

# KIRKENYTT

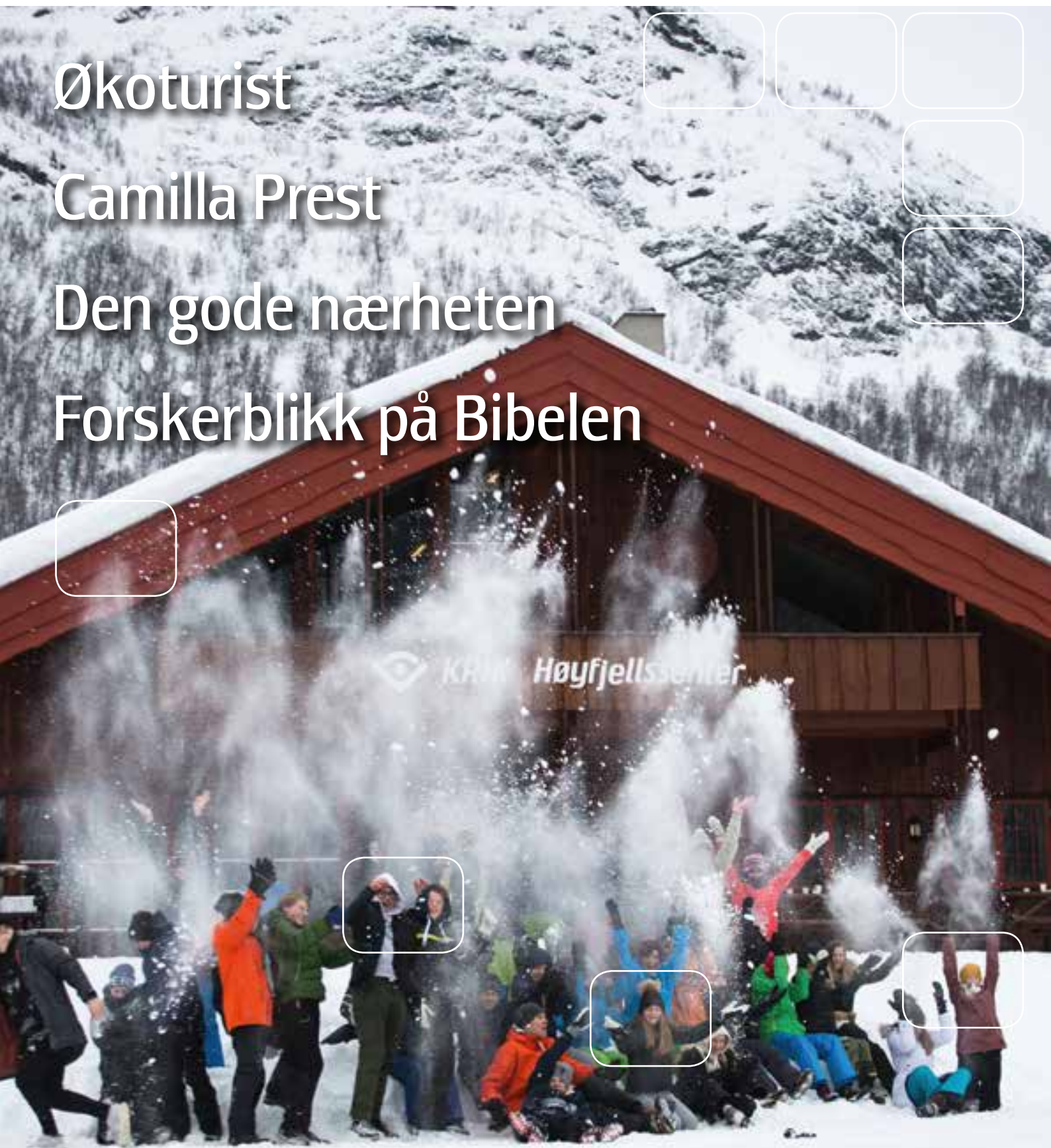
MENIGHETSBLAD FOR DRØBAK OG FROGN ÅRGANG 89 NR. 1 2018

Økoturist

Camilla Prest

Den gode nærheten

Forskerblikk på Bibelen



*Konfirmanter på vinterleir på Hemsedal*

## DRØBAK OG FROGN MENIGHETSBLAD

### Utgiver

Drøbak og Frogn menighetsråd.  
Utkommer med 3 nummer pr. år.

### Redaksjonen består av

Otto Schou og Govert van den Brink

### Layout/trykking

Østfold Trykkeri AS  
www.ostfold-trykkeri.no



### Er det spørsmål og saker du ønsker at menighetsbladet skal ta opp?

Send e-post til redaksjonen:  
saksbehandler@frogn.kirken.no

### Redaksjonens adresse

Drøbak og Frogn kirkekontor,  
Postboks 1, 1441 DRØBAK  
Telefon 64 90 61 70  
E-post: kirkekontoret@frogn.kirken.no

Neste utgave av KIRKENYTT  
kommer august 2018

# Matthews disputas

Matthew Monger fra Drøbak forsvarte sin doktoravhandling på Det teologiske menighetsfakultetet mandag 5.mars.

Matthew er teolog og lingvist, og har jobbet med dødehavsrullene, og i særdeles manuskripter som inneholder deler av en bok som kalles «Jubileerboken». Denne finnes ikke i vår bibel, men enkelte kristne kirkesamfunn har den som en del av det gamle testamentet.

Avhandlingen, som har tittelen «4Q216: Rethinking Jubilees in the First Century BCE».

ble forsvart med glans, og den er å finne på [www.mf.no](http://www.mf.no) for dem som vil lese den!

Matthew bidrar i vårt lokale menighetsliv bl.a med forelesningsserien «Forskerblikk på bibelen» som denne våren har to temakvelder. (Se annet sted i bladet)

*Kirkenytt gratulerer med avlagt doktorgrad!*



## DRØBAK OG FROGN KIRKEKONTOR

Dyrløkkebakken 1, 1448 Drøbak  
Postadresse: Pb 1, 1441 Drøbak  
Tlf: 64 90 61 70

E-post: [kirkekontoret@frogn.kirken.no](mailto:kirkekontoret@frogn.kirken.no)  
[www.kirken.no/frogn](http://www.kirken.no/frogn)  
Åpningstid: mandag-fredag 10.00-14.00

Drøbak og Frogn menighetsråd  
Leder: Kåre Grumstad  
Telefon: 907 53 513

## ANSATTE



**Sogneprest**  
**Dag-Kjetil Hartberg**  
Tlf: 64 90 61 74/911 04 341  
[dag-kjetil.hartberg@frogn.kirken.no](mailto:dag-kjetil.hartberg@frogn.kirken.no)



**Prostidiakon**  
**Atle Eikeland**  
Tlf: 948 56 362



**Prosjektleder trosopplæring**  
**Svanhild Moen Refvik**  
Tlf: 64 90 61 77/950 78 559  
[svanhild.moen.refvik@frogn.kirken.no](mailto:svanhild.moen.refvik@frogn.kirken.no)



**Kapellan**  
**Andreas Skolt Iversen**  
Tlf: 64 90 61 78 / 993 53 016  
[andreas.iversen@frogn.kirken.no](mailto:andreas.iversen@frogn.kirken.no)



**Saksbehandler**  
**Govert van den Brink**  
Tlf: 64 90 61 72/982 45 564  
[saksbehandler@frogn.kirken.no](mailto:saksbehandler@frogn.kirken.no)



**Barne- og ungdomsarbeider**  
**Sara Emilie Jonhaugen**  
Tlf: 450 04 064



**Kapellan**  
**Camilla Kofoed-Steen**  
Tlf: 64 90 61 76/952 04 348  
[camilla.kofoed-steen@frogn.kirken.no](mailto:camilla.kofoed-steen@frogn.kirken.no)



**Sekretær**  
**Randi Flock**  
Tlf: 64 90 61 70  
[kirkekontoret@frogn.kirken.no](mailto:kirkekontoret@frogn.kirken.no)



**Kirketjener**  
**Jan-Helge Ljøstad**  
Tlf: 64 90 61 73/982 45 565  
[jan-helge.ljostad@frogn.kirken.no](mailto:jan-helge.ljostad@frogn.kirken.no)



**Ungdomsprest**  
**Maria Ådland Monger**  
Tlf: 64 90 61 75/922 42 921  
[maria.monger@frogn.kirken.no](mailto:maria.monger@frogn.kirken.no)



**Menighetsmusiker**  
**Linda Kristengård Skyttemyr**  
Tlf: 971 77 301  
[linda.skyttemyr@frogn.kirken.no](mailto:linda.skyttemyr@frogn.kirken.no)



**Kirkegårdsarbeider**  
**Marit Andresen**  
Tlf: 917 42 386  
[gravplass@frogn.kirken.no](mailto:gravplass@frogn.kirken.no)



**Kirkeverge**  
**Per Ørjan Aaslid**  
Tlf: 64 90 61 71/904 09 816  
[per.orjan.aaslid@frogn.kirken.no](mailto:per.orjan.aaslid@frogn.kirken.no)



**Kantor**  
**Hans Martin Molvik**  
Tlf: 995 51 757  
[hmmolvik@hotmail.com](mailto:hmmolvik@hotmail.com)



**Kirkegårdsarbeider**  
**Antoni Zolnerkiewicz**  
Tlf: 407 39 785  
[gravplass@frogn.kirken.no](mailto:gravplass@frogn.kirken.no)



**S**tadig møter jeg mennesker som står på starten av «det nye livet». Noen har funnet en å gå livsveien med og vil ha kirkens velsignelse og ekteskap som ramme for samlivet. De skal bli ett samtidig som de fortsatt skal være to. De skal gå en ny vei sammen.

**Ganske ofte får jeg feire og ta i mot de små barna som bli båret til dåp. Som fortsatt er helt avhengig av andres kjærlighet og omsorg for å leve og som lever et helt nytt liv.**

Mange møter jeg i sammenheng med gravferder. Noen har mistet en de var glad i. Det kan ha vært ventet, eller det skjedde plutselig, og så har de blitt tvunget til å stoppe opp og må så helt på egen hånd finne sin vei videre i livet. Det et krevende prosjekt.

Men etter måneder eller år er det litt etter litt som om tåken letter. Som om morgenen gir et klarere lys og kreftene vender tilbake. Slik som hver vår, når verden våkner til liv igjen- ut av dvalen, ut i dagen.

Det første tegnet på vår; fuglene som kvitrer. De er der allerede nå. Lenge før de første snøklokkene har sprengt seg frem gjennom snøen. De er der som et håpsteget, som et løfte om det gode som venter.

Det er som fortellingen fra Det gamle testamentet om vannet som hadde ødelagt alt liv på jorden, men som skulle trekke seg tilbake og mens de venter på det sendte Noa en due ut

av båten. Etter en tid kom den tilbake med en frisk liten kvist i nebbet. Det nye livet vokste frem.

Jeg er utrolig takknemlig for å bo i Norge av mer enn en grunn, men noe av det beste er årstidene. Med dem bølger livet seg avgårdet.

Jeg kan gjenkjenne livets utfordrende sider i høstens mørke og vinterens kulde. Jeg har sett at mennesker i livets høst gradvis tappes for krefter, før de blir innhentet av stillheten – av døden.

Men så i dvalen, i den nødvendige roen, i tomheten og savnet etter den som er borte, spirer og gror det. Den lange vinteren går mot vår.

Nå er vi der igjen. I kalenderen står det vår, og vi står foran en tid hvor vi kan få kjenne livskraften vende tilbake.

Det er en sånn «allerede- ennå ikke» terminologi som hjelper meg til å se sammenhengen mellom håpet for dette livet og livet etter døden. Innenfor teologien handler det om at eskiatologi. Guds rike som er kommet nær og er her midt i blant oss- og som samtidig ikke blir helt før den dagen vi reises opp til nytt liv med Jesus i Himmelen.

Det er slik jeg kjenner på når det går mot vår og sommer i en norsk småby.

Sola som sender varme stråler mot ansiktet i dag, og i morgen lar meg hutre lett av fuktig av duskregn. Men

jeg kjenner at jeg er i ferd med å reise meg opp fra dvalen – jeg løfter blikket ser opp og ut.

Med våren, med det nye livet, med kreftene som vender tilbake kommer også mulighetene for endring, for å finne nye veier.

Påskan er på mange måter vårens midtpunkt – endringen starter i fastetiden og så, jo nærmere påskan vi kommer jo mer varmer solen. Snøen gir slipp og lager bekker med vann. Opp av frossen jord sprenger planter og blomster seg vei.

Slik kan jeg også forstå, og ane at det nye livet- som livet med Kristus er på vei. Jeg kan se konturene av det fordi jeg ser etter tegn til at det skal skje. Jeg kan tro det fordi jeg velger å lete etter det som for meg blir tegn til tro. Jeg løfter blikket og ser opp mot den oppstandne, det tomme korset og kan få tro at Jesus er reist opp fra de døde. Gud selv har gått i kamp med døden og vunnet. Jeg kan ane det, se tegn til det, tro det, håpe det. Jeg ser at det nye livet lever og at Kjærligheten er sterkere enn døden.

Med Påskedag kommer og påsketiden fra Påske til pinse- hvor den gule fargen lyser mot meg, livet stråler. Vi kan feire oppstandelsen- vi kan feire livet. Vi stopper opp, løfter blikket og ser og finner veien videre. Hvor går din vei denne våren?

*Camilla Kofoed-Steen*

**Av Vidar Kristensen**

*Der det nye livet lever  
Der det nye livet lever,  
der tar ingen veier slutt  
Alle hindringer og grenser  
har et nysatt fotspor brutt*

*Hvor det fører, det vet ingen,  
men en vandring har tatt til  
Med hele verden som sitt mål  
kan ingen gå seg vill.*

*Selv om landskapet kan skifte  
mellom sletter, fjell og skog.  
Så er såkornet det samme,  
men det brukes ulik plog*

*Den som er et lys i verden,  
den som kalles jordens salt  
og den som fisker mennesker  
har arbeid overalt.*

*Slik som Peter og Johannes  
og Maria gjorde før  
da de delte ut sin glede,  
skal vi gå fra dør til dør*

*Og når ordets nøkler åpner  
en lukket hjertegrind,  
går vi et skritt til siden slik  
at Jesus slipper inn.*

*Der det nye livet lever,  
der må planter sette frø  
Slik som dette livet startet  
ved at Jesus måtte dø*

*Det er han som eier livet  
Det er han vi hører til  
Med Jesus som vår hyrde kan vi  
aldri gå oss vill.*

# Konfirmanter mai 2018

## Drøbak kirke 12. mai kl 11.00

Maiken Anabel Ransve  
Aurora Fischer-Hauge  
Alma Marie Kremers Bugge  
Birch-Adriand Klynderud Hultgren  
Linea Rugsveen  
Rebecka Lingyi Lunde  
Marius Johansen  
Ida Løkken-Holgersen  
Hanna Nikoline Sebesta  
Sara Bergheim Skoglund  
Helena Fosse Bastiansen  
Amalie Slinde  
Hege Bjørge Ankarstrand  
Marthe Julie Paulseth

## Drøbak kirke 12. mai kl 12.30

Sander Folkøy Hermansen  
Tobias Pettersen Bjørvik  
Filip Nicolai Fornes  
Christian Falch Moltzau  
Erle Louise Brenden  
Martin Hatlen  
Maren Louise Haaland  
Marianne Opdal Seljetun  
Michael William Hansson  
Robin von Loewe Kiedrowski

## Drøbak kirke 12. mai kl 14.00

Klaus Lunde  
Fredrik Larsen  
Hans Christian Stuen  
Amalie Andersen-Ulven  
Henrik Berget  
Filip Myrvang Lien  
Felix Dalen  
Espen Christoffer Semb-Hanssen  
Andreas Rebård Evensen  
Martin Karanja Stubban  
Fabian Emil Reinsborg  
Jakob Tøftum Aspelund

## Frogn kirke 12. mai kl 12.00

Isak Roskvist Trondsen  
Vegard Saxebøl  
Martin Saxebøl  
William Villa Tomasgård  
Karl Emil Simensen-Bøhlerengen  
Camilla Ulvestad  
Cecilie Ulvestad  
Kasper Steen Tjernshaugen  
Miliane Grinrød Moe  
Isaac Sørvig

## Drøbak kirke 13. mai kl 11.00

Veronica Eurenien  
Oscar Horn Roostami  
Maren Emely Sekkesæter  
Nina Isabel Overgaard  
Kristine Henden  
Marie Nordahl  
Mia Wallestad  
Victoria Louise Nygaard Brand  
Ingrid Malis Rømmen  
Ulrich George Barkenæs  
Marthe Marie Olsen Kollen

## Drøbak kirke 13. mai kl 12.30

Casper Permo  
Mathis Manger Winther  
Fredrik Voldberg Wessel-Berg  
Aurora Berner  
Bendik Hansen Tannum  
August Norstrøm Hansen  
Kasper Elde Johansen  
Linnea Margrethe Rustad



## Smiagudstjenester

En annerledes gudstjeneste for hele familien. Vi samles til gudstjeneste og nattverd, før barna går ut til eget opplegg under tekstlesning og preken. Felles kveldsmat på torget etter gudstjenesten.

- 18. mars kl 17
- 15. april kl 17
- 6. mai kl 17
- 10. juni kl 17



## PIANO

Ullerud Helsebygg er på jakt etter et godt piano. Er det noen som har et piano som de kan tenke seg å gi bort, ta kontakt med kantor Hans Martin Molvik på tlf 995 51 757



## MENIGHETENS ÅRSMØTE

Onsdag 25. 4. 2018 på Smia

16.30-17.30 Middag på torget

17.30-19.30 Årsmøte

- presentasjon av årsrapport, regnskap og budsjett
- informasjon om givertjenesten
- innledning og samtale om fivillighetsstrategi

Alle er hjertelig velkommen





# Hemsedal 2018

Årets første konfirmantleir er nå overstått! På tur var i overkant av 40 konfirmanter og 12 ledere på tur fra 01. til 04. mars. Helgen var preget av mye moro, hygge, snø og ikke minst kuldegrader – ned til 27 minus! Men ungdommen storkoste seg med 2 dager i skibakken, undervisning i tråd med troen og det å være sammen i fellesskap. Det var fantastisk å se konfirmantene forme nye vennskap og et sterkere samhold. En flott start på det nye året!





## Barne- og familietilbud i Drøbak og Frogn menigheter

Vår 2018

# SPRELL LEVENDE



### Mars:

- 01.03: Supertorsdag på Smia (aktiviteter for barn fra 15.00 – 18.00)
- 01.03: Dirridam i Smia kl 16.30 (pølsemiddag og småbarnssang)
- 04.03: Sniagudstjeneste i Smia storsal kl 17.00
- 11.03: Søndagsskole på Hospitalet kl 11.00
- 18.03: Sniagudstjeneste i Smia storsal kl 17.00
- 22.03: Supertorsdag på Smia (aktiviteter for barn fra 15.00 – 18.00). Brasiliansk aften med salg av brasiliansk mat og basar til inntekt for misjonsprosjektet i Brasil.
- 25.03: Palmesøndagsgudstjeneste i Frogn kirke kl 11.00 med barnespel og soulchildren.



### April:

- 05.04: Supertorsdag på Smia (aktiviteter for barn fra 15.00 – 18.00)
- 05.04: Dirridam i Smia kl 16.30 (pølsemiddag og småbarnssang)
- 08.04: Søndagsskole på Hospitalet kl 11.00
- 15.04: Sniagudstjeneste i Smia storsal kl 17.00
- 19.04: Supertorsdag på Smia (aktiviteter for barn fra 15.00 – 18.00)
- 29.04: Søndagsskole på Hospitalet kl 11.00

### Mai:

- 03.05: Supertorsdag på Smia (aktiviteter for barn fra 15.00 – 18.00) med minimusikal for Dirridam og 3 åringer (2015-kullet) kl 16.30
- 06.05: Sniagudstjeneste i Smia storsal kl 17.00
- 13.05: Søndagsskole på Hospitalet kl 11.00
- 23.05: Helt førsteklasses 6 års-samling for 2012 – kullet på Smia kl 16.30
- 24.05: Supertorsdag på Smia (aktiviteter for barn fra 15.00 – 18.00)
- 27.05: Familiegudstjeneste i Drøbak kirke kl 11.00 med 6 åringer. Barnespel synger.



### Juni:

- 03.06: Søndagsskole på Hospitalet kl 11.00
- 07.06: Supertorsdag på Smia (aktiviteter for barn fra 15.00 – 18.00)
- 07.06: Dirridam i Smia kl 16.30 (pølsemiddag og småbarnssang)

PÅ SUPERTORS DAG ER DET MIDDAG FOR EN BILLIG PENGE TIL SALGS TIL HELE STORFAMILIEN KL 16.30 – 17.00.

I tillegg er det ulike aktiviteter:

- Barnespel (1. – 3. klasse): Øver hver torsdag kl 17.00- 17.45 på Smia
- Soulchildren (4. – 7. klasse): Øver hver torsdag kl 15.00 – 16.00 på Smia
- Dirridam: Småbarnssang (2 – 7 år): Synger på Smia kl 17.00 – 17.45
- Tweens (4.- 7. klasse). Møtes på supertorsdag kl 15.00 – 16.00 for ulike aktiviteter
- Lekegruppe (alle aldre): Møtes på supertorsdag kl 17.00 – 17.45

## Barnespel

Ønsker du å synge i kor og går i 1.- 3. klasse. Da er barnespel noe for deg!

Vi øver hver torsdag på Smia kl 17.00 – 17.45.

Ta gjerne kontakt med dirigent Svanhild Moen Refvik for mer informasjon



## Soulchildren

Ønsker du å synge i kor og går i 4.- 8. klasse. Da er Soulchildren noe for deg!

Vi øver hver torsdag på Smia kl 15.00 – 16.00.

Ta gjerne kontakt med dirigent Linda Kristengård Skyttemyr for mer informasjon.

## Glimt fra supertorsdag og DIRRIDAM

der vi først spiser middag, og deretter synger, danser og koser oss sammen en liten time. Dirridam har vi en gang i måneden, og datoene for denne våren er 05. april, 03. mai og 07. juni. Middagen starter alltid kl 16.30 og sangstunden starter kl 17.00.

På Dirridam er alle barn i førskolealder velkommen, i følge med voksne.



## Babysang

Mødre/ fedre med baby er velkommen på Smia hver tirsdag kl 11.00 for uformelt og koselig treff med babysang og lunsj.  
Pris kr 60,- pr gang inkl lunsj.



## 3 års tiltak – minimusikal 3. mai

I år også vil vi invitere årets 3 åringer til minimusikal i Smia den 3. mai. Dette er et samarbeid mellom kirkens småbarnssang – Dirridam og barnegospel. Det er bibelhistorien om Noahs ark som skal framføres. Alle er hjertelig velkommen!  
Alle treåringer får gratis middag og en bok med seg hjem etterpå.





# Smia kapell

Kapellet i Smia er åpent for meditasjon, ettertanke og bønn første torsdag i måneden fra kl. 1800-1900. Den siste halve timen har vi en enkel liturgisk ramme rundt. Dette er en endring fra hva som har vært fram til nå.

Bønn er å be om noe, meditasjon er å lytte. Mange erfarer at dette er enklest i et rom som er laget for det formålet, og det er nettopp det våre kirkerom er. Dette preger både arkitektur og utsmykning.

Meditasjonen, eller den stille andakten som vi ofte kaller det i kirken, hjelper oss til å være nærværende og åpne vårt sinn.

Ofta kan det oppleves underlig og vanskelig å sitte helt stille, å være absolutt til stede. Men all erfaring viser at det gir positive opplevelser og et roligere sinn. Det er mange måter å gjennomføre en meditasjon



på. Vi har god erfaring med «Jesus meditasjon». Det er det vi legger opp til den siste halve timen. Vi leser en evangelietekst og lever oss inn i den, forsøker å være tilstede der Jesus var med alle våre sanser.

Vi gjør dette på en enkel måte, hvordan man ønsker å sitte er opp til den enkelte, men selv foretrekker jeg å sitte avslappet i en stol.

Vi kan tenne lys, eller bare sitte rolig i meditasjon og ettertanke.

*Gjermund Stormoen*

# Gravstell



**Kirken i Drøbak og Frogn kan tilby avtale om sommerstell av gravsted på Drøbak og Frogn kirkegård.**

Første gang det inngås avtale blir det satt ut en selvvanningskasse på graven som består av en vannbeholder med en jordkasse på toppen. Denne sikrer jevn vanning av blomstene.

Hvert år blir jorda i kassen skiftet ut. Det blir plantet vårblomster (påskeliljer eller stemor) tidlig på våren. Når faren for nattefrost er over blir disse erstattet av sommerblomster i månedsskiftet mai/juni. I september blir det plantet høstlyng.

Avtalen er basert på forhåndsbetaling enten årlig eller for en lengre periode.

Når avtaleperioden utløper sender kirkekontoret ut tilbud om forlengelse

**Prisen for sommerstell i 2018:**

Kr 1500 inkl MVA for selvvanningskasse ferdig montert (engangsutgift ved starten av avtale)  
Kr 1300 inkl MVA pr år for sommerstell

**For å inngå en avtale om sommerstell, vennligst ta kontakt med kirkekontoret på tlf. 64 90 61 72 eller epost [saksbehandler@frogn.kirken.no](mailto:saksbehandler@frogn.kirken.no)**

## Felles pinsefeiring for Follo på Oscarsborg 2.pinsedag

**21. mai 2018 kl. 12.00!**

Hvert år samles menighetene i Nordre og Søndre Follo prostier rundt et felles prosjekt: Felles pinsefeiring 2.pinsedag på Oscarsborg. Arrangementet samler fra 300-600 deltakere.

I fjor ble et kirkespill, skrevet av Sindre Skeie spesielt til pinsefeiringen på Oscarsborg, fremført som en del av gudstjenesten. Dette flotte verket står igjen på programmet i år. Det heter «En borg av håp» og fremføres av et felleskor fra prostiet.

Spillet involverer både barn og voksne, dansere og musikere i en flott pinsefeiring!

Etter gudstjenesten er det muligheter for omvisning, besøk på museene, mat på kafe og restaurant eller medbrakt piknik-mat. Følg med i media for fergetider.







**BRASILIANSK AFTEN**

for store og små til inntekt for misjonsprosjektet vårt VIDA PLENA i Pestano/Brasil

**brasiliansk middag**  
kr 50 voksen/kr 100 familie

**video/informasjon fra Pestano**  
besøk fra brasilianske Hald-studenter  
Barnegospel og Soul Children synger

 **SMIA torsdag 22.mars kl 16.30 – 18.30**



## Denne vårens Forskerblikk på Bibelen

tar for seg vårens store kirkelige høytider:

**Påske og Pinse.**

Matthew Monger gir oss innblikk i bakgrunnen for disse jødiske høytidene og hvordan de ble forstått i Det gamle testamentet, Jesu samtid og i urkirken.

## Forskerblikk på Bibelen

SMIA Flerbrukshus



22. mars kl. 19.30  
Forskerblikk på Påsken

3. mai kl. 19.30  
Forskerblikk på Pinsen  
[www.frogn.kirken.no](http://www.frogn.kirken.no)

## NMS U Øst

Våre aktiviteter februar - juni 2018

### Påskeleir • 24.-26. mars

Hvor: Solsetra Leirsted  
Alder: 4.-7. klasse  
Pris: 700 kr.

### Fugleleir • 20.-22. april

Hvor: Stenbekk Leirsted  
Alder: 5.-7. klasse  
Pris: 720 kr.

### Bitteleir • 1.-3. juni

Hvor: Stenbekk Leirsted  
Alder: Barn (3 - 7 år) med følge  
Pris: 600- / 900 kr.

### Sommerleir • 15.-17. juni

Hvor: Stenbekk Leirsted  
Alder: 2.-7. klasse  
Pris: 720 kr.

### Minileir • 15.-17. juni

Hvor: Solsetra Leirsted  
Alder: Barn (3 - 7 år) med følge  
Pris: 500- / 800 kr.

For mer informasjon om oss, våre arrangementer og påmelding: Sjekk ut [www.nmsu.no](http://www.nmsu.no). Følg oss også gjerne på Facebook!



## Menn i Frogn våren 2018

Dette er et uformelt prosjekt som består av temasamlinger med innledning og samtale for menn i alle aldre.

Et vidt spekter av temaer er, og vil bli, berørt: Livet i alle fasetter! Åpne kvelder; vi har en mail-liste man kan settes på for å få fort-løpende info.

Kontakt Dag-Kjetil Hartberg for å kobles på. Kl. 19.30 i Smia, møterom i 2.etg.

Datoer ut våren:

**12.04:**Tema: «Stillhetens gave og utfordring». Innledning v/Jan Karlseng og Gjermund Stormoen  
**24.05:** Tema ikke avklart.

## Tankesmia

Hver tirsdag kl. 1130–1300, er det «Tankesmie» på Smia. Vi starter med en enkel lunsj (50 kroner) og slutter med en god samtale etter en innledning. Som innledere bruker vi enten egne krefter eller inviterer gjester til å til å sette i gang samtalen med et lite foredrag på inntil 20 minutter.

Som tema for samtalen bruker vi enten noe dagsaktuelt, eller noe som er kommet fram som et ønske fra deltakerne.

Temaene for resten av våren er ennå ikke helt klare, men vil så langt vi klarer bli kunngjort i amta under «Hva skjer».



Kirken i Drøbak og Frogn er på Facebook. Her vil vi legge ut aktuelt stoff og info om kommende arrangementer.

Følg oss på 



Og så har vi fått ny hjemmeside – **[www.kirken.no/frogn](http://www.kirken.no/frogn)**

Her finner du masse informasjon om dåp, vielse, gravferd, barne-ungdomsarbeid, konfirmasjon mm. Klikk deg inn og ta en titt.

# Camilla Prest

## – ny kapellan i Drøbak og Frogn

**Camilla Kofoed-Steen ble tilsatt som kapellan i Drøbak og Frogn menighet etter at sokneprest Anne Mathilde Klare sluttet for å flytte til Bergen og starte i en ny prostestilling der.**

**Kirkenytt hadde en prat med Camilla etter at hun har jobbet et par måneder på sin nye arbeidsplass.**

Camilla ble født på et lite sted litt utenfor København. Far Mogens er fra Danmark og hadde tannlegepraksis der, mens moren er fra Halden og var sykepleier og aktiv KrF politiker. Interesse for vinter og ski gjorde at den lille familien flyttet til Lillehammer da Camilla bare var to måneder gammel. Etter hvert fikk hun to brødre og familien trivdes veldig bra på Lillehammer.

Mor og far var aktive kirkegjengere og engasjert i menigheten og lokalpolitikken. Camilla var med på det meste, fra søndagsskole og speiderne til hun som 13 åring begynte i TenSing.

Et høydepunkt for henne ble OL på Lillehammer i 1994. Hun var 19 år og meldte seg som frivillig under lekene, som ble en stor opplevelse – '16 days og Glory'. Etter at hun var ferdig på skolen var hun et år i USA som au pair og har også jobbet et år som servitør på Lillehammer Hotell, en morsom og hyggelig jobb.

Som engasjert TenSing medlem valgte hun å bli ettåring i TenSing-Norway i regi av KFUK/KFUM. De hadde base i Polen men reiste rundt i hele Øst-Europa og India for å holde konserter og seminarer og besøke YMCA (det internasjonale KFUK/M) prosjekter mange steder. Dette året ble et intenst møte med andre kulturer som gjorde et sterkt inntrykk på en jente fra trygge Norge. Den skrikende kontrasten mellom fattig og rik i India, da de på dagen var sammen med de fattigste gatebarn for så på kvelden å holde konsert for de rikeste av de rike, satte sitt preg. I Hviterussland opplevde de mangel på religionsfrihet. Da TenSing-Norway før en skolekonsert fikk klar beskjed om at de ikke kunne vise kristne symboler og ikke kunne



snakke om tro under konserten, da ble troen plutselig enda viktigere og den sterke teksten i mange av de gamle gospelsangene ble sunget med enda større innlevelse den kvelden.

Da vi spør Camilla om når hun begynte å tenke på å utdanne seg til å bli prest forteller hun om at hun som 7/8 åring tegnet en misjonær da de hadde et prosjekt på skolen om 'hva vil du bli'. Skjønnte hun allerede da at dette kunne være noe for henne? Da hun i ungdomstiden hadde vært dirigent og leder i TenSing ble hun utfordret av en kateket i menigheten om å ta kateketutdanning. Det å jobbe med mennesker og særlig ungdom var viktig for henne. Hun begynte kateketutdanningen på Menighetsfakultetet men skjønnte etterhvert at det var prest hun ønsket å bli. Lenge trodde hun at de gamle

språkene, gresk og hebraisk, ville være et uoverkommelig hinder for henne, språk var ikke hennes sterke side. Men med iherdig innsats og gode venner som ba for henne på eksamensdagen klarte hun seg og ble ordinert som prest i Nordstrand kirke i 2007.

Etter å ha hatt noen vikariater som prest i Nordstrand og Nordberg menighet fikk hun i 2009 fast stilling som kapellan på Kolbotn med Sofiemyr kirke som base. Der har hun og mannen kjøpt seg hus og både de og barna på 9 og 12 år, trives godt der. Derfor blir de boende i Oppegård når Camilla nå har begynt som kapellan i Drøbak og Frogn.

Camilla kaller seg en 'praktisk teolog'. Teologien sitter i ryggraden og den har hun med seg i møte med mennesker i ulike sammenhenger. Hun vil være prest for alle i Frogn, ikke nødvendigvis bare de som er medlem i den norske kirke men også de som har et noe annet ståsted men har en forankring i sin lokale menighet. Selv har hun vært med både i Bymisjonen/Tøyenkirken, i Storsalen og på Filadelfia og tenker at i økumenisk sammenheng så har vi mye felles selv om trosuttrykket kan være noe forskjellig.

Hun skryter av frivillige og stab på sin nye arbeidsplass, en gjeng med dyktige og fine folk med stort engasjement. Hun trives med å jobbe i en stor stab hvor det er viktig med mye teamarbeid. Som kapellan inngår hun i ordinær prestetjeneste med særlig fokus ungdomsarbeid.

***Vi ønsker henne lykke til i en viktig jobb.***



# Misjonsprosjekt i Pestano-Brasil



Kirken i Drøbak og Frogn støtter et misjonsprosjekt i Brasil i regi av Det Norske Misjonsselskap. Pengene går til et hjelpesenter i Pestano, en fattig bydel i byen Pelotas i det sørlige Brasil. Her ble det for noen år siden startet opp et grendehus i en gammel nedlagt skole hvor barn og unge fra Pestano får mulighet å være med på meningsfulle aktiviteter.

Senteret blir i hovedsak drevet av den lokale lutherske menigheten i Pelotas og det er frivillige som driver alle kurs og grupper der. Drøbak og Frogn menighet har som mål å samle inn kr 50.000 pr år.

Med god hjelp fra misjonsforeningen i Drøbak som samler inn penger på sine månedlige treff og fra Drøbak Gospel som støtter prosjektet med en del av konsertinntektene har vi 2017 akkurat klart målet på kr 50.000.

Torsdag 22. mars er det igjen tid for 'Brasiliansk aften' hvor vi setter søkelyset på misjonsprosjektet. Det blir brasiliansk middag, barnekorene er med og underholder og misjonsforeningene har 'årsalg' (lotteri) med flotte gevinster til inntekt for Pestano.



Bilder fra noen aktivitetene på senteret.

## I ferd med å planlegge sommerferien?

Kanskje er planleggingen allerede ferdig og billetter bestilt? Om ikke har vi her noen tips for å gjøre ferien så god som mulig, god for deg, god for de du besøker og god for kloden.

Det er ingen tvil om at masseturismen er en utfordring for en bærekraftig utvikling, det gjelder både måten vi reiser på, hvordan vi bor underveis, hva vi gjør og hvordan vi oppfører oss.

På den annen side gir turismen enorme muligheter for å lære nye kulturer å kjenne, skape mellommenneskelig forståelse, bidra til skape nye arbeidsplasser og en god økonomisk utvikling i turistlandet. Når turismen legges opp på en ansvarlig måte, og vi som turister reiser på en ansvarlig måte med respekt og et åpent sinn for det vi møter, er de positive sidene langt større enn de negative.

Det finnes en rekke ting man kan gjøre for å redusere de negative konsekvensen av reising og øke de positive effektene av reising.

Fly er den reisemåten som gir størst belastning på klimaet. Og mange steder kan man til og med bedre nå med tog som bare belaster klimaet med en tiendedel av hva flyreiser gjør. Men selv når man reiser med fly er det noen valg man kan gjøre for å redusere de negative sidene:

1. Velg turoperatør som vektlegger miljøet og kan dokumentere det, helst ved en internasjonal sertifisering/merkeordning.
2. Charterfly har ofte bedre utnyttelse enn rutefly og gir dermed lavere klimautslipp per passasjer.
3. Reis med minst mulig bagasje. Vi er mange som reiser og noen få kilo redusert vekt på bagasjen gir til sammen store utslag.
4. Velg et miljøsertifisert hotell.
5. Beregn CO2 utslippene dine og gi penger tilsvarende kvotekjøp til en miljøorganisasjon.

Cjermund Stormoen

## Nytt fra menighetsrådet

### Kommunikasjon, kvalitet og frivillighet

Menighetsrådet har vedtatt ny handlingsplan for 2018-2020. Vi slutter oss til Kirkerådet sin visjon «Mer himmel på jorda!». Våre sentrale verdier er respekt, omsorg og raushet. De tre neste årene ønsker vi å ha et spesielt fokus på å styrke kommunikasjon, kvalitet og frivillighet i menighetens arbeid. Handlingsplanen ligger på kirkens hjemmesider, <https://kirken.no/frogn>.

### Grønn kirke

Det grønne skiftet angår også kirken. Forvaltning av skaperverket er et ansvar Gud har lagt på oss. Menighetsrådet ønsker å ta dette på alvor. Det er derfor oppnevnt et grønt utvalg, som skal jobbe for Miljøfyrtårnsertifisering av Drøbak og Frogn menighet. Utvalget, som ledes av Gjermund Stormoen, samarbeider tett med et tilsvarende utvalg for prostiet.

### God erfaring med barne- og ungdomsarbeider

Sarah Emilie Jonhaugen har vært tilsatt som barne- og ungdomsarbeider i 50 % stilling siden august 2017. Stillingen er finansiert gjennom innsamlede midler.

Sarah Emilie er et svært positivt tilskudd til barne- og ungdomsarbeidet, og i særlig grad konfirmantarbeidet. Menighetsrådet har vedtatt å videreføre og om mulig utvide denne stillingen neste skoleår. Gaver fra faste givere gjør dette mulig.

### Årsrapport og regnskap 2017

Regnskap for 2017 er godkjent med et regnskapsmessig overskudd på kr. 216.000. 2017 var det første hele driftsåret med Smia flerbrukshus som base for kirkens arbeid. Årsrapport og årsregnskap vil bli gjort tilgjengelig på kirkens hjemmeside.

### Kirkenytt

Fra 2018 vil «Kirkenytt» komme ut med et nummer i kvartalet. Menighetsbladet er en viktig informasjonskanal fra kirken til alle som bor i Frogn. Kirkenytt presenterer glimt og bilder fra arrangementer som har vært, omtaler emner som angår folk flest, og gir informasjon om kommende aktiviteter. Redaksjonskomitéen vil bli utvidet. Ta gjerne kontakt med kirkekontoret, hvis du kan tenke deg å være med som frivillig.

# Kirke- og kirkegårdsdrift i gamle dager

## 'Da jeg var kirketjener 1971-73'

**Jeg var ansatt i 100% stilling som kirketjener og graver, ja graver! Kirketjenerstillingen var nok ikke så forskjellig fra i dag. Det eneste vi da måtte passe på var varmen. Oljefyren i kjelleren måtte skrus opp og ned etter bruken av kirken. Hviletemperatur var 16 grader. Utetemperaturen og tidspunktet for når tjenester skulle begynne bestemte når temperaturen måtte settes opp.**

**R**ingingen var også manuell. Da jeg begynte i stillingen var det ikke noe hørselsvern, bare en diger pakke med bomull i tårnet. Men min far drev med kraftutbygging så han skaffet meg hørselsvern. Hver gang det skulle ringes måtte jeg opp i tårnet, til gudstjeneste kl. 10.00, 10.30 og 10.55. I tillegg var det 3x3 slag på slutten og da måtte jeg få signal. Både bak alteret og på venstre hjørne på galleriet var



det en bryter der klokkeren kunne gi signal til kirketjeneren i tårnet når tiden var inne. Men klokkerstillingen ble lagt ned og midlene brukt på annen måte så da ble det satt opp en telefon som med avlagt rør gjorde at jeg så vidt kunne høre hva som foregikk i kirken når jeg var opp i tårnet.

Det mest slitsomme var kimmingen julaften og påskeaften. Det skulle kimes i en time fra kl. 17 til 18. Da var det å ta et godt tak i kolben i klokken og dunke den inn i klokken så raskt jeg kunne, da måtte jeg stå inne i klokken så det var godt med hørselsvern! Selv om jeg skiftet på armene måtte jeg ta noen pauser, så jeg tror det ble 10-12 min kiming og 3 min pause.

### Jeg opplevde også innbruddet i kirken i 1972.

To av stedets løse fugler fant ut at de hadde noe uoppgjort med øvrigheten så de brøt seg inn og knuste en del av inventaret. Til det brukte

de bl.a. brannslukkingsapparatet. Alle de gamle stolene bak/ved alteret var knust til pinneved, det samme var skipet. Der hadde de greid å svinge brannslukkingsapparatet over hodet og fått inn en fulltreffer så skipet fløy avgårde og bitene skvatt. Den gamle bibelen lå i en glassmonter på det som i dag er lesepulten. Monteren var knust og de hadde revet ut en del sider av bibelen, jeg tror den var borte til restaurering i flere år.



### Det mest spesielle var nok gravingen. Den var helt manuell.

Vi var klar over at det var dårlig drenering særlig på den nedre del av kirkegården så der gravde vi nødig. Jeg husker en grav ganske langt nede, der skulle det legges noen i en grav som var brukt 40 år før så det skulle ikke være noe særlig igjen. Men en meter ned møtte jeg fuktigheten, måtte fortsette å grave så det ble en del rester som måtte opp. Det ble nok ikke riktig den dybden det skulle vært men lenger ned var det ikke mulig å komme. Dette var før de grønne teppenes tid så det var bare jordhauger. Jeg gjemte restene så godt jeg kunne i haugene, men det var så mye at det enkelte steder gynget når man gikk på haugen.

Lenger opp på kirkegården var det ikke de problemene så der ble det gravet i både enkel og dobbel dybde. Det var mye sand så jeg måtte «stemple», dvs fore nedover med brede bord som var tilpasset i lengde og bredde.



Det tok gjerne et par dager å grave en grav.

På sommeren var det jo greit, verre om vinteren! Da måtte vi bruke dynamitt. Jeg hadde jo ikke noe sprengningsløyve så jeg måtte gå til Baltzersen som bodde i den gården som nå er revet i svingen øverst i Lindtruppen. Han gikk til Askautrud og hentet ut noen «gubber». Så malte vi opp graven og begynte å hakke hull med spett. Når vi hadde kommet litt ned la vi ¼ gubbe i hvert hull, teste på lunta og det sprutet! Vi hadde ikke noe å legge over. Slik fortsatte vi til vi kom igjennom telen. Så var det å grave på vanlig måte.

Det sier seg selv at vi da var glade for alle som valgte kremasjon om vinteren!

Ellers var det vanlig vedlikehold på kirkegården med klipping og rydding. Kirkevergen mente at jeg hadde tid til overs så da måtte jeg skrape, grunne og male smijerngjerdene rundt de store gravene til bl.a. Carlsen. Det var tidkrevende. Så det var liten fritid! Og 7 dagers arbeidsuke. Det ble konflikt med menighetsrådet da jeg begynte å ta meg fri på mandager, kirketjenere var jo unntatt fra Arbeidsmiljøloven. Men etter hvert ble det akseptert å få en fridag i uken.

Dette er slik jeg opplevde å være kirketjener/graver.

Svein Moen





# Livets gang



## Døpte

Dåpsdato	Navn
26.11.2017	Tobias Aaser-Stene
26.11.2017	Oline Myhre Getz
10.12.2017	Noah BrandvollIversen
10.12.2017	Jonathan Kjus-Dahl
10.12.2017	Madikken Broch Mathisen
07.01.2018	Ola SlyngstadKjellström
07.01.2018	Lilly Rønbeck Nordahl
07.01.2018	Celina Anderssen Kløvfjell
07.01.2018	Erik Nordberg
14.01.2018	Ingrid Malis Rømmen
14.01.2018	Luciana Maria Svads
14.01.2018	Eira Klynderud Thaulow
14.01.2018	Michael William Hansson
14.01.2018	Leah Wiker Nygaard
14.01.2018	Hannah Veronica Eurenus
14.01.2018	Christian Falch Moltzau
21.01.2018	Nora Nedregård Matsen
11.02.2018	Emrik Wassum Hustad
18.02.2018	Kasper Gulbrandsen Skarsvåg
25.02.2018	Julie Bernbo Jønsberg

## Gravferd

Dødsdato	Navn
06.08.2017	Agnes Disenaen Randin
28.11.2017	Ruth Gunvor Groth
01.12.2017	Anna Synnøve Rove
01.12.2017	Terje Henning Pedersen
01.12.2017	Karin Anna Skagestad
05.12.2017	Olina Pedersen
08.12.2017	Trygve Bø
08.12.2017	Peter Agnor
12.12.2017	Ruth Amundsen
12.12.2017	Malvin Kleppe
19.12.2017	Herman Ellefsen
19.12.2017	Klara Johanne Tessem
20.12.2017	Gunnar Alexander Andersen
21.12.2017	Ragnhild Hole
21.12.2017	Einar Nilsen
22.12.2017	Alli Irmeli Talsi Andersen
29.12.2017	Jon Storm Hauge
02.01.2018	Noralv Teigen
05.01.2018	Bjørn Ottar Brenden
05.01.2018	Eigil Just Jacobsen
12.01.2018	Roy Hansen
19.01.2018	Beatrice Ragnhild Grenhov
24.01.2018	Bodil Rørdam Søråas
25.01.2018	Bjørg Smiseth
02.02.2018	Wenche Sunde
02.02.2018	Sigvald Mikal Solvang
06.02.2018	Ingrid Kristiansen
07.02.2018	Reidun Bjørg Gulliksen
13.02.2018	Gunnar Johannessen
23.02.2018	Gunnar Knudsen
23.02.2018	Erik Dahl
27.02.2018	Oddvin Jørgen Ramsholt
27.02.2018	Ingar A. Andresen
06.03.2018	Markus Andersen Fallrø
09.03.2018	Gunnstein Georg Sture
09.03.2018	Randi Lekman Holm

## Vigde

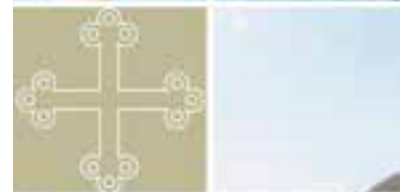
Vielsesdato	Navn
24.02.2018	Åsa-Ingrid Eldøy og Arne Cato Finden



Drøbak/Frogn  
**BEGRAVELSESBYRÅ**  
Jan-Oddleiv Garder

Vi ønsker å gi den beste hjelp  
og veiledning

www.bgr.no · Telefon 64 93 26 00 – hele døgnet  
Avdelingsleder: Magnar Bøhlerengen





# VELKOMMEN TIL KIRKENE



**Søndag 18. mars**

**kl 11.00 Drøbak kirke**  
Gudstjeneste med Drøbak  
Kantori på Maria Budskapsdag  
Dag-Kjetil Hartberg

**kl 17.00 Smia storsal**

Smiagudstjeneste og fasteaksjon  
Camilla Kofoed-Steen

**Søndag 25. mars - Palmesøndag**

**kl. 11.00 Frogn kirke**  
Familiegudstjeneste  
Palmesøndag med  
SoulChildren/Barnegospel  
Andreas Skolt Iversen

**Torsdag 29. mars –**

**Skjærtorsdag**  
**kl 19.00 Smia kapell**  
Gudstjeneste m/kveldsmåltid  
Andreas Skolt Iversen og Hans  
Martin Molvik

**Fredag 30. mars – Langfredag**

**kl. 11.00 Drøbak kirke**  
Gudstjeneste  
Andreas Skolt Iversen

**Lørdag 31. mars**

**kl. 23.00 Drøbak kirke**  
Påskennattmesse  
Dag-Kjetil Hartberg

**Søndag 1. april – 1. Påskedag**

**kl 11.00 Drøbak kirke**  
Høytidsgudstjeneste  
Dag-Kjetil Hartberg  
Messingkvintett deltar

**Mandag 2. april – 2. Påskedag**

**kl 19.00 Frogn kirke**  
Gospelmesse med Drøbak  
Gospel  
Dag-Kjetil Hartberg

**Søndag 8. april**

**kl 11.00 Drøbak kirke**  
Gudstjeneste  
Dag-Kjetil Hartberg

**Søndag 15. april**

**kl 17.00 Smia storsal**  
Smiagudstjeneste  
Andreas Skolt Iversen

**Søndag 22. april**

**kl. 11.00 Frogn kirke**  
Gudstjeneste  
Dag-Kjetil Hartberg

**Søndag 29. april**

**kl 11.00 Drøbak kirke**  
Gudstjeneste  
Andreas Skolt Iversen

**Tirsdag 1. mai**

**kl 11.00 Drøbak kirke**  
Gudstjeneste i samarbeid  
med Frogn Arbeiderparti  
Dag-Kjetil Hartberg

**Søndag 6. mai**

**kl 17.00 Smia storsal**  
Smiagudstjeneste  
Andreas Skolt Iversen

**Tirsdag 8. mai**

Feltgudstjeneste ifm  
Vetarandagen på Oscarsborg

**Tordag 10. mai –**

**Kr. Himmelfartsdag**  
**kl 11.00**  
Friluftsgudstjeneste  
Dag-Kjetil Hartberg

**Lørdag 12. mai**

**kl. 11.00 / 12.30**  
**og 14.00 Drøbak kirke**  
**kl. 12.00 Frogn kirke**  
Konfirmasjonsgudstjenester

**Søndag 13. mai**

**kl. 11.00 og 12.30 Drøbak**  
**kirke**  
Konfirmasjonsgudstjenester

**Torsdag 17. mai**

**kl. 11.30 Drøbak kirke**  
Gudstjeneste  
Camilla Kofoed-Steen

**Søndag 20. mai – 1. Pinsedag**

**kl. 11.00 Frogn kirke**  
Høytidsgudstjeneste  
Camilla Kofoed-Steen

**Mandag 21. mai – 2. Pinsedag**

**kl. 12.00 Oscarsborg**  
Friluftsgudstjeneste for Follo  
prostiene

**Søndag 27. mai**

**kl 11.00 Drøbak kirke**  
Familiegudstjeneste  
Camilla Kofoed-Steen

**Søndag 3. juni**

**kl. 11.30 Drøbak kirke**  
Gudstjeneste  
Andreas Skolt Iversen

**Søndag 10. juni**

**kl 17.00 Smia storsal**  
Smiagudstjeneste  
Dag-Kjetil Hartberg

**Søndag 17. juni**

**kl. 11.00 Frogn kirke**  
Gudstjeneste  
Camilla Kofoed-Steen

**Søndag 24. juni**

**kl 11.00 Drøbak kirke**  
Gudstjeneste  
Dag-Kjetil Hartberg

**Søndag 1. juli**

**kl 11.00 Drøbak kirke**  
Gudstjeneste

**Søndag 8. juli**

**kl 11.00 Drøbak kirke**  
Gudstjeneste

**Søndag 15. juli**

**kl 11.00 Drøbak kirke**  
Gudstjeneste

**Søndag 22. juli**

**kl 11.00 Drøbak kirke**  
Gudstjeneste

**Søndag 29. juli - Olsok**

**kl 18.00 Follo Museum**  
Gudstjeneste

Fotografering  
Reproduksjon av gamle bilder  
Digitale og analoge fotokopier  
Storforstørrelser  
Godkjente passbilder  
Stort utvalg i foto  
Rammeverksted

*Joan* FOTO

Scorgaten 4, 1440 Drøbak  
e-post: joanfoto@online.no  
Telefon 64 93 21 28

TRENGER DU ELEKTRIKER?

 **DRØBAK ELEKTRISKE**  
drobak-elektriske.no 64 93 11 64



## ALLTID PERFEKT KLIPPERESULTAT



### AUTOMOWER®

Den klipper gresset dag og natt, i regn og solskinn, slik at du har en perfekt klippet plen hver dag – og du kan bruke tiden din på andre ting.



Priser fra **10.999,-**

VERDENsledende ROBOTGRESSKLIPPING



### Skog og Hagemaskiner AS

Dyrløkkebakken 3, 1448 Drøbak  
Tlf. 64 93 15 60 - 916 29 840

[www.jobu.no](http://www.jobu.no)



READY WHEN YOU ARE

## UTEANLEGG AS



- Plenbeplantning og skjøtsel
- Trapper og støttemurer
- Belegg- og natursteinarbeid
- Graving og transport
- Snømåking, strøing og feiing
- Vaktmestertjenester

Telefon: 900 71 798 • Faks: 64 90 91 37

E-post: [erlend@uteanlegg.com](mailto:erlend@uteanlegg.com)

## REMA 1000

Dyrløkkeveien - tlf. 64 90 94 30

## SPAR-ESSET MAT



- Gryteretter
- Koldtbord
- Snitter
- Kaker
- Middager



64 93 92 77 • Fax 64 93 92 37  
NÅR KVALITETEN TELLER  
[www.spar-esset.no](http://www.spar-esset.no)



## Ellingard Monument

Besøksadresse Vestby:  
Ellingard Monument AS  
Verpetveien 52  
1540 Vestby  
Telefon: 22 15 55 50 Tast 1  
E-post: [monument@ellingard.no](mailto:monument@ellingard.no)

Besøk vår store utstilling i Vestby:

## Salg av gravstein Inskripsjoner

Kom innom i Verpetveien 52,  
eller komponer gravstein  
på våre nettsider:  
[www.ellingardmonument.no](http://www.ellingardmonument.no)

Åpningstider: mandag til fredag 08.00-16.00  
Eller etter avtale

## Heer Legekontor

Almenpraksis  
Gunnar Bjerknes-Haugen

Åpningstider:  
man, tir, ons kl. 8.30-16.00, tor kl. 12.30-16.00  
og fre kl. 08.30-12.00

Familieterapi Bente Bjerknes

Tlf. 64 93 60 06  
[heerlegkontor.no](http://heerlegkontor.no)

*timebestilling og resepter*

HAUER-GAARD OG GARTNERI

LIFTUTLEIE  
16 M. TELESKOP



Tlf: 901 74 887 / 902 08 718

# Den gode nærheten

**A** lengte etter nærhet og kontakt er menneskelig. Fra vi er bitte små legges grunnlaget for hvor tillitsfulle og åpne vi blir til verden rundt oss. Ingenting er mer sant enn at «en god barndom varer hele livet».

Ikke alle opplever en god og trygg barndom. Kanskje lærte vi at sårbarhet var en svakhet. Kanskje lærte vi at det viktigste målet i livet er selvstendighet og uavhengighet. Kanskje lærte vi «å ta oss sammen» og tåle uretten som ble begått. Kanskje var det ingen der som kunne trøste oss og hjelpe oss da vi trengte det aller mest. Kanskje ble vi sviktet.

Mennesker trenger hverandre. Vi bærer med oss erfaringene fra barndommen - på godt og vondt. Vi vet at de aller fleste foreldre gjør så godt de kan. Allikevel hender det at foreldre feiler, rett og slett fordi ingen mennesker er perfekte, ei heller foreldre. Men noen har hatt det vanskeligere enn andre.

## Frykten for å bli såret

Erfaringer fra oppveksten preger oss som voksne. Frykten for å bli såret, mistrodd, avvist og forlatt kan føre til at vi ikke våger å uttrykke vårt ønske og behov for nærhet og kontakt. Isteden utvikler vi beskyttelsesmekanismer som der og da bidrar til vern av oss selv. Og ikke misforstå meg - vi trenger å verne oss selv når beskyttelsen bidrar til å opprettholde egne grenser og egen verdighet. Alt for ofte blir «gamle beskyttelsesstrategier» en trussel mot det vi ønsker oss aller mest - nærhet, omsorg og hengivenhet.

## Beskyttelsen

«Beskyttelsen» kan merkes på ulike måter. Noe av det vanligste

er sinne, avvising, bagatellisering, taushet og travelhet. Rett under «beskyttelsens overflate» kan de fleste av oss kanskje erfare et annet behov. Strategiene hindrer oss i å oppleve det vi dypest sett lengter etter. «Beskyttelsen» kan i stedet bidra til å skape dype kløfter, eller som en sa til meg «det er som vi sitter på hver vår fjelltopp med en avgrunn i mellom»



Det skumle er at strategiene vi lærte en gang kommer tilbake som en bumerang om vi opplever noe som trigger gamle vonde barndomsopplevelser.

## Manglende nærhet til seg selv

Dersom beskyttelsesstrategiene får virke lenge nok kan de bidra til at vi sakte men sikkert mister kontakten med hvem vi er på «innsiden». Alle krefter går med til å beskytte, og vi møter andre mennesker på «overflaten» gjennom sosiale medier og ved å ikke tillate oss selv å være sårbare.

## Veien mot trygge, gode relasjoner

Første skritt på veien er å bli kjent med seg selv og egne strategier. Hva

trigger din trang til å beskytte deg selv? Når hjelperdenne beskyttelsen deg, og når driver den deg bort fra andre?

## På dypt vann

Neste skritt handler om å dele. Å legge beskyttelsen til side og dele vårt innerste kan være skremmende. Start med de menneskene du er tryggest på. Fortell om frykten for å dele. Våg deg ut på dypt vann. Tar du sjansen kan gjensvaret være noe helt annet enn det du har erfart tidligere.

## Vi trenger hverandre

Bare gjennom ærlige, åpne møter med mennesker kan vi trene på å utvikle nærhet. Vi trenger å ta sjanser i blant, stole på at andre vil meg vel - kanskje stikk i strid med følelsen vi sliter med fra gammelt av. Vi trenger å vise oss som vi er, slik at andre kan møte oss der vi er. Det er grunnlaget for gode møter. Slik kan vi bli kvitt beskyttelsesstrategiene som gjør oss mer vondt enn godt.

Vi lever i følelsenes tidsalder, og godt er det. Alt for lenge har vi blitt opplært til å være fornuftige, og til å holde tilbake lengsler og ønske om nærhet.

## Ett er nødvendig

*Ett er nødvendig  
her i denne  
vår vanskelige verden  
av husville og heimløse:  
Å ta bolig i seg selv.  
Gå inn i mørket  
og pusse sotet av lampen.  
Slik at mennesker på veiene  
kan skimte lys  
i dine bebodde øyne.*

Hans Børli

Bente Bjercknes