Ida har efter sin forskning om svenska ungdomar i Oslo fortsatt intresse för demografin bland norgesvenskar. Hon nämner att det i Norge idag är mångdubbelt fler barn med minst en svensk förälder än för 10 år sedan. Mestadels är de barn till svenskar som tidigare sökt sig hit för att jobba lite tillfälligt. Nu är



Om Ida Tolgensbakk

Bor: I Oslo

Yrke: Kulturhistoriker med fokus på unga svenskars arbetsmigration i Oslo.

Ämen: Migration, Populärkultur och Sociala medier.

Forskningsgrupp: Helse- og velferdsforskning



de etablerade och i familjebildningsfasen. Att ha ett barnbarn på fel sida av en stängd gräns är inte enbart smärtsamt för mor- och farföräldrar. Småbarnsåren är särskilt krävande för föräldrarna och att förlora tillgång till stöd från föräldragenerationen kan bidra till ökade påfrestningar i familjen. Dessutom påverkar den stängda gränsen barnets möjlighet att utveckla nära relationer till hela sin familj.

Vi är väldigt privilegierade här i Norden med bland annat en välutbyggd digital infrastruktur. "Tack och lov att pandemin sker nu och inte för 20 år sedan", utbrister Ida. Bara för 10 år sedan var videokonferenser hemifrån något som få kunde klara av. Vi glömmar snabbt hur fort utvecklingen gått. Bara för 5 år sedan hade pandemin inneburit ännu större kommunikationsproblem mellan familjemedlemmarna. Men digital relation kan inte helt ersätta det fysiska, så gränstängningen är ett allvarligt problem ur ett folkhälsoperspektiv.

"Sverige sämst i världen på vänskap"

Rubriken "Sverige sämst i världen på vänskap" stod i Expressen den 7 december 2017. Artikeln rapporterade om en undersökning av Expat Insiders. 12 500 utlandsarbetare bosatta i 188 länder fick besvara frågor om hur bra de trivdes i sina nya hemländer. De nordiska länderna fick topplaceringar i nästan allt, utom i kategorin "hitta vänner". Där tog Sverige, Danmark och Norge de tre bottenplaceringarna.

Mer än hälften av utlandsarbetarna i de nordiska länderna uppger att det är svårt att få lokala vänner och över en fjärdedel kallar lokalbefolkningen "distanserad". En typisk kommentar var att folk i Norden är ganska privata, stängda och inte så öppna för konversationer med nya människor.

Jag frågade Ida Tolgensbakk, vars forskning ofta berört invandrargrupper och integrering, vad hon tänker om de nordiska ländernas bottenplacering i "att finna vänner". Ida svarar att det delvis kan bero

Mot slutet av intervjun berättar Ida om en gåva som hon fick av församlingen för 6 år sedan, som tack för ett föredrag. Det är en liten ikon som sedan dess står på hennes skrivbord. "Jag ser den varje dag och blir påmind om Svenska kyrkan varje dag", säger Ida.

Jo, det är också en erfarenhet av vänskap - att ett föremål kan bära minnet av vänskap och omtanke över många år och månader, och över stora avstånd, fast man inte träffas fysiskt. På så sätt är vänskap gränslös.

Text: Per Anders Sandgren

Foto: Privat

på våra livsmönster. Det vanliga är att vi skyndar oss direkt hem efter arbetet och att det är mest i hemmet som vi sedan umgås med andra. Det är ett mönster som inte är självklart i andra delar av världen. "På många håll kan det vara vanligt att man tar en kaffe eller en öl efter arbetsdagen innan man beger sig hemåt, eller att man senare på kvällen går ut och äter på lokal." Det gör det enklare för nyinflyttade eller ensamstående att bli in- eller medbjudna och få in en fot i något socialt som kan leda till vänskap.

Sättet vi umgås på har förändrats de senaste åren, och attityder är inte heller något konstant, så kanske får vi andra placeringar i liknande undersökningar i framtiden. Man kan ju hoppas för det är inte roligt att vara sämst i klassen. Ida nämner också att det är en kliché, men kanske sant ändå, "att det kan vara lite trögt och svårt att bli vän med en nordbo, men när man väl blivit vänner har man vänskap för livet".

Husmor tipsar

Mat, hälsa och välmående....

Text: Jeanette Hademalm Berg

Bröd har sedan urminnes tider och i alla kulturer varit och är fortfarande basen i människlighetens föda. Brödet har förstås hela tiden utvecklats till att från allra första början bestå av enbart krossade korn och vatten till att nu innehålla betydligt fler ingredienser. Variationsmöjligheterna är oändliga. Intresset för att baka eget matbröd är nu stort i hemmen.

Jag har själv ett stort intresse för matbröd i alla dess former. Tycker det är fantastiskt roligt att testa nya recept och att kunna ta tillvara "rester" av morötter, potatis, keso m.m och blanda ner i degen. Varför inte överraska en kär vän med en nybakad limpa, det är väl kärlek och vänskap om något.

För visst är det något speciellt med doften av nybakat bröd, det väcker så många minnen och sinnen hos oss.



VÄNSKAPSBRÖD

Vänskapsbröd är ett gammalt klassiskt recept som kan varieras på många olika sätt. Detta är ett bra grundrecept som jag gärna vill dela med er. Lingonsylten gör brödet saftigt och gott.

Vänskapsbröd

(250 grader 10 min & 200 gradet 25 min)

4 dl ljummet vatten

1 dl rågkross

1 dl vetekross

1 msk salt

2 dl lingonsylt

1 dl russin

1 dl linfrön

1 dl vetekli eller havrekli

5 dl kokande vatten

2 pkt torrjäst

1,8 -2 l vetemjöl



Blanda alla ingredienser, i den övre delen, i en stor bunke och rör om. Låt stå övertäckt i rumstemperatur över natten.

Häll därefter det kokande vattnet över "gröten" som då blir jäsvarm, rör om.

Blanda vetemjöl och torrjäst och arbeta in så mycket mjöl att degen släpper bunken. Arbeta degen kraftigt.

Jäs övertäckt i cirka 30 min.

Baka ut till 4 limpor. Lägg dem i en smord långpanna. Jäs cirka 30- 40 min. Grädda i nedre delen av ugnen cirka 35 minuter. Låt bröden svalna under bakduken.

PAJALAGRÖT

Så gott och så nyttig med massor av välgörande fibrer och dessutom rik på järn. Om du mot förmodan får kvar lite gröt, så kan du blanda ner det i bröddegen. Då kan du bjuda på Pajalafallor, jag lovar, de gör succé.

(En liter färdig gröt cirka 4-6 portioner)

1/2 dl linfrön

1/2 dl russin

1/2 dl katrinplommon

1/2 dl torkade aprikoser

1/2 tsk salt

7 dl vatten

1 dl havrekli

2 dl fiberhavregryn

Lägg allt utom havrekli och fiberhavregryn i blöt i vattnet över natten. Tillsätt kli och gryn och låt blandningen koka i 3- 5 minuter under konstant omrörning.

Färdig gröt kan förvaras i kylskåp i upp till en vecka och värmas i portioner i mikrovågsugn.

Välkommen till Norge

AMBASSADÖR CECILIA BJÖRNER

Sedan februari är Cecilia Björner Sveriges ambassadör i Norge. Hon har tidigare varit ambassadör i Ungern och nu senast för Vatikanstaten och Malta. Vi ringde upp för att önska välkommen och ställa några frågor.

Vad ser du fram emot när det gäller uppgiften som ambassadör i Norge?

Som ambassadör har jag tre huvuduppgifter: leda och fördela arbetet på ambassaden, inhämta information och förmedla den till UD samt representera Sverige. Jag ser fram emot samtliga. Det är väldigt roligt att ha ett stort arbetslag igen - den senaste posten var i princip ett enmanskontor - och jag tycker om den lärorika och kreativa processen att skriva och förmedla rapporter. Inte minst ser jag fram emot uppgiften att få representera Sverige i Norge; vi har en grundläggande positiv relationen mellan länderna som betyder mycket.

Vilka frågor är särskilt viktiga för dig?

Efter att vi äntligen lyckats stoppa spridningen av Covid -19 vill jag bidra till ett "grönt" skifte till ett mer hållbart samhälle och att våra länder integreras alltmer på områden där vi blir starkare tillsammans, exempelvis inom försvar, forskning, kultur, näringsliv, Arktisområdet. Utbyggd infrastruktur skulle göra mycket för ökat utbyte mellan människor.

Vilka är den största utmaningen för relationen mellan Sverige och Norge framöver?

Det är absolut pandemin. Gränsstängningarna och dess konsekvenser är stora. Ekonomi och handel är en del, men lika allvarliga är de personliga och relationerna konsekvenserna för människor som drabbats



Vem är du?

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

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



VILL DU BLI MEDLEM I EN AKTIV FÖRENING?

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

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

Läs mer på www.norsksvenskförening.com



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



VOKSENÅSEN

25-års jubilerande musikkurs

I höstas skrev vi om hur Voksenåsen fyllde 60 år. Det firandet blev digitalt. I år har vi ännu ett jubileum, när Voksenåsens Sommarakademi blir 25 år.

Sommerakademien är en kurs för unga klassiska musikstudenter på fiol, viola, cello, flöjt, klarinett, oboe, fagott, horn och klassisk sång. Kursen är ett samarbete mellan Voksenåsen, Norges musikhögskola, Kungliga musikaliska akademien, Sparebankstiftelsen, Svensk-norska samarbetsfonden med flera.

Under två augustiveckor fyller vi huset med talangfulla unga musiker och deras lärare, de bästa professorerna och musikerna i Norge, Sverige och stora delar av resten av världen.

Vi hoppas verkligen att jubileumskonserterna, och de dagliga kvällskonserterna kan öppnas för publik i år. Om inte så planerar vi för att streama flera av dem digitalt.

På tal om digitala arrangemang så finns flera av Voksenåsens samtal med svenska och norska författare och experter, om litteratur, historia, och konst tillgängliga både som filmer och som pod. Vad sägs om samtal mellan Simon Stranger och Jessica Bab Bonde eller en digital konstvisning?

Se mer på voksenaasen.no/nasjonalgaven.

/ Anna Floren, Programsjef Voksenåsen

VÄLKOMMEN TILL SVERIGES AMBASSAD I OSLO

Svensk i Norge...

med frågor om pass, körkort, medborgarskap eller samordningsnummer? Eller nyfiken på vad vi på ambassaden arbetar med?

Besök vår hemsida

www.sverigesambassad.no

Följ oss på Facebook

Sveriges ambassad i Oslo

Upptäck oss på Instagram

Sweden in Norway

Tagga oss i en tweet

@SwedeninNO

Skicka ett mejl

ambassaden.oslo@gov.se

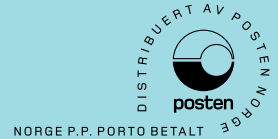
Slå oss en signal

24 11 42 00



Sveriges ambassad
Oslo

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



DITT MEDLEMSKAP ÄR VIKTIGT FÖR MÅNGA

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

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

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

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

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

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

Adress:

Norskt personnummer:

Svenskt personnummer:

Mailadress:

Telefonnummer:

.....
Ort och datum

.....
Underskrift