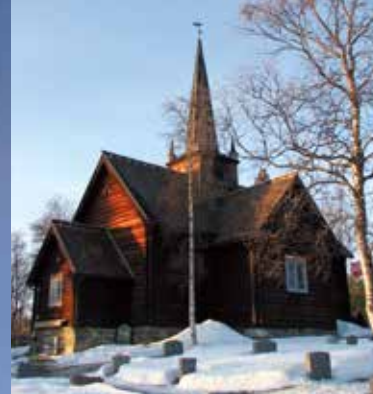




Kvam kyrkje



Kvikne kyrkje



Skåbu kyrkje



Sørdorp kyrkje

# KYRKJEBLAD

for

## NORD-FRON

EKSTRANUMMER JANUAR 2021 • Årgang 66



**EKSTRA  
UTGIVELSE!**

Foto: Kirsten Dina Leine

[www.nord-fron.kirken.no](http://www.nord-fron.kirken.no)

# Kvifor dette ekstranummeret av kyrkjebladet?

For mange er det tunge tider nå. Samvær med familie og vener er ofte ikkje mogleg. Dei sjuke har lenge ikkje fått besøk frå sine næraste. Mykje av det vi dreiv med før er stengt og sett på vent. Politisk står store deler av verda på ende og gjør mange utrygge. Flyktninger drukner fortsatt i Middelhavet og vi har låst døra bak oss da vi gikk inn til festen.

Ein del har også opplevd personlege tap i denne tida utan at vi har fått delt sorgen eller har gitt ei skulder å lene seg mot. Kyrkjene har vore heilt eller delvis stengde og vi har mista ein viktig møteplass i sorg og i glede.

Vi ønsker at dette nummeret av Kyrkjebladet kan vere det handtrykket vi ikkje kan gi direkte nå, den klemmen du ikkje kan få, den skuldra du kunne trenge å støtte deg på. Med dette nummeret av Kyrkjebladet vil vi gi ei helsing til alle som treng det i ei vanskeleg tid.

*Per Arne Vesteraas  
Leiar av Diankoniutvalet i Nord-Fron*



Foto: Jo Røsummoen.

**Kyrjekontorets e-post-adresse:** [grete.bakken@nord-fron.kommune.no](mailto:grete.bakken@nord-fron.kommune.no)

**Heimeside:** [www.kirken.no/nord-fron](http://www.kirken.no/nord-fron)

## **NESTE NUMMER**

av «kyrkjebladet for Nord-Fron» kjem ut i mars 2021. Frist for stoff: 1. mars.

Kyrkjeblad for Nord-Fron – Nedregate 50 – 2640 Vinstra  
Kontonummer: 2095.49.59776



# Diakoni – ei teneste som var der frå kyrkja sin fødsel...

Det er sjeldan eg brukar dei greskkunnskapane eg tilegna meg i studietida, men i dag vil eg ta med meg bakgrunnen for ordet «diakon». Det er nemleg eit gresk ord, brukt på mange stader i bibelen (Det nye testamentet). ΔΙΑΚΟΝΟΣ (*uttalast: diakonos*) = diakon (subst) = tenar ΔΙΑΚΟΝΙΑ (*uttakast: diakonia*) = diakoni = teneste ΔΙΑΚΟΝΕΩ (*uttalast: diakoneå*) = tene, ha omsorg for, hjelpe, tene som diakon

Kanskje vart dette mange og framande ord – i alle fall – orda dreg i ei retning: Alt handlar om å tene eller teneste. Noko vi gjer for andre. I bibelavsnittet under, frå historia om dei første kristne, møter vi historia om då dei fyrste diakonane vart valde ut:

*På denne tida, då talet på læresveinar stadig auka, tok dei gresktalande til å klaga på dei hebraisktalende fordi deira eigne enkjer vart sette til sides ved den daglege hjelpetenesta. 2 Dei tolv kalla då saman alle læresveinane og sa: «Det er ikkje rett at vi forsømer Guds ord for å gjera teneste ved borda. 3 Vel no ut blant dykk, brør, sju menn som har godt ord på seg og er fylte av Ande og visdom. Dei set vi til denne oppgåva. 4 Sjølve skal vi halda oss til bøna og tenesta med Ordet.» 5 Dette framlegget vart godt motteke av heile forsamlinga. Og dei valde Stefanus, ein mann full av tru og Heilag Ande, og Filip, Prokoros, Nikanor, Timon, Parmenas og Nikolaus, ein proselytt frå Antiokia. 6 Desse førte dei fram for apostlane, som bad og la hendene på dei. 7 Guds ord breidde seg ut, og talet på læresveinar i Jerusalem auka sterkt. Ein stor flokk av prestane vart òg lydige mot trua.*

Apostelgjerningane 6,1-7

Læresveinane hadde oppretta ei hjelpeteneste; dei fattige skulle få mat. Samstundes skulle læresveinane bera bodskapen om Jesus til alt folket, ja, ut i all verda (Matt 28,18-20). Det vart ei stor oppgåve, ja, ei for stor oppgåve. Difor valde dei ut nokre til «å gjera teneste ved borda», det vil seie; sørgje for at dei fattige fekk mat. Dei



*(Stefanus steines til døde. Detalj av takmalerier fra 1200-tallet, Dädesjö kirke, Småland).*

som utførte denne tenesta vart kalla diakonar. Sju menn vart i første omgang vald ut til denne tenesta.

(Det var tydeleg at denne tenesta var provoserande, eller kanskje rettare; dei som gjorde denne tenesta, var provoserande. I alle fall vart Stefanus, ein av dei sju, steina. Det kan du lesa om i Apostelgjerningane 7).

Tida har gått og med den har diakonitenesta vorte fylt med mykje meir enn berre å sørgje for mat på bordet til dei fattige og svoltne. Sjølv om dette framleis er ein viktig del av diakonien: Å dra omsorg for dei fattige og svoltne og naudlidne.

Ut av diakonien vaks tanken om å ta seg av dei sjuke og lidande. Det har alltid vore mange av dei! Og kyrkja byrja ei teneste for desse. I diakonien ligg orda miskunn/ barmhjertighet nær. Å sjå menneska sin naud, og gjera noko med den. Og det er å gjera det same som Jesus gjorde! Vi hugsar forteljinga om Jesus som gjer brødunderet der fem tusen vart metta ute i øydemarka på forunderleg vis (Luk 9,10ff). Og vi hugsar alle fortellingane om Jesus som lækjer dei sjuke (Til dømes i Luk 5).

Sidan har ein sett på årsakene til urett og skeiv fordeling og undertrykking – og søkt å gjera noko med problemet. Dette ligg også innanfor det å hjelpe folk til å få det dei treng, det vi alle treng for å få gode liv. I forlenginga av dette har også miljøsida kome inn, med tanke på kva vi gir til dei som kjem etter oss. Korleis blir livsgrunnlaget for våre born og unge?

I tenesteordet kan ein følgeleg legge inn mange ting. Det er mange sider ved å tene andre menneske. Alt frå å ta seg av det som trongst i augeblikket, til det som er naudsynt å ta vare på for framtida og dei som kjem etter oss.

Den første tenesta i kyrkja, som var eit direkte kall frå Jesus, er tenesta med ordet og sakramentet. Det vi kjenner som prestetenesta. Men samstundes vart det innprenta av Jesus sjølv at vi skulle gjera mot andre som vi sjølv ville at andre skulle gjera mot oss (Den gyldne regel i ein fri versjon) (Matt 7,12). Og frå Det gamle testamentet kjende Jesu samtid til orda om å ta seg av «enkjer og farlause». I desse tankane ligg også diakonien, som nestekjærleik i praksis.

Med dette korte oversynet om diakoni, ser ein at her er det mange område å engasjere seg på. I våre kyrkjelydar har engasjementet vore på følgjande områder:

- Konfirmantane sin fasteaksjon: Naudhjelp/ urett fordeling/ hjelp til sjølhjelp.
- Ofring i kyrkja på gudstenester til ulike føremål: Naudhjelp/krisesenter/ samtaletelf (Kirkens SOS).

- Diakonen prioriterte føremål: Besøksteneste. Sundheim, TFF/Noa,
- Tiltak i Koronatida: Handlehjelp/ Samtaletf
- Forkynning i gudstenester/ konf.undervisning mm: «Nestekjærleik i praksis» - utfordringar. Pluss kamp mot urett og undertrykking generelt.

Lista kan sikkert lagast lenger.

Men her er vi undervegs, både som kyrkje og kvar for oss. Generelt skal kyrkja vere i stadig kamp mot alle krefter som bryt ned, og kjempe for livet og livsvilkåra for menneska rundt oss og i heile verda. Då skjønar vi alle at vi ikkje har nådd målet, men vi er undervegs.

Og undervegs søker vi å følgje Han som ikkje kom for å herske, men for å tene: Jesus Kristus!

*Jens Petter Ous*

## Litt forklaring til fremmedordet **DIAKONI** ...., men først et enda rarer ord; **DIAKONIKATEKISME** *Et besynderlig ord, du! Hva er nå dette?*

**Diakoni** er et fremmedord for de fleste. Det inngår ikke i velferdsstatens vokabular for å beskrive omsorg, støtte, behandling eller pleie. Det er et ord som tilhører den kirkelige språkkultur og som har overlevd fra oldkirken og fram til i dag.

**Katekisme** (fra gresk: opplæring) har tradisjoner tilbake til Luther. I hans store og lille katekisme var formålet å gi en enkel framstilling av sentrale emner i den kristne tro.

En skriftlærd spurte Jesus: Hvem er min neste? Jesus svarer med en historie som er blitt en nøkkelfortelling om **diakoni** – *den barmhjertige samaritan (Luk 10)*. Gjennom spørsmål, fortelling og svar ble vanskelige spørsmål rundt tro, handling og mellommenneskelige forhold klarere.

I det følgende gis svar på **10** vanlige spørsmål om **diakoni**.

### 1. Hva betyr ordet **diakoni**?

Ordet **diakoneo** er gresk, og betyr å «være til tjeneste» og «ha omsorg for». Ordet **diakoni** forekommer ca. 100 ganger i Det nye testamentet (NT), og brukes i vid betydning om en rekke forhold som har med tjeneste å gjøre. Dette gjelder tjeneste for Gud, tjene ved bordene, og barmhjertighetshandlinger som å gi hjelp til den fattige, sultne, tørste, fengslede, etc. De første kristne gav ordet **diakoni** et radikalt nytt og positivt innhold.

### 2. Hva er **diakoni**?

**Diakoni** er kristen nestekjærlighet i praksis. Først når nestekjærligheten blir til konkrete handlinger, kan vi snakke om **diakoni**. **Diakoni** gjøres over alt der mennesker utøver gode gjerninger. Dette betyr at all nestekjærlig handling – utført av kristne så vel som av alle andre – er **diakoni**. Utfordringen for **diakonien** er menneskets sårbare sider – motgang, kriser, lidelser, undertrykkelse, fattigdom – alle steder der menneskeverdet blir krenket.

Den praktiske handling kan være hverdagshjelp, helsehjelp, sosial hjelp, solidaritetsarbeid og forebyggende arbeid. **Diakoni** blir i siste instans en kvalitet ved gjerningen som blir bekreftet av de som opplever den.

### 3. Hva er forskjellen på nestekjærlighet og **diakoni**?

Nestekjærlighet kan utøves av alle mennesker uavhengig av tro. **Diakoni** er nestekjærlighet i praksis som har Kristus som forbilde.

Nestekjærlighet er å «elske sin neste som seg selv» (*Luk 10*). Dette er en allmenn utfordring til ethvert menneske i hans eller hennes omgang med andre. Også andre religioner, som for eksempel islam og jødedom, har lignende formuleringer. **Diakoni** har imidlertid Jesus Kristus som kilde og forbilde. Kjennetegnene ved dette forbildet kommer særlig til uttrykk i tekstene:

Lignelsen om *den barmhjertige samaritan*, der samaritanen viser uselvisk omsorg overfor en fremmed (*Luk 10*).

«Det dere har gjort mot en av disse minste, har dere også gjort mot meg». Å tjene er «å gi den sultne noe å spise, den tørste noe å drikke, ta imot fremmede, gi den nakne klær, se til den syke og besøke den som er i fengsel» (*Matt 25*).

«Den som vil være stor blant dere skal være alles tjener» (*Matt 20*). Jesus presenterte seg selv som alles tjener.

«Når jeg som er herren og mesteren, har vasket deres føtter, så må også dere vaske hverandres føtter» (*Job 13*). Jesus gir her et forbilde om et tjenende fellesskap.

### 4. Hva er forskjellen på **diakoni** og forkynnelse?

Forkynnelse er ord - **diakoni** er handling. En tro uten gjerning er en død tro. Forkynnelsen inspirerer **diakonien**, og **diakonien** fortolker forkynnelsen over til praktisk handling. En handling kan stå ordløs alene, mens den i andre sammenhenger styrkes når handlingen har

følge av ord eller symboler som viser hvor den stammer fra. **Diakoni** har derfor blitt kalt kirkens kroppsspråk.

## 5. Hva er **diakoniens** grunnverdier?

Visdom, mot, måtehold, rettferdighet, tro, håp og kjærlighet. Disse klassiske kristne verdiene kjennetegner også **diakoniens** kvaliteter. Til grunn for Den norske kirkes **diakoniforståelse** er de to nøkkelveidene rettferdighet og omsorg spesielt trukket fram. Formulering av **diakoniens** grunnverdier er et forsøk på å tydeliggjøre nøkkelbegreper som ligger i Jesu eksempel.

## 6. Hvem er **diakoniens** målgruppe?

**Diakonien** retter seg mot enkeltpersoner og grupper som har utfordringer og lider. Vi er alle sårbare og til forskjellige tider avhengig av omsorg fra våre medmennesker.

**Diakonien** er radikal og understrekes av ordet «elsk deres fiender». Dette er en avspeiling av at Guds kjærlighet omfatter alle og at Jesus i særlig grad identifiserer seg med de som faller utenfor fellesskapet.

## 7. Hvem gjør **diakoni**?

Gud har skapt alle i sitt bilde. Alt godt som gjøres er et uttrykk for Guds kjærlighet – uavhengig av hva slags livssyn og tro den personen som utfører gjerningen bekjen-

ner seg til. **Diakoni** er imidlertid et begrep blant kristne som betegner gode handlinger med rotfeste i kristne grunnverdier.

## 8. Må man være kristen for å gjøre **diakoni**?

Som medarbeider i en organisasjon, som har fått et **diakonalt** mandat fra Kirken, er man med i en kollektiv utførelse av diakoniens oppdrag. Den enkeltes personlige livssyn eller tro er ikke avgjørende for innsatsens diakonale status.

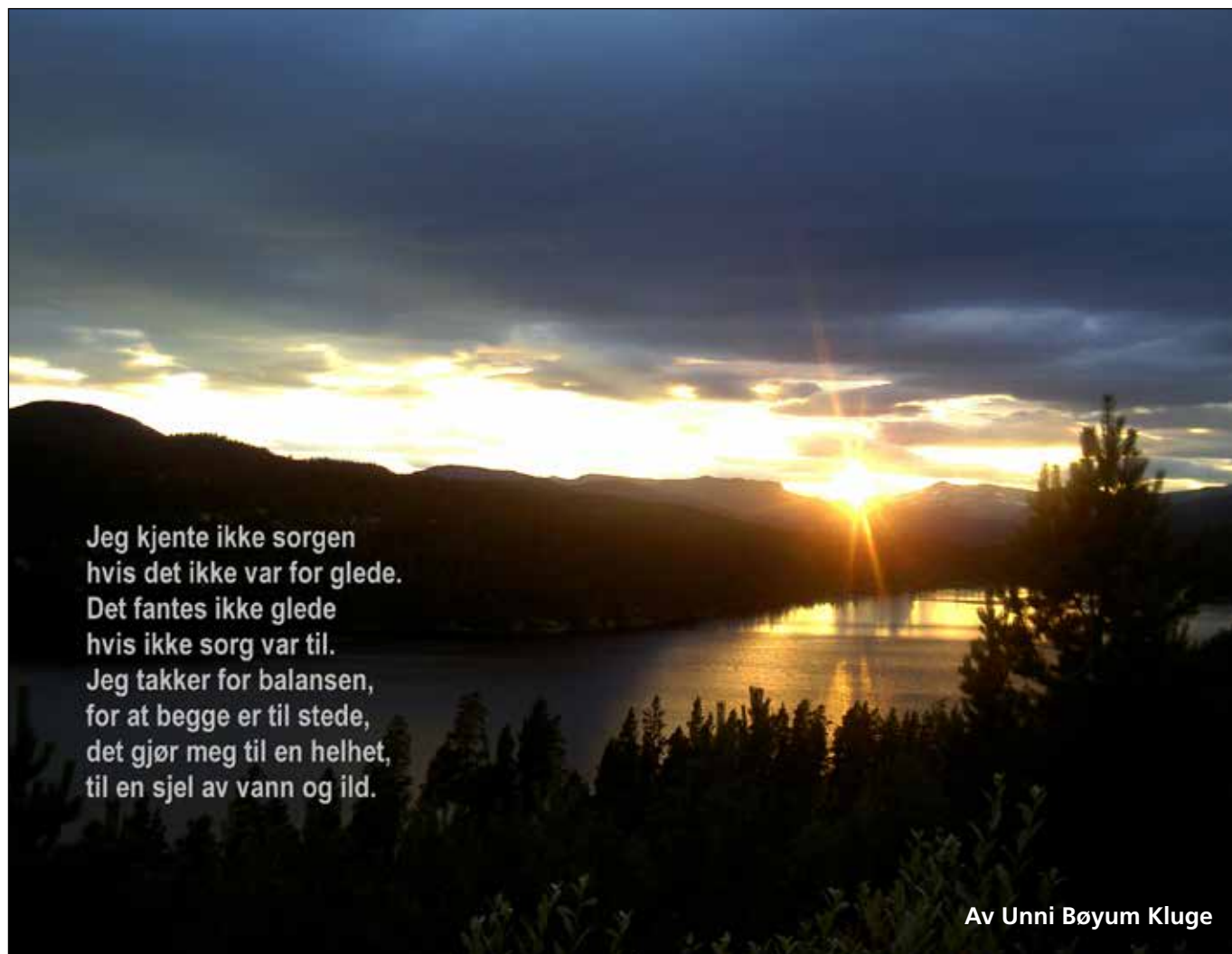
## 9. Hvor finner man **diakonien**?

**Diakoni** kommer til uttrykk i hverdagssituasjoner som allmenn kristen nestekjærlighet i praksis, og som en tjeneste innenfor kirken. **Diakoner** omtales allerede i Det Nye Testamentet og **diakonitjenesten** hører med i kirken fra dens første tid.

## 10. Hva er **diakoniens** utfordring i dag?

Det er å lese fortellingen om *den barmhjertige samaritan* inn i vår tid, og gjøre dette budskapet til praktisk handling i dag. **Diakoniens** utfordring er alltid å bevare og praktisere tjenerperspektivet overfor medmennesker i en utfordrende samtid.

*Terje Elvestad*



Jeg kjente ikke sorgen  
hvis det ikke var for glede.  
Det fantes ikke glede  
hvis ikke sorg var til.  
Jeg takker for balansen,  
for at begge er til stede,  
det gjør meg til en helhet,  
til en sjel av vann og ild.

Av Unni Bøyum Kluge

# «og gullet ligg på snø som før det låg»

av Unni Bøyum Kluge.

Det er mye å hente i skrevne ord. Overskriften er fra Aasmund Olavson Vinje, Ved Rondane, og minner oss om at naturen er der og kan gi oss fred og mot.

Før jul, da vi var slitne av smitteverntiltak og gruet oss før en oppblomstring i januar, da var det Trygve Hoff sine ord i Nordnorsk julesalme som sto for meg: «Nu har vi den hardaste ria, vi slit med å kare oss frem...» Det gjelder visst fremdeles!

Og så kom nyttårsaften. Med nærmest ufattelige hendelser som slo oss i bakken. Og det var så lite vi kunne bidra med! Da ble jeg fanget av noe ord fra Eivind Skeies adventssalme Tenn lys: «Tenn lys for dem som gråter og dem som trøster dem.» Fattigslig kanskje, men med all

omsorgen og kjærligheten som ligger bak, tror jeg på at det kan skape gode energier.

«Jeg løfter mine øyne opp mot fjellene: Hvor kommer min hjelp ifra? Min hjelp kommer fra Herren, han som skapte himmel og jord» sier Bibelen i Salme 121. Det er ord som alltid er gode å ha med. Liksom Lina Sandell sine ord i salmen Blott en dag: «Som din dag, så skall din kraft ock vara». Hun bygget også på Bibelen, 5. Mosebok, kapittel 33 vers 25: «Som dine dager er, skal din styrke være».

Så vi kommer oss gjennom. Vi finner trøst, og vi holder fast på håpet! Vi leter fram styrken i oss, for den er der.

*«Vær sterk, min sjel, i denne tid,  
når du har tungt å bære.  
Hold ut i prøvens stund og lid  
de døgn du går i lære.  
En dag til slutt  
blir mørket brutt  
av lyset fra Guds fremtid.*

*Gi håpet rom i denne tid,  
hvor langt du enn er nede.  
Hos dem som taper i sin strid,  
er Herren skjult tilstede.  
Ved Kristi verk  
skal du bli sterk  
og hvile i Guds fremtid.*

*Se, mørket blir din modningstid!  
Hold ut til natten vender!  
Se bort fra angst og indre splid,  
du er i gode hender!  
Se, du er fri  
og lever i  
Guds løfterike fremtid.»*

*(Svein Ellingsen, nr. 478 i salmeboka.)*





# Kjære alle sammen!

Jeg gleder meg til den dagen vi igjen kan møtes slik vi gjorde før. Hjemme hos hverandre, på kino, i kirka. Jeg gleder meg til vi igjen kan gi hverandre en klem. Den dagen har vi klart å få koronaviruset under kontroll.

Nord-Fron er blitt hardt ramma av koronaviruset. Vi var en av de første kommunene i Innlandet som ble ramma. I hele desember hadde vi en svært krevende situasjon, og vi var en av de kommunene med aller mest smitte pr innbygger.

Mange familier ble ramma av koronaviruset, og mange har vært redde. Noe av det vanskeligste vi som kommune opplevde var da viruset kom inn på asylmottaket. Mennesker på flukt, som allerede var i en vanskelig situasjon, ble helt uskyldig ramma. Jeg synes det var veldig trist, og jeg syntes veldig synd på beboerne. Dessverre førte utbruddet på asylmottaket til en del ufine ytringer i sosiale medier. Heldigvis var det flere i lokalsamfunnet som tok til motmæle – tusen takk til dere. Det er slik jeg ønsker meg lokalsamfunnet – at vi tar vare på hverandre – viser omsorg for hverandre.

Heldigvis fikk vi etter hvert kontroll på situasjonen på asylmottaket, og jeg vil berømme og rose både beboerne og de ansatte for måten de håndterte en vanskelig situasjon på. Jeg ønsker alle på mottaket alt godt i framtida, og jeg håper de får gode liv.

Koronautbruddet gjorde at det ble en tøff desember, med strenge besøksrestriksjoner og nedstengte fritidsaktiviteter. For mange en vanskelig jul. Og hvem skulle trodd at et virus skulle hindre oss i å møtes i kirka julekvelden? Det var både veldig rart og veldig vemodig at vi ikke kunne møtes i kirka i jula.

## Felleskap og samhold

En gang i framtida kommer vi til å spørre oss selv; Hvordan klarte vi egentlig å komme gjennom koronakrisen. Jeg tror at svaret kommer til å handle om hvordan vi klarte å stå sammen, om hvordan vi i felleskap og med god dugnadsånd kom gjennom en av de aller største krisene Norge har opplevd i fredstid. Men det vil også være en historie om hvordan våre helter innen helse, renhold, skoler og barnehager virkelig sto i fremste linje for å sørge for trygghet og omsorg for både barn, sjuke og eldre. Og om alle andre yrkesgrupper som måtte være i arbeid for at samfunnet skulle gå rundt.

Som ordfører i den flotte kommunen vår, vil jeg takke alle for innsatsen så langt.



## Ikke vær redd – lysere tider i vente

Du skal ikke være redd koronaviruset. Men du må ta viktige forholdsregler som å vaske seg på hendene og holde avstand. Nå er vaksinen på tur. Da mener jeg det er viktig at vi stoler på helsemyndighetene. For med nye vaksiner kommer også nye konspirasjonsteorier. Akkurat nå kan vi lese mye useriøs og udokumenterte påstander om vaksinen og pandemien vi er inne i. Folk må selv velge om de vil ta vaksinen. Men jeg tror på våre helsemyndigheter, på fakta, forskning og våre leger som anbefaler oss å ta vaksinen. Jeg vil også anbefale at du tar vaksinen når du får tilbudet. Slik kan vi i felleskap bidra til å få stoppa koronaviruset, unngå at flere liv går tapt og at vi alle kommer tilbake til det vanlige livet.

## Ta vare på hverandre!

Det siste året har jeg tenkt mye på de som rammes ekstra. Vi vet at mange barn har sitt tryggeste sted på skolen. Vi vet at mange sitter ensomme hjemme. Når pandemien slår oss ut, rammes sårbare grupper ekstra hardt. Vi får en viktig oppgave framover med å ta oss ekstra av de som har det vanskeligst nå. Som kommune må vi ta vårt ansvar. Men her kan også hver enkelt bidra. Kanskje kjenner du noen som sitter alene, og som ikke har det så fint. Da kan tida være inne for å ta en telefon eller dra på besøk. I skrivende stund er det lov å besøke hverandre, så lenge vi følger smittevernråd om å vaske hendene godt og å holde avstand. Oppdaterte smittevernregler finner du alltid på fhi.no og på Nord-Fron kommune sine hjemmesider.

Det er godt å bo i Nord-Fron, og de aller fleste har det veldig bra. Mitt største ønske for dette året er at vi får kontroll på koronaviruset, og at vi kan komme tilbake til et mer normalt liv. Det skal vi klare – sammen!

*Jeg ønsker dere alle et riktig godt år.*

*Ta vare!*

*Rune Støstad  
Ordfører*

# Ettertanke i koronaens tid

---

Av Kjartan Ruset

---

Noko av det fyrste som slo oss då viruset råka oss, var kor viktig *felleskapet* og *felleskaps-løysingar* er. Våre styresmakter kalla oss med ein gong til *dugnad*. Vi kunne ikkje stå imot og vinne over pandemien utan ved felles innsats. Dermed vart vår plikt mot fellesskapet sett skikkeleg på prøve. Den uuttalte, men likevel openberre parole i fleire tiår, har vore: «*fridom til å gjere som ein vil*». Fritt val på alle livsområde; inga moraliserande innblanding i vår individuelle prioriteringar. No var denne fridomen teke frå oss. Ingen fridom til å feste, til å nyte alkohol, til å reise på hytta, til å reise dit vi ville. *Miljø-krisa* utfordrar oss på same måten: vi er ikkje lenger frie til å konsumere som vi vil. Men miljø-krisa er desverre ikkje så allment erkjent som pandemien. Å benekte faren frå Covid-19 ser dei fleste som uhaldbart, men å benekte miljøkrisa er nok enno gangbar ideologi for mange. Løysinga på miljø-krisa er imidlertid like avhengig av felles innsats som i nedkjempinga av pandemien.

Det ser ut til at vi har bestått prøva når det gjeld pandemien. Folk forstår Alvoret, og innrettar seg etter smittevernreglane. Dette har trass alt vore den lettaste delen å takle.

Men nokon betalar ein høgare pris enn andre. Nokon har bøtt med livet, og deira nære og kjære fekk sorg. Så er det dei som har vorte permittert, og i verste fall oppsagt, eller har gått konkurs. Dette er og ei utfordring til fellesskapet, at vi gjennom politiske vedtak og løyvingar så langt råd er dekkjer opp for dei tap mange har. Lærdomen er den same: vi er avhengige av å stå saman, å finne *felleskaps-løysingar*.

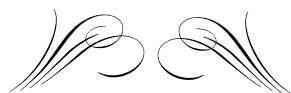
\* \* \*

Det har vore peika på korleis smitteverntiltaka gjer livet krevande for born og unge. Kanskje er det verst for tenåringsane, i den viktige livsfasen dei er, då dei skal finne seg sjølve i nære relasjonar til kvarandre og til vaksne; no får dei ikkje møtast, og ikkje drive på med sine aktivitetar som før. For dei fleste er det eit *aktivt* liv som stoppar opp. I kyrkja merkar vi det på konfirmantane. Dei spør når dei kan få vere ministrantar i gudstenesta, og når det blir undervisning igjen. Vi merkar kor motiverte dei er for å vere konfirmantar og ta del i kyrkja sitt liv, og kor

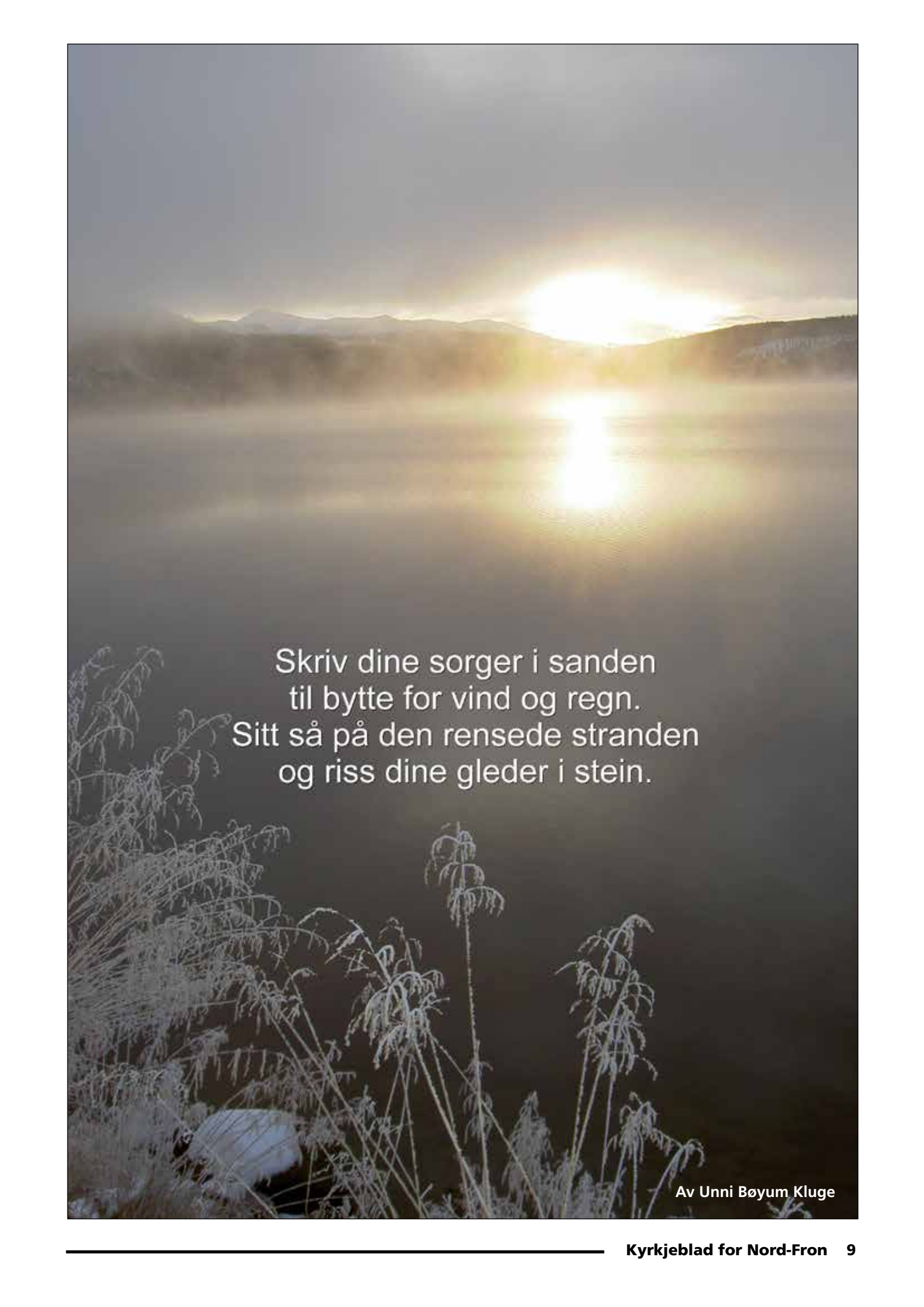
dei saknar det, når alt vert avlyst. No ser det ut til at vi får kome i gang att med opplegget vårt. Konfirmantane er på mange måtar den viktigaste ressursen kyrkja har. Vi får ha dei i vår midte gjennom eit heilt skuleår, og får vere med å forme deira liv. Det er ei stor utfordring, og kanskje det viktigaste arbeidet vi gjer i kyrkja.

\* \* \*

I kyrkjeleg samanheng treng vi i dagens utfordringar besinne oss på vår basis som kyrkje. Når vi talar om fellesskap og felleskaps-løysingar, kan vi hente inspirasjon frå Med dei utfordringar vi står i for tida, treng vi som kyrkje å besinne oss på vår basis. Vi kan hente inspirasjon frå den fyrste kristne forsamling i Jerusalem: «*Dei heldt seg trufast til læra frå apostlane, til fellesskapet, brødsbrytinga og bønene*». Og slik organiserte dei seg: «*Alle som var komne til tru, heldt saman og hadde alt i lag. Dei selde eige-domane sine og anna gods og delte ut til alle etter som kvar trong det*», Ap.gj 2,42 og 4, 44-45. På eitt vis det fyrste kommunistiske fellesskapet. I alle høve er det dette som er modellen for *kommunen*. «Kommune» (latin: «communis») betyr «felles». Den fyrste kommune i historia var den kristne forsamling i Jerusalem! Kommunen tek vi i dag som noko sjølvst., og det er bra. I historisk perspektiv er kommunen likevel noko nytt i vårt land, som kom med formannskapslova frå 1836. Før det var det kvar mann og kvinne for seg. No, gjennom kommunen, dannar vi eit solidarisk fellesskap. Helse, skule, vegar og infrastruktur ordnar vi i fellesskap, gjennom solidarisk innbetaling av skatt, tilpassa til den enkeltes skatteevne. Eit fantastisk system! Som kyrkje støttar vi dette, og tek vår del av ansvaret for fellesskapet. Men kommunen løysar ikkje alt. Dei religiøse og åndelege behov må dekkast gjennom andre instansar. Her kjem kyrkja og trussamfunna og andre livsynsinstitusjonar inn. Slik vi har ordna oss gjennom kyrkelova av 1997, arbeider kyrkja tett saman med kommunen. Statskyrkja sine dagar er talte, men *kommunekyrkja* er høgst levande. Kommune-Noreg er i endring, med samanslåingar til storkommunar. Dette gjer kyrkja endå viktigare for samfunnet, for kyrkja står gjennom sokne-strukturen organisatorisk nærare folket enn kommunen. Dette inneber både ei stor mogelegheit og ei stor utfordring for oss som kyrkje. Soknet og soknerådet kan bli endå viktigare institusjonar i framtida!





A serene landscape photograph of a sunset over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright reflection on the water's surface. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues. In the background, there are silhouettes of mountains. In the foreground, there are reeds or tall grasses, some of which are covered in a light layer of snow or frost. The overall mood is peaceful and contemplative.

Skriv dine sorger i sanden  
til bytte for vind og regn.  
Sitt så på den rensede stranden  
og riss dine gleder i stein.

Av Unni Bøyum Kluge

# Nokre ord frå soknerådet

Oss er inne i ei rar tid, som har sett mange tankar i sving. Ei tid som sterkt har avgrensa kva vi kan foreta oss utanfor eige dør. Det har vi ikkje vore vane med og er i realiteten første gongen sidan krigen, at vi har vorte pålagt slike avgrensingar. Styresmaktene har kalla det dugnad, eit felles tiltak som skal kome alle til gode. Så får vi håpe det blir slik, sjølv om vi dagleg får påminningar om at det er nok nokre som ber større bærer enn andre. I kyrkjene har det vore sterkt redusert verksemd, berre det heilt nødvendige har vorte utført. Uvissa har vore slitsam å leve med, ein kjem ikkje i gang med det ein skal gjera og mye har vore sett på vent.

Mange har, og med rette, frykt for sjukdomen som følgjer viruset. Ein skal også ha respekt for dèt, for om ikkje anna for å smitte andre. Samstundes må vi ikkje la frykt og angst drive oss bort frå kvarandre. Vi treng kvarandre også i slike tider, men omgangsformene må tilpassast situasjonen vi er i. Det blir ikkje fullgodt å treffast berre via ulike internettordningar, når møter og liknande skal gjennomførast. Samstundes har denne nye situasjonen vist oss at dèt kan vera eit alternativ, også når samfunnet er attende meir likt det vi er kjent med. Skaperkrafta oss menneske er utstyrt med, har gitt mange gode og kreative løysingar på ulike felt.

Når vi så løfter blikket og ser utover eigne landegrenser, så viser det seg nok ein gong at vi er privilegerte. Sett i forhold til folketal, så er landet vårt av dei minst råka av pandemien i Europa. Dèt er grunn til takksemd for, at vi har styresmakter som har teke situasjonen på det største alvor og hatt fokus på færrest mogleg ramma av Covid-19 viruset.

*Men hvem sa at dagene våre  
skulle være gratis?*

*At de skulle snurre rundt  
på lykkehjulet i hjertet vårt  
og hver kveld*

*stoppe på gevinst?*

*Hvem sa det?*

*Hvor hadde vi dèt fra?*

*Hvem sa at livet vårt  
skulle være lett å bygge ferdig?*

*At mursteinene var firkantede ballonger  
som føk på plass av seg selv?*

*Hvem sa det?*

*Hvor hadde vi dèt fra?*

*Der var piller for alt: nerver,  
vedvarende hoste og anemi.*

*Men hvem sa at snarveiene  
støtt var kjørbare? At fjellovergangene  
aldri snødde til? Og at nettopp vi  
skulle slippe å stå fast i tunnelen?*

*Ja, hvem sa det?*

*Hvor i all verden hadde vi dèt fra?*

*Kolbein Falkeid*


Og midt opp i alt dette, har vi også tekster til trøyst og som oppmodar oss, frå Paulus sitt brev til kyrkjelyden i Filippi:

*Ver ikkje urolege for noko! Men legg alt de har på hjertet,  
fram for Gud i bøn og påkalling med takkseing. 7 Og Guds  
fred, som går over all forstand, skal vara dykkar hjarte og  
tankar i Kristus Jesus.*

Samstundes ser vi at mye går som før, noko bildet med desse 2 rådyra viser. Dei står på, for å koma seg gjennom vinteren, med ein ny vår i sikte. Eit siktemål og håp vi også har, at med vår og sommar vil sola skine utan sky.

*Kristian Ekre  
Kvikne sokneråd*





Sol over tåke!  
Vi trenger å vite  
at lyset er der  
om motet er lite.

Av Unni Bøyum Kluge



**Må vegen din være trygg å gå,  
og retningen lett å finne.  
Om det regner eller om himlen er blå,  
la solen i deg alltid skinne.**

**Må vinden svale og være din venn  
og regnbuen bli et bånd,  
et løfte om at, til vi sees igjen,  
skal Gud holde deg i sin hånd.**

Av Unni Bøyum Kluge



# «Best of both worlds»

## - Gjertrud Ekre frå Skåbu kjenner seg heime både i Thailand og Norge

Mange utflytte døler flytter heim når dei skal etablere seg og byggjer seg hus i heimgrendene sine. Gjertrud Ekre har og bygd hus med ektemannen og blitt mor, men deira heim ligg i Mae Sot, ein liten landsby i Thailand. Her driv ho ein organisasjon kalla Blessed Homes saman med ektemannen sin Ole Jørgen Edna. Vi stilte Gjertrud nokre spørsmål per e-post og fekk gjennom dette glimt av ein spanande kvardag med viktig arbeid for ein døl i Thailand.

### 1. Fortel oss kva «Blessed Homes» er!

Blessed Homes er ein organisasjon som held til i Noreg og i Thailand. I Noreg vert det samla inn pengar slik at drifta av Blessed Homes i Thailand kan halde fram. I Thailand, heilt på grensa til Myanmar, i områda rundt ein by kalla Mae Sot, held vi til. Her arbeider vi hovudsakleg med barn av Karenfolket, og blant dei, barn som av ulike årsakar ikkje har ein heim å vekse opp i. Nokre er foreldreause, andre har heimar prega av misbruk og forsømming. Vi i Blessed Homes ynskjer å tilby trygge og kjærlege heimar der borna har moglegheit for leik og utdanning. I alt har vi tre barneheimar i tre ulike landby- ar, og eitt ungdomssenter i byen Mae Sot.

### 2. Kva er di rolle i organisasjonen?

Eg vart kjent med arbeidet til Blessed Homes då eg vart saman med Ole-Jørgen Edna i 2014, og byrja arbeide for organisasjonen etter at eg var ferdig utdanna i 2017. I dag arbeider hovudsakleg i administrasjonen, ilag med Ole-Jørgen, ei frå USA og 3 lokalt tilsette. Arbeidsoppgå- vene mine er vanskeleg å samanfatte i få ord, og inneber alt frå å føre reknskap, til å kjøre ungdommar til fritidsak- tivitetar.

### 3. Kva er hovudmotivasjonen for deg i din arbeidskvardag?

Hovudmotivasjonen i min arbeidskvardag er nok den same som for mange andre: fellesskapet eg har saman med dei eg arbeider med, og å få lov til å vere ein del av eit meningsfylt arbeid.

### 4. Er arbeidet du no gjer noko du har sett for deg i ein større plan for livet ditt, eller har vegen komme til medan du har gått den?

At eg skulle ende opp i lille Mae Sot hadde eg ikkje sett for meg i min villaste fantasi! Så denne vegen har absolutt kome medan eg har gått den. Så er det morosamt å sjå attende i tid og sjå kor det, som tilsynelatande var tilfel- digheiter, førte meg dit eg er i dag.

### 5. Korleis ser ein typisk arbeidsdag ut for din del?

Ein typisk arbeidsdag startar rundt kl. 08:30. Da møtes vi på kontoret for å ha eit stabsmøte. Her diskuterer vi både smått og stort; det som skal skje i nærmaste framtid, men òg større hendingar, slik som sommarferie, julefeiring eller nyttårsfeiring. Etter lønsj køyrer vi ein liten time sørover, for å besøke ein av heimane som ligg i landsby- en Mae Ok Hu. Her har vi samtaler med dei tilsette på heimen, vi får høyre korleis det står til med tilsette og borna, og korleis vi kan vere med på å skape forbetringar på heimen. På kvelden samlas vi til ei lita kveldssamling på ungdomssenteret, med songar og vitnesbyrd.

### 6. Fleire vel å flytte heim etter endt utdanning og bygge seg hus i heimkommunene sine, du har bygd deg hus i Thailand! Kor kjenner du deg mest heime?

Eg kjenner meg heime begge stadar! Huset vårt i Thailand kjennes mest ut som vår eige heim. Her i Noreg er vi jo berre heime til foreldra våre. Men både Noreg og Thai- land har sine fordelar; skiføre, brunost og familie i Noreg, og varmt vêr, god mat og arbeidskollegaer og vener i Thailand. Det heiter for "best of both worlds" ☺

### 7. Kva er likt og kva er ulikt i ein kvardag i Thailand og ein kvardag i Norge?

Sist eg budde i Noreg var eg student i Oslo. Då prata eg for det meste norsk, sykla dit eg skulle, et norsk mat og måtte kle meg i varme klede og sko. I Mae Sot snakkar eg engelsk og thai, kjører skooter dit eg skal, et thailandsk mat og treng berre kle på meg shorts, t-skjorte og slip- pers!

*Spørsmåla er stilt over e-post  
av Hildegunn Maria Haanes Ruset.*

# Sju gode råd!

Det er endrede hverdager i landet vårt – og i verden for øvrig. Mange er permitterte på ubestemt tid. Folk lever i karantene eller i full isolasjon. Sykehus og sykehjem har besøksforbud, og skoler er stengt. Nyhetsbildet er preget av regjeringens krisetiltak, informasjon fra folkehelseinstituttet, smittefare, dødsfall og tomme butikkhyller.

Vi er virkelig sårbare som mennesker for alle kan vi bli smittet av dette hissige, smittsomme viruset som spres mellom oss i familier, våre nabolag, på arbeidsplasser i skoleklasser og i kirka vår. Ingen er fristilt. Tiltakene er å isolere oss hjemme så godt vi kan – med unntak av de som ikke har en samfunnskritisk oppgave.

Her sitter vi da... Og kjenner på frykten og uroen i kropp og sjel. Vil det ramme meg? Vil det ramme familien vår? Kollegaen min? Foreldrene mine?

## Hva kan vi gjøre for å bevare roen i krise?

En hel del, sier psykolog Atle Dyregrov, spesialist i klinisk psykologi ved Universitetet i Bergen og som regnes som pioner innenfor krisepsykologien.

Han sier at vi må hjelpe oss selv til å regulere uroen og bekymringen som vi naturlig har i en slik utrygg situasjon. Han fremhever følgende:

**1. Sett av konkret tid til bekymringen.** Det kan gjerne være 15-20 min til et fast klokkeslett på dagen. Utenom dette skal man forsøke å utsette bekymringene.

Hvis en bekymring dukker opp utenom bekymringstiden, skal man rolig fortelle seg selv at man skal utsette denne tanken til bekymringstiden, sier Dyregrov. Om man gjør dette ofte nok, vil det bli en automatisk tanke, da vil man klare å styre bekymringen i større grad.

**2. Distraksjoner.** Videre sier han at det er dårlig innelima for hodet å ha for mange bekymringer. Om de tar fullstendig overhånd, og man ikke klarer å roe seg ned selv, anbefaler han å oppsøke distraksjoner. Det kan være å se på TV eller være på internett, men unngå nyheter.

Sjekk i stedet nyheter til faste tider, heller enn til stadighet å åpne nettaviser for å se om noe nytt har skjedd. Ingenting skaper mer uro i sjelen enn nyheter. Forskning viser blant annet at om en har opplevd en katastrofe, så økes de posttraumatiske problemene om en eksponerer seg selv for mye nyheter.

**3. Hold deg til tydelige rutiner i hverdagen** - særlig hvis du jobber hjemmefra, og ikke pleier å gjøre det. Det er en trygghet å gjøre noe kjent.

Etter at skole og barnehagetilbudene ble stengt, opplever mange barnefamilier en helt ny hverdag. Sett av faste tider til jobb, snakk, spill og fellesaktivitet. Vær kreativ, avslutter Dyregrov.

**4. Hold kontakt med familie og venner.** Bruk Skype, Face time eller andre måter. Dette bidrar til trygghet, normalitet og samhold.

**5. Løft blikket.** Dette gjør vi sammen for vårt felles beste. Sjelden har vi sett et så et massivt globalt samhold hvor butikkmedarbeidere setter helsa på spill for å brødfø folket, forskere deler data og helsearbeidere logger uendelige timelister. Vi har alle vår store og små roller å spille, og sammen skal vi komme gjennom dette.

**6. Mange finner trøst og styrke i bønn og bibellesning i vanskelige tider.** Bibelen er full av historier om mennesker i nød, og om en Gud som noen ganger føles fjern, men som også er nær mennesker i krise. Mange finner trøst og styrke i å tegne seg med korsets tegn og å lese velsignelsen for seg selv.

**7. Du kan ikke redde verden alene.** Følg rådene fra myndighetene, vær god og hjelpsom, men ikke forvent at du skal bidra over evne. Noen får til mye, mens andre har mer en nok med å ta vare på seg selv. Pust med magen og vær realistisk i forhold til hva du kan gjøre.

## Ta kontakt med kirken

Diakoner, prester og andre kirkelig ansatte tar gjerne en prat på telefon for litt småprat, trøst eller en fortrolig samtale. Og man trenger ikke ha en kjempesak for å ringe.

- Hvis du synes livet er litt tøft for tiden; ta kontakt med en gang fremfor å vente. Vi i kirken og folk flest stiller gjerne opp for hverandre, det må vi ikke glemme!

Kyrkja i Nord-Fron:  
Sokneprest Jens Petter Ous,  
telefon 975 74 993

Leiar i diakoniutvalet Per Arne  
Vesteraas, telefon 970 82 062

Diakon Terje Elvestad,  
telefon 456 11 772

Dersom man opplever alvorlige utfordringer kan man også kontakte en av de gode hjelperne her:

### Alarmtelefonen for barn og unge

Telefon: 116111 (døgnåpen)  
Nettside: <https://www.116111.no>

### Kirkens SOS

Telefon: 22 40 00 40  
Nettside: <https://www.kirkens-sos.no>

### Røde Kors hjelpetelefon

Telefon: 800 333 21 (14-20)  
Nettside:  
<https://korspaahalsen.rodekors.no>

*Terje Elvestad*

I tunge stunder er det enda viktigere enn vanlig å finne noen som kan uttrykke det vi i fellesskap føler. Her har vi samlet syv dikt til trøst, skrevet av noen av våre aller mest folkekjære poeter, som gir håp i denne innnetiden.

Terje Elvestad

### «Tung tids tale»

av Halldis Moren Vesaas

Det heiter ikkje: eg – no lenger.  
Heretter heiter det: vi.  
Eig du lykka så er ho ikkje lenger  
berre di.  
Alt det som bror din kan ta imot  
av lykka di, må du gi.

Alt du kan løfte av børa til bror din,  
må du ta på deg.  
Det er mange ikring deg som frys,  
ver du eit bål, strål varme ifrå deg!  
Hender finn hender, herd stør herd,  
barm slår varmt imot barm.  
Det hjelper da litt, nokre få forfrosne  
at du er varm!

### «Det er den draumen»

av Olav H. Hauge

Det er den draumen me ber på  
at noko vedunderleg skal skje,  
at det må skje –  
at tidi skal opna seg  
at hjarta skal opna seg  
at dører skal opna seg  
at berget skal opna seg  
at kjeldor skal springa –  
at draumen skal opna seg,  
at me ei morgonstund skal glida inn  
på ein våg me ikkje har visst um.

### «Vår beste dag»

av Erik Bye

Kom og lytt til lyset når det gryr av dag!  
Solen løfter sin trompet mot munnen.  
Lytt til hvite sommerfuglers vingslag:  
Denne dag kan bli vår beste dag.  
Stien som vi gikk i går er like ny,  
hjemmelig som ved vårt første morgengry.  
Mangt skal vi møte og mangt skal vi mestre!  
Dagen i dag den kan bli vår beste dag.

Kom og lytt til dypet når vi ror mot land!  
Hør maneten stemmer sine strenger.  
Løfterik er tonen i et fiskevak:  
Denne dag kan bli vår beste dag.  
Fjorden vår er like ny og blå og blank.  
Blikket ditt er fritt og ryggen like rank!  
Mangt skal vi møte og mangt skal vi mestre!  
Dagen i dag – den kan bli vår beste dag.

Kjære lytt til mørket når vår dag er gått.  
Natten nynner over fjærne åser.  
Mangt har dagen skjenket oss i stort og smått,  
mer, kan hende, enn vi har forstått.  
Månen over tun og tak er like ny,  
men tier stille om vårt neste morgengry!  
Mangt skal vi møte og mangt skal vi mestre!  
Dagen i morgen skal bli vår beste dag!

### «Så lenge» av av Jan-Magnus Bruheim

Så lenge	så lenge	så lenge	så lenge	Så lenge
det finst i oss	alt i deg svarar	ditt varselrop	som nokon	finst enno ei von.
det som vil	på rop ifrå dei	når fram i tide	tør trasse fåren.	
verne det veike,	som lyt lide		Springe	
rette det nedbøygde,			og berge barnet.	
stagge det stride				



## «Det går over»

av Trygve Skaug

Hvem har sagt  
at det aldri skal bli dag  
det er ikke sant  
ikke et ord  
for det blir sol  
du skal få se  
for er det noe jeg veit så er det det  
At du kan stole på meg  
når jeg sier at jeg lover  
at jeg veit det går over  
Og hvem har sagt  
at alt er din egen skyld  
det er ikke sant  
du må ikke tru  
at det er du  
som graver høl  
for natta kommer seg hit helt av seg sjøl  
Men du kan stole på meg  
når jeg sier at jeg lover  
at jeg veit det går over

Hva er vitsen med meg  
om jeg ikke skulle bære deg  
når du er oppe igjen  
så skal du få bære meg hjem  
Hvem har sagt  
at du alltid skal ha det sånn  
det er ikke sant  
ikke et ord  
for det blir sol  
du skal få se  
når morran stiger opp  
og ut av mørket  
Og du kan stole på meg  
når jeg sier at jeg lover  
at jeg veit det går over  
og du kan stole på meg  
når jeg sier at jeg lover  
for du  
jeg veit det går over  
Det går over  
det går over

## «Ord over grind»

av Halldis Moren Vesaas

Du går fram til mi inste grind  
og eg går òg fram til di.  
Innanfor den er kvar av oss einsam,  
og det skal vi alltid bli.

Aldri trengje seg lenger fram,  
var lova som gjaldt oss to.  
Anten vi møttest titt eller sjeldan  
var møtet tillit og ro.

Står du der ikkje ein dag eg kjem  
fell det meg lett å snu  
når eg har stått litt og sett mot huset  
og tenkt på at der bur du.

Så lenge eg veit du vil kome iblant  
som no over knastrande grus  
og smile glad når du ser meg stå her,  
skal eg ha ein heim i mitt hus.

## «Det vanskeligste»

av Hans Børli

Det vanskeligste er  
å holde ut med seg selv.  
Holde ut med seg selv  
og bære over når  
det lukter sure strømper  
av din sjel.

Men prøv med det gode! Husk  
du skal bo i hus med deg selv  
så lenge lyset brenner  
i øynene dine. Hver morgen  
skal speilet hviske til deg der du står  
innsydd i ditt eget skrukne skinn  
og med såpe rundt øreknutene.  
– Dette er Du, Du, Du ... Men prøv  
med litt vennlighet, et strøk  
over det glisne håret kanskje:  
– Det går nok bra, kamerat.  
Det går nok bra ...  
For mye av hatet og kulden i verden  
kommer av menneskets  
tærende selvhvat.



# Ord i krise – Refleksjoner om håp i koronaens skygge,

av Henrik Syse



## Vi må klare å se det håpefulle

Vil du høre en vits? «Når avstandsreglene på én og to meter etter oppheves, kan vi skandinaver endelig gå tilbake til vår normale fem meters avstand til andre mennesker.»

Humret du? Bra. For vi må kunne le av kriser, mener filosof Henrik Syse. I disse dager gir han ut boka *Ord i krise – Refleksjoner om håp i koronaens skygge*, der ovennevnte vits har funnet en overraskende vei inn.

– Humor gir distanse og kan brukes til å ufarliggjøre det som gjør oss redde, også midt i den store tragedien, sier Syse.

Syse er seniorforsker ved Institutt for fredsforskning (PRIO) og professor II ved Bjørknes Høyskole, men har brukt koronatiden til å tenke litt ekstra over hvordan vi som samfunn skal komme oss helskinnet gjennom denne krisen.

Hans nye bok er, som tittelen antyder, et forsøk på å heve blikket utover den kroniske hjemmetilværelsens sneversyn og si noe om hva vi kan lære av kriser som dette – hva det er viktig å ta med seg videre.

En av de tingene er humor, som også er tittelen på det aller første kapittelet i boken. «Det kan virke direkte provoserende å starte en bok om kriser og tragedier med ordet «humor». Men jeg tar sjansen,» skriver Syse.

## Filosofisk distansering til sosial distansering

Men la oss være ærlige: Sosial distansering er ikke bare en vits. Nå som vi går inn i en ny periode med pålagt hjemmekontor, stengte utesteder og isolasjon, kan vi komme oss helskinnet gjennom det?

Ord i krise er ikke først og fremst en vitsebok, men et forsøk på å besvare nettopp det spørsmålet. For å få til det, mener Syse vi trenger en annen type distanse: Filosofisk distanse.

– Det jeg kaller en god, filosofisk distanse, handler mye om perspektiv, det vil si hvordan vi ser ting, og også hva vi velger å legge vekt på, sier Syse.

Han mener at vi i strømmen av konstante nyhetsoppdateringer og krisetiltak kan vi bli nærsynte.

– Da trenger vi å heve blikket og stille spørsmål som handler om hvordan vi ønsker å komme ut av denne

krisen, hvilke verdier det er viktigst at vi tar vare på, og hvordan den sosiale distansen vi må holde på grunn av smittevernet, kan eksistere side om side med menneskelig nærhet, sier Syse.



## Håp som en rød tråd gjennom boka

Ord i krise tar for seg en rekke temaer som dukker opp i omfattende kriser som den vi er inne i nå: Frykt, skam, ansvar, godhet, distanse, tro og håp. Blant annet. Sistnevnte begrep går som en rød tråd gjennom boka, og er spesielt viktig å ikke slippe av syne, ifølge Syse.

– Vi kan tro at det umiddelbare, selve krisen, er det viktigste i hele verden. Men det at noe er dramatisk, gjør det ikke nødvendigvis til det aller viktigste. Vi må med andre ord ikke glemme andre store utfordringer i en tid som denne, og vi må også klare å se det håpefulle og gode midt i krisen, forteller Syse.

– *Hva gjør koronakrisen med hvordan vi ser på verden?*

– Vi kan få en følelse av at verden er farlig, men vi kan heldigvis også få en mestringsfølelse. Selv om dette er dramatisk og krevende, så skal vi faktisk komme oss gjennom det. Jeg håper vi kan styrke den sistnevnte følelsen og lære oss å takle og leve med den første.

– *Tenker du at verden på andre siden kan bli enda bedre?*

– Det er opptil oss. Det er nettopp derfor det er så viktig å tenke sammen om disse tingene, forteller Syse. Alt i alt, er Ord i krise et forsøk på å se helhetlig på en krise som gjør oss nærsynte, tenke sammen i en tid der vi er adskilt.

Et alvorlig tema, men altså ikke uten humor. Hva Syse selv mener er den aller beste koronavitsen?

– Vel, den finner du i boka.

**Boka Ord i krise av Henrik Syse er tilgjengelig som e-bok og i fysisk format.**



Vi vet det så sikkert,  
men glemmer det lett:  
Det blir lys igjen  
selv om mørket er tett.

Av Unni Bøyum Kluge



# Blir vi fattigare utan den gode klemmen?

## **Torsdag 21.1. er offisiell «klemmedag.»**

Eg sitt og hører radio, eit innlegg, der dei fortel om klemmedagen. Ikkje visste eg at det fans ein offisiell dag for slikt, men hipp hurra for den.

Reporteren var ute på gata, og spurde folk, i alle aldersgrupper, kva den dagen betydde for dei, og kva slags forhold dei hadde til å klemme. Å få, eller gi ein klem. Nesten alle som svarte, sa at dei sakna å få eller gi ein klem, i denne corona-tida.

Dei fleste sa, at det faktisk betydde MYE for dei, og at dei sakna det! Sakna nærleiken, som ein god klem gir.

Du kjem nær innpå den du klemmer, spesielt viss du gir eller får ein skikkeleg bamseklem.

Det skjer noe med oss.

Du kjenner den andre kroppen mot din, du kjenner luft og varme.

At dette skulle bety så mye for oss, forsto vi kanskje ikkje før det plutselig vart forbode ?

Men heldigvis er vi forskjellige. Noen folk liker å klemme og å bli tatt på. Andre kan ikkje fordra det, og liker slett ikkje at du kjem tett innpå, kaster deg over dei, og på død og liv skal gi ein klem. Dei får heilt "klaus" og det må vi absolutt respektere, annars blir det heilt feil !

Sjølvsagt kjem eg frå ein familie, som har lett for å gje kvarandre ein god klem (eller 10). Så for meg er det heilt naturleg. Men eg har kanskje ikkje før nå, skjønt kva det gjer med meg, og kor mye det betyr. Eg kjenner at eg saknar å få eller gi ein skikkeleg god venne-klem, kjenne varme frå eit anna menneske, eller å gi eit skikkeleg godt handtrykk.

Det er litt å tenke på, kva slike enkle ting betyr, og det er faktisk bevist, at det er heilt livsnødvendig. Kanskje er det ikkje så enkelt og liketil, som vi fysisst trudde?

Når eg tenker på korleis vi nå helse, med å gi kvaran-

dre albogen, eller dulte borti kvarandre, med foten. For meg er det så unormalt, litt mekanisk, som ikkje gir meg noen ting. (Men sjølvsagt forstår eg kvifor, grunna smittetefare). Derfor trur at denne klemmen, betyr mye meire enn vi forstår.

Lege og programleder, Line Jansrud seier, at når du får ein god klem, vil du "kjenne økt velvære og trivsel".

Og det er vel noko vi treng ei ekstra dose av i desse tider....

Guro Engvig Løset, forskar ved Universitetet i Oslo, seier dette: "... huden vår har massevis av nerver, som fanger opp lett berøring og lettere trykk mot kroppen. Dette blir sendt til hjernen hvor følelsene blir aktivert. Blodtrykket vårt synker, og hjernen produserer berøringshormonet, oxytocin.

Allerede hos nyfødte barn skjer dette, og har faktisk enorm betydning for nyfødte sin utvikling. Forskingen viser, at kroppskontakt er like viktig som mat!"

Vi har gått, frå å vera eit samfunn og ein kultur, med lite berøring, til å bli eit klemmande folk. Og vi liker det.

Ungdommen er vel dei som er absolutt flinkast til å bruke kroppskontakt for å fortelja at dei er glade i kvarandre. Dei klemmer i øst og vest. Og det er bra og godt å oppleva at noen bryr seg om deg. Det treng vi alle.

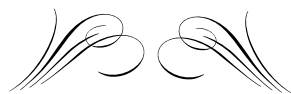
Men - det paradoksale er at vi treng det meire enn noen gang nå!

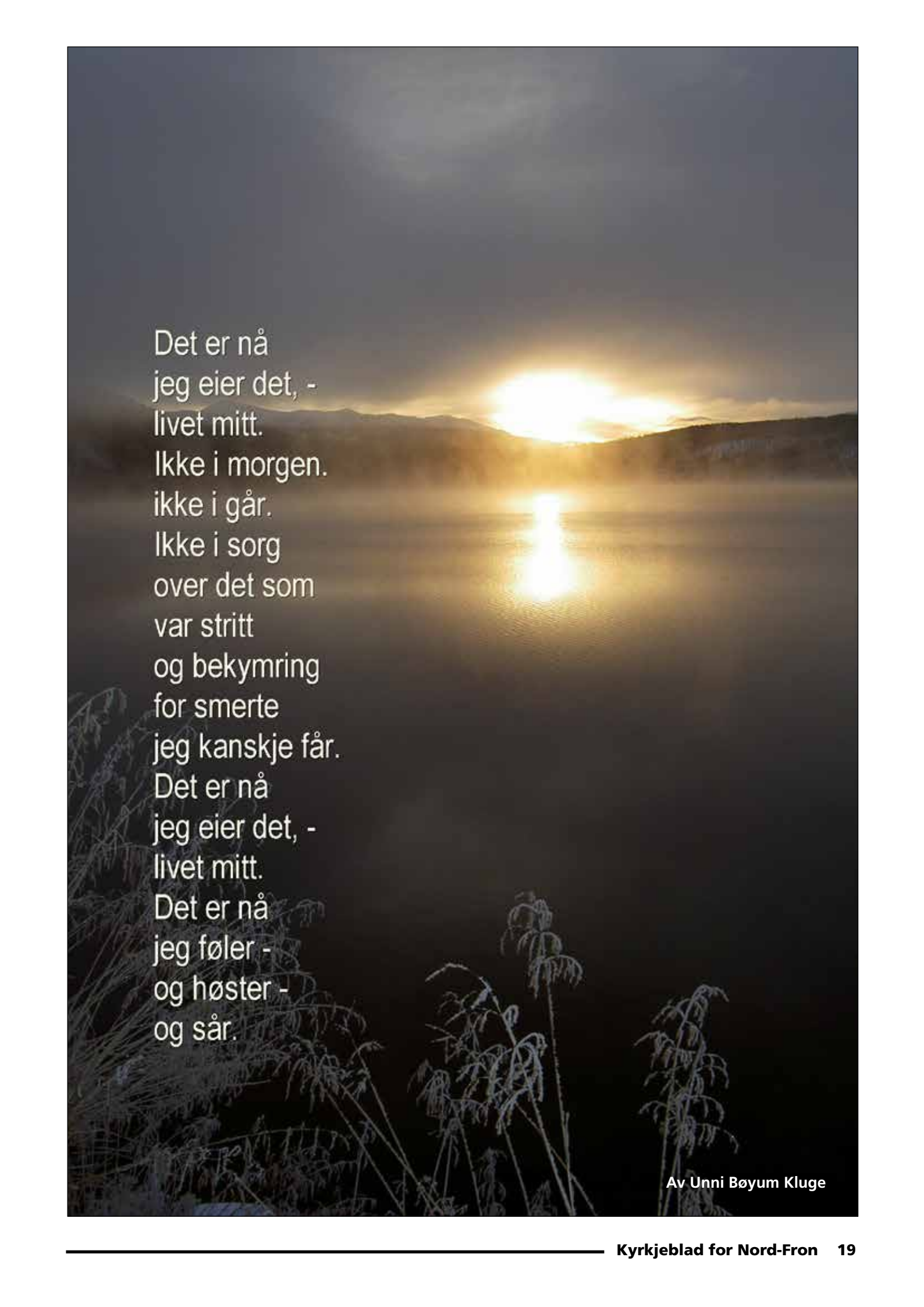
Fanny Duckert, professor i psykologi, seier at dess fleire klemmer vi får, dess meire motstandsdyktige blir vi. Men det var før Coronaen kom. Hmm.....

Ikkje lett dette!

Men det beste av alt, er at det vil komme ei tid, da vi kan vera rause med klemming og kosing, og veta at det er like verdifullt å få, som å gi - ein bamseklem.....

*Kirsten Dina Leine*





Det er nå  
jeg eier det, -  
livet mitt.  
Ikke i morgen.  
ikke i går.  
Ikke i sorg  
over det som  
var stritt  
og bekymring  
for smerte  
jeg kanskje får.  
Det er nå  
jeg eier det, -  
livet mitt.  
Det er nå  
jeg føler -  
og høster -  
og sår.

Av Unni Bøyum Kluge

## Gudstenester i Nord-Fron 2021

	SØDORP	KVAM	KVIKNE	SKÅBU
Kr.forklåringsdag <b>7.februar</b> Mark 9,2-13			Kvikne kyrkje er stengt fram til <b>1.november 2021</b> – grunna sikring og reparasjon av kyrkja	
Fastelavenssøndag <b>14.februar</b> Joh 12,20-33	17.00 Kapellet Høgmesse. Nattverd			11.00 Høgmesse Nattverd
Askeonsdag <b>17.februar</b> Matt 12,38-42		19.00 Faste-gudsteneste. Nattverd Konfirmantane og JPO		
1-s i fastetida <b>21.februar</b> Matt 16,21-23	11.00 Kyrkja Høgmesse. Nattverd			
2-s i fastetida <b>28.februar</b> Luk 7,36-50	11.30 Sundheim Høgmesse. Nattverd TE		11.00 Friluftsgudsten. Kviknehøgda.... JPO	
3-s i fastetida <b>7.mars</b> Mark 9,17-29		17.00 Eftasmesse Nattverd Årsmøte JPO		11.00 Familiegudsten Nattverd. 6-års-boka Årsmøte JPO
4-s i fastetida <b>14.mars</b> 2 Kor 5,18-21	11.00 Kyrkja Høgmesse. Nattverd. Årsmøte JPO			
Maria bodskapsdag <b>21.mars</b> Luk 1,46-55	17.00 Kyrkja Familiegudsten. Nattverd. 6-års-boka	11.00 Familiegudsten. Nattverd. 6-års-boka		

• Pr no (25.januar 2021) kan vi berre feire gudsteneste med ti menneske i kyrkjebenkane. Men biskopen har bede oss halde kyrkjene opne den timen det skulle vere gudsteneste, og det vil vi gjere frå februar månad. Kjem det endringar, vil vi gjere dette kjend på nettsida vår og ved annonsering i avisene. For det er jo det vi håpar alle saman; at det skal bli betre tider for oss alle, og med det at kyrkjene skal bli opne for gudstenestefeiring slik det brukar hjå oss. Men pr no blir kyrkjene opne og presten er til stades. Då kan også den som ynskjer nattverd, få det ved å kontakte presten som er i kyrkja. Vi reknar også med at organisten spelar litt i tida kyrkja er open. Opa kyrkje tyder at du kan koma når det passar deg – i tida kyrkja er open. Vi kjem til å sørge for at det aldri er fleire enn ti i kyrkja samstundes.

*Jens Petter Ous*



Foto: Lasse Follestad