

Konfirmant  
SARA KRÄMER KIRSEBOM:

– Det heter å tro,  
ikke at du skal vite

The  
Hundred



# MENIGHETSBLAD

BAKKLANDET, LADEMOEN OG LADE

NR 01\_2020

| 04 MARTHE  
VALLE

| 05 PÅSKE-  
ANDAKT

| 06 PORTRETET:  
SARA K.  
KIRSTEBOM

| 12 MARIE FARSTAD:  
SKAM

## TANKER FRA PRESTEKONTORET I ØSTBYEN



**Panta rhei-** alt flyter, sa filosofen Heraklit. Slik kan livet oppleves noen ganger. Livet er i stadig endring og jeg henger ikke med. Ikke minst når det

gjelder organisasjonsendringer. Endringsprosesser har blitt en del av hverdagen for de fleste og det kan være skikkelig slitsomt å være i dem. Også kirken er preget av endringer, til tross for at de gamle kirkehusene står der hvor de alltid har stått. Det skaper jo en viss trygghet. Tårnet faller ikke ned i morggen, takket være kirkelig fellesråd.

I tider med store endringer er det lett å tenke at alt var mye bedre før. Da gikk alle til kirken og da trodde alle det samme. Alt var sikkert og trygt. Ting fløt ikke bare rundt i en evig strøm. Det er lett å falle i drømmerier om det som en gang var, men det hjelper så lite. Det er her og nå vi lever selv om erfaringer kan være verd å lytte til. Det har levd mange kloke hoder også før.

Det siste året har kirkene i bydelen inngått ekteskap. Bakklundet og Lademoen sokn er sant. Det å gå

inn i et nytt samliv er ikke alltid like smertefritt. Det er begeistring og forventning i starten, men når hvetebødsdagene er over kommer hverdagene, og de er det flest av. Da gjelder det å se på hverandre med kjærlighet slik vi er, tåle hverandre og se at ulikheter faktisk er bra. Tenk så kjedelig det hadde vært om alle var prikk like.

Og det er nettopp det som er poenget. Midt i alle endringer som vi må forholde oss til, lever vi mennesker med gleder og sorger. Mennesker som leter etter et fotfeste. Som søker etter et medmenneske som bryr seg og en hjelpende hånd. Mennesker som søker inn i hellige rom for puste og ånde i noe som tar oss ut av det hverdagsgrå, og hvor det spennes en nådens himmel fylt av håp.

Ikke minst nå i disse tider trenger vi å oppmuntre hverandre og gi hverandre håp. For de fleste mennesker er livet blitt så veldig endret og krevende. Isolasjon og ensomhet. Sykdom og depresjon. Mye av tryggheten er borte og vi vet så lite om det som ligger foran oss. Vi takler det ulikt. Vit i hvert fall at vi som arbeider i kirken er der og vil støtte så langt vi kan.

Vi tenner lys og ber for bydelen, og vi forsøker å komme hverandre i møte på nye veier.

Derfor til deg som leser dette. Send meg gjerne en mail. (SE778@kirken.no). For vi ønsker å være en kirke som er nær og makter å ta pulsen på bydelen, og formidle det som bærer oss alle gjennom alle slags dager, NÅDEN.

*Nåden er din dagligdag,  
hverdagen, det nære.  
Mennesker at leve med,  
nåden er: at være.*

*Nåden er den kærlighed,  
som blev grundløst givet.  
Nåden er den hverdag, som  
binder dig til livet.*

*Nåden er et ord fra Gud  
over alle dage.  
Nåden er, når alt er tabt,  
at få alt tilbake.*

*Nåden er hver levet dag,  
hvert tilfældigt møde.  
Nåden er det levende,  
som står op af døde.  
Uden håb og uden Gud  
lar vi døden råde.  
Tro og håb og kærlighed  
får vi kun af nåde.*

*Johannes Møllehave 1985.*

### KONTAKTINFORMASJON:

**LADE SOKN:**  
**BESØKSADRESSE:** Harald Hårfagres gate 2.  
www.kirken.no/lade.  
www.facebook.com/ladekirke  
**KONTAKT:** 99436000.  
post.lade.trondheim@kirken.no  
**POSTADR.:** Lade menighet, Kirkelig Fellesråd i Trondheim, PB 2300 Torgarden, 7004 Trondheim.

**ANSATTE:**  
Sokneprest Angelika Grandy-Teig  
tlf: 48131773  
Kapellan Kristina Bjåstad tlf. 46548788  
Kirketjener/Menighetsforvalter

Øyvind Arnesen tlf. 91114112  
Menighetspedagog Martine Moore  
Edwardsen tlf: 93054561  
Diakon Sissel Håve Smørvik tlf. 46807684  
Kantor Øvind Netland tlf. 91303438  
Menighetsrådsleder Nils Juul,  
tlf. 941 54 926

**BAKKLANDET OG LADEMOEN SOKN:**  
**BESØKSADRESSE:** Frostaveien 2h  
**KONTAKT :** post.bakklundet.lademoen@kirken.no  
**POSTADR.:** Bakklundet og Lademoen menighet  
Kirkelig Fellesråd i Trondheim  
PB 2300 Torgaden, Trondheim

**ANSATTE:**  
Daglig leder Tor Bjørklund tlf. 901130347  
Sokneprest Stein Ellinggard tlf. 468114084  
Sokneprest Hilde Rosenkrantz tlf.46815484  
Kapellan Kristina Bjåstad tlf. 46548788  
Menighetspedagog Martine Moore Edwardsen  
tlf. 93054561  
Diakon Sissel Håve Smørvik tlf. 46807684  
Kantor Øvind Kåre Pettersen tlf. 46805373  
Kantor Magnus Leite tlf.98490379  
Kirketjener Ragnar Timmo Aune tlf. 91584017  
Kirketjener Temesgen Birru tlf. 46379462  
Menighetsrådsleder Ingrid Stina Halmø  
tlf. 92408353



## “NO VENDER GUDS KALENDERBLAD”

VIGSELSSALMEN “NO VENDER GUDS KALENDERBLAD” (NR. 657)  
ER BLANT DE NYE SALMENE I NORSK SALMEBOK 2013.  
DEN HAR ENDA IKKE FÅTT DEN OPPMERKSOMHET DEN FORTJENER.

TEKST: MAGNUS LEITE

Teksten til denne vakre salmen er det den folkekjære forfatteren Edvard Hoem (1949) som står bak. Salmen utgjør en av totalt tolv tekster han er representert med, og han markerer seg med dette som en av de norske samtidsforfatterne som har fått størst plass i den nye salmeboken. I forrige salmebok hadde han ingen.

Teksten tar for seg stunden der ekteskapet blir inngått, og beskriver dette som en ny tid ekteparet går inn, med den feiringen – i himmelen og på jorden – som hører til: “No vender Guds kalenderblad og englar ler mot jord”. Hoem maler sterke poetiske bilder og skriver i et høystemt

språk: “No møter sjelers himmelfryd i søt musikk og klokkelyd og sommarfuglar spinn i lys der kjærleiksblomar gror”.

Det er komponisten Knut Anders Vestad (1969) som har tonesatt teksten. Melodien er svært pent utformet og begynner med en nokså enkel frase som gjentas. Deretter kommer det en ny kort melodi som han benytter i en slags sekvens opp i høyden mot lysere og lysere toner.

Dette, sammen med harmoniske utsving, skaper en svært sterk musikalsk effekt – en følelse av intensivering og dramatisk utvikling som går hånd i hånd med teksten.

Til slutt runder han av ved å gjenta den siste tekstfrasen, og melodisk ved å lande tilbake i samme toneleie han begynte.

“No vender Guds kalenderblad” er en salme som kanskje gjør seg aller best sunget av en solist og ikke som allsang. Dette gjelder særlig dersom salmen ikke er kjent blant de tilstedeværende, men også fordi melodien er spennet fra mørkeste til lyseste tone, er så stort. Uansett er dette en salme som fortjener å bli mer brukt. Jeg håper ihvertfall jeg får anledning til å spille den i en av vigslene vi har foran oss her i østbyen!





## MØTE MED MUSIKER OG MENNESKET MARTHE VALLE

Søndag 10. mai skal Marthe Valle, Håkon Mjåset Johansen og Håvard Lund ha konsert i Bakke kirke. Vi har vært så heldig å få til en møte med artisten på lørdag 9. Mai kl. 13.00. Her får du møte menneske Marthe i samtale med Trond Roland.

Marte skriver om seg selv. «Jeg er artist og sykepleier, sterkt engasjert i solidaritetsarbeid og bruker mye av musikken og min offentlige stemme til å sette fokus på dette.»

I avisen Vårt Land kunne vi i 2017 lese i et intervju med

henne følgende om hennes engasjement. «Som sykepleier har det også åpnet seg en ny verden. Eller, det er den samme verdenen som hun alltid har vært engasjert i, en verden full av nød og urettferdighet, sykdom og død. Men nå kan hun bruke det hun har lært. De siste årene har hun hatt flere opphold på øyer i Hellas for å arbeide som helsepersonell blant nyankomne flyktninger. Hun etablerte en akuttlinikk på Lesbos sammen med ei legevenninne da flyktningstrømmen eksploderte, og har vært med på å få liv i en

liten gutt som hadde hjertestans og en kroppstemperatur på 33 grader. Om én måned drar hun ned på nytt. – Det kommer fortsatt båter, og det er tusenvis av flyktninger som bor i telt som trenger å få dekket grunnleggende behov. Det er mulig jeg drar ned i april også, sier hun. Marthe er altså engasjert i mere enn det å synge.

Vi håper at mange vil komme for å bli litt bedre kjent med et spennende menneske. En fin optakt til konserten.

**Velkommen lørdag 09.mai kl.13!**  
Inngang kr 100,-



## HÅPET

Å MALE PÅSKEEGG ER EN FIN TING Å GJØRE I TIDA INN MOT PÅSKE.  
HOS MEG BRINGER DE FRAM BARNDOMSMINNER:

I ukene før påske ble vi «innkalt» på kjøkkenet når det skulle bakes: vi strevde med å blåse ut innholdet i egget, slik at det skjøre, hvite egget kunne brukes i en ny sammenheng. Egget ble til noe mer enn seg selv: Det skrøpelige, hvite eggeskallet ble fylt av liv og farger. Det var fint å henge opp de ferdigmalte eggene til pynt. Nøkternt sett var nok ikke alle like fine, men alle ble med: De lyste av farger og skaperglede, lagd med stor innsats og strev.

Påskens fortellinger er ei vandring i det store dramaet om Jesus, Menneskesønnen, og om Guds kjærlighets vei med sin verden: palmesøndags forventninger, fellesskap og svik på skjærtorsdag, langfredags lidelseshistorie, påskeaftens stillhet og påskedagens oppstandelsesglede. Vi finner denne mektige fortellingen i alle fire evangeliene, med ulikt fokus og persongalleri. I påskefortellingen møter Guds uendelige kjærlighet oss. Fylt av gåter og dyp vi ikke kan se til bunns i – bare ane. Uansett hvor du er, kan du ta med deg denne fortellingen, og leve med den i påskeuka. Den er et stykke stor litteratur, vel verd å kjenne til, men den er mer enn det: Den angår oss, det er en sammenheng mellom den og våre liv.

Å male påskeegg kan kanskje virke barnslig, men det er et meningsfylt symbol for oss alle. Vi trenger dem: Egget er et symbol på oppstandelsen. Først et symbol på Jesus som stod opp fra graven den første påskemorgen. Påskeegget handler også om oss: Da Jesus vant over døden, gjorde han ikke bare det for sin egen del, men for oss: for alle mennesker, og hele Guds skapning. Livets, kjærlighetens og håpets krefter er alltid mellom oss, her i vår sårede verden, slik som den er.

Vi kan få stille våre liv, hvordan de nå enn er – inn i lyset fra Jesu kjærlighet, og bli tatt imot og høre til. Jesus gir oss håpet: Slik som det tynne eggeskallet blir til noe annet og mer, kan vi også tenke om oss selv. Gjennomlyst av oppstandelses-håpet kan vi få være del i det som er større enn oss. Påskeegget er et håpsteget for oss: et symbol på håpet: Jesus er her, mellom oss, akkurat slik vi har det. Denne salmen av Svein Ellingsen beskriver så fint hva påsken betyr for oss:

*Døden må vike for Gudsrikes krefter!  
Du som var død, er vår Herre i dag!  
Kristus, du lever og står ved vår side  
her hvor vi rammes av jordlivets slag.*

*Selv om vi føler oss svake i verden,  
bærer vi i oss et grunnfestet håp:  
Livets oppstandelse påskedagsmorgen,  
underet skjedde på ny i vår dåp.*

*Livet og døden, ja, alt er forvandlet!  
Dåps-vannet gjenspeiler regnbuens pakt.  
Troen er gitt oss: Guds rike skal seire!  
Mørket som binder oss, mister sin makt.*

*Løftet står fast når vår fremtid er truet:  
Ingen skal rive oss ut av Guds hånd!  
Engang skal Gud få sin skapning tilbake.  
Verden blir frigjort fra fiendens bånd.*

*Døden må vike for Gudsrikes krefter!  
Livet er gjemt i et jorddekket frø.  
Se, i oppstandelsens lys skal vi leve.  
Se, i oppstandelsens lys skal vi dø.*

**VELSIGNET PÅSKE!**  
Herborg Finnset, biskop i Nidaros







## ★ DET HETER Å TRO, IKKE AT DU SKAL VITE

– JEG HAR INGEN TIDSFRIST PÅ MEG FOR Å SI AT NÅ TROR JEG, ELLER NÅ TROR JEG IKKE. SOM KONFIRMANT PRØVER JEG Å FINNE UT AV TING. DEN PROSESSEN KAN VARE SÅ LENGE JEG VIL.

TEKST: KARINA LEIN/IKOMMUNIKASJONS- OG INFORMASJONSMEDARBEIDER, NIDAROS DOMKIRKE OG VÅR FRUE MENIGHET · FOTO: KIRSTEN STANGVIK/DAFFY DESIGN

Sara Krämer Kirsebom er 15 år. Søndag 8. mars 2020 ble hun døpt i Lade kirke. To onkler, en fra mamma side og en fra pappas side var faddere. Nå er Sara klar for å konfirmeres. Med det tar hun et helt annet valg enn mamma, pappa og sine tre storebrødre.

Foran meg på Ladetorget sitter Sara. Energisk med øyne som stråler av liv. Samfunnsengasjert med ansvar for internasjonal uke i Operasjon dagsverk, fotballspiller, hip hop-danser, venn – og konfirmant. Sara ble ikke døpt som liten. Foreldrene ønsket at hun skulle få velge selv når hun ble større. Hun synes det er helt greit.

– Hvis jeg allerede var døpt, hadde jeg kanskje ikke syntes dette var så spennende. Nå har jeg valgt det helt selv, smiler hun.

### – VIKTIGERE ENN BORGERLIG

– Jeg synes det virket viktigere å konfirmere seg i kirken enn borgerlig i Olavshallen. I kirken lærer vi mer om religion, mer enn det vi har gjort på skolen, sier Sara.

I løpet av konfirmasjonstiden har hun fått høre mer om hvordan kristne tenker.

– Blant annet om Gud og hvordan den hellige ånd slår ring rundt oss og passer på oss. Det er vanskelig å forstå, men samtidig er det spennende å tenke på, synes hun. I løpet av konfirmasjonstiden har hun fått høre at Gud passer på oss.

– Jeg tror også at det er «noe» som passer på oss, men jeg vet ikke helt hva. Og – det heter jo å tro, ikke å vite. Bibelen kan tolkes på så mange forskjellige måter. Å få flere tanker rundt tro er fint, at kanskje er det sånn, eller kanskje ikke akkurat sånn, peker Sara på.

Hun opplever at konfirmasjonsundervisningen gir rom for at hun selv kan finne ut hvordan hun tenker om tro.

– De setter ikke noe krav om at vi skal tenke sånn eller sånn. Du er velkommen uansett. Kanskje kan troen være noe jeg kan fortsette å fundere på. I konfirmanttiden har jeg gått noen trinn. Kanskje kommer jeg til toppen, sier Sara.

### JESUS OG KJÆRLIGHET

Hun synes konfirmasjonsundervisningen har vært «snill».

– De tar opp tema som er viktige for livene våre. Vi har for eksempel reflektert over hvordan Jesus ville tenkt rundt kjærlighet, sier hun.

Til og med porno har vært på timeplanen i løpet av konfirmasjonstiden.

– Vi har hatt fokus på at det ikke er ekte, at det er skuespill og at det ikke er kjærlighet, forteller Sara.

Hun karakteriserer konfirmanttiden som en «oppvikker» der hun har fått tenkt skikkelig gjennom ting.

– Jeg forstår enda mer hva som er viktig i livet, ikke minst hvor mye venner og familie betyr for meg.

Hun har også skrevet ned bønner på en lapp.

– Før trodde jeg du måtte finne de perfekte ordene for å be, men det kan jo bare handle om å takke for det jeg er glad for, sier Sara.

### SUSHI PÅ DEN STORE DAGEN

Selv om de fleste i Saras nærmeste familie verken er døpt eller konfirmert, pappa ble døpt i voksen alder, har hun i oppveksten vært mye i kirka. Da hun gikk på barneskolen var hun med i Lade skolekor. De sang mye i Lade kirke. Hun har også sunget solo på julaftengudstjeneste.

– I kirka føler jeg at det er et samhold, et møtested der folk tror på Gud, men også et sted vi kan sitte ned og snakke, eller sitte stille og tenke for seg selv, sier Sara.

På selveste konfirmasjonsdagen inviterer hun til stor familiefest.

– Vi blir nærmere 50, og vi skal spise favorittmaten min sushi, smiler Sara fornøyd.

Tiden vil vise veien for troen.

– Jesus var en klok mann som sa mye bra. Om jeg kommer til å tro på dette videre, finner jeg ut av. Jeg har ingen tidsfrist, slår Sara Krämer Kirsebom fast.





## VELKOMMEN PÅ HYGGETREFF!

JEG VET IKKE RIKTIG HVORDAN DE FÅR DET TIL, MEN DET ER I ALLE FALL SIKKERT AT ALDRI SMAKER NOEN PÅSMURTE BRØDSKIVER SÅ GODT SOM NÅR DE BLIR SERVERT PÅ MENIGHETENS HYGGESTUND.

TEKST SISSEL HÅVE SMØRVIK • FOTO: KIRSTEN STANGVIK/DAFFY DESIGN

I Lademoen kirke er det en helt spesiell stemning og lukt når jeg ankommer en times tid før hyggestund. Det er kjøkkengjengen som sørger for at duften av kaffe og mat samt latter og glede siver ut fra kjøkkendøra. Det gjør ikke noe om dette skjerper appetitten, for de lager alltid rikelig. Store fat med forskjellig pålegg. Og i tillegg har de dekt flere fat med lekker wienerstang.

Menighetens hyggestund arrangeres en gang i måneden i Lademoen kirke. Og slik har det vært i mange, mange år. En gjennomgang av mange årganger av Lademoen menighetsblad viser at 24. februar 1971 kan ha vært første hyggestund i menigheten. 21. februar annonseres det med disse ordene: «Onsdag den 24. februar kl. 12 blir det hyggestund for de eldre i Lademoen menighetshus. Andakt ved sokneprest Ole Bjørseth. Arkivar Johan Løkhaug forteller og viser lysbilder fra gamle Trondheim. Sang og musikk ved Margrethe og Ivar

*Bonsaksen. Bevertning. Utlodning. Legg merke til dagen og tiden da det kun blir denne bekjentgjørelse i menighetsbladet. Hjertelig velkommen. O.Bj.»* (O.Bj. er initialene til daværende sokneprest Ole Bjørseth).

Denne annonsen kunne også fungert i dag, dersom vi hadde byttet ut noen av navnene. Navnene har blitt nye, og lokalitetene har variert. En periode byttet hyggestunden på å være i kroa på Ringve og på Lademoen menighetshus (det som i dag er Lademoen Bydelshus). Senere holdt hyggestunden til i prestegården i Innherredsveien 100. Etter hvert ble den flyttet til Lademoen kirke, og ordet «eldre» forsvant. Menighetens hyggestund er for alle, ikke bare de som er eller føler seg som «eldre».

Hva er egentlig en hyggestund? Det er selvfølgelig litt program, sang og musikk. Et lite kåseri, kanskje, og utlodning. Også er det deilig, varm kaffe og te til smørbrød og noe søtt. Men det

viktigste finner vi kanskje i det mellommenneskelige. Det er nok først og fremst selskapet som skaper den gode smaken på helt vanlige brødskiver med pålegg. Eller som Ingrid Pettersen har sagt en gang på 90-tallet ved et intervju: «Det viktigste er imidlertid at folk i strøket får høve til å treffes og prate med hverandre»

Hvorfor skal en sitte hjemme alene ved kjøkkenbenken og spise formiddagsmaten sin, når man kan gjøre det sammen med andre ved et langbord dekket med duk og lys? Og dersom du tenker at «det greier jeg da, jeg blir ikke ensom av det», så tenk en gang til! For kanskje er det slik at noen andre kunne ha glede av ditt selskap. Kanskje kan nettopp ditt nærvær, ditt smil, dine ord og ditt blikk være det som redder dagen for en annen. Menighetens hyggestund fungerer alltid best med mange til stede, og programmet varierer såpass at det skulle være noe for enhver smak. Så: **VELKOMMEN DU OGSÅ!**

## ALABASTRELIEFFER



I Lade kirkes barokke altertavle av 1709 er det innfelt sju relieffer av alabast som er mye eldre enn denne altertavlen, nemlig fra andre halvdel av 1400-tallet. Relieffene har tidligere vært del av en eldre altertavle i Lade kirke. Alabastrelieffene er importvare fra England, der det var store alabastforekomster og produksjon av denne typen populære relieffer. I Norge er slike Engelske alabastrelieffer kun bevart to steder: I Lade kirke og på Værøy i Nordland. Senere i vår får vi besøk av Riksantikvaren i Oslo som vil holde foredrag på Kulturaften i Lade kirke. Dato kunngjøres senere.



## GLIMT FRA KARNEVAL I LADEMOEN KIRKE!

Det ble arrangert karneval i Lademoen kirke i år også med utdeling av 6 års bok. Dette er etter hvert blitt en god tradisjon. Vi starter med middag og etterpå er det karnevalsopptog hvor vi runder det hele av med utdeling av 6 årsboken.



## GLIMT FRA LADE



Kunstnerisk innslag av selveste Lisbeth Skogen på klaver. Øyvind Arnesen fikk også æren av å spille en sang sammen med henne.

### UTLEIE AV LOKALER TIL SMÅ OG STORE SELSKAPER, MØTER ETC.

Lade Sokns menighetssenter (KA-Senteret) har lokaler til utleie til f.eks. dåpsselskap, konfirmasjon, runddager, minnesamvær, møter etc. (lokalene egner seg ikke til fester da det er boliger i bygget og man må være ute av lokalene innen kl. 23.) Vi har stoler og bord og komplett servise til ca. 80 personer i vår store sal, og vårt lille møterom har plass til ca. 15/20 personer. Ta kontakt med Øyvind Arnesen (oa456@kirken.no)



**DE ELDRES DAG** i Lade kirke og i vårt menighetshus KA-senteret. Etter gudstjenesten vandret 50 personer til middag, kaffe og kaker i KA-senteret.

Der hadde Per Isaksen, en ekte Ladegutt, et innlegg om sin barndom og det å vokse opp på Lade. Per er leder av Lade Historielag og har stor kunnskap om Lades historie. På bilde kan vi se Pers barndomshjem i Korsvika.



### VÅRBASAR

Vårbasar arrangeres lørdag 25. april kl. 11-16 i KA-senteret, Lade menighetshus som ligger ved Ladeparken.

Salg av håndarbeide, påskepynt mm. Åpen kafe, karbonadesmørbrød, snitter og kaker. Underholdning. Loddsalg/åresalg. VELKOMMEN.



## NYHET: TURGRUPPE PÅ LADE

Etter påske starter vi opp med turgruppe. Vi vandrer rundt her på Lade. Planen er faste dager, en gang i uka. Dette vil bli ledet av Bjørn Moen. Følg med på oppslag ved Rema Ladetorget og Bunnpris.



## Hvor Frivillig er du?

Som frivillig kan du bidra til glede, livskvalitet og et bedre lokalmiljø.

BYDELEN  
TRENGER DEG!

Det er bruk for deg enten du kan bidra ofte, eller av og til.

Vil du dele litt av din tid med andre?

## VI SØKER FLERE FRIVILLIGE

Lade menighet og kirke er opptatt av å skape glede og trivsel for alle som bor på Lade, både barn og voksne.

Vi har mange aktiviteter og vil gjerne starte flere, men vi trenger flere gode hjelpere. KANSKJE DU VI? Ta kontakt med Øyvind Arnesen ved Kirkekontoret i Harald Hårfagres gt.2. Tlf. 91 114112 epost; oa456@kirken.no





# SKAM

SKAM ER EN AV VÅRE GRUNNFØLELSER, OG DEN ER HELT ALLMENN. SKAM ER EN SVÆRT KOMPLEKS FØLELSE, OG ORDET SKAM BRUKES BÅDE OM DET VI KALLER SUNN SKAM OG OM DE VERSTE FORMENE FOR SKAM SOM KAN TRUE BÅDE LIV OG HELSE.

TEKST: MARIE FARSTAD VIKARPREST I NIDAROSDOMEN OG VÅR FRUE MENIGHETER, HØYSKOLELEKTOR VED VID OG PSYKOTERAPEUT



Sunn skam handler om det vi her i Trøndelag kaller *skamvett*. Den sunne skammen trenger vi, den hjelper oss til å regulere relasjon-er, den handler om evnen til å beskytte både egne og andres grenser, subjektivitet og integritet. Der den sunne skammen har gode kår i oss og mellom oss, der er det godt å være sammen. Et-hvert fellesskap trenger en god porsjon sunn skam, og barn trenger å lære sunn skam gjennom å erfare at voksne rundt dem nettopp viser evnen til sunn skam i møte med dem.

En annen skamvariant er *vond skam*. Den er også allmenn, og den oppstår når vi bli avvist eller erfarer at vårt selvbilde blir truet. Den vonde skammen henger sammen med vår sårbarhet og vår avhengighet. Vi er alle avhengige av omsorg, fellesskap, tilknytning og tilhørighet, og vår sårbarhet henger nettopp sammen med det at vi er avhengige av dette. Når vår sårbarhet ikke blir beskyttet av andre mennesker, mennesker vi er avhengige av, banker den vonde skammen på hjertedøra vår. Olav Duun skrev i boka *Mennesket og maktene*: "Skamma er vondare enn noko anna vondt". Nyere affekt-psykologi bekrefter dette. Hva er det som gjør skammen så vond? I bunn og grunn er det kanskje det at skammen gjør oss ensomme, og får oss til å betvile vår verdi.

Skamfølelsen forteller oss at det er noe feil med oss, noe som ikke kan tåles, eller at det er noe ved oss som vekker andres fordømmelse, avvisning eller avsky. I beste fall kan den vonde skammen reguleres og lindres gjennom andres respekt for oss og at vi blir møtt som verdige mennesker, eller at vi selv har klart å integrere en selvfølelse som hjelper oss til å komme ut av den vonde skammens grep.

De mer alvorlige formene for skam som ikke alle bærer på, heldigvis, kalles gjerne *giftig skam*. Det er dype former for skam som hovedsakelig har tre ulike røtter: mangler i omsorg og tilknytning i barndommen, mobbing og stigmatisering, og den skammen som følger mange ulike traumer. Det dypt tragiske og urettferdige i denne skammens landskap er at det er de som ikke skulle følt skam som blir skambærere. Der mennesker har skadet eller krenket andre, mangler de sunn skam til å beskytte den andre, og den utsatte blir bærer av den skammen som mangler hos den andre, men i en omvendt og giftig utgave. Giftig skam går dypt, og kan så og si prege et menneske på cellenivå.

Andre menneskers urett, krenkelser og vonde gjerninger blir skrevet inn i personens kropp og psyke på måter som kan prege både identitet, selvfølelse, språk

og relasjoner. Mennesker som bærer giftig skam har fått mer av det som tærer enn det som nærer. Den giftige skammen er resultat av misbruk av makt.

Finnes det en *skammens medisin*? Og hvordan kan vi hjelpe oss selv og andre ut av skammens vonde grep? Det første vi må gjøre er å dyrke og fostre den sunne skammen, skamvettet må næres og hegnes om. Vi må legge vinn på å vise hverandre respekt og ha ærefrykt for hverandres grenser, subjektivitet og integritet. Likeverd og ekte kjærlighet er skammens beste medisin. Anerkjennelse, ansvarlighet og gjensidighet er også gode nøkler til hjelp.

I Bibelen leser vi om hvordan Jesus Kristus gikk rundt på jorden og møtte alle mennesker på sin vei med verdighet. Enten vi bærer på milde og allment vonde former for skam, eller vi bærer på giftig skam, så er *det gode blick* en kilde til heling. Andres gode blick på meg, mitt eget gode blick på meg selv i selvomsorg og aksept, og Jesu Kristi gode blick på meg – alle disse kan bidra til heling der skammen har lagt landskap øde. Guds nåde i Jesus Kristus innebærer at ingen av oss fortjener hverken mer eller mindre enn alle andre Hans fullkomne kjærlighet til oss. Den er gitt oss, og vi kan bare ta imot.

## LØPEJENTA KILA



MANGLER DE VANN PÅ GÅRDEN, ER DET TI ÅR GAMLE KILA SOM ORDNER OPP. HVIS HUN IKKE ER UTE OG LØPER.

AV ANETTE TORJUSEN FOTO: HÅVARD BJELLAND

Hun piler over det grønne gresset. Lett i steget, barbeint og i et flagrende skjørt. Med verdens største smil. – Jeg elsker å løpe. Jeg kan løpe hele tiden. Det gjør meg så lykkelig. Spesielt hvis venninnene mine blir med. Så er det kanskje ikke så rart. Hun deler hjemlandet Etiopia med verdenskjente løpere som Haile Gebrselassie. Hun løper ikke bare fordi det er gøy. Hun har nemlig mange plikter i huset, som å hente rent vann til familien.

### Tungt å bære vann

10 år gamle Kila Hirpo bor i en frodig del av landsbyen Beseko, cirka fem timer sør for hovedstaden Addis Abeba i Etiopia. Midt på en grønn slette ligger huset hennes omringet av en maisåker, avokadotrær, falske

banantrær og eukalyptustrær. Huset er bygget av leire, høy og tre-pinner, og rommer en stue og et soverom. Det deler hun med besteforeldre, mor, to brødre og en søster. – Jeg elsker dyrene våre. Kuene gir oss melk, oksene hjelper oss i åkeren og eselet hjelper oss å bære. Hver dag henter hun vann både i elva og rent vann ved vannstasjonen. Vannstasjonen er en av 14 som landsbyen fikk av Kirkens Nødhjelp i fjor. Da ble det boret en 120 meter dyp brønn, og lagt 16 kilometer med rør inn til landsbyen. – Det er tungt å bære, særlig i regntiden når det er så glatt å gå, forklarer hun.

Landsbyen fikk vann i september i 2018, men før det flyktet folk fra

landsbyen blant annet på grunn av sykdommer de fikk av vannet.

### Toppkarakterer i alle fag

Hun og brødrene hjelper til på gården. Og hun har mange oppgaver. – Jeg lager kaffe, henter vann, fjerner ugress fra maisåkeren og gir til dyrene, vasker klær og huset. Kila går i fjerde klasse, og hun er så glad i å gå på skolen at hun vil bli lærer. Det er nemlig en smart ung dame vi har med å gjøre. Som får toppkarakter i alle fag. – Skolen er viktig for at vi skal utvikle oss og få en utdanning. Jeg vil til universitetet, forklarer hun. Matte er favorittfaget. – Jeg vil så gjerne at andre skal skjønne hvor morsomt matte er, så jeg håper å bli lærer i blant annet matte.

### AVHENGIG AV HJELP FOR Å HJELPE

For at Kila og andre skal få rent vann trengs det hjelp fra mange norske frivillige. Hvert år er tusenvis av frivillige med på å samle inn penger til Kirkens Nødhjelps arbeid gjennom Fasteaksjonen.

Det er nettopp disse pengene som gjorde det mulig å levere rent og trygt vann i Etiopia. For Kila og tusener av andre mennesker har dette vært livsviktig hjelp.

Også i år skal frivillige over hele Norge være med på å samle inn penger til brønnboring, latrinebygging og andre tiltak som redder liv rundt om i verden. Også du kan bidra når årets aksjon skal gjennomføres, enten ved å være bøssebærer eller å støtte aksjonen.

★

## FÅ MED DEG NOE AV DET SPENNENDE SOM SKJER I KIRKA FREMOVER:

### LADE KIRKE:

#### ★ VÅRBASAR

lørdag 25. april kl. 11-16 i KASenteret, Lade menighetshus som ligger ved Ladeparken. Salg av håndarbeide, påskepynt mm. Åpen kafe, karbonadesmørbrød, snitter og kaker. Underholdning. Loddsalg/åresalg. VELKOMMEN.

#### ★ KULTURRAFTEN

I løpet av våren vil det bli arrangert kulturaften i Lade Kirke. Christina Spaarschuh fra Riksantikvaren i Oslo forteller historien om alabastfigurene i altertavlen og om restaureringen som er utført. Klassisk musikkinnslag med Astrid Skogvang på fiolin, akkompagnert av Øyvind Netland på klaver. DATO KUNNGJØRES SENERE

#### ★ VÅRENS SALMETREFF

Søndag 03.05. kl.18. «No livnar det i lundar» sangsolister – saxofonist – barnegruppa BALLADE - Allsang

#### ★ BABYSANG

onsdag kl.12 Tilbudet er gratis.

### LADEMOEN OG BAKKE KIRKE:

#### ★ SPRÅK KAFÉ

hver mandag kl. 12 for kvinner (i Haldensgate 20) og kl. 18 for alle i Lademoen kirke.

#### ★ HYGGESTUND

15.04, 13.05 og 09.09 kl. 12 i Lademoen kirke.

#### ★ KIRKEMIDDAG

torsdager kl. 16.30-18. i Lademoen kirke. Dato: 16.4, 14.5, 11.6

#### ★ KIRKESKIPET

Gudstjenesten Kirkeskipet (barn 1-3 år): lørdag 18.4 og 25.4 kl. 09.30

#### ★ LADEMOEN KIRKEKOR

hver onsdag kl. 19. Kontakt Øyvind K. Pettersen tlf. 468 05 373

#### ★ BABYSANG

i Bakklandet menighetssenter For mere informasjon: [www.kirken.no/lademoen](http://www.kirken.no/lademoen)

#### ★ MARTE VALLE

9. mai kl. 13 i Lademoen kirke. Marte Valle i samtale med sogneprest Trond Roland. Inngang kr. 100,-

#### ★ JAZZMESSER

Bakke kirke 10.05 kl.11 og 14.06 kl.18.

#### ★ MENIGHETENS ÅRSMØTE (UTSETTES)

Årsmøter etter gudstjenestene: Lademoen kirke 19.04 Bakke kirke 10.05

#### ★ BARNAS DAG

Festningen 06.09 kl.12.

#### ★ SOMMER TWEENS

22. – 26.06. For barn på 4 - 6. trinn i Lade, Bakklandet Lademoen og på Ranheim Charlottenlund. (se mere informasjon på vår nettside)

#### ★ INTERNASJONAL KURVFEST

i Lademoen kirke 07.06 kl. 16.

## KIRKEN OG FELLESKAP

I disse tider da kirkene er stengte vil vi likevel gi et tilbud i høymessetiden. Der det er annonsert med høymesse kl.11 vil prest og kantor være til stede i kirken. Kantor vil spille musikk og dørene vil være åpne slik at du kan høre musikken. Du kan også tenne et lys på kirketrappen.

Vi vil oppfordre deg til å ta en tur utenfor din lokale kirke og tenne et lys for deg selv og andre som trenger det i denne tiden. På denne måten vitner vi alle om det fellesskapet som vi står i selv om vi ikke kan samles.



LADE, LADEMOEN og BAKKE kirke takker sine annonsører:

Tlf.: 73 52 22 80  
Innherredsveien 1, 7014 Trondheim

Nonnegata 28, T: 73 51 33 43, M: 915 70 829  
Bymøbler, klokker, parafinlamper m.m  
Åpnet onsdager 17-20, torsdager 17-20  
minst annenhver lørdag 11-15  
(se på inngangsdøren for nærmere informasjon)

\* Oppussing av steiner  
\* Navnetilføyinger  
\* Nedsliping av steiner  
\* Bolting av steiner  
\* Gravlykter og tilbehør  
\* Nye steiner

TO STORE UTSTILLINGER

TRONDHEIM GRAVMONUMENTER AS  
Byneset v/Rye, 920 99 749  
Prinsens gt.45, 73 50 27 80

BUNNPRIS ROSENBORG AS  
Weidemannsveien 4, 7014  
Trondheim Tlf.: +47 73 52 20 28  
bprosenborg@bunnpris.no  
www.bunnpris.no

Tannlegespesialist  
Mellomveien 2, Buran, Tlf.: 73 52 54 88

Thomas Von Westens gt. 34  
Telefon: 72 54 21 95

Åpent hver dag mellom kl. 10-15.  
Lørdager stengt.

Smørbrød, kaker, småretter og à la carte.  
Dagens middag fra kl. 13.00  
Vi tar i mot bestilling på catering  
Egnet sted for tilstelninger ved  
barnedåp - konfirmasjon - runde dager - minnesamvær.

Elektriske kjøretøy i mange varianter for private og bedrifter. Stille, effektiv og miljøvennlig mobilitet. Bil, moped, mc og sykkel.  
www.carpoint.no  
Tel.: 73 91 52 00

Ingen tillegg ved samtale i hjemmet  
Døgnvakt: 72 84 50 80  
www.elvesetergravferd.no

Trenger du noen å snakke med?  
Kontakt FERMATE NIDAROS, tlf 952 75 210 eller epost: [fermatenidaros@gmail.com](mailto:fermatenidaros@gmail.com)  
Støren kirkekantor, Rådhuset Støren. Vi kan gjøre en avtale om samtale også andre steder  
1 samtaletime: kr 300  
Fermate Nidaros eies av Stiftelsen Diakonova i samarbeid med Gauldal prosti og Diakonifellesskapet Nidaros. Mer info om Fermate: [www.fermate.no](http://www.fermate.no)

Kirkelig Fellesråd i Trondheim  
**GRAVSTELL**  
[www.kirken.no/Trondheim](http://www.kirken.no/Trondheim)  
994 36 000 · [post.trondheim@kirken.no](mailto:post.trondheim@kirken.no)

TLF 73 87 80 80

Haakon VII's gt. 6, 7041 Trondheim - tlf: 73 84 95 95  
ÅPNINGSTIDER:  
Mandag - Fredag: 10.00 - 20.00  
Lørdag: 10.00 - 16.00

Åpent fra 11-16 tirsdag til søndag i vinterhalvåret. Vi har også selskapslokaler med plass til opp mot 180 gjester.  
Tlf. 72 88 88 88, [post@victoriasalen.no](mailto:post@victoriasalen.no),  
[www.victoriasalen.no](http://www.victoriasalen.no) VELKOMMEN!





VELKOMMEN I KIRKE:

## GUDSTJENESTER LADE, LADEMOEN OG BAKKE

29.03 - 13.09

Kirkene vil denne våren være delvis stengte. Alle de planlagte gudstjenester går ut, inntil situasjonen har endret seg. Som en erstatning vil det på de oppsatte søndager med høymesse være prest og kantor til stede og spille musikk fra kl.11.00-11.30. Det vil ikke bli mulighet for å samles, men det blir anledning til å tenne et lys på kirketrappa. Velkommen til å ta turen innom den lokale kirke. Vi velger å la gudstjenestelisten stå for å vise at vi planlegger med at alt vil komme i normal gjenge ut over sommer og høst. Se vår nettside for mere informasjon.

### 4.SØNDAG I FASTETIDEN 29.03

**LADE KIRKE** kl.11. Høymesse  
**LADEMOEN KIRKE** kl. 11. Høymesse med konfirmanter og dåp

### 5.SØNDAG PALMESØNDAG 5.4

**BAKKE KIRKE** kl. 11. Høymesse

### SKJÆRTORS DAG 10.4

**BAKKLANDET MENIGHETS OG OMSORGSSENTER** kl. 17.

Kveldsgudstjeneste

**LADEMOEN KIRKE** kl. 19.

Skjærtorsdagsgudstjeneste med kveldsmåltid (starter med kveldsmåltid)

### LANGFREDAG 11.4

**LADE KIRKE** kl. 11.  
Langfredagsgudstjeneste

### PÅSKEDAG 12.4

**BAKKE KIRKE OG LADE KIRKE** kl. 11. Påskedagsgudstjeneste

### 2.PÅSKEDAG 13.4

**LADEMOEN BYDELSKAFFE** kl. 11.

Påskedagsgudstjeneste

**LADESLETTA HELSE OG**

**VELFERDSSENTER** kl. 13.

Påskedagsgudstjeneste

### 2.SØNDAG I PÅSKETIDEN 19.4

**LADEMOEN KIRKE** kl. 11. Høymesse

**LADE KIRKE** kl. 11. Familiegudstjeneste (Barnas påskedag)

### 3.SØNDAG I PÅSKETIDEN 26.4

**LADE KIRKE** kl. 19. Kveldsgudstjeneste med konfirmanter.

**NIDAROS DOMKIRKE** kl. 11. Del-

tagelse v/insettelsesgudstjeneste for ny biskop (utsatt til høsten)

### LØRDAG 2.5

**LADEMOEN KIRKE** kl. 11.

Konfirmasjon( avlyst)

### SØNDAG 3.5

**BAKKE KIRKE** kl. 11.

Konfirmasjon( avlyst)

**LADE KIRKE** kl. 11.Høymesse

### LØRDAG 9.5

**LADE KIRKE** kl. 11. og 13.

Konfirmasjon (avlyst)

**BAKKE KIRKE** kl. 13. Møte m/menneske og jazzmusiker Marte Valle

### 5.SØNDAG I PÅSKETIDEN 10.5

**BAKKE KIRKE** kl. 11. Jazzmesse

**LADE KIRKE** kl. 11. Konfirmasjon

(avlyst)

### KRISTI HIMMELFARTSDAG 21.5

**BAKKE KIRKE** kl. 11. Høymesse

Søndag før pinse 24. 5

**LADEMOEN KIRKE** kl. 11. Høymesse

**LADE KIRKE** kl. 11. Høymesse

### PINSEDAG 31.5

**LADEMOEN KIRKE** kl.11.

Høymesse, felles gudstjeneste

for alle menigheter. Kirkekaffe

### 2.PINSEDAG 1.6

**LADEMOEN BYDELSKAFFE** kl. 11.

Pinsegudstjeneste

**LADESLETTA HELSE OG VELFERDS-**

**SENTER** kl. 13. Pinsegudstjeneste

### TREENIGHETSSØNDAG 7.6

**BAKKE KIRKE** kl.11. Høymesse

**LADE KIRKE** kl. 11. Familiegudstjeneste, utdeling av 6- årsbok

**LADEMOEN KIRKE** kl.16.

Internasjonal kurvfest

### 2.SØNDAG I

**TREENIGHETSTIDEN 14.6**

**BAKKE KIRKE** kl. 18. Jazzmesse

**LADEMOEN KIRKE** kl. 11.

Gudstjeneste i Lamoparken Betel

Brass spiller (værforbehold)

**LADE KIRKE** kl.11 Høymesse

### 3.SØNDAG I

**TREENIGHETSTIDEN 21.6**

**BAKKE KIRKE** kl. 11. Høymesse

**LADE KIRKE** kl.11. Utgudstjeneste i Korsvika (værforbehold)

### 4.SØNDAG I

**TREENIGHETSTIDEN 28.JUNI**

**NIDAROS DOMKIRKE** kl.11.

Høymesse

### 5.SØNDAG I

**TREENIGHETSTIDEN 5.7**

**BAKKE KIRKE** kl.11. Høymesse

Aposteldagen/6.søndag i

treenighetstiden 12.7

**LADEMOEN KIRKE** kl.11. Høymesse

### 7.SØNDAG I

**TREENIGHETSTIDEN 19.7**

**LADE KIRKE** kl.11. Høymesse

### 8.SØNDAG I

**TREENIGHETSTIDEN 26.7**

**BAKKE KIRKE** kl.11. Høymesse

Olsok onsdag 29.7

**LADE KIRKE** kl. 20. Pilegrimsvandring til domkirken (vi vandrer via Lademoen og Bakklandet kirke)

### 9.SØNDAG I

**TREENIGHETSTIDEN 2.8**

**LADEMOEN KIRKE** kl.11. Høymesse

### 10.SØNDAG I

**TREENIGHETSTIDEN 9.8**

**LADE KIRKE** kl. 11. Høymesse

### 11.SØNDAG I

**TREENIGHETSTIDEN 16.8**

**BAKKE KIRKE** kl.11. Høymesse

**LADE KIRKE** kl.11 Høymesse

### 12.SØNDAG I

**TREENIGHETSTIDEN 23.8**

**BAKKE KIRKE** kl.18. Jazzmesse

**LADEMOEN KIRKE** kl.11. Høymesse

**LADE KIRKE** kl.11. Høymesse

### 13.SØNDAG I

**TREENIGHETSTIDEN 30.8**

**BAKKE KIRKE** kl.11. Høymesse

**LADE KIRKE** kl.11. Høymesse

### VINGÅRDSSØNDAG/14.SØNDAG I TREENIGHETSTIDEN 6.9

**KRISTIANSTEN FESTNING** kl.12.

Barnas dag på festningen

**LADEMOEN KIRKE** kl.11.

Høymesse med konfirmant-

innskrivning (utsatt)

### 15.SØNDAG I

**TREENIGHETSTIDEN 13.9**

**BAKKE KIRKE** kl.11. Høymesse

**LADE KIRKE** kl.11. Høymesse m/

konfirmantinnskrivning (utsatt)

Bladbærerne henter bladet på Østbyen eller Lade kirkekantor. Henting kan avtales ved henvendelse til kontorene.

Menighetsbladet gis ut av Bakklandet, Lademoen og Lade menigheter. Bladets kontonr. er: 8601.43.54036.

Gaver til menighetsbladet kan sendes til denne kontoen eller leveres på kirkekantorene.