

# KIRKENYTT

MENIGHETSBLAD FOR DRØBAK OG FROGN ÅRGANG 89 NR. 2 2018

Tilbakeblikk på  
konfirmantåret

Velkommen til dåp

Verdensdagen  
for psykisk helse

Bårekapell i  
Drøbak rehabilitert

## DRØBAK OG FROGN MENIGHETSBLAD

### Utgiver

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

### Redaktør

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 i november 2018

# “Ny” menighetsmusiker



Linda Kristengård Skyttemyr som har jobbet som menighetsmusiker i Drøbak/Frogn de siste par år har fått jobb som høyskolelærer ved NLA Staffeldsgate. Hun sluttet i jobben i Drøbak og Frogn, men fortsetter som dirigent for Drøbak Gospel ut året.



Svanhild Moen Refvik har jobbet i menigheten i mange år, først som menighetsmusiker mens hun de siste årene har hatt hovedansvar for trosopplæringen. Nå skal hun tilbake til stillingen som menighetsmusiker. Hun skal bl.a. være dirigent for Barnegospel og Soulchildren og spille på en del gudstjenester, gravferd og vielser. Hun gleder seg og håper å møte mange nye barn når korene starter opp 23. august.

Stillingen som menighetspedagog/kateket med hovedansvar for trosopplæring i menigheten er utlyst og vi håper å ansette en ny medarbeider i staben i løpet av høsten.

## DRØBAK OG FROGN KIRKEKONTOR

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

E-post: kirkekontoret@frogn.kirken.no  
www.kirken.no/frogn  
Åpningstid: mandag-fredag 10.00-14.00

Drøbak og Frogn menighetsråd  
Leder: Kåre Grumstad  
Telefon: 481 61 414

## ANSATTE



### Kirkeverge

**Per Ørjan Aaslid**

Tlf: 64 90 61 71/904 09 816  
per.orjan.aaslid@frogn.kirken.no



### Prostidiakon

**Atle Eikeland**

Tlf: 948 56 362



### Menighetsmusiker

**Svanhild Moen Refvik**

Tlf: 64 90 61 77/950 78 559  
svanhild.moen.refvik@frogn.kirken.no



### Sogneprest

**Dag-Kjetil Hartberg**

Tlf: 64 90 61 74/911 04 341  
dag-kjetil.hartberg@frogn.kirken.no



### Saksbehandler

**Govert van den Brink**

Tlf: 64 90 61 72/982 45 564  
saksbehandler@frogn.kirken.no



### Barne- og ungdomsarbeider

**Sara Emilie Jonhaugen**

Tlf: 450 04 064



### Kapellan

**Andreas Skolt Iversen**

Tlf: 64 90 61 78 / 993 53 016  
andreas.iversen@frogn.kirken.no



### Sekretær

**Randi Flock**

Tlf: 64 90 61 70  
kirkekontoret@frogn.kirken.no



### Kirketjener

**Jan-Helge Ljøstad**

Tlf: 64 90 61 73/982 45 565  
jan-helge.ljostad@frogn.kirken.no



### Kapellan

**Camilla Kofoed-Steen**

Tlf: 64 90 61 76/952 04 348  
camilla.kofoed-steen@frogn.kirken.no



### Kantor

**Hans Martin Molvik**

Tlf: 995 51 757  
hmmolvik@hotmail.com



### Kirkegårdsarbeider

**Marit Andresen**

Tlf: 917 42 386  
gravplass@frogn.kirken.no



### Ungdomsprest

**Maria Ådland Monger**

I permisjon



### Kirkegårdsarbeider

**Antoni Zolnerkiewicz**

Tlf: 407 39 785  
gravplass@frogn.kirken.no



## GRØNT UTVALG I MENIGHETEN!

Høsten 2017 oppnevnte menighetsrådet et «Grønt utvalg» i Frogn.

«Grønt utvalg skal lede et systematisk arbeid for «vern om skaperverket» (grønn kirke) i Drøbak og Frogn menighet. Utvalget skal utvikle og fremme forslag til en plan for menighetens arbeid med grønn kirke basert på vedtak i Kirkemøtet, bispedømmerådet og også FNs vedtatte bærekraftsmål», heter det i mandatet.

De fire som ble oppnevnt i utvalget er: Gjermund Stormoen (leder), Mette Wilhelmsen, Oddvar Tjugen og Svend Olav Aagedal.

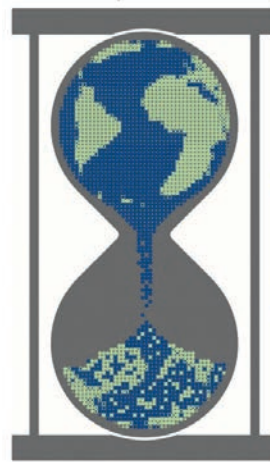
På sentralt hold inngikk Kirkerådet i vår en samarbeidsavtale med stiftelsen Miljøfyrtårn om miljøsertifisering av fellesråd og menighetsråd. Dette har forenklet prosessen betraktelig. Målet er nå å få menigheten miljøsertifisert. Dette vil ta noe tid. Ikke fordi interessen ikke er tilstede, men fordi vi prioriterer prosessen og resultatene mer enn selve sertifiseringen. Vi har startet med å lage innkjøpsrutiner. I rutinene vektlegges at produktene menigheten kjøper inn skal være miljøsertifisert. Det betyr at de skal ha Svanemerket eller tilsvarende. Mat skal så langt det er mulig være økologisk. Sertifisering og godkjent miljømerking er viktig. Det gjør det lettere å gjøre gode valg.

Neste skritt er energiøkonomisering. Vi starter med å skifte ut lyspærene i Drøbak kirke til LED-pærer. Pærer som er til overs nå, overføres til Frogn kirke for å «brukes opp».

Som et ledd i energiøkonomiseringen er det satt i gang et arbeid med å se på oppvarmingen av særlig Frogn kirke. Her vil vi senke grunn-temperaturen og etablere et tilleggsvarmesystem for hurtigere oppvarming når det er behov. Et viktig element er også å ha god styring med bruken av kirkene slik at de ikke trenger å være fullt oppvarmet til enhver tid. For å dra nytte av disse tiltakene må det etableres et godt varmestyringssystem i kirkene.

Papirforbruket ønsker vi også å redusere. Menigheten vil merke det først og fremst ved at søndagsprogrammet vil bli laget for gjenbruk. Kirkegårdene står også på programmet. Målet er å laget et godt system for kildesortering og kompostering. Det kommer, men noe tid vil det ta. Vi har mange ideer og utvalget gleder seg over positive holdninger til tiltakene hos de ansatte. Tiltakene vi arbeider med gjøres ikke fordi de på kort sikt er økonomisk lønnsomme, men fordi de er riktige i et større perspektiv.

*Gjermund Stormoen*



## EARTH OVER SHOOT DAY

### Vi er privilegerte!

**E**tter en svært god sommer med varmere rekorder på rekke og rad, har vi nå kommet til den første høstmåneden. Snart skal vi feire høsttakkefest. Vi retter blikket mot det vi har høstet, det naturen på nytt har gitt oss. Det som skal sikre oss fram til neste høsttakkefest. Slik var det.

Har det vært en god sommer? For oss som bare har glede av sol, varme og gode bade-temperaturer har det nok vært det. For andre gir det bekymring.

Det er siste året satt varmere rekorder over store deler av verden. Vi har hatt det varmeste året noensinne. Skyldes rekordene menneskelig aktivitet?

Vi er privilegerte. Vi lever i et rikt land og kan kjøpe inn det vi trenger uansett avlingsnivå her hjemme.

Utfordringen er at vi ikke bare kjøper det vi trenger, men langt mer. I følge FN har nordmenn et forbruk per person som gjør at vi ville trenge 2,7 kloder dersom alle i verden hadde et slikt forbruk. Til sammenlikning ville vi klare oss med 0,5 kloder dersom vi la forbruket vårt på nivå med en gjennomsnittlig inder. (Verdens naturpanel la til sammenlikning 26. mars i år, fram en rapport med

langt høyere tall. Deres tall sier at Norge har et økologisk fotavtrykk som tilsvarer 7 kloder.)

Gjennomsnittsforbruket i verden tilsvarer ressursene på 1.6 kloder (fn.no). I år passerte vi balansepunktet, «Earth overshoot day», ved utgangen av juli.

For om lag 250 år siden formulerte Immanuel Kant det som kalles «det kategoriske imperativ»: Handle bare etter den maksime gjennom hvilken du samtidig kan ville at det skal bli en allmenn lov.

Enkelt sagt betyr det at vi bare skal gjøre det som det er fint om alle gjør. Vi kan enkelt fastslå at det ikke vil være greit om alle lever som oss. Det går rett og slett ikke. Det går heller ikke bra om gjennomsnittsborgeren i verden fortsetter å leve slik som nå.

Vi har en stor utfordring. Vår livsstil, våre verdier og vårt forbruk må drastisk endres.

Igjen er vi privilegerte. Vi får ikke bare være med på tidenes paradigmeskifte, vi får også være med å påvirke det. Vi kan bidra til at mennesker og ikke kroner settes i sentrum. Men endringen vil kreve noe av oss.

*Gjermund Stormoen*

# ÅRET SOM HAR VÆRT



Musikalgjengen storkoste seg i London! Spesielt da de slapp å rydde kirken i finværet.



En sliten men glad gjeng! Tatt etter første musikkforestilling av «STÅ OPP!».



Fasteaksjonen i år varte en hel søndag! Kirken vartet opp med hamburgere og annet godt.

Året i år har flydd forbi som så mange andre år, men som de sier, tiden flyr når du har det gøy, og vi har definitivt hatt det morsom med årets konfirmantkull! Vi har hatt våre utfordringer og prøvd mye nytt i år, som har gjort dette til en spennende og lærerikt år som har gitt mange gode minner, og det skal vi se tilbake på nå.

Her er det glimt fra godhetsaksjonen, hvor konfirmantene gjorde frivillig arbeid for noen andre enn seg selv, og fasteaksjonen hvor vi samlet inn hele 67 380 kroner! Vi har også bilder av manges høydepunkt fra året, nemlig alle leirene våre. Leirene i år besto av den kaldeste leiren vi noensinne har hatt i Hemsedal, musikalgjengens regnfulle leir i London, en glohet sommerleir på konfACTION i Bø, og ikke minst vår rolige og behagelige dagstur til Tøyenkirken. Uansett vær var dette helt uforglemmelige opplevelser, fylt med moro, glede, sang og tro.

Utenom den «tradisjonelle» konfirmantundervisningen har vi i år hatt flere ungdomskvelder, og som året før satte vi opp en musikal som konfirmantene selv skrev, koreograferte og satte opp selv! Filmkveld og adventsfest var klare slagere, og selv om musikalen krevde mye svette og hardt arbeid ble det et fantastisk resultat som gikk above-and-beyond!

**Stor takk til alle som har hjulpet til i år, spesielt våre fantastiske ungdomsledere! Men også takk til konfirmantene, dere er supre!**

*Sara Emilie Jonhaugen*



Å være på leir med 1000 andre ungdommer er definitivt noe annet enn de andre leirene våre, men ikke minst like bra! Denne gjengen storkoste seg på konfACTION i Bø.



Selv om det var fryktelig kaldt hadde vi det vanvittig gøy på vinterleir i Hemsedal!



Alle konfirmantene bidro til å samle inn 67 380 kr! Her er Frida S. Larsen og Aurora Berner med sine bøsser.



Hele gjengen som var med på sommerleir!



Disse Ungdomslederne, også kjent som ULK, har gjennomført ULK kurset i 2018! De er helt rå



Her er noen av våre flotte ungdomsledere som har vært med oss i år.



Godhetsaksjonen! Sarah B. Skoglund plukket søppel, mens Tobias P. Bjørvik brettet tøy for mor!



## KONFIRMANTER SEPTEMBER 2018

### Drøbak kirke 1.9. kl. 11.00

Synne Opheim Høihilder  
Sandra Theien Kivijervi  
Mina Amanda Glæser Winther  
Mikael Loen Larsen  
Leah Wiker Nygaard  
Kaja Jun Røstgård  
Marthe Groth Jensen  
Sara Sommerfelt  
Elias Nibe Kvåle  
Mina Sørby  
Nikolai Rosenberg Stormo  
Alexander Larsen Nesdal  
Eira Klynderud Thaulow

### Drøbak kirke 1.9. kl. 12.30

Fredrik Svensen Scheel  
Marie Øvermo Eriksen  
Nora Huseby  
Oskar Elinas Kvisten  
Marius Alexander Mørch  
Maia Flores Halvorsen  
Aileen Tallulah Gjersdal Johansen  
Olivia Flores Halvorsen  
Cassandra Aspaas  
Sara Gangsaas Børke  
Magnus Vegsgaard  
Mathilde Manger Gilboe  
Frida Sofie Isdahl-Larsen

### Frogn kirke 1.9. kl. 12.00

Iver Andreas Yttervik Hvilsten  
Maja Ludwiska Torsdalen  
Linda Madara Melbarde Sæthre  
Vilde Høyem  
Jesper Sivertsen  
Kevin Johansen-Zeba

### Drøbak kirke 2.9. kl. 11.00

Mia Enerhaugen Klevhøy  
Vegar Knutsmoen Borgen  
Malin Carine Schaffer  
Thelma Bråthen  
Frida Sæther-Larsen  
Christer Ødegaard  
Maria Camila Gullbekk Krogsæter  
Camilla Bertine Homlong Schults  
Maia Simonsen  
Kathinka Thomas  
Fride Charlotte Andresen Gundby  
Christina Falnes Lien  
Luciana Maria Svads  
Fredrik Andreas Wiik  
Preben Bugge Angelsnes

## KONFIRMANT 2019?

Det er slett ikke for sent å melde seg som konfirmant 2019.

Vi har spennende opplegg som gir mange erfaringer og opplevelser:

- Samtaler og undervisning om tro, bibel, livets opp- og nedsider og meningen med det hele
- Innholdsrike turer og leirer.
- Velg mellom Musikal m/tur, vinterleir og sommerleir
- Opplegg med dagsturer for den som ikke ønsker leir
- Mange fellesskapsopplevelser
- Høytidelig og fin avsluttende konfirmasjonsgudstjeneste i mai eller september.

For mer informasjon og påmelding: [www.kirken.no/frogn](http://www.kirken.no/frogn)

Oppstart av konfirmasjonsåret blir i september, og vi ønsker påmelding innen utgangen av august.

Ta kontakt med kirkekontoret for spørsmål.

## Barne- og familietilbud i Drøbak og Frogn menigheter Høsten 2018



### August:

23.08: Oppstart av barnekorene. Soulchildren kl. 15.00 og Barnegospel kl. 17.00.

Deretter egen semesterplan

30.08: **Supertorsdag i Smia (Middag og aktiviteter for barn fra kl. 16.30)**

30.08: **Dirridam i Smia kl. 16.30 (pøsemiddag og småbarnssang)**

### September:

02.09: **Søndagsskole på Hospitalet kl. 11.00. Tweens (over 4.trinn) har egen gruppe.**

04.09: Oppstart av babysang i Smia kl. 11.00 (deretter ukentlig)

09.09: **Gudstjeneste i Smia med eget barneopplegg kl. 17.00**

12.09 og 13.09: Kirke/skolesamarbeid (omvisning i Drøbak kirke for 4.trinn)

13.09: **Supertorsdag i Smia (Middag og aktiviteter for barn fra kl. 16.30)**

16.09: **Familiégudstjeneste i Frogn kirke kl. 11.00. Høsttakkefest. Barnegospel deltar.**

23.09: **Gudstjeneste i Smia med eget barneopplegg kl. 17.00**

27.09: **Supertorsdag i Smia (Middag og aktiviteter for barn fra kl. 16.30)**

27.09: **Dirridam i Smia kl. 16.30 (pøsemiddag og småbarnssang)**

30.09: **Søndagsskole på Hospitalet kl. 11.00**



### Oktober:

11.10: **Supertorsdag i Smia (Middag og aktiviteter for barn fra kl. 16.30)**

14.10: **Gudstjeneste i Smia med eget barneopplegg kl. 17.00**

18.10: Kirke/skolesamarbeid (kirkemusikalsk reise for 6.trinn)

18.10: 4-års samling (2014-kullet) i Smia kl. 16.30

21.10: **Familiégudstjeneste i Frogn kirke kl. 11.00. 4-års bok. Dirridam**

25.10: **Supertorsdag i Smia (Middag og aktiviteter for barn fra kl. 16.30)**

25.10: **Dirridam i Smia kl. 16.30 (pøsemiddag og småbarnssang)**

28.10: **Gudstjeneste i Drøbak kirke med 4-års bok utdeling og søndagsskole**



### November:

02.11: 1-års samling/ Knøttesamling (2017-kullet) i Frogn kirke kl. 11.00 (plandag for barnehager og skoler)

05.11: **Familiégudstjeneste i Smia kl. 17.00**

09.11: **Supertorsdag i Smia (aktiviteter for barn fra 15.00-18.00)**

**Middag fra kl. 16.30**

14.11: 2-års samling (2016-kullet) i Smia kl. 16.30

18.11: **Søndagsskole på Hospitalet kl. 11.00**

22.11: **Supertorsdag i Smia (aktiviteter for barn fra 15.00-18.00)**

**Middag fra kl. 16.30**

22.11: **Dirridam i Smia kl. 16.30 (pølser og småbarnssang)**

25.11: **Gudstjeneste i Smia med eget barneopplegg kl. 17.00**

29.11: **Barnas adventskveld på Smia med konsert ved barnekorene, julefortelling, juleverksted, salg av grøt m.m. Kr 30,- for barn og kr 50,- for voksne (100,- for familie). Ta gjerne med en julegave til «frelsesarmeens julegryte». Smia kl. 16.30**



### Desember:

01.-02.12: **Lys våken- adventsnatt i Frogn kirke for 11-åringer (2007-kullet)**

02.12: **LYS VÅKEN - Familiégudstjeneste i Frogn kirke kl. 11.00.**

09.12: **Søndagsskole på Hospitalet kl. 11.00**

Dersom man lurer på noe om enkelte aktiviteter, er det bare å ta kontakt med Svanhild Moen Refvik, tlf. 950 78 559

[Svanhild.moen.refvik@frogn.kirken.no](mailto:Svanhild.moen.refvik@frogn.kirken.no)

# Liker du å synge? Har du lyst å synge sammen med andre?

## Nye medlemmer ønskes velkommen!

Velkommen til Drøbak og Frogn Soul Children! Vi har øvelser torsdag kl. 15.00-16.00 i Smia, der vi synger, har koreografi, leker og har det gøy sammen. Koret er fra 4.-8.klasse.

**Oppstart etter sommerferien er torsdag 23. august.**

For mer info: Svanhild.moen.refvik@frogn.kirken.no

drøbak & frogn soul  children



## Søndagsskolen høsten 2018

Opplegg som passer fra 3-12 år.  
Flere grupper. Lunsj etterpå.

Drøbak kirke/Hospitalet  
kl. 11.00 disse søndagene:

- 26. august
- 2. september
- 30. september
- 28. oktober
- 18. november
- 9. desember



## 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. Babysang starter opp igjen 4. september.



## Barnegospel

Ønsker du å synge i kor og går i 1.- 3. klasse. Da er barnegospel 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.

## DRØBAK GOSPEL JUBILEUMSKONSERT



**SMIA**  
**LØRDAG 13. OKT. kl 20:00**

## Dirridam småbarnssang i smia

Middag og sang en torsdag i måneden kl. 16.30-17.45

Disse datoene for høsten 2018:  
30. august  
27. september  
25. oktober  
22. november

## Menn i Frogn høsten 2018

Velkommen til uformelle 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 fortløpende info. Kontakt Dag-Kjetil Hartberg for å kobles på.

Datoer i høst:

**13.09, 11.10, 08.11**

**Kl. 19.30 i Smia, møterom i 2.etg.**

## Åpent kapell i Smia

Kapellet i Smia er åpent for meditasjon, ettertanke og bønn første torsdag i måneden fra kl. 18:00-19:00. Den siste halve timen har vi en enkel liturgisk avslutning. 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.

Det er mange måter å gjennomføre en meditasjon på. Vi har god erfaring med «Jesus meditasjon». 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.

**Første gang i høst er 6. september.**

*Gjermund Stormoen*

## Tankesmia

Hver tirsdag kl. 11:30-13:00, 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 så 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 høsten er ikke helt klare, men **første gang er 29. august**. Vi vil så langt vi klarer, kunngjøre temaene i amta under «Hva skjer».



*Cabinorkesteret med Øivind Smith i spissen.*

## New Orleans messe

Konseptet "New Orleans messe" har oppstått i Drøbak som et samarbeidsprosjekt mellom kirken og Drøbak båtforenings Cabinorkester. Rammen er en gudstjeneste med nattverd; men den er fylt med musikalske elementer fra New Orleansjazzens tradisjoner.

Etter at den første New Orleans messen ble gjennomført i Drøbak kirke i februar er konseptet nå på vandring og orkesteret ble på forsommeren invitert til Ljan kirke i Oslo. En av de som var tilstede i Ljan kirke ville gjerne dele sin opplevelse på bloggen "Kirken og meg". Her et lite utdrag:

*Dette er ganske enkelt en fantastisk fin opplevelse. Dette er ren livsglede. En feiring av alt som lever og smiler og går. Om vi bare ikke hadde vært fullt så norske i avtrekkeren så hadde vi klatret opp på kirkebenkene og danset og hoiet og ledd, alle sammen av oss. Men det turte vi ikke. Vi nøyde oss med å smile stadig breiere og vugge bitte litte granne frem og tilbake der vi satt. Men vi kosa oss. Å som vi kosa oss. Om dette hadde*

*vært hverdagen i kirka, om folk hadde visst hvilken lykkepille som lå der og venta på dem hver søndag, da hadde kirkerommet vært stappfullt av smilende leende mennesker... og kirkekaffen hadde vært en fest! Men det var en gudstjeneste jeg var på, ikke en konsert. Denne søndagen inneholdt alle de elementer en gudstjeneste kan inneholde. Vi danset oss til nattverd og gav kollekt med et digert glis. Det var salmer vi sang og midt oppi alt sammen så døpte vi lille smilende Ingerid. Livet har både lyse og mørke sider og kirken er om vi ønsker det tilstede i både våre mørkeste og i våre lyseste øyeblikk. De feirer vår glede og trøster vår sorg. Og av og til, av og til så skaper de altså sånne helt fantastiske rom og øyeblikk som får iallefall meg til å smile. Fra innerst til ytterst. Og alt jeg kan si er takk.*

Det er planer om en ny New Orleans messe i Drøbak kirke til høsten. Dato er ikke satt men følg med i AMTA eller på vår hjemmeside.

*GB*





# Drøbak Kantori - et lite fristed i en travel hverdag



Korist Birgit Hole Slørstad



Kantor Hans Martin Molvik

**D**røbak Kantori er et blandet kor, som er tilknyttet menigheten i Frogn. Korets dirigent er kantor i kirken, derav navnet Drøbak Kantori. Drøbak Kantori ble etablert i 1992 og har hatt flere dirigenter. Siden 2008 er det Hans Martin Molvik som dirigerer koret.

Men, hvordan er korets "indre liv"? Her følger et intervju med kantoristen Birgit Hole Slørstad.

## Hvorfor synger du i kor ?

Det gir energi, og jeg møter nye mennesker med samme interesse i musikk og sang. Jeg er svært glad i musikk. Koret er et lite fristed i en travel hverdag med jobb, familieliv og barn. Vi lærer mye om sang i koret og jeg kan derfor utvikle instrumentet mitt, som er stemmen min.

## Kan du si litt om hvem som synger i koret?

Det er alle type mennesker, men jeg vil tro de fleste har vært i en kirke før. Koret har voksne medlemmer, med ulik musikkbakgrunn (fra ingenting til høyskole).

## Howdan er miljøet i koret ?

Det er et godt miljø etter min mening. Mye smil og latter. Skravla

sitter løst, men vi kan være stille når vi skal jobbe.

## Hvilken type musikk fremfører koret?

Mest kirkemusikk.

## Hvor mye tid må man regne med å bruke hvis man synger i Drøbak Kantori?

Vi har ukentlige øvelser på drøyt 2 timer (inkludert pause). I løpet av året har vi ulike oppdrag for kirken (konfirmasjoner, allehelgensdag, forsangere). Det kan bli seminar en lørdag i forbindelse med eventuelle prosjekter. Det kan være lurt å øve litt hjemme mellom øvelsene, men det er ikke et krav.

## Hvilken bakgrunn har dirigenten?

Dirigenten er utdannet kantor ved Norges Musikkhøgskole. Han dirigerer også St. Hallvardguttene. Sikkert Norges beste dirigent på trommer og orgel.

## Howdan er det sosiale opplegget?

Pausekos, 1-2 fester pr. år og kortur omtrent annethvert år.

## Howdan er Drøbak Kantori organisert?

Vi velger styret på årsmøtet. Det er stemmekontakter og ulike

undergrupper i koret (f.eks. reportoar, sosialt, programkomite etc.). Dirigent har siste ordet når det gjelder musikkvalg.

## Hvor mye aktiviteter kan man regne med i løpet av et år?

Vi deltar ved konfirmasjon vår og høst, Allehelgensdag synger vi i Drøbak Kirke på formiddagen og bidrar musikalsk ved kveldsgudstjenesten i Frogn Kirke. Vi synger på to gudstjenester på julaften og bidrar med forsangertjeneste ca. to ganger hver pr. semester. Så har vi en konsert enten vår eller høst. I januar 2019 skal vi ha en konsert sammen med flere andre kor der vi fremfører Schuberts G-dur messe.

Koret er åpent for alle, men det er en fordel med litt notekunnskap og interesse for sangteknikk. I tillegg bør man like klassisk musikk. Vi synger deler av Rutters Requiem til allehelgens i 2018 og Schuberts messe i G-dur i januar 2019.

## Drøbak Kantori starter opp igjen tirsdag 21. august kl. 19.30 i Drøbak kirke.

Påmelding og spørsmål rettes til dirigent Hans Martin Molvik, [hmmolvik@hotmail.com](mailto:hmmolvik@hotmail.com) eller sms 995 51 757.



# VELKOMMEN TIL DÅP!

**A**døpe barn er noe av det mest sentrale vi gjør i den kristne kirken. Det er også noe av det fineste! I dåpen møter vi Gud. Jesus dømte ikke, men han ble selv døpt, og ga sine etterfølgere et oppdrag: *"Jeg har fått all makt i himmelen og på jorden. Gå derfor og gjør alle folkeslag til disipler: Døp dem til Faderens og Sønnens og Den hellige ånds navn og lær dem å holde alt det jeg har befalt dere. Og se, jeg er med dere alle dager inntil verdens ende."* **Matt 28, 18-20**

I kirka døper vi barna våre fordi Jesus har sagt det. Dåpen er sammen med nattverden de to sakramentene våre. Sakramentene er hellige: i brødet og vinen møter vi Jesus og i dåpsvannet møter vi Gud. Dåpen er både høytidelig og hellig, samtidig som den er enkel og hverdagslig.

For barnet selv er det kanskje en rar opplevelse. Fullt påkledd blir man holdt over et vannkar, før man får vannet øst over hodet tre ganger. Kanskje blir man vist frem for en folkemengde for første gang. Kanskje gråt eller latter bryter stillheten. Uansett hva som skjer er Gud tilstede. Uansett skjer møtet mellom barnet og Gud. Uansett blir barnet velsignet.

Å ta imot barn til dåp er stort – dåp er fest! I 2017 ble 70 barn døpt i Drøbak og Frogn menighet. Enhver gudstjeneste er en feiring, men akkurat det blir enda mer synlig når vi har med oss de aller minste som hedersgjester, og familie og venner stiller pyntet og klare til feiring.

Dåpshandlingen i gudstjenesten er høydepunktet. Mange synes ofte

ordene som sies i dåpen kan være litt store. Men det skal de være. Dåpshandlingen symboliserer Jesu død og oppstandelse. Den gir oss del i oppstandelsen og nytt liv.

I dåpen feirer vi at barnet er skapt, ønsket og elsket av Gud, og vi legger det i Guds hender som et Guds barn. Vi feirer også et nytt medlem i menigheten og den verdensvide kirke. I tillegg feirer vi selvfølgelig barnet selv! Dette er kanskje første gang barnet blir nevnt ved navn offentlig, og barnet blir løftet opp og vist frem. Et stort steg i livet for et lite barn. I det hele tatt er det mye å ferie når en familie tar med det kjæreste de har til dåp i kirken!

Når dåpsbarna kommer til kirken er det mange av dem som har på seg en lang, hvit dåpskjole. Den hvite fargen forteller oss at vi alle er like overfor Gud, og den forteller at i dåpen starter vi på nytt. Med blanke ark. Som oftest er dåpskjolen alt for lang. Det er fordi barnet skal vokse inn i den. Sånn er det også med dåpen. Den er noe å vokse inn i! Barnet får med seg Gud på veien, men får selv velge hvor den veien går.

Alle dåpsbarn får også faddere. Noen spesielt utvalgte som har et spesielt ansvar for barnet: Å be og vise omsorg for barnet og hjelpe til å sette barnet inn i den kristne tradisjonen og troen. Å være fadder er å ha en tilknytning til barnet livet ut.

Det er mange grunner til å døpe barnet sitt i kirken. For mange er det en god og kjær tradisjon, noe de ønsker å videreføre og la barna sine få del i. For mange er det viktig at barnet

får begynne livet med tryggheten i Guds velsignelse. For mange er det viktig å markere og feire det underet det er at et nytt liv har tatt til.

Uansett hvilke grunner og hvilke forventninger man har til dåpen, så er man hjertelig velkommen! For helt uavhengig av oss er dåpen et mektig møte med Gud: I dåpsvannet møter vi Gud, ansikt til ansikt. Ingenting kreves av oss, men Guds kjærlige nåde er en gave som gis når vannet øses tre ganger over hodet vårt i Faderens, Sønnens og Den hellige Ånds navn. Hver gang vi døper et barn i kirka blir vi minnet på at vi alle er skapt, elsket og ønsket av Gud.

Dåpen er hellig. Dåpen er fest. Dåpen er en gave.

## Velkommen!

Andreas Skolt Iversen

### Vil du døpe barnet ditt?

Du finner mer informasjon om dåp på vår hjemmeside [www.kirken.no/frogn](http://www.kirken.no/frogn). Her finner du også en link til påmeldingsskjema der du selv kan gå inn og se hvilke datoer det er mulighet for dåp i hvilken kirke og melde deg på.

Ta kontakt med Kirkekontoret i Drøbak og Frogn på tlf. 64 90 61 70 som hjelper med alt du måtte ha av spørsmål rundt handlingen og dagen. Velkommen!



VERDENSDAGEN  
FOR PSYKISK HELSE  
10. OKTOBER

# Vi markerer Verdensdagen for psykisk helse

Tema 2018:  
Vær raus

Alle  
arrangementene  
er gratis og  
åpent for alle

#verdensdagen #værraus #psykiskhelse

**D**ette er en viktig markering. Psykisk helse angår alle, og fortjener mer åpenhet. Kirken i Drøbak og Frogn er i år med. Vi oppfordrer til å møte opp på arrangementene! Selve dagen er 10.10, men arrangementene er spredd ut over flere uker.

**Tirsdag 25. september:**

**Foredrag «Tankemester» av Polfarer Steffen i SMIA**

Foredraget starter kl. 19.00. Lett servering og stands i foajéen fra kl. 18.00 Åpning ved Ordfører Odd Haktor Slåke og musikalsk innslag av barn fra kulturskolen.

**Lørdag 6. oktober:**

**Stand på Amfi Drøbak City**

Mental Helse Frogn har stand på Amfi Drøbak City hele dagen. Ta en tur innom og prat med oss.

**Tirsdag 9. oktober:**

**«Vær raus med deg selv og andre»**

Vil du være med på tur? Frivilligsentral inviterer til tur til Øvredammen, med litt overraskelse underveis. Oppmøte Ved Follo Museum kl. 11.00. Ved dårlig vær blir det kaffe i gruva ved Follo Museum isteden.

**Onsdag 10. Oktober: Åpen kirke**

Velkommen til Drøbak kirke mellom kl. 12.00 til 20.00. Mulighet for lystenning, stillhet og ettertanke. Musikalske innslag gjennom dagen.

**Mandag 15. oktober:**

**Hyggekveld «Vær raus»**

Mental helse Frogn inviterer til hyggekveld fra kl. 19.00 til kl. 21.00. Familieterapeut Bente Bjerknes holder foredrag «Vær Raus», lett servering. Velkommen til Murhuset i Ullerudveien 24.

**Onsdag 17. oktober:**

**«Lav terskel-stort hjerterom»**

Ressurssenter psykisk helse inviterer alle til åpen dag fra kl. 11.00 til kl. 18.00. Salg av kaffe, te, kaker og deilig høstsuppe. Omvisning på Murhuset og salgsmesse. Velkommen til oss i Ullerudveien 24.

**Arrangører:**

Enhet for psykososialt arbeid. Enheten Kultur og frivillighet. Mental Helse Frogn. Brukerrådet ved Ressurssenteret. Enhet for helse, omsorg og koordinering Kirken i Drøbak og Frogn.

## Trivelige dåpstreff i Smia

Alle som har meldt seg til dåp inviteres til en samling i forkant. Her går vi igjennom alle praktiske sider ved dåp, og snakker om hvordan familie og lokalkirke sammen kan bidra til at barna får erfaringer av hva det innebærer å tro og å være en del av en kirke. Samlingene kalles dåpstreff, og avholdes en gang i måneden på Smia.

Nytt i år er at de legges til «Supertorsdag», hvor vi tilbyr rimelig middagsservering for store og små fra kl. 16.30-17.00. Deretter fortsetter vi med selve dåpstreffet fra kl. 17.00 til 18.00 i Smia kapell. På denne måten gir dåpstreffet en liten smakebit på hva kirken kan tilby barn og familier også etter dåpen!

**Høstens datoer er 16/8, 13/9, 11/10, 8/11, 6/12.**





## Bårehuset ved Drøbak kirke er rehabilitert

**P**å forsommeren sto bårehuset ferdig etter en omfattende ombygging og rehabilitering. Huset består av et båre/syningsrom med oppbevaring av kister og urner i påvente gravlegging og publikumstoletter.

Bårerommet har fått en flott utforming med spilevegger i sedertre og fontvegg og tak malt med himmelblå

kalkmaling. Det er bygget et eget kjølerom med plass til tre kister i tilknytning til bårerommet og dørene inn til urneskap og kistekjøler er felt inn i spileveggen.

Det er etablert to nye toaletter med universell utforming i den andre delen av huset.

Arkitekt Christian Brenden i QDP Arkitekter har ledet prosjektet. De utførende har vært Drøbak Tømrerservice AS, Drøbak Elektriske AS, Malerhuset AS, Slevik Trevarefabrikk AS og Solid Rørleggerservice AS.

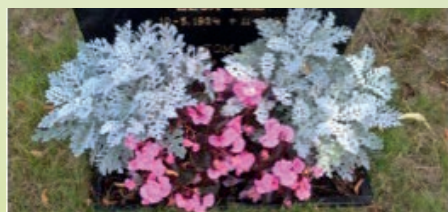
En stor takk til alle for flott utført arbeid.

*Govert van den Brink*

## Nytt fra kirkegårdene

### Sommer 2018

Den varme og tørre sommeren har vært en utfordring på gravplassene våre. Gresset har nesten ikke vokst og særlig kirkegården på Frogn er utsatt for tørke og gresset er blitt nokså brunt. I Drøbak er gravplassen mer skjermet og forholdene er noe bedre. Utover høsten, med lavere temperaturer og mer nedbør, vil gresset komme seg igjen.



### Gravstell

Gravstellet har krevd ekstra innsats. De kirkegårdsansatte har ansvar for stell av ca. 200 graver. Det ble plantet stemorsblomster tidlig på våren og rundt månedsskiftet mai/juni var det tid for sommerblomstene. I år ble det plantet sølvkrans og isbegonia.

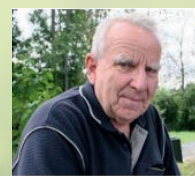
Selvvanningskassene har trengt påfyll mange ganger, men selv om tropisk varme og vedvarende tørke langt fra er ideelt for plantene har de klart seg overraskende bra. Bare noen få kasser måtte plantes om igjen.

### Plantefelt

Når det gjelder plantefeltene på gravene gir kirkegårdsvedtektene noen regler å forholde seg til. Dette for at beplantning og utforming av plantefeltet ikke skal være til hinder for kirkegårdsdriften eller til sjenanse for nabogravene. I løpet av høsten vil kirkegårdsmyndigheten ta kontakt med festere til gravene hvor det er ting det må ryddes opp i. Det gjelder bl.a. der hvor busker eller trær er plantet mellom gravene, beplantningen er blitt for høy, eller det er lagt småsteiner som omkranser plantefeltet og som kan skade utstyr eller mennesker ved gressklipping. Kirkegårdsvedtektene og regler for plantefelt er lagt ut på vår hjemmeside [www.kirken.no/frogn](http://www.kirken.no/frogn).

### Drøbak kirkegård må stenges for nye graver

Det er snart fullt på Drøbak kirkegård og fellesrådet vil i høst sette en dato for når kirkegården blir stengt for nye graver. Det vil selvsagt fortsatt være mulig å sette ned urner i graver som familien disponerer fra tidligere. Det er plass til fire urner i en grav. 20 år etter at en urne er satt ned er fredningstiden ute, og den samme plassen kan brukes om igjen. Det er fortsatt plass på både anonym og navnet minnelund.



Bilde AMTA

### Frivillig ekstrahjelp på kirkegårdene

De ansatte på kirkegården har også denne sommeren fått god hjelp av Trygve

Hoel. Den spreke pensjonisten har med jevne mellomrom dukket opp og tatt seg av forefallende arbeid. Tusen takk til Trygve for kjempeflott innsats.



# Livets gang



## Døpte

### Dåpsdato Navn

11.03.2018 Lotta Halgunset Velten  
 11.03.2018 Oskar Møller Warmedal  
 18.03.2018 Sam Olander Chuenchom  
 18.03.2018 Emmy Stein  
 18.03.2018 Marlou Stein  
 18.03.2018 Evander Svendsen Jensen  
 25.03.2018 Josefine Finsrud Fordelsen  
 25.03.2018 Helena Strand Westerby  
 08.04.2018 Ville Maråk Haaland  
 22.04.2018 Fredrik Lauritsen Andreassen  
 22.04.2018 Juni Victoria Jiang Svendsen  
 29.04.2018 Ludvig Løfvenius Lundsrud  
 29.04.2018 Sebastian Erik Walter  
 29.04.2018 Ulrik Øveraasen Torp  
 29.04.2018 Aksel Moe Solheim  
 27.05.2018 Victoria Karlsen  
 27.05.2018 Haiden Leander Sandnes  
 27.05.2018 Linnea Storløkken  
 03.06.2018 Victoria Nilsen  
 03.06.2018 Markus Leander Kræmer  
 03.06.2018 Iben Ravne Ødegård  
 03.06.2018 Camilla Nilsen  
 17.06.2018 Pia Askautrud  
 24.06.2018 Lavrans Risløkken Borgan  
 24.06.2018 William Risvik Raae  
 24.06.2018 Edvald Scheen Reinskou  
 24.06.2018 Hugo Bali Kirkestuen Holler  
 08.07.2018 Ada Emilie Fredheim  
 15.07.2018 Mio Alexander Ofstad  
 15.07.2018 Miriam Victoria Frøiseth  
 04.08.2018 Sara Degerud Jeppesen  
 05.08.2018 Amelia Ødegård Becker

## Gravferd

### Seremonidato Navn

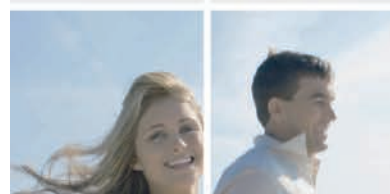
13.03.2018 Aina Bogstad Hansen  
 13.03.2018 Anniken Byberg Neraal  
 16.03.2018 Ruth Bye  
 16.03.2018 Hans Herman Wassum  
 20.03.2018 Marit Johanne Sivertsen  
 20.03.2018 Merethe Solberg  
 23.03.2018 Erna Marie Fallrø  
 23.03.2018 Reidun Palm  
 13.04.2018 Kjell Holten  
 17.04.2018 Arne Didrik Stensby  
 20.04.2018 Bjørg Reidun Andersen  
 20.04.2018 Sverre Reidar Bolstad  
 24.04.2018 Arvid Pedersen  
 04.05.2018 Henning Nyquist  
 04.05.2018 Bjørg Østebø  
 11.05.2018 Mette Ulen

11.05.2018 Wolfgang Herbert Weiskopf  
 22.05.2018 Bjørn Arild Johannessen  
 22.05.2018 Berit Bogstad Saga  
 25.05.2018 Jan Wrangell Holm  
 05.06.2018 Mari Mørkhagen Granum  
 05.06.2018 Alf Krokeide  
 08.06.2018 Øivind Didrik Jensen  
 12.06.2018 Trond Waag  
 15.06.2018 Ragnhild Enstad  
 19.06.2018 Hanne Røstad  
 22.06.2018 Reidar Willy Sveen  
 26.06.2018 Anne-Marie Kristiansen  
 29.06.2018 Silje Hagerup  
 03.07.2018 Inga Karoline Aaslund  
 03.07.2018 Mary Amalie Johansen  
 06.07.2018 Vigdis Paveis Førund  
 06.07.2018 Vigdis Dagny Hernes  
 10.07.2018 Anne Katrin Hennyng  
 13.07.2018 Oddvar Sæther  
 17.07.2018 Kjell Fossum  
 20.07.2018 Tone Fond Hølleland  
 02.08.2018 Ingrid Næss  
 03.08.2018 Jomar Leknes  
 03.08.2018 Sigfrid Westby

## Vigde

### Vielsesdato Navn

21.04.2018 Hilde Michaelsen og Bjørn Schulstock  
 05.05.2018 Alice Olsen og Tore Richard Andreassen  
 19.05.2018 Thomas Christensen og Tom Vidar Leren Gjeldnes  
 02.06.2018 Maren Linnestad Kristiansen og Simen Hemsén Jacobsen  
 09.06.2018 Hilde Elisabeth Brennsund og Philippe Bengt Brand  
 16.06.2018 Ida Jenssen Asbjørnslett og Lars Tørhaugen  
 23.06.2018 Aina Granerud og Anders Bjørklund  
 23.06.2018 Victoria Hammarstrøm og Ronny Skjedsvoll Strøm  
 30.06.2018 Anie Catia Klavestad og Krister Oskar Moe  
 30.06.2018 Marita Birkeland Fjørtoft og Gunnar Kolstad Roxrud  
 30.06.2018 Hege Moricke og Lars Petter Reed  
 14.07.2018 Mathilde Berg-Olsen og Eirik Wibe  
 11.08.2018 Gina Voldmo Gregersen og Krisitan Sandnæs  
 11.08.2018 Stine Kristiansen og Henrik Hatteland





# VELKOMMEN TIL KIRKENE



**Søndag 19. august kl. 11.00**  
**Drøbak kirke**  
Gudstjeneste v /Camilla Kofoed Steen

**Søndag 26. august kl. 11.00**  
**Drøbak kirke**  
Gudstjeneste v/Dag-Kjetil Hartberg

**Lørdag 1. september kl. 11.00 og kl. 12.30**  
**Drøbak kirke**  
Konfirmasjonsgudstjeneste  
v/ Andreas Skolt Iversen  
Drøbak Kantori deltar  
**Kl. 12.00 Frogn kirke**  
Konfirmasjonsgudstjeneste  
v/ Dag-Kjetil Hartberg

**Søndag 2. september kl. 11.00**  
**Drøbak kirke**  
Konfirmasjonsgudstjeneste  
v/ Andreas Skolt Iversen  
Drøbak Gospel deltar

**Søndag 9. september kl. 17.00**  
**Smia storsal**  
Smiegudstjeneste v/ Andreas Skolt Iversen

**Søndag 16. september kl. 11.00**  
**Frogn kirke**  
Høsttakkefest v/Dag-Kjetil Hartberg  
Barnegospel deltar

**Søndag 23. september kl. 17.00**  
**Smia storsal**  
Smiegudstjeneste v/ Camilla Kofoed Steen  
– Diakonien dag

**Søndag 30. september kl. 11.00**  
**Drøbak kirke**  
Gudstjeneste v/ Andreas Skolt Iversen

**Søndag 7. oktober kl. 11.00**  
**Drøbak kirke**  
Gudstjeneste v /Camilla Kofoed Steen

**Søndag 14. oktober kl. 17.00**  
**Smia storsal**  
Smiegudstjeneste v/ Dag-Kjetil Hartberg

**Søndag 21. oktober kl. 11.00**  
**Frogn kirke**  
Familiegudstjeneste v /Camilla  
Kofoed Steen. Utdeling av  
4-års bok  
Barnegospel deltar

**Søndag 28. oktober**  
**kl. 11.00 Drøbak kirke**  
Gudstjeneste v/ Andreas  
Skolt Iversen. Utdeling av  
4-års bok

**Søndag 4. november – Alle  
helgensdag**  
**Kl. 11.00 Frogn kirke**  
Gudstjeneste v/ Andreas  
Skolt Iversen  
**Kl. 17.00 Drøbak kirke**  
Minnegudstjeneste v/ Dag-  
Kjetil Hartberg, Andreas  
Skolt Iversen og Camilla  
Kofoed-Steen  
Drøbak Kantori deltar

**Søndag 11. november**  
**kl. 11.00 Drøbak kirke**  
Gudstjeneste v /Camilla  
Kofoed Steen. Søndag for  
forfulgte

**Søndag 18. november kl. 11.00**  
**Drøbak kirke**  
Gudstjeneste v/Dag-Kjetil Hartberg

**Søndag 25. november kl. 17.00**  
**Smia storsal**  
Smiegudstjeneste v/ Andreas Skolt Iversen



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

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

*Joar*

**FOTO**

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



**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)

**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 Legekantor**

**Allmennpraksis  
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  
[heerlegkantor.no](http://heerlegkantor.no)

*Timebestilling og resepter*

HAUER-GAARD OG GARTNERI

**LIFTUTLEIE  
16 M. TELESKOP**



Tlf: 901 74 887 / 902 08 718

# «SJIRAFFER SØKES»

**R**aushet. Det er som om selve ordet smiler til meg og fyller meg med varme. Ordet forbinder jeg med generøsitet, mot og nestekjærighet og jeg oppfatter det som et adelsmerke når det blir uttalt om et medmenneske. Ja, litt som sånn sjiraffene passer på hverandre i flokken sin, må vi mennesker passe på hverandre.

Raushet handler om å gi noe uten å forvente å få noe tilbake. Det dreier seg om å akseptere at vi er ulike, at vi ikke er perfekte, og gi rom for egne og andres ulikheter. Kathrine Aspaas, forfatter av boken "Raushetens tid", skriver dette om raushet:

Raushet er å unne andre suksess.  
Raushet er å våge åpenhet.  
Raushet er å lytte til andre.  
Raushet er å våge å feile.  
Raushet er å tillate andre å feile.  
Raushet er å hjelpe andre.  
Raushet er å ta et skritt tilbake før vi dømmer andre.  
Raushet er å tilgi oss selv – og andre.

## Verdensdagen for psykisk helse

I år oppfordres vi av verdensdagen for psykisk helse til å være rausere med hverandre. Det er et spennende og utfordrende tema inn i en tid hvor mennesker i stor grad opplever at det er krevende å være «annerledes». Jeg skriver det i hermetegn, for hvem definerer hva som er annerledes? Statistisk sentralbyrå, facebook, reklame, rikdom, utdannelse, fattigdom eller diagnoser?

Alle er jo i bunn og grunn seg selv, men sterke kommersielle krefter forsøker å fortelle oss at det ikke holder. Det er alt for mange som på ulike måter formidler at vi får et lykkeligere liv om vi fremstår som noe annet. Hva er det vi blir fortalt? Jo, at jeg ikke er god nok slik som jeg er. At

jeg må bruke tid, krefter og penger på å forandre meg.

Inni dette grovt forenklete bildet utfordres vi til raushet. Det er lettere sagt enn gjort. Kanskje er det lettere å huske alle de gangene vi ikke opplevde eller viste raushet. Da vi merket en sårende eller kritisk kommentar fra en annen – eller formidlet en selv. I ettertid har nok flere enn meg tenkt «uff, at jeg ikke kunne vært litt mer forståelsesfull og raus».

## Det starter med DEG

Tenk igjennom hvor ofte du er nådeløst kritisk mot deg selv. For mange kan en liten feil medføre timevis med grubling og selvbredelser. Tankene kretser



rundt hvordan jeg kunne gjort det eller det annerledes eller bedre. Mange kan føle seg helt elendige og rausheten får trange kår.

Iblant gjør vi feil. Det kan kjennes vondt og ubehagelig. Enda verre blir det når den indre kritikeren eller dommeren slår til.

«Motgiften» er å akseptere følelsen som dukker opp i deg slik den er uten å validere eller moralisere. Den tyske psykiateren Fritz Perls har sagt det slik: «når du aksepterer det som er (følelsen) vil det som er (følelsen) forandre seg.»

Vi trenger å øve på å bli rausere mot oss selv. Hemmeligheten er jo at jo rausere vi er mot oss selv, jo mer raushet utvikler vi overfor andre.

## De andre

De aller fleste oss har et ønske om å være åpne, generøse og forståelsesfulle i møte med våre medmennesker, enten det er på jobben, i politikken eller mot dem vi deler livet med.

Til tross dette ønsket tror jeg mange kan kjenne seg igjen når det motsatte skjer. Når ønsket om åpenhet og raushet liksom «krymper sammen» og helt andre følelser overtar. Kathrine Almaas setter ord på det hun definerer som menneskets tilbøyeligheter og som kan hindre oss i å være rausere. Vrede, misunnelse, dovenskap, fråtseri, hovmod, begjær og grådighet. Tilbøyeligheter som IKKE hjelper oss til mere raushet, tvert imot.

Når vi merker noen av disse tilbøyelighetene er det mulig å få hjelp av sjiraffspråket. Det er Marshall B. Rosenberg som har utviklet metoden som han beskriver som et språk for livet. Her er de fire enkle trinnene i hans metode:

1. Hør på fakta uten kritikk og bedømmelse
2. Kjenn på følelsene som trigges av faktaene som legges frem
3. Lytt etter behovet hos den andre
4. Be om noe som gjør livet bedre akkurat nå (ikke endelig løsning)

Så enkelt, og så vanskelig. Men husk at alle blir bedre av å øve, så her er det bare å sette i gang. Greier vi å være litt mer rausere, både mot oss selv og andre, har vi dypst sett startet en motkultur. Ja, kanskje skal vi være mer som sjiraffen. Et dyr med mot til å stikke frem halsen og med et stort hjerte som rommer både empati og raushet.

Bente Bjerknes