



ØSTRE
PORSGRUNN
KIRKE

KIRKEBLAD FOR PORSGRUNN

NÆR TROENS KILDER – FOR BYENS MENNESKER



VESTRE
PORSGRUNN
KIRKE

NR 1 – FEBRUAR - MARS 2021

Vårens program
S.7

Inviterer til åpen kirke
S.8

Kirkens SOS hjelper mange
S.10

Gi deg selv litt hjerterom
S.9

Einrun Vestmoen blir pensjonist
S.12

Misjonsarbeidet i Okhaldhunga
S.13

WWW.PORSGRUNNMENIGHET.NO

BOK OM DEN GODE SAMTALEN

Tekst: Melle Aakenes

Er du på jakt etter gode gaveideer? Hva med å gi bort inspirasjon og påfyll til den gode samtalen? I så fall kan Kirkens SOS hjelpe deg. Krisetjenesten har nemlig nettopp utgitt boka «God å snakke med». Eller trenger du kanskje noe påfyll om dette emnet for egen del? For eksempelvis for lettere å kunne ta den utfordringen som jeg gir i intervjuet med Ørnulf Paulsen i denne utgaven av Kirkeblad for Porsgrunn. Den om å ta en ekstra telefon til noen du vet strever i denne rare tida vi er inne i. Eller invitere på en tur, der du kan gi rom for å prate litt om livet, slik det egentlig er.



Boka baserer seg på 2-timers-kurset «God å snakke med», som vi i Kirkens SOS Telemark har holdt i en årrekke i ulike lag, foreninger og menigheter i fylket vårt. Kurset har blitt omtalt som «folkehelseoppløsning i den gode samtalen». Nå får du kursets godbiter i bokform. Mellom permene finner du konkrete tips om det å være en god samtalepartner. Om det å snakke med ungdom. Tips til vanskelige samtaler. Og hvordan møte mennesker med selvmordstanker. Den er lett å

lese og vakkert illustrert. En skikkelig fin gave til andre eller deg selv som er godt timet – til en tid der vi trenger hverandre og de gode samtalene mer enn noen gang.

Kirkens SOS er Norges største krisetjeneste på telefon og via internett. I Koronatiden har vi opplevd stor pågang fra mange som sliter med ensomhet og tunge tanker. Kirkens SOS har snakket med folk i snart 50 år, og denne erfaringen har gitt oss så mye kunnskap om hvor utrolig viktig det er å sette ord på det som er vondt – og også om hvor vanskelig dette kan være.

Vi vet at en god samtale kan bety en viktig forskjell, og dette budskapet mener vi det er viktig å formidle.

Melle Aakenes
Leder Kirkens SOS Telemark

Lene Bergset Hopland var gjest i God morgen Norge den 19. november der hun snakket om den gode samtalen: www.tv2.no/v/1610834/

Boka finner du her: www.friskforlag.no/produkt/god-a-snakke-med/

KIRKEBLAD FOR PORSGRUNN

Organ for Porsgrunn menighet av Den norske kirke

Bankgiro: 2670 33 14456
VIPPS: 50 52 58 (Kirkeblad for Porsgrunn)

Redaktør: Ørnulf Paulsen

E-post: porsgrunn.menighet@kirken.no
Opplag: 8300
Redaksjonen avsluttet 20.01.2021

Annonsekonsulent:

Jan Lindahl: tlf. 901 69 023

Kasserer: Tor Ellefsen

Ansvarlig for distribusjon:

Porsgrunn menighetskontor

Grafisk produksjon: ETN Grafisk

Forsidebilde: Margrét Ólóf Magnúsdóttir og Espen Holm inviterer til åpen kirke så snart smittesituasjonen tillater det (foto: Ørnulf Paulsen)

PORSGRUNN MENIGHETSKONTOR

Coop-bygget Jernbanegata 3, 3916 Porsgrunn
Eksp.: Mandag–fredag kl. 09.00–15.00
Tlf. 35 56 34 02
E-post: porsgrunn.menighet@kirken.no

Sokneprest Ivar Brobakken

Tlf. 943 55 932 e-post: ib385@kirken.no

Kapellan Maria Dale Ljosland

Tlf. 414 95 233 e-post: ml543@kirken.no

Kapellan Espen Holm

Tlf. 977 94 645 e-post: eh953@kirken.no

Diakon Margrét Ólóf Magnúsdóttir

Tlf. 908 13 739 e-post: mm226@kirken.no

Menighetssekretær Bente Baugerød Liland

Tlf. 414 49 042 e-post: bl822@kirken.no

Menighetspedagog Wenche T. Wiig

Tlf. 474 68 697 e-post: ww873@kirken.no

Menighetspedagog Ingrid Baksaas Nordli

Tlf. 934 52 078 e-post: in799@kirken.no

Trosopplærer Merete Andersen

Tlf. 413 31 734 e-post: ma969@kirken.no

Kantor John Beech

Tlf. 409 11 753 e-post: jb227@kirken.no

Kirkemusiker Christian Bjarne Aas

Tlf. 91 37 93 83 e-post: ca429@kirken.no

Kirketjener Oddgeir Bjørk

Tlf. 970 16 519 e-post: ob993@kirken.no

Kirketjener Gro B. Lassen

Tlf. 408 03 650 e-post: gl934@kirken.no

Åpen barnehage Kari Laundal: tlf. 995 25 017

KIRKEKONTORET I PORSGRUNN M/KIRKEGÅRDENE

Coop-bygget Jernbanegata 3, 3916 Porsgrunn
Eksp.: Mandag–fredag kl. 09.00–15.00
Tlf. 35 56 34 00

Kirkesjef Johannes Sørhaug

Tlf. 35 56 34 09, 415 06 822

Rådgiver Siri Kjær Grønstad

Tlf. 35 56 34 07

Administrasjonsleder Kerstin Elisabeth Aas

Tlf. 35 56 34 08

Utleie av kirkene: kontakt Porsgrunn menighetskontor

Porsgrunn menighetsråd:

Leder Gunnar Andersen: tlf. 412 57 444

Porsgrunn diakonutvalg:

Leder Anne Lier: tlf. 411 08 886

Besøktjeneste:

Margrét Ólóf Magnúsdóttir: tlf. 908 13 739

Vestsiden menighetshus:

Utleie: Knut Valle: tlf. 908 62 826

Gry Valle: tlf. 402 01 377

Kirkeblad for Porsgrunn er et offentlig informasjonsblad til våre medlemmer (ca. 80% av befolkningen) og andre interesserte.

Bladet blir fulldistribuert ved hjelp av frivillige bladbud. Derfor er ikke kirkebladet definert som uadressert reklame, men uadressert post.

KONFIRMANTUNDERVISNINGEN KAN STARTE

- Konfirmasjonstiden har blitt sterkt preget av pandemien, forteller konfirmantprestene Maria Dale Ljosland og Espen Holm. Nå håper de å starte den vanlige undervisningen.
- Denne uken fikk vi klarsignal til å starte vanlig tilstedeundervisning, og det gleder vi oss veldig til.

Men vi er også forberedt på at konfirmasjonsundervisningen i perioder må gjøres digitalt denne våren, forteller Espen.

- Det er også enda usikkert hvordan det blir med planlagt leir i mars. Vi håper i det lengste at det skal bli mulig å gjennomføre, sier Espen.



Konfirmanter bidro på gudstjenesten i Vestre kirke julaften sammen med Maria Dale Ljosland (Foto: Terje Michelsen)



Espen Holm er forberedt på at konfirmantundervisningen kan bli delvis digital denne våren (foto: privat)

BROBAKKEN PENSJONERER SEG

Sokneprest Ivar Brobakken går av med pensjon til sommeren. Siste gudstjeneste blir søndag 30. mai. Soknepreststillingen er utlyst.

MENIGHETENS ÅRSMØTE

Menighetens årsmøte blir søndag 11. april etter gudstjenesten i Østre Porsgrunn kirke. Kunngjøring kommer i neste kirkeblad.

ORGELET FERDIGSTILLES

26. januar kommer tre håndverkere fra orgelfabrikken for å ferdigstille orgelet. – De har to-tre ukers jobb igjen med intonasjon. Vi regner med at arbeidet er ferdig i løpet av februar, sier kirkesjef Johannes Sørhaug. Det blir innvielsesgudstjeneste 18. april

GRUPPER FOR MENNESKER I SORG

Oppstart tirsdag 16. februar kl. 18-20 (annenhver tirsdag) på menighetskontoret i COOP-bygget.

Kontakt menighetskontoret eller diakon Margrét Ólöf Magnúsdóttir, tlf 908 13 739.

ALPHAKURS
Det blir Alphakurs denne våren. Oppstart er utsatt inntil smittevernregler gjør samlinger mulig. Påmelding til kirkekontoret

DET ER BARE Å RINGE

Diakon Margrét har samtaler med personer i sorg, og andre som ønsker personlige samtaler.

– Mange synes det er vanskelig å være isolert, spesielt de som ikke har jobb. Ting blir tyngre, sier hun. Espen Holm understreker at også prestene er på

jobb som vanlig.

– Ta kontakt om du trenger en samtale, eller ønsker kontakt med oss. Vi er her for dere.

VÅREN 2021

GPS – PÅ SPORET AV GUD

TROSOPPLÆRING I PORSGRUNN MENIGHET



TILBUD PÅ ULIKE ALDERSTRINN

Invitasjon i posten med påmelding.
Sett av aktuelle datoer!

0 år

Dåpssamling
3 tirsdager i halvåret
Utsatt

0 år

Dåpssamtale
Hele året

0 år

Babytrall
mandag og onsdag
Utsatt oppstart

5 år

Sjørøverklubb
22.04, 29.04, 02.05

6 år

Førsteklasses
Uke 6
Alternativt opplegg

3. trinn

Tårnagenthelg
17.-18.04

3.-4. trinn

Agentleir
Mai/juni

5. og 6. trinn

Etter skoletid
Hver onsdag
Utsatt oppstart

8. trinn

Happy Day
Januar/februar
Avlyst

9. trinn

Konfirmanter
Hele året
Alternativt opplegg

9. trinn

5 i bilen
Juli

FASTE AKTIVITETER

Knøttene Gospel Choir

4-9 år (4. trinn)
Tirsdag kl. 17.30
Norkirken
Utsatt oppstart

Soul Children/Teens

Fra 10 år (5. trinn)
Tirsdag kl. 19.00
Norkirken
Utsatt oppstart

MIDDAG SAMMEN

- for hele familien.
Annenhver torsdag i oddetallsuker
Utsatt oppstart

SØNDAG SAMMEN

familiegudstjeneste
Annenhver søndag i oddetallsuker
Utsatt oppstart

Følg med på hjemmesiden
www.porsgrunnmenighet.no og
Facebook: Barn og unge i Porsgrunn
menighet

Kontaktperson
trosopplæring:
Menighetspedagog
Wenche Thorsen Wiig
Telefon: 35 56 34 12
Mobil: 474 68 697
E-post:
ww873@kirken.no



HEI TIL ALLE SOM SKAL BEGYNNE PÅ SKOLEN TIL HØSTEN



Har du lyst til å høre om tre barn som har en hemmelig klubb oppe i et tre? Og gjøre oppgaver der du kan hinke, stupe kråke, telle og tegne? Velkommen til å få 6-årsboka!

I år kan du få den levert hjemme, sammen med overraskelser og en hilsen fra kirken din!

I boka 'Tre i et tre' blir du kjent med Erlend, Stian og Tuva. De er bestevenner og finner på mye rart! De møter en gammel sirkusdame, ser kamelspor i snøen og hører fine bibelfortellinger. Du kan se en liten film om dette på nettsiden vår www.porsgrunnmenighet.no. Her finner du også påmelding.

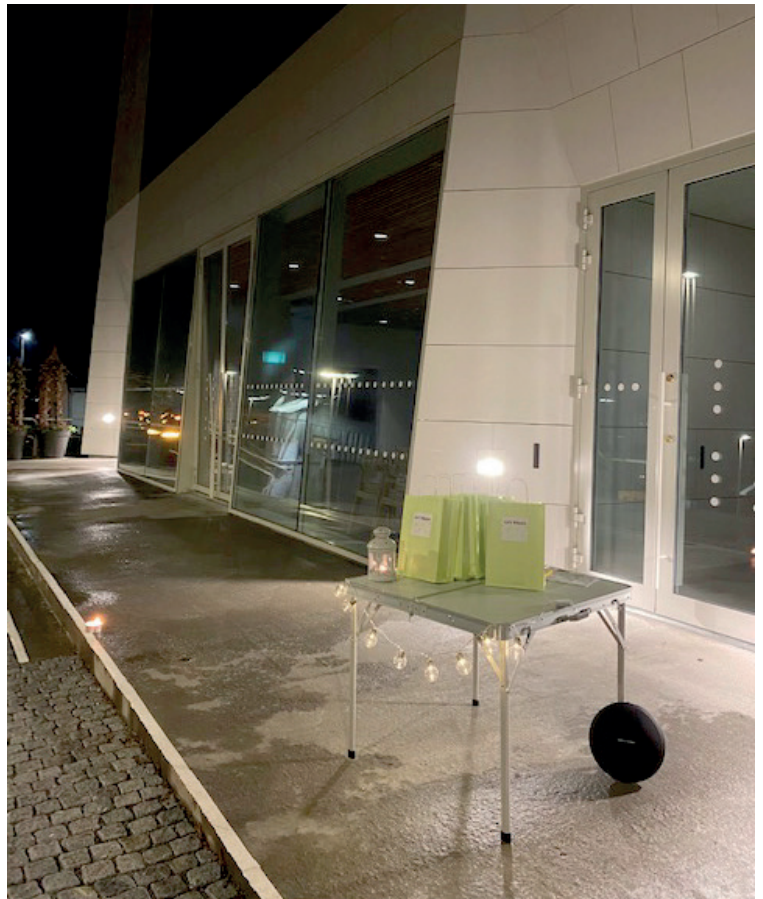
Frist for påmelding til 6-årsbok 1. februar.

LYS VÅKEN – PÅ EN ANNERLEDES MÅTE

Restriksjoner og smittevern gjør at trosopplæringstiltakene blir gjennomført på en annerledes måte.

Vanligvis inviterer vi 11 åringer til overnatting i kirken første helgen i advent. I år måtte det bli annerledes, og vi sendte ut invitasjon til 11 åringene om en spennende kveld ute som skulle avsluttes med en kveldsgudstjeneste. Rett etter at invitasjonene var sendt ut ble det innstramminger i smittevernregler og det lot seg ikke gjøre å invitere til en kveld ute. Men vi tenkte på nytt, hva kan vi få til, tross strenge smittevernregler.

Vi bestemte oss for at barna kunne komme til kirken vår å få med seg en LYS VÅKEN pose hjem. I posen var det et hefte om advent, ulike aktiviteter de kunne gjøre hjemme, bibelfortelling i bilder og godteri. Dette var et samarbeid mellom Porsgrunn menighet og Eidanger menighet.



Lys våken for 11-åringene ble annerledes i år (foto Merete Andersen).

Finn fem feil!

Da de kastet ut garnet der Jesus sa, fikk de så mye fisk at båten nesten sank! De to bildene er nesten like. Finner du de fem feilene på bildet under? (Tegning: Monica Bauleo)



Finn navn på 10 dyr!

Inne i rutenettet er det gjemt 10 dyrenavn. De står fra venstre mot høyre, og nedover. Kan du finne alle?

O	L	V	I	P	O	L	V	I	R	A
K	Y	G	R	A	P	E	K	A	T	T
L	V	I	P	N	A	S	I	N	Å	J
A	F	L	O	D	H	E	S	T	T	S
T	R	Ø	N	A	U	L	E	I	T	O
R	E	V	N	L	N	U	B	L	Æ	M
O	K	E	I	U	D	X	R	O	P	O
P	A	N	K	I	D	R	A	P	I	R
I	B	K	A	N	I	N	T	E	P	O

Gi
barnebladet
Barnas til et barn
du er glad i!

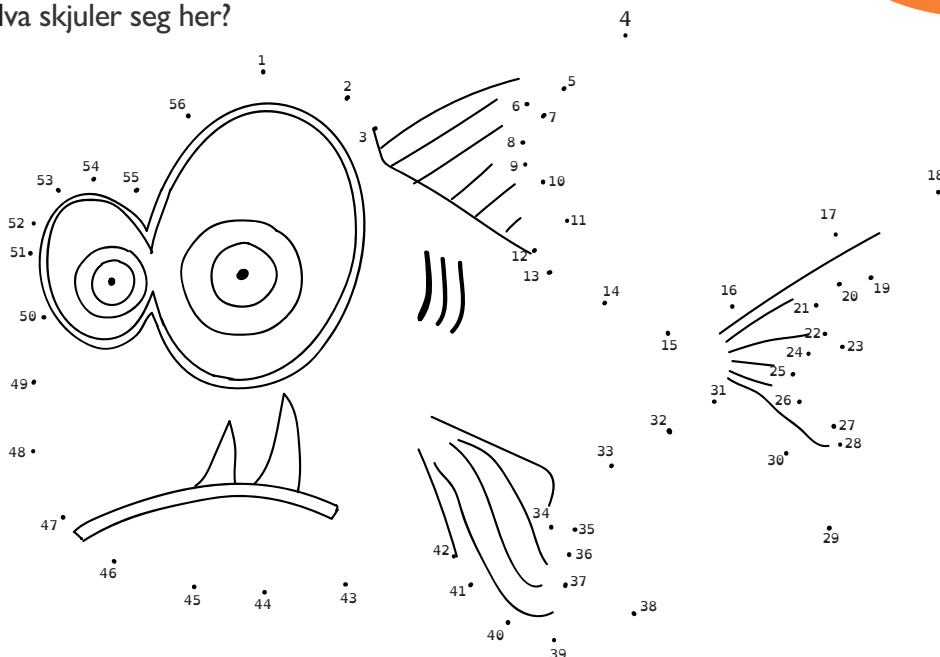
Disse oppgavene er hentet
fra bladet.

Bestill abonnement
på sondagsskolen.no
eller 22 08 71 00.



Prikk til prikk

Tegn en strek fra 1 til 2 og så videre.
Hva skjuler seg her?



Vitser

En musunge tittet
ut av musehullet om
kvelden. Da fikk den se
en flaggermus.

– Mamma! ropte
musungen.
– Jeg har sett en
engel!

– Jeg håper det
ikke blir regn i dag, sa
kengurumamma.
– Det er så travelt når
ungene leker inne.

BÅDE GUDSTJENESTER OG SAMLINGER SATT PÅ VENT: VÅRENS PROGRAM ER USIKKERT

Tekst: Ørnulf Paulsen



Kantor John Beech forbereder innvielsen av orgelet 18. april (Foto: Vegard Giskehaug)



Sokneprest Ivar Brobakken (Foto: Ø Paulsen)

Det er planlagt gudstjenester i begge kirkene ut over våren. Konserter og salmekvelder i februar og mars er avlyst. – Vi håper restriksjonene er lettet når det nye orgelet skal innvies i april.

Gudstjenester. Ut over våren er det planlagt gudstjenester hver søndag i Østre kirke.

– Annenhver søndag er det Søndag-Sammen familie-gudstjeneste i Østre kirke. Disse søndagene er det også gudstjenester i Vestre kirke, forteller sokneprest Ivar Brobakken.

Imidlertid har gudstjenestene i januar på nytt blitt avlyst på grunn av smittevernbestemmelser.

– Jeg oppfordrer folk til å følge oppdateringer på menighetens nettside. Der vil det også noen søndager legges ut en andakt

eller annet innslag, sier Ivar Brobakken.

Alternativ trosopplæring. Trosopplærerne har et omfattende program fra dåpsbarn til konfirmanter.

– Vi har planer for alternative opplegg. Oversikten er presentert på side 4, men følg med på nettsiden for å få oppdateringer, oppfordrer Wenche Thorsen Wiig.

Stiller ut dåpskjoler. Musikk- og kulturkomitéen hadde planlagt både konserter og salmekvelder denne våren. – Vi har avlyst alle samlinger i februar og mars, forteller leder i komitéen Astrid Emhjellen. Komitéen ser frem til å endelig gjennomføre dåpskjoleutstillingen som har vært utsatt et helt år. Det blir åpning 15. april og utstillingen blir hengende til midten av juni. Hun trekker ellers frem innvielsen av

det nye orgelet i april. Kantor John Beech har sammen med komitéen planlagt et spennende program.

Orgelfest. – Det blir en skikkelig orgelfest, sier John Beech. Søndag 18. april er det innvielsesgudstjeneste med konsert på kvelden. Ut over april og mai blir det konserter ved både lokale og internasjonale kantorer. 9. mai blir det konsert med Kåre Nordstoga i samspill med Knut Buen. Våren avsluttes med et spennende møte mellom organist Iver Kleive sammen med gitaristen Knut Reiersrud 30. mai. Orgelfesten fortsetter til høsten med flere større konserter.

Vi vil presentere programmet nærmere i neste kirkeblad.

Se oppdateringer på www.porsgrunnmenighet.no samt avisenes prekenlister.

SÅ SNART RESTRIKSJONENE TILLATER DET: INVITERER TIL ÅPEN KIRKE

Tekst og foto: Ørnulf Paulsen



TENNE LYS: Margrét inviterer til åpen kirke så snart smittesituasjonen tillater det.

- Jeg opplever at det er mange som ønsker å komme til kirken. Her kan du komme og sitte i fred og ro, og bare være der. Eller kom inn for en prat.

Diakon Margrét Ólöf Magnúsdóttir ønsker å arrangere åpen kirke så snart smittesituasjonen tillater det.

- Vi hadde åpen kirke i desember. Det var svært vellykket. Jeg oppfatter at folk har et behov for å komme til kirken, sier hun. Hun opplever at folk har forskjellige ønsker.

- Noen ønsket å sitte i stillhet. Mange tente lys. Noen benyttet anledningen til å ta den nye kirken i øyensyn. Andre kom og hilste på og slo av en prat.

Åpen kirke viktig. - Tror du det

er et spesielt behov for åpen kirke nå?

- Ja, dette er en jo en god mulighet til å bruke kirken nå når vi har andre restriksjoner i forbindelse med smittevern. Det er mange som ikke treffer så mange i sin hverdag. Det er en mulighet til å være andre steder enn hjemme.

- Vi har jo nå i flere perioder opplevd at alt ble stengt. Hva kan vi da tilby? Da er Åpen kirke viktig - å kunne være i kirken og hilse på noen.

Fast tilbud. Margret ønsker å utvikle tilbudet om åpen kirke til et fast tilbud.

- Jeg ønsker at vi kan tilby åpen kirke også til flere faste tidspunkter. Formiddag passer de mange

som er hjemmевærende. Ettermiddagen ville også være fint slik at de som er på jobb kan komme her for eksempel rett etter jobb.

- Mange har ytret ønske om å få det til, og flere frivillige ønsker å bidra.

Kort program? Margret kunne ønske seg et kort program i løpet av "Åpen kirke".

- Det ville være fint om man også kunne delta i et kort program, f.eks. 20 minutter musikk eller en liten andakt til et fast tidspunkt. Kanskje vi får til en fast hverdagsgudstjeneste etter hvert? undrer hun.

Åpen kirke vil annonseres på www.porsgrunnmenighet.no og ved plakater ved Østre Porsgrunn kirke.

GI DEG SELV LITT «HJERTEROM»

Tekst: Thea-Louise Gosby Bråthen

I min jobb som pedagogisk leder i Hjerterommet Åpen Barnehage er jeg så heldig å bli kjent med mange flotte familier.

Det er ingen tvil om at det å være foreldre krever mye av oss. Jeg tror mange føler at det siste året har vært spesielt utfordrende på mange måter, med stengte barnehager, hjemmeskole, hjemmekontor og begrenset kontakt med våre nærmeste. Jeg er selv mamma til 3 jenter på 10, 12 og 16 og kan kjenne meg godt igjen når foreldre forteller om bekymringene som har kommet hånd i hånd med den pågående corona-situasjonen.

Jeg leser for tiden en bok av Bjørk Matheasdatter som handler om hvordan vi kan ta vare på gnisten i oss selv og andre. Hun skriver så fint om ordet «elske» som kommer fra urnordisk *ailiska* som betyr ild. Når vi elsker har vi ild for hverandre. Vi kan brenne for barna våre, familie, venner, jobben vår, matlaging, frivillig arbeid, trening, naturopplevelser og masse annet.

Nå som hverdagen har blitt snudd opp ned for mange, tenker jeg det er viktig å prøve å ikke la bekymringene overskygge det positive som skjer i livene våre. For min del har jeg fått mer tid med barna mine. Vi har vært sammen på en annen måte nå som alle aktiviteter har blitt avlyst. Jeg har tid til å reflektere over hva som betyr noe for meg. Selv om jeg til tider har kjent at ilden min kun har vært noen glør store deler av året, har jeg blitt mer bevisst på hva som gir meg glede. Opplevelser eller handlinger som har vært positive har gitt meg pågangsmot og hjelp til å beholde håpet om at ting vil bli bedre. Klarer du å finne det positive i din hverdag?

Jeg går ofte tur med hunden min og da har jeg tid til å tenke. Jeg tenker på hva jeg kan gjøre som er godt for meg selv, familien min og de rundt meg. Hva kan jeg gjøre eller si, slik at glørne mine og andres blir brennende flammer igjen?

Nå som hverdagen krever litt ekstra av oss alle prøver jeg å tenke på hva jeg har fått til, i stedet for det jeg ikke rakk å gjøre. Jeg har senket kravene om å få til alt på en dag. Det hadde vært ideelt, men slettes ikke realistisk. Jeg setter meg små mål for hver dag. Vi trenger alle å kjenne på følelsen av mestring, både som barn og voksen. Mestring gir oss nemlig følelsen av å ville fortsette, gjøre ting om igjen. Det øker selvtiliten vår og gir oss erfaringer som kan hjelpe oss når



Thea-Louise Gosby Bråthen (42) er pedagogisk leder i Hjerterommet åpen barnehage, hvor hun har vært ansatt i 10 år. Sammen med Kari Laundal har de klart å holde barnehagen åpen nesten hele 2020. Barnehagen holder til i menighetshuset ved Vestre Porsgrunn kirke.

vi møter på vanskelige ting i livets løp. Hvis målene ikke er for store i en krevende tid, er de lettere for oss å mestre. Senk forventningene til deg selv som foreldre også, jeg er sikker på at du gjør ditt beste.

En god handling, opplevelse eller noen fine ord er som vedkubber på mitt eget bål. Jeg lager noen ekstra gode brødskeer til kveldsmat, ringer en venninne, ser en serie jeg liker, blir kjempefornøyd når jeg skifter på sengen selv om jeg ikke har lyst, og sier til barna mine at jeg elsker dem. Vi må prøve å holde bålet vårt i gang, så vi kan fortsette å brenne for barna våre og de vi er glad i. Som Matheasdatter skriver: «Gjennom små og store handlinger løfter vi oss selv og hverandre».

Jeg håper du er god mot deg selv og stolt over alt du får til.

KIRKENS SOS HOLDER ÅPENT HELE DØGNET - HJELPER MANGE I EN VANSKELIG TID

Tekst og foto: Ørnulf Paulsen



Mette Aakenes på Kirkens SOS sin vaktavdeling i Skien

Da samfunnet stengte ned 12. mars var gode råd dyre. – Situasjonen gjorde folk redde. Var det et tidspunkt det var behov for Kirkens SOS, så var det nå!

Etablerte hjemmekontor. Kirkens SOS måtte stenge alle sentrene. Men i løpet av dager var det satt opp og kvalitetssikra hjemmekontor med samme telefonnummer som før.

– 400 hjemmekontor over hele landet var etablert. Vi har som et prinsipp at ingen skal være aleine på vakt. Derfor begynner og slutter alle vakter i fellesskap på videokonferanse i Teams. De har også hatt tilgang til veiledning og støtte fra hverandre på chat.

– Det var flott å merke den store entusiasmen fra de frivillige, sier leder i Kirkens-SOS i Telemark, Melle Aakenes.

Samme aktivitet. Gjennom året har Kirkens SOS hatt omtrent samme styrke og samme aktivitet som vanlig.

– I perioder har vi hatt mye pågang – opptil 700 henvendelser pr. døgn. Mellom 450 og 500 telefoner besvares hvert døgn. Det er fortsatt endret drift med en kombinasjon av hjemmevakter og vakter på vaktavdelingene i Skien og på Gvarv her i Telemark, sier hun. Kirkens SOS sin krisetelefon er åpen hele døgnet – hver dag hele året.

Annen hjelp er satt på pause. Kirkens SOS merket at det i starten var frykt og usikkerhet om hva vi går i møte nå.

– Mange som tar kontakt har underliggende problemer fra før, og en slik usikkerhet forsterker problemområder man har fra før. Alt var jo stengt. Psykologtimer og støttekontakter – alt var "satt på pause". Hjelpetjenesten til Mental helse og Røde kors opplevde det samme. Vi ble veldig viktige i denne situasjonen, og er blitt grundig profilert, sier Melle Aakenes takknemlig.

Ensomhet. Folk sine problemer har gjennom pandemien blitt mer alvorlige enn før.

- Ensomheten er vondere, selvmordstankene er mer alvorlige. Skruen er skrudd mer til. Vi opplever at yngre mennesker uttrykker mer ensomhet enn før. Mange opplevde at tilbudet deres ble borte. Noen er redde for fremtida si.

Be om hjelp. - Har du noen råd til de som opplever at livet er vanskelig denne tiden?

- Har man vanskelige følelser så er det ikke flaut å be om hjelp! Vi trenger å få bekreftelse hos andre. "Det var godt å snakke om det" er en vanlig uttalelse de frivillige hører. En samtale kan gi nye perspektiver på en situasjon, det kan hjelpe.

- Er det noe du tenker vi kan gjøre for andre?

- Ta en ekstra telefon til noen som du vet bor alene. De har det tøffere enn de som har en partner.

Inviter noen på en spasertur eller send en SMS. Vis at du er der! Man trenger ikke være frivillig i SOS for å gjøre det, smiler Melle.

Inviterer til kurs. Kirkens SOS har 30-40 ansatte og 1000 frivillige. Melle Aakenes håper flere vil bidra som frivillige i Kirkens SOS.

- 3. mars starter kurs for nye frivillige. Vi vet enda ikke om vi kan holde det med samlinger eller om det blir digitalt. Vi savner medarbeidere fra Porsgrunn. Alle i Kirkens SOS er frivillige. Det er en kjerneverdi for oss, og vi oppfatter at det gjør noe med samtalen, avslutter Melle Aakenes. Det kreves ingen forkunnskaper for å være frivillig i Kirkens SOS. Mer informasjon finner du på nettsiden www.kirkens-SOS.no

DIAKONENS HJØRNE:

Meg og deg

Godt nytt år!

Alt handler om relasjoner. Hvilken relasjon har vi til oss selv, til andre, til Gud? Min daglige øvelse er å ha god relasjon til meg selv, å elske meg selv.

I den kristne troen i min oppvekst var det lagt mye vekt på å være til stede for andre, vise kjærlighet og å gi penger til Kirkens Nødhjelp og Misjonsforbundet. Gud elsker den som gir. Fokuset var mot Gud og andre. Jeg visste jo at Gud elsker meg og at Jesus viste at han elsker barna og alle som er dømt av samfunnet. Allikevel var det skreven og uskreven regel å ikke være selvsentrert. Da var man egoist. Ikke tenk på deg selv, du er et lite støv i verdensrommet som skal tjene og gi andre glede. Og på den tiden, med gamle foreldre, var det jo aldri snakket om følelser. Alt handlet om å være dyktig og mer dyktig. I sorg skulle man ikke gråte, men være sterk. Dette fører til at man blir ikke i kontakt med seg selv. Hva vil jeg, hva føler jeg, var uaktuelle spørsmål. Hva skal du bli for å være til nytte for samfunnet, for Guds rike, var det viktig-

ste. Jeg visste ikke hva det betydde å elske seg selv. Vi skulle bare elske Gud og vår neste. Og da tror jeg vi mangler mye. Og jeg tror det skaper fordommer og regelverk i hodet som er usunt. For alle.

Omstendighetene kan være krevende og ikke gi oss følelsen av at vi er elsket. Men det er vi. Det er viktig å ta det inn at vi er elsket og ønsket, i alle fall av en personlig Gud. Det gir oss styrke til å ville elske oss selv, fordi jeg er verdifull og fantastisk, akkurat som jeg er. Og det er du også.

I 2021 skal vi gi oss tid og mulighet til å lage god relasjon til oss selv. Ikke for å bli selvsentrert, men for å lære oss selv å kjenne og til å skjønne bedre hva lykke innebærer. Og den innebærer meg, deg og våre relasjoner til andre.

Jeg var heldig som fikk min datter fra Island hjem til jul. Hun gav meg en stor gave: å rydde og vaske skuffer og skap. Fantastisk! Og det trenger vi også mentalt - når det gjelder vår fornuft og våre følelser. Rydde bort det dårlige, med

Guds hjelp ta imot uendelig kjærlighet, rense bort synd og skam, og lære å skinne i hvit, ren kjærlighet. Være til stede i oss selv, omfavne barnet i oss og gi det kjærlighet. Lære å stå støtt i oss selv med god selvfølelse og selvtilit. Se i speilet, smile og si: «Jeg er fantastisk, det finnes ingen som meg. Gud elsker meg akkurat sånn som jeg er. Jeg har gode egenskaper som jeg skal dyrke for meg og andre.»

*Førr æ snakke om å leve,
æ snakke om å gje
Æ snakke om å elske,
æ snakke om å se
Æ snakke om å sønge
så høgt som æ vil
Æ snakke om å gjenge
te æ får te det æ vil
Fra «Det handler om å leve» av
Kine Hellebust*

Diakon
Margrèt Ólöf
Magnusdóttir



SMÅ HVERDAGSØYEBLIKK SOM EGENTLIG ER SÅ STORE

Tekst: **Franz Otto v. Hafenbrädl**

Diakoniarbeider Einrun Vestmoen har drevet arbeid for innvandrere. – Det har vært så spennende å få følge flere litt på veien inn i det norske samfunnet.

Før Einrun begynte som deltids diakoniarbeider i Eidanger menighet for 13 år siden, jobbet hun som lærer ved Myrene skole.

– Vi var noen norske damer fra flere menigheter og kristent interkulturelt arbeid, KIA, som i flere år drev ei kvinnegruppe blant flyktninger. Jeg syntes det var veldig spennende mennesker å møte. Som diakoniarbeider fikk jeg lov til å konsentrere meg om innvandrerarbeidet.

Internasjonale middager. I 2008 startet vi opp med internasjonale middager i Østre Porsgrunn kirkestue en ettermiddag i måneden.

– Disse internasjonale middagene ble etter hvert ganske sentrale i arbeidet. Å spise middag sammen ble en god og naturlig måte å være sammen på. Det var flott å se stoltheten etter at de hadde laget kjempegod festmat fra hjemlandet sitt til glede for 80–100 barn og voksne.

Frivillige. Einrun synes det har vært moro å jobbe sammen om disse middagene. Interkulturelt arbeid er et samarbeid mellom Eidanger og Porsgrunn menighet, Frikirken, Metodistkirken og KIA.

– Fra Porsgrunn menighet har vi hatt god økonomisk støtte og hatt frivillige som har gjort en stor innsats. – De har bidratt med middagsoppvasker, dekke bord, lage julegrøt, lede samlinger, ha andakter og å hjelpe med barna, forteller hun.

Noe å glede seg til. Hun får tilbakemeldinger om at disse faste månedlige middagene betyr noe for dem som er med. «Det er så fint å ha noe å glede seg til», «Det er så fint å sitte sammen og kose seg» eller «Så fint for barna og med samlingen til slutt».

– Det har vært fint å kunne synge sammen noen enkle, kristne sanger, og å kunne få fortalt noen enkle fortellinger om Jesus til mange fra andre religioner og kulturer, og få fortalt at hver enkelt av oss er uendelig verdifull for Gud, sier Einrun.



Einrun Vestmoen er glad i å gå tur (foto: privat)

Hverdagsøyeblikk. – Det har vært mange små hverdagsøyeblikk som egentlig er så store. Det har vært så spennende å få følge flere litt på veien inn i det norske samfunnet.

– Nå har du tatt avskjed med yrkeslivet. Hva gjør du framover?

– Vegen får bli til litt mens jeg går. Jeg gleder meg til å bruke tid på små og store i familien. Jeg er oppvokst i Tyllidalen, ei lita bygd i Tynset kommune, og er glad i gode, lange turer i skog og mark, både sommer og vinter. Jeg ønsker meg også å få gå enda litt mer sammen med noen av våre nye landsmenn.

OKHALDHUNGA I KORONAENS TID

Tekst: Unni Nord Samdal

Pandemien preger også hverdagen til menneskene i Okhaldhunga distrikt i Nepal. Her er noen få glimt fra sykehuset den siste tida.

Norad innvilger. Et stort lyspunkt var at Norad i høst innvilget nærmere fem millioner kroner til Normisjons partner, United Mission to Nepal (UMN), for drift av sykehusene som utfordres av koronapandemien.

– Det oppleves veldig stort å få lov til å være med å redde sykehusene og sikre drift i en så krevende tid, forteller misjon- og prosjektrådgiver i Normisjon, Marianne Næss Norheim.

– Dette er sykehus som tar imot alle som trenger det og som har støtteordninger for de aller fattigste slik at sykehusregningen blir betalt. Donasjonen fra Norad gir sykehusene det puste-

rommet de trenger for å kunne fortsette driften.

– NORAD-støtten er bare for 2020, så behovet for bidrag er ikke mindre enn før, presiserer Kristin Bøhler, nylig hjemvendt misjonær og sosialarbeider etter 17 år i Okhaldhunga.

Nepal tar ansvar. Et annet lyspunkt er at offentlig helseforsikring er i ferd med å bygges gradvis ut i Nepal.

– Imidlertid er ennå to tredeler av befolkningen uten forsikring, og det er usikkert om de greier å øke forsikringsdekningen nå som pandemien kveler landets økonomi, forklarer Erik Bøhler. – Likevel: Nepal tar ansvar, og Pasientstøttefondet hjelper dem gjennom en vanskelig tid. Det skal vi fortsette med!

Får ikke tester. Utfordringene er likevel formidable. Sykehuset har aldri fått utstyr til egen Covid-testing. I praksis testes nå ingen pasienter i Okhaldhunga for Covid-19. Pasienter som med høy sannsynlighet for slik infeksjon blir innlagt i den nye isolasjons-avdelingen.

– Dessverre måtte mødreventehjemmet stenges fordi det var behov for en isolasjonsavdeling. Det skaper problemer for fødende fra utkantstrøk, og har medført en reduksjon i antall fødende ved sykehuset i år. Dette som eksempel på de mange uberegnelige negative helse-effektene denne pandemien har, forteller Bøhler.

Du finner mer informasjon om sykehuset i Okhaldhunga på Facebook-sida «Med Kristin og Erik for Nepal».



De samme rådene som vi kjenner i Norge formidles også i Nepal



Dr. Indra Napit, ortoped og mangeårig president i Nepals Kristelige Legeforening, iført beskyttelsesutstyr



Kristin og Erik Bøhler er tilbake i Norge etter 17 års tjeneste ved Okhaldhunga sykehus

GRENLAND
FOLKEHØGSKOLE
tlf 4747 3615
catering@grenland.fhs.no www.porsgrunncatering.no

Catering



**Vi støtter
kulturlivet**

SPAREBANKEN SØR

in.memory

For livet videre...

inmemory.no

**Vi kan
klær...**

ISAKSEN

Brustroket og Down Town

pizza

KOMPANIET

35 70 66 66

Vi setter blomster på følelsene i livets mange anledninger



HAMMOND

blomster



www.hammondblomster.no Tilf: 35 55 66 24

SCHANKE EIENDOM

Storgata 112
3921 Porsgrunn
eiendom@schanke.no
Telefon: 35 55 22 77



Optikk

Telefon 35 55 16 19

Erland Hansen, Porsgrunn



FARGERIKE

Christoffersen AS

Skippergt. 10, v/Down Town – Tlf. 415 34 707



Franzefoss

Containerutleie
Avfallshåndtering
Gjenvinning

Ring 35 51 81 34

Si det med



Tlf. 35 51 11 00
www.bryns.no



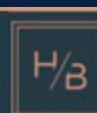
HUSFLIDEN®

Storgt.110, Porsgrunn – Tlf. 35 55 44 74

XL BYGG GISHOLT & FINNE

Vestsida - Kjørbekk - Borgestad

Tlf: 35 50 48 00 - www.xlbygg.no



HANSEN

BEGRAVELSESBYRÅ

35 54 91 00
www.byraa.no



Funnemark Eiendom

SpareBank

TELEMARK





KIRKENS NØDHJELP
actalliance

Porsgrunn
Slottsbrog. 7
3915 Porsgrunn
Tlf. 35 55 05 82

Skien
Gimsøy Plass 8
3730 Skien
Tlf. 35 52 33 44

Grenlands eldste
begravelsesbyrå

Begravelses-
+ Byrået **Andersen**
Oscar G. Andersen eff.
www.oscar-andersen.as



Prestemoen 9
3946 Porsgrunn

Tlf.: 35 57 57 00
Fax: 35 55 48 44
E-Post: Isola@isola.no



**TELEMARK PARK
& HAGEANLEGG**
LANDSKAPSENTREPRENØR



www.Telemarkparkoghage.no



EXTRA
EXTRA STORT UTVALG TIL EXTRA LAVE PRISER

elektro 4

Tlf. 35 900 100 Vakttelefon 99 283 600
e-post: post@elektro4.no Internett: www.elektro4.no



**Din lokale
maskinentreprenør**

Tillit - Respekt - Entusiasme

ECKHOLDT AS

bravida
VI GIR BYGNINGER LIV

SLEKTERS GANG

Døpte:

Benjamin Døhlen
Nordfjellmark
Abel Giskehaug
Liam Gulbrandsen Voje
Selma Andersen
Theo Grønnerød Holm

Kjell Wahlstrøm
Karl Johan Giskehaug
Gerd Sofie Løvseth
Gudbjørg Klara Rørstad
Per Ragnar Halvorsen
Karl Johan Henningsen
Oddbjørg Lauritsen
Einar Knudsen
Gunnar Svendsen
Ruth Anette Johansen
Johan-Rudolf Bye
Gulbrandsen
Mari Myhre
Ola Horg Jacobsen

Døde:

Finn Werner Nilsen
Tove Brit Kaalstad
Unni Benjaminsen
Torborg Hellerich
Margit Jonskås

OFFER I PORSGRUNN KIRKER

15.11 Vestre	KIA-lokalt	kr. 1.100.-
22.11 Østre	Menighetsarbeid	kr. 1.780.-
29.11 Østre	Kirkens Bymisjon	kr. 4.450.-
6.12 Østre	Misjonsprosjektet	kr. 4.250.-
13.12 Østre	Delt: Norkirken, Menighet, Borge skolekorps	kr. 3.900.-
20.12 Østre	Menighetsarbeid	kr. 2.100.-
24.12 Østre og Vestre	Kirkens Nødhjelp	kr. 20.040.-
25.12 Østre	Misjonsprosjekt	kr. 4.800.-
26.12 Østre	Stefanusalliansen	kr. 3.150.-
1.11 Østre	Menighetsarbeid	kr. 4.083.-
1.11 Vestre	Institutt for sjelesorg	kr. 1.832.-
8.11 Østre	Solmyrås	kr. 4.400.-
15.11 Østre	Norges KFUK/KFUM	kr. 2.450.-

GUDSTJENESTER OG TEKSTER

31. januar Søndag. Mark 4, 26-34
Østre Porsgrunn kirke: kl. 11 – 13.00 Åpen kirke

7. februar Kristi forklarelsesdag. Mark 9, 2-13
Østre Porsgrunn kirke: kl. 11.00 Søndag Sammen-
karnevalsgudstjeneste. Dale Ljosland.
Offer til menighetsarbeidet
Vestre Porsgrunn kirke: kl. 11.00 «En for andre»-gudstjeneste.
Holm. Magnusdottir. Offer til Kirkens SOS

14. februar Fastelavnssøndag. Joh 12, 20-33
Østre Porsgrunn kirke: kl. 11.00 Gudstjeneste. Brobakken.
Offer til misjonsprosjektet

21. februar 1. søndag i fastetiden. Matt 16, 21-23
Østre Porsgrunn kirke: kl. 11.00 Søndag Sammen-
familiegudstjeneste. Holm. Offer til Acta-leirarbeid
Vestre Porsgrunn kirke: kl. 11.00 Gudstjeneste. Brobakken.
Offer til NMS

28. februar 2. søndag i fastetiden. Luk 7, 36-50
Østre Porsgrunn kirke: kl. 11.00 Gudstjeneste. Dale Ljosland.
Offer til menighetsarbeid
Metodistkirken: kl. 19.00 Sinnsrogudstjeneste
(Kafé fra kl. 18.30)

7. mars 3. søndag i fastetiden. Mark 9, 17-29
Østre Porsgrunn kirke: kl. 11.00 Søndag Sammen-
familiegudstjeneste. Holm. Offer til misjonsprosjektet
Vestre Porsgrunn kirke: kl. 11.00 Gudstjeneste. Brobakken.
Offer til menighetsarbeidet

14. mars 4. søndag i fastetiden. Joh 3, 11-16
Østre Porsgrunn kirke: kl. 11.00 Gudstjeneste. Brobakken.
Offer til KFUK/M leirarbeid

21. mars Maria budskapsdag. Luk 1, 46-55
Østre Porsgrunn kirke: kl. 11.00 Gudstjeneste. Brobakken.
Offer til menighetsarbeidet

**Det kan bli forandringer på grunn av smittevernrestriksjoner.
Følg med på menighetens nettside www.porsgrunnmenighet.no eller prekenlisten i avisene
Velkommen til kirke!**

**Du kan gi offer selv om det ikke er gudstjeneste: VIPPS 79776 (Porsgrunn sokn)
Mottaker de ulike søndagene: se prekenlisten**

MENIGHETSKALENDER

Smittevernbestemmelser gjør at planlagt program i februar og mars er redusert eller avlyst.
Se oppdatert informasjon på menighetens nettside www.porsgrunnmenighet.no

TELESLYNGE I ØSTRE PORSGRUNN KIRKE

Det er nå montert teleslynge i Østre Porsgrunn kirke.

– Den tekniske løsningen som var montert tidligere, fungerte ikke godt. Vi er glad for at vi nå har fått teleslynge i kirken. Nå skal alle kunne høre godt, sier kirkesjef Johannes Sørhaug.

OPPFORDRER TIL OFFER

Når kirkene har vært stengt, går også ofringen ned.

– Jeg oppfordrer folk til å gi hver søndag selv om vi ikke har gudstjenester. Både misjonsprosjektet, vårt eget menighetsarbeid og andre frivillige organisasjoner er avhengig av vårt offer til sitt arbeid, oppfordrer leder i menighetsrådet, Gunnar Andersen.

Mottaker av offeret står i prekenlista på side 16. Man kan bruke menighetens VIPPS-nummer 79776 (Porsgrunn sokn).



Gunnar Andersen oppfordrer til offer
(Foto: Ø Paulsen)

Ønsker du å støtte
Kirkeblad for Porsgrunn:

vipps
nr 50 52 58

Solmyrås sportskapell
Gudstjenester kl. 12.00



Se annonsering i avisenes prekenlister

NESTE BLAD:
Innlevering: 5. mars
Utlevering: 18. mars