



Hva skjer når noen dør?

Temasider
Side 7-11



Vilma og Helene er studenter og bidrar til en åpen domkirke

Side 2-3



En glad gründer



Side 6

DOMKIRKEN I SENTRUM

HØSTEN 2022



– Velkommen til fribyen Fredrikstad, Leila!

Fredrikstad har fått sin første fribyforfatter.
– Velkommen til oss, sier ordfører Siri Martinsen (på bildet) til Leila Ghahremani fra Iran. Leila forteller om en svært dramatisk tid etter at hun skrev bok om kvinners

rettigheter. Nå er hun og familien trygge i Norge.
– Vår kommune er veldig stolt over å ha Leila her, sier ordføreren.

Side 10-11

Hva er din favorittsalme? – Les hva 12 kirkefolk svarer på side 12-17

Helene og Vilma: – Godt å

Mange trakk et lettelsens sukk på forsommeren da det ble avklart at Fredrikstad opprettholdes som studentby. Å gå over gangbrua til Kråkerøy og møte unge mennesker på vei til studiested eller jobb er rett og slett til å bli glad av og vitaliserende for byen.

*Tekst: Jon Albert Ihlebæk
Foto: Erling Omvik*

Vi har spurt to ungdommer om studentlivet i Fredrikstad, Helene Reitan og Vilma Oscarsson. Begge har flyttet hit som studenter og har også deltatt som guider det siste året for å holde Domkirkens dører mer åpne for publikum.

– Hvordan er det så å være student her i byen?

Helene Reitan er fra Lørenskog og studerer barnevern:

– Svært positivt. Fredrikstad er en koselig by. Den er ikke så stor, men det er likevel mye liv her, med fine turmuligheter i fin natur. Gamlebyen har kvaliteter, spesielt rundt juletider. Om våren og sommeren er det mye liv i sentrum.

Jeg startet å studere her under Covid-19, med mye restriksjoner, og jeg følte at byen var så liten og stille. Det var vanskelig å møte andre studenter og følte meg ensom til tider. Men nå er studentlivet veldig bra. Jeg har blitt utrolig glad i byen.

Vilma Oscarsson er fra Bærum og studerer sosialt arbeid:

– Jeg har også hatt en positiv opplevelse med å komme til Fredrikstad som studentby, har følt meg veldig velkommen som ny i byen.

– Hvordan er kulturtilbudet her for studenter?

Helene: – Jeg setter stor pris på at alt er sentralt. Det er gå-avstand til alt. Fredrikstad har en stor og fin kino jeg har benyttet meg mye av. Og det er flere restauranter, barer og utesteder å velge mellom. Det er alltid koselig å gå ut med familie og venner. Flere steder får du rabatt når du er student.

Jeg bor på Bjølstad studentbolig, og der er de flinke til å ha sosiale sammenkomster som passer alle. De tilbyr blant annet gratis trening og film- og matlagings-kvelder. Høgskolen har også flere arrangementer i løpet av året, men de fleste foregår på Campus i Halden.

Vilma: – Kulturtilbudet for studenter er bra og variert. Det finnes tilbud for enhver. I tillegg er det kort avstand mellom de ulike kulturtilbudene, noe som gjør det enklere å delta på det man interesserer seg for.

Det jeg setter mest pris på er at det finnes et fint bibliotek hvor man kan finne roen til å lese, Fredrikstad kino - hvor billettene også er rimeligere enn det jeg er vant til hjemmefra, Idyllfestivalen med bra artister og god stemning, Foodtruck-festival midt på torget som samler mange ulike smaker fra hele verden og fotballkamp på Fredrikstad stadion gir god stemning. Senere i høst skal jeg og noen andre medstudenter på «Stand up» på Blå Grotte.

– Er det noe du vil tipse andre studenter om?

Helene: – Det er viktig å trives og ha et godt miljø rundt seg. Da er det mye lettere å studere og ha krefter til skolearbeid. Mitt tips er å gå ut av komfortsonen noen ganger og bli med på noe av det sosiale skolen eller andre arrangerer. Da kan man plutselig møte noen man kommer til å bli god venn med i fremti-



Helene Reitan fra Lørenskog (til venstre) og Vilma Oscarsson fra Bærum er to studenter som trives i studentmiljøet og i byen Fredrikstad. Begge stiller opp som guider og verter i Domkirken.

den. Selv om det kan være litt skummelt, så vil mitt tips være våge og være modig og ta initiativ til en prat med en annen student.

Vilma: – Gjør deg kjent i Fredrikstad by og se på aktiviteter du kan være med på. Vær åpen for å bli kjent med nye mennesker og inviter andre med på ting.

– Dere to, blant flere andre studenter, er guider og verter for å holde Domkirken åpen. Hvordan har den erfaringen vært?

Helene: – Jeg trives kjempegodt med oppgavene i Domkirken. Det er me-

å være studenter her i byen



ningsfullt og givende, jeg har hatt fine møter med mennesker som kommer innom. Jeg er takknemlig for det miljøet jeg har kommet inn i og at Domkirken valgte å satse på oss studenter. Jeg håper flere studenter vil ta turen innom, og at vi kan få et trygt miljø for studenter her. Det er fort gjort å bli sittende fast på hybelen, i hvert fall hvis man ikke kjenner noen fra før. Derfor håper jeg Domkirken kan være et sted som studenter kan føle seg velkommen i fremtiden og kanskje ha ulike sosiale sammenkomster som passer for alle.

Vilma: – Min erfaring er at de som kommer innom kirken alle har sine egne behov for besøket. Ved at kirken er mer åpen får man muligheten til å få dekket behovene hver enkelt har. Det har vært en givende erfaring.

En mer åpen domkirke

– Mellom 2 500 og 3 000 har vært innom når vi har åpen domkirke hittil i år. Det er vi godt fornøyd med, sier sokneprest Endre Fyllingsnes.

Menigheten vil bidra til mer himmel på jord i bysentrum. Et tiltak er flere timer med åpen kirke – på dagtid, kvelder og i helger.

– Vi fikk kontakt med studenter på Høyskolen, og nå deltar fem flotte ungdommer med å holde åpen domkirke. Tre bidrar med å lage mat på våre onsdagsmiddager. Noen blir også kirketjenerevikarer, sier Fyllingsnes.

Helt nye tiltak: Nå inviterer kirken til åpne korøvelser. Så er det planer om å bygge om konfirmantsalen til et enkelt kafé-område.

– Vi ønsker å invitere folk som er på lekeplassen til en kopp kaffe, toalettbesøk, ammepauser og sosialt felleskap, sier Fyllingsnes.

ABC om Domkirkens innholdsrike altertavle

Jeg har fått mange begeistrede kommentarer fra besøkende i Domkirken. De er overrasket over hvor vakkert kirkerommet er. Noen sier «tenk at jeg som bor i byen ikke vært her og sett dette før!»

I denne artikkelen tar tidligere sokneprest i Domkirken, Jon Albert Ihlebæk for seg detaljene i vår vakre altertavle.

Fredrikstads billedhugger Waldemar S. Dahl (1900-1984) modellerte, skar ut og malte de åtte treskulpturene på alteret, som omkranser selve altertavlen med maleriet av oppstandelses-motivet. Maleriet er laget av professor Axel Revold (1887-1962). Fornyselsen av korpartiet i kirken sto ferdig samtidig med en stor-restaurering av hele kirken, som ble avsluttet i 1954. Kru-sifikset, med Jesus på korset, sammen med oppstandelses-maleriet, gjengir kulmineringen av hendelsene i Jesu liv. Hendelsene er «rammet inn» av Dahls åtte flerfargede trefigurer.

To engler (på hver side helt øverst) representerer den «usynlige del» av tilværelsen – en påminnelse til oss om en åndelig dimensjons tilstedeværelse i den skapte verden.

Moses og Aron (nederst og helt ytterst i alteroppbygget)

er representanter fra Det gamle testamentet. Deres plassering er derfor uttrykk for den historiske sammenhengen som evangeliet står i, fortalt oss av Matteus, Markus, Lukas og Johannes.

Moses (ytterst til høyre) står med lov-tavlene og budene, mens

Aron (ytterst til venstre) figureres i prestedrakt. Kunstneren har her studert 2. Mosebok 28 nøye. Her omtales det hvordan prestene og spesielt ypperstepresten gikk kledd da de gjorde tjeneste i gammel tid. Aron er i mange sammenhenger mindre kjent enn sin yngre bror Moses, men han er omtalt som «Herrens hellige». Han var «den som kunne tale» av brødrene, men han var også underlagt svakheter. Likevel ble han den som fikk gjøre tjeneste for Gud på vegne av mennesker.

De fire evangelistene omkranser oppstandelses-motivet. På ulikt vis er de historiefortellere om Jesus Kristus, hans liv, død og oppstandelse. Det er sagt at den som vil lære Jesus Kristus å kjenne, må kjenne til Skriftene som Jesus forholdt seg til. Han sa blant annet: «Det var dette jeg talte om da jeg ennå var sammen med dere og sa at alt måtte oppfylles som står skrevet om meg i Moseloven, hos profetene og i Salmene.» (Luk 24,44) Evangelistene skrev ned historien om Jesu liv ut fra litt ulike synsvinkler, noe som uttrykkes ved forskjellige symboler, gjerne

hentet fram fra innledningen til hvert av evangeliene, eller ved noe som er typisk for evangelistene. I Domkirken har alle fire evangelistene «boken» i hendene sine.

Evangelisten Markus (øverst til venstre for oppstandelses-maleriet) er gjerne avbildet med en løve. Bibelen skildrer flere steder at løver i gammel tid var alminnelige i Midt-Østen. Markus-evangeliet innledes med en beretning om en kraftfull skikkelse, døperen Johannes - som tilbrakte det meste av sin tid i ørkenen. Markus har som de andre evangelistene helt fra 500-tallet hatt sitt eget symbol. Evangeliet etter ham er antatt å være det eldste, og man regner med at skriftet har vært beregnet på kristne, bosatt i Roma - som ikke var så fortrolig med jødiske skikker.

Evangelisten Johannes (nederst til venstre for oppstandelses-maleriet) er figurert med ørnen ved sine føtter, noe som vitner om at han er en «beretter som flyr høyt». Han gir oss åndelig oversikt over Jesus-historien sammen med mye egen livserfaring. Han er den av evangelistene som forteller oss at Jesu offentlige virksomhet strakk seg over tre år og at Mesteren flere ganger var i Jerusalem og underviste. Johannes er en forfatter med en åndelig visjon, kombinert med personlig nærhet til stoffet.

Evangelisten Lukas (øverst til høyre for oppstandelses-maleriet) ser ut til å ha en okse eller kanskje en kalv liggende ved sine føtter. Det har sin bakgrunn i at vi tidlig i evangeliet møter presten Sakarja, i en veldig spesiell livssituasjon, som gjør tjeneste i Herrens tempel med røkelses-offer. Okser ble i gammel tid brukt i forbindelse med offerhandlinger. Innledningen til Lukas-evangeliet er for øvrig kjent med ordene: «Nå har også jeg bestemt meg for å gå nøye gjennom alt fra begynnelsen av og skrevet det ned for deg i sammenheng, ærede Teofilus, så du kan vite at det er pålitelig, det du har fått opplæring i.»

Evangelisten Matteus (nederst til høyre for oppstandelses-maleriet) har et lite barn foran seg som symbol. Det skyldes at vi innledningsvis finner Jesu ættetavle, samtidig som vi også får kjennskap til noe av Jesu tidligste barndom. Det legges altså vekt på at Jesus, som omtales som «Menneskesønn» - nettopp har en menneskelig side. Det virker som «hans» evangelium, i første omgang, er ment for lesere som er fortrolige med jødisk tankegang, altså skrevet til kristne, som selv er jøder. Den som vil nærme seg - eller gi næring til egen kristen gudstro kan gjøre det på ulikt vis, også ved å gå nærmere kunstneriske uttrykk og lete seg fram til hvilke historiefortellinger som ligger bak kunstners arbeid.



*Fornyelsen av korpartiet i Domkirken sto ferdig samtidig med en stor-restaurering av hele kirken. Den ble avsluttet i 1954.
Foto: Erling Omvik*



– Ofte hørte jeg eldre si at de angret på det de ikke hadde våget å gjøre i livet. Det ga meg inspirasjon til å følge min drøm, sier Anita Engen (52) fra Lillehammer.

Tekst og foto: Erling Omvik

Sykepleieren sa opp jobben etter 27 år i yrket og flyttet til en by hun aldri hadde besøkt før. Nå er hun godt i gang med sitt butikk-eventyr i det gamle Fredrikstad Blad-bygget, på hjørnet av Nygaardsgaten og Dr. Giebelhausens gate.

«Så godt som nytt – Second hand klær og leker 0-9 år» står det på et håndlaget skilt utenfor. Inne i butikken bugner det av brukte klær og leker. Her spiller Anita ut sine idéer.

Hun jobber seks dager i uken i forretningen, og på kveldene henter hun barneklær som hun kjøper på nettet. Anita vasker og reparerer klærne og gjør alt klart for utsalgshyllene. Butikken har vært åpen siden midten av mars.

Hun våger ikke å telle antall arbeidstimer. – Men aldri har jeg vært mer lykkelig enn nå. Jeg stortrives i butikken, og Fredrikstad er helt topp. Av en eller annen grunn har jeg alltid hatt lyst til å flytte hit. Jeg aner ikke hvorfor, kanskje var det for å komme til sjøen og bort fra snøen, sier hun spørende. Anitas hyllest av Fredrikstad og folkene her har nå inspirert flere i familien til å flytte hit.

52-åringen fortsetter: – Lenge drømte om å starte noe for meg selv. Jeg har nok også arvet noe fra mine to gründer-

Sykepleier Anita sa opp jobben, flyttet fra Lillehammer og ble gründer i Fredrikstad:

– Jeg har aldri vært mer lykkelig enn nå



Forretningsgründer Anita Engen våger ikke å telle antall arbeidstimer. – Men jeg stortrives med butikk-satsingen, sier hun.

foreldre. Da jeg fikk barnebarn for to år siden, så jeg hvor dyrt det er å kjøpe barneklær. Så visste jeg at mange har mye pent brukt tøy liggende. Her så jeg mulighetene for å tilby langt rimeligere varer. Gjenbruk har ellers ulike miljømessige fordeler, legger hun til.

Så langt har det vært et varierende, men jevnt tilsig av kunder. Folk har vært nysgjerrige. – Noen har kommet innom og kikket. Enkelte trodde at jeg hadde design-klær. Da de forsto at jeg solgte brukte klær, var det ikke så interessant likevel, forteller hun.

På den korte tiden har hun fått flere stamkunder. Blant annet er det en 93-årig dame som hver uke blir kjørt til butikken. Hun handler mye klær til sine oldebarn.

– Hva tenker du om fremtiden for butikken?

– Så langt er jeg optimist. Noen endringer er gjort siden starten. Blant annet har jeg tatt inn brukte leker. Jeg har også fått god hjelp av min venninne Venke Berg i butikken. Det er etablert en lekekrok for barna her, og vi ønsker å gi kundene gode opplevelser. Ellers tror jeg at flere vil jakte på å spare penger på ulike måter, nå som kostnader skyter i været, sier Anita og legger til:

– Neste vår må jeg bestemme om butikken skal fortsette eller ikke. Men uansett hva som skjer, har dette vært et eventyr jeg ikke for noen pris ville ha unnvært. Det har så utvilsomt gjort meg til en gladere og mer positiv person.



Hege Fagermoen ved lysgloben i Glemmen kirke: – For noen er det viktig å motta nattverden før de dør. Det er helt utrolig å merke lettelsen både den døende og de pårørende opplever når de har alt i orden. Foto: Erling Omvik

Hva bør vi snakke om før vi dør?

I vår tid, hvor vi ikke lever så tett på døden som tidligere, eller som de gjør i andre land og kulturer, er det viktig at vi tør snakke om døden. Den møter oss alle, før eller siden.

Av sokneprest Hege Elisabeth Fagermoen

Det handler om hva man snakker om og gjør gjennom hele livet. For idet vi begynner livet, er vi jo faktisk på vei mot døden, vi er døende. Akkurat når den endelige avslutningen kommer, vet vi ikke, den kan være godt forberedt, men den kan også skje plutselig og brått.

Mennesker, som har mistet én de var glade i brått og brutalt, er ofte opptatt av det siste de sa eller gjorde sammen. «Jeg ga henne en klem før hun gikk ut av døra», eller «han visste at jeg var glad i ham», eller «vi hadde hatt de fine dagene sammen». Det kan være en lettelse i sorgen å tenke på det.

Naturlig del av livet

Eller motsatt, harde ord hadde falt, vanskelige ting hadde skjedd. Noen kan slite med enorm skyldfølelse etter slike opplevelser. Hvorfor ble ting som de ble? Er det noe som tross alt kan tas vare på som gode minner? Eller trengs det en bearbeiding for å forsone seg med at ting ble som de ble? Slike samtaler kan vi få hjelp til å ta etter dødsfallet gjennom tilbudet om sorggrupper som organisasjonen Sorg og Omsorg Fredrikstad eller diakonitjenesten i Den norske kirke tilbyr.

Døden er en naturlig del av livet. Å snakke om døden gjør ikke sorgen mindre sørgelig, men mindre farlig. Sorg er naturlig og har en viktig funksjon!

Hva vi bør snakke om før vi dør, handler om hvordan vi lever og snakker med hverandre gjennom hele livet. Det dreier seg om å bruke gode ord til og om hverandre, og *Forts. neste side*



– Å snakke om døden gjør ikke sorgen mindre sorgelig, men mindre farlig, skriver Hege Fagermoen, her på gravlunden ved Glemmen kirke. Foto: Erling Omvik

å møte hverandre og alle med respekt. Så enkelt, og likevel så vanskelig å tenke eller huske på.

Forsoning

Forsoning er et nøkkelord gjennom livet, og særlig hvis man forholder seg til en som er døende, eller selv er døende. Før i tiden var det vanlig å snakke om «kunsten å dø». Før man døde skulle en være forsonet med familie og slekt, naboer, grenda, bygda, og med Gud. Det gjaldt altså både det materielle – det relasjonelle, og det åndelige.

Som prest blir jeg av og til tilkalt for å ha en samtale med mennesker som vet de skal dø og som kanskje ønsker å skrive, fortelle om noe vanskelig de har båret på og vil få løftet over i Guds hender eller få hjelp til å snakke med familie og/eller venner om. Det å kunne legge til rette for at mennesker forsones, tror jeg kanskje er noe av det største en prest er med på. Det opplever jeg som viktig og sterkt i møte med døden, både for den som dør, men ikke minst for de som er igjen. For noen er det også viktig å motta nattverden før de dør. Det er helt utrolig å merke

lettelsen både den døende og de pårørende opplever når de har alt i orden.

Å snakke om døden

Jeg vil gjerne oppmuntre de pårørende til å tørre å snakke med den døende om livssyn og om det å dø. Det kan være utfordrende fordi vi må akseptere at den vi er glad i faktisk skal dø. Det er viktig å åpne for den samtalen, men også la den som er døende få bestemme hvor langt en vil gå. De fleste av oss er ikke så vant til å snakke om døden, så det å tillate seg selv og den som ligger for døden å famle litt og bruke litt tid er viktig. Men det er viktig å spørre: hva tenker du om døden, om det å dø? Er det noe du er redd for? Er det noe du gjerne skulle sagt til noen? Er det noen du ville snakket med? Jeg har blitt tilkalt noen ganger til døende mennesker av nærmeste pårørende som nærmest forundret har sagt: han eller hun ønsker å snakke med en prest!

Og så kan det vise seg at den som ligger for døden har tenkt mye på dette med Gud og himmel og noen ganger helvete, og opplever at det er helt avgjørende å få snakket om disse store og vanskelige

tingene. Noen er redde for det ukjente – ja, hvem er ikke det? Da er det fint å kunne være med på å formidle ro, trygghet og lys.

Samtaler i forkant av døden er også en fin anledning til å snakke sammen om livet som har vært. Slike samtaler er med på å skape eller hente fram igjen gode minner for de som skal fortsette å leve. Det er lov å le, selv på et dødsleie. Noen ganger har de døende ikke språk eller hukommelse igjen, men de glimter til når man synger sanger eller salmer de lærte da de var små.

Avskjeden

Noen som ligger for døden har sterke føringar for hvordan avskjeden skal være. Det er viktig at vi lytter til det. Så skal man huske at avskjeden/gravferden er til for oss som er igjen! Det er vi som skal ha avskjeden som et minne som kan gi oss styrke til å leve videre. Noen ønsker å begraves i stillhet. Tenk over at da kan man frata familie og venner den styrken og hjelpen som fellesskapet gir.

Hva skjer når noen dør?

Årlig dør 40 000 personer i Norge. 5000 av dem dør hjemme. Om lag 90 prosent velger gravferds-seremoni i regi av Den norske kirke. Tall fra Fredrikstad: I 2021 ble det gjennomført 664 kirkelige gravlegginger, hvorav 288 var urner. Andelen kremasjoner er 43,4 prosent. 12 seremonier ble avsluttet med askespredning.



Rutiner for å utstede en dødsattest

En lege konstaterer dødsfallet og utsteder dødsattest. Sykehus og institusjoner har rutiner for en del av dette. Hvis avdøde døde hjemme, kontakter man legevakten. Etter at legen har utstedt dødsattest, kan kroppen hentes av begravelsesbyrå. Legen melder Tingretten, som melder folkeregisteret og NAV.

Hvem har rett til å sørge for gravferden?

Etterlatte over 18 år har rett til å sørge for gravferden i denne rekkefølgen:

ektefelle/partner/samboer, barn, foreldre, barnebarn, besteforeldre, søsken, søskens barn, foreldres søsken. Ved uenighet er det kommunen som avgjør.

Gjennom en skriftlig erklæring er det mulig selv å bestemme hvem som skal sørge for gravferden.

Med gravferdsbyrå

De aller fleste bruker et gravferdsbyrå til stell og transport av avdøde. Byrået kan ta seg av det aller meste, men etterlatte som ønsker det kan vaske og stelle avdøde, velge ut klær avdøde skal gravlegges i, sette inn dødsannonse, finne pynt og blomster, musikk og program.

Uten gravferdsbyrå

Velger man å ikke bruke gravferdsbyrå, må man i Fredrikstad kontakte kirkelig fellesråd for å avtale tidspunkt for gravferd, og ellers selv sørge for det praktiske rundt gravferden. Hvis avdøde ikke hadde noen til å sørge for gravferden, gjør kommunen det.



Vil du se avdøde?

Mange opplever det verdifullt å se avdøde. Dette kalles syning og avtales med sykehus, institusjon eller gravferdsbyrå.

Overføring på nett

Noen begravelsesbyråer tilbyr overføring av seremoni på nett. Dette skjer på åpne eller lukkede nettsider.

Vær fri og fargerik

Det er helt greit å le, synge, leke, og la farger, blomster og sanger når dere skal spille livet og minnes den avdøde.

Hva skjer når noen dør?



Informasjon til familie og venner

Skal dødsfall og begravelse annonseres? Familie, slekt og venner bør informeres. Noen var medlemmer av lag og foreninger som ønsker enten å delta eller sende hilsen. Sosiale medier kan også brukes.

Gravlegging i Fredrikstad

I Fredrikstad skjer gravlegging på en av kirkegårdene eller gravlundene. Urner kan også settes i anonym grav eller på navnet minnelund. Der har man ingen grav som trenger stell, men vaser til blomster. Fredrikstad har muslimsk gravfelt på Borge gravlund.

Hva slags grav?

De etterlatte bestemmer om det skal være tradisjonell kistegrav, kremasjon med urnedsettelse eller askespredning. Dersom avdøde ønsket det, kan man søke Statsforvalteren om askespredning i havet, i fjorden eller i skog og fjell. Da kan man ikke opprette gravsted i tillegg. Om lag to prosent velger dette.

Krevende å sørge

Spis og sov. Gi kroppen omsorg. Det er krevende å sørge, og å håndtere alle tanker, følelser og oppgaver. Be om hjelp – og ta imot hjelp. Både arbeidsgiver, venner og slektninger har lettere for å hjelpe om du forteller hva som har skjedd og hva du trenger. Mange ønsker å hjelpe, og mange er takknemlige for praktiske oppgaver. Barn og unge bør inkluderes i sorgen. Alle har ulike måter å sørge på, med ulike uttrykk og i ulikt tempo.



Mye å ordne opp i

Bodde avdøde alene, kan det være mye å ordne. Husdyr må tas vare på, post omadresseres, abonnementer avbestilles, regninger betales. Kjølenskap,

frysere, søppel, ovner og lamper må sjekkes. På slettmeg.no kan man få hjelp til å slette digitale profiler og kontoer. Bankkontoer vil sperres, og man må ha attest på skifte for å betale reg-

ninger. Skifte av boet er når avdødes eiendeler deles mellom arvingene. Et eventuelt testamente kan påvirke denne fordelingen.

Noen å snakke med

Snakk om det. Kirken har prester og diakoner som er tilgjengelige for samtale, gratis. Det finnes også livssynsnytrale terapeuter, sjelesørgere og sorggrupper. Står du ved siden av en som sørger? Se på «Førstehjelp ved sorg» på kirkens nettsider for en rekke gode tips.

Ønsker du å delta i en sorggruppe?

I en sorggruppe kan du dele sorgen, tanker og erfaringer med andre. En gruppe består av 5-8 personer og to gruppeledere. Lederne er fagpersoner og/eller frivillige med egen sorgerfaring. Alle har taushetsplikt.

Ønsker du å delta, kontakt: Fredrikstad Sentrum Frivilligsentral, tlf: 909 93 815 eller diakon Ann Christin Arneberg Nicolaysen 414 76 823. Sorg og omsorg arrangerer også temakvelder på Litteraturhuset.



Gravferd-pris

I Fredrikstad koster gravferd fra 25 000 opp til 80 000 kroner. I tillegg kommer ekstra pynt, innleide musikere, eventuelt lokale og bevertning, og gravsten. Gravsten koster fra om lag 10 000 kroner. NAV, forsikring, arbeidsgiver og fagforening kan noen ganger gi stønader.

Rett til fri grav

Alle som gravlegges i hjemkommunen har rett til å få en såkalt fri (gratis) grav. Retten gjelder i 20 år etter gravlegging. Så må det betales leie for gravstedet, dersom den ansvarlige for graven (fester av graven) ønsker å beholde den. Festeavtale inngås ofte for ti år om gangen.

Reservere grav

Ved gravlegging er det anledning til å reservere en grav til ektefelle eller andre med tilknytning til den gravlagte. For denne graven må det betales en festeavgift fra det tidspunkt den reserveres.

Gravferd for alle

Var avdøde eller den som sørger for gravferden bosatt i Fredrikstad er kirkens del av gravferden (kirkerom/kapell, prest og kantor) gratis. For andre: Begravelsesavgift på 6.710 kr og 1690 kr for musikk. Prestene gjennomfører gravferd for alle, uansett kirketilhørighet.

Stell av graven

Den enkelte familie steller graven, innenfor de vedtekter som gjelder på den enkelte kirkegård. Man kan også bestille gravstell, både fra kirken og andre aktører.



Minnes i kirken

De som er gravlagt gjennom Den norske kirke minnes i sine menigheter Glemmen og Domkirken i gudstjenestene søndagen etter begravelsen. I tilknytning til allehelgensdagen først i november er det minnesamlinger for de som er døde siste året.

Kilder: Helsedirektoratet: «Når en av våre nærmeste dør», Den norske kirke, Norges domstoler og kirkestatistikk i Fredrikstad.

Bilder: Erling Omvik

Høy tenor

- Jeg er glad i skjønnsang og synes salmer er fint. God sang og musikk bør ha god stemme og gode melodier med litt akkorder, med sprang i temperamentet. Kanskje melodier som går litt opp. Jeg er lei av nedsynging på fem toner. Så er det viktig å være allsidig for å kunne leve av det.

Tekst: Ola Jacob Amundsen

Det sier Bjørnar Spydevold. I snart 45 år har han aktivt medvirket i sang og musikk – i konserter, musikaler, farser, gospel, utgivelser av album og operetter. Samtidig synger han i begravelser, over 5.000 ganger er det blitt. Han er også flittig brukt som solist med korps og kor.

Han er det vi kaller høy tenor. Med sine 192 centimeter og sin høye C er han en sjelden vare.

Han startet som ung og lovende fotballspiller. Han kom jo fra en av landets største fotballfamilier på Greåker. Men han ble i stedet grepet av musikken, og var med å etablere bandet Fermate, et kristent Fuzion band – som dro rundt i Sør-Norge i egen turnébuss og var veldig aktive og på sytti- og begynnelsen av åttitallet.

– Jeg måtte prioritere, og det ble sang og musikk. Familie og hus var det også blitt. Men jeg slapp ikke fotballen helt, spilte en del på Greåker i femte divisjon til jeg var 30 år, legger han til.



Gjennombruddet kom da han spilte Enjolras i «Les Misérables» i 1989. Så gikk det slag i slag. Han har spilt Quintus Arrius i «Ben Hur», fyrst Jaroslav i «Himmelstigen» og Jeppe i «Jeppe på Bjerget».

Forestillingene om fiskernes liv og historie på Hvaler ble spilt på Brottet Amfi. Spydevold var med ni somre på rad fra 2005. Blant annet «Stenhoggeren, Brottssjø, Jeppe i Brottet» og «En midsommernatts drøm».

Etter Brottet ble det syv revysomre på Båthuset med «Fredrikstadguttane».

– Det var gøy. Jeg er glad i humor, og det var det mye av.

«Jesus er grunnfjellet»

– Hva er ditt forhold til kristendommen?

– Jeg er «personlig» kristen. Jesus er viktig for meg og er

Hva er din favorittsalme?



Aleksander Abelsen (23)

Min favorittsalme er »Deg være ære, Herre over dødens makt! Evig skal døden være Kristus underlagt.» Det er en av de salmene vi lærte på skolen og var et av mine første møter med kirkemusikk. I påsken får jeg fortsatt gåsehud når den synges i Glemmen kirke.

(197 i Salmeboken)



Christin Ringdal Solheim (51)

Den sangbare versjonen av velsignelsen «Herren velsigne deg og bevare deg» løfter meg opp. Teksten gir meg mye og treffer meg i hjertet. Vi synger den i koret mitt, Cantabile, og det har gitt meg et spesielt forhold til salmen. Det er veldig kraftfullt når vi stemmer i sammen.

(4. Mos. 6, 24-26)



– Det har vært en fantastisk reise så langt, sier Bjørn Spydevold (63). Han har blant annet sunget på bedehus, revysscener, kirkekonsserter og bidratt i over 5.000 begravelser. Foto: Ola Jacob Amundsen og Erling Omvik.

grunnfjellet i livet mitt. Men jeg liker ikke helt den betegnelsen, vi snakker jo ikke om «personlige» muslimer eller hinduer!

– Revyer kan være litt på kanten, av og til over kanten. Hvordan takler du det?

– Allsidighet er viktig. Men du må være ærlig og sette ned foten når det dukker opp ting du ikke kan stå for. Da venter jeg pent bak sceneteppet til kysten er klar igjen, sier han. I «Fredrikstadguttane» har de på sin måte respektert mine valg.

Før intervjuet denne dagen har Spydevold rukket å synge i to begravelser – i Råde og Rolvsøy.

Det er familiene som i hovedsak bestemmer hva om skal synges i begravelser. På 1990-tallet var det mest salmer og hymner. Nå er det veldig mye forskjellig. Familien kan ta utgangspunkt minneordet, eller kanskje en sang som avdøde var veldig glad i.

– Mest populære nå er nok «Der roser aldri dør», «Blott en dag», og «Gabriellas song». Det er mange populære.

– Uvanlige ønsker?

– Ja, noen ganger. Da tenker jeg: – Oi, velger de den. Men så hører du minneordet, og skjønner hvorfor. Det kan ha relevans til hva vedkommende har drevet med, opplevd, har drømt om og likt gjennom livet.

Synger hele tida!

– Øver du mye?

– Jeg synger jo hele tida! Hver dag. Så har jeg oppvarmingsøvelser, prøver å holde teknikken og klangen vedlike. Jeg har gått veldig mye til sangpedagog.

Folk stusser på det. Han kan vel synge etter å ha holdt på i så mange år. Det er jo bare å synge. Men jeg må file på teknikken og detaljene, noe som jeg må prøve å holde på særlig når man blir eldre. Jeg vil ikke bli en gammel, skjelven tenor som vibrerer en oktav.

En fantastisk reise

– Hvordan er det å være artist?

– For min del har det vært en fantastisk reise. I 30 år har jeg jobbet halv tid som vaktmester på Haugetun. Jeg er ellers utdannet bygningsingeniør og tømrer med fagbrev. Jeg er veldig glad i praktisk arbeid og er veldig glad i sang. Begge deler er ultimate jobber for meg, og går fint an å kombinere. Det er mange som prøver å bli sangere. Ser på Idol og lignende programmer. Deltagerne har ett eneste mål i livet, og det er å stå på en scene. Det er mange unge som spiller tre, kanskje fire akkorder på gitar. Så lager de sanger med noen triste ting og har melodier på det. Det synes jeg er lite spennende. Dette er en tøff bransje. Du er frilans hele livet. Mange opplever nok en del våkenetter.

– Hvem er ditt idol?

– Per-Erik Hallin var min ungdomshelt og er det fortsatt. Han er en fantastisk pianist og sanger, som har preget svensk og norsk gospelmusikk gjennom en lang karriere. Hallin spilte gitar og sang med Elvis på turné i 1974. Han var med i den svenske melodifestivalen i 1984 og 1985. Hallin har vært med på lange turneer med bl.a. Carola Häggkvist og gitt stemmen til svenske Donald Duck.

Hva er din favorittsalme?



Margrete Kvalbein (46)

Jeg velger «Intet er vårt, alt er ditt. Alt er vårt i deg». Hovlands melodi er nydelig (gjærne med overstemmen). Dessuten har den et innhold som på en enkel måte peker rett inn i kjernen. Her gir Anders Frostenson et fortetta og vakkert uttrykk for kirkens arv og kall.

(713 i Salmeboken)



Bjørn Harald Lervang (84)

Jeg velger Trygve Bjerkrheims salme "Han tek ikkje glansen av livet, den frelsar som kallar på deg." Denne salmen betyr mye for meg i min livssituasjon nå. Den gir styrke til troen og styrke til håpet og nåden. Jeg trenger det.

(355 i Salmeboken)

Et varmt møte med Fredrik

– Utrolig nok kan jeg og familien leve et lykkelig liv i Fredrikstad

I vår kom Fredrikstads første friby-forfatter til byen. Hun heter Leila Ghahremani og er fra Iran. Hennes første offentlige opptrreden var på åpningsarrangementet til litteraturfestivalen «Ord i Grenseland».

Tekst: Anne Berit Brandvold.

Foto: Erling Omvik

I en samtale med ordfører Siri Martinsen fortalte Leila om seg selv og hennes vei fra hjemlandet til Fredrikstad, en fortelling som gjorde sterkt inntrykk på publikum.

Noe tidligere møtte Menighetsbladet henne på Fredrikstad bibliotek, der hun har fått kontorplass. Vi spør henne om hvordan hun har det nå og hvordan hun har funnet seg til rette i vår by.

– Utrolig nok kan jeg leve et normalt og lykkelig familieliv her. Jeg har senket skuldrene. Jeg arbeider med å kunne lære meg norsk og bli bedre i engelsk. Jeg vil gjerne bidra i samfunnet, sier fribyforfatteren.

– *Hva kan du fortelle om deg selv?*

– Jeg kommer fra Teheran der jeg arbeidet ved Eslamshahr Islamic Azad University. Der underviste jeg i ledelse,



markedsføring, økonomi og litteratur. Samtidig skrev jeg dikt og fortellinger. Jeg fikk utgitt flere bøker, men særlig én bok skapte problemer for meg.

Ble utsatt for vold

– *Hva skjedde?*

– Jeg skrev om kvinners ytringsfrihet og kvinners rettigheter. Jeg mente at kvinner skulle ha like stor rett til å uttale seg og delta i samfunnslivet på samme vilkår som menn. Jeg protesterte blant annet mot at jenter og gutter skulle gå atskilt på skolen fra seks års alder. Så

startet jeg et nettverk for forfattere, som var kritiske til regimet i Iran. Dette ble etter hvert veldig farlig. Fem av medlemmene er blitt henrettet. Elleve har flyktet og mange sitter i fengsel, sier Leila.

Hun forteller at hun ved flere anledninger ble fratatt datamaskin og mobiltelefon.

– Jeg ble også utsatt for vold. Både jeg og min mann ble fratatt våre jobber. Til slutt måtte jeg og vår familie gå i dekning. Vi levde i frykt for å bli oppdaget av politiet. Det var en veldig vanskelig tid. I 2020 flyktet jeg og familien

Hva er din favorittsalme?



Geir Lobben Fosvold (77)

Petter Dass-salmen «Herre Gud, ditt dyre navn og ære» lovpriser Gud og hans skaperverk som gir føde til Nordlands folk som lever av fiske. Men diktet når langt utover nordnorske forhold og favner verden. Det er mye lenger enn de få strofene som får plass i salmeboken.

(1 og 278 i Salmeboken)



Hanne Augensen Aarstad (40)

Salmen av Svein Ellingsen og Egil Hovland har betydd svært mye for meg i år. Jeg har mistet en veldig nær venn og har følt hvor raskt livet kan endre seg. Da er det godt å syng: «Vær sterk min sjel i denne tid, når du har tungt å bære». En dag blir mørket brutt av lyset fra Guds fremtid.»

(478 i Salmeboken)

Fredrikstads første friby-forfatter



Leila Ghahremani har tross sine svært vanskelige erfaringer fra hjemlandet Iran et smittende humør. Hennes opptreden på Litteraturhuset ble møtt med lang og entusiastisk applaus.

fra Teheran. I 2021 ble jeg antatt som friby-forfatter av ICORN (se fakta-ramme). Og nå i vår kom jeg til Fredrikstad.

«Safe, but not silent»

– *Skriver du noe for tiden?*

– Jeg skriver dikt hver dag! En gang håper jeg å få oversatt diktene og utgitt noen av dem på norsk. Dessuten skriver jeg om mine opplevelser som opposisjonell og min reise fra Teheran, som ender her i Norge og i Fredrikstad.

Leila har tross sine svært vanskelige erfaringer et smittende humør. Hun har mye på hjertet. Hennes varme opptreden på Litteraturhuset ble møtt med lang og entusiastisk applaus, og vi ser frem til å høre mer fra henne. Valgspråket til ICORN sier så treffende: «Safe, but not silent».

Vi ønsker at Leila Ghahremani og familien skal kunne leve trygt i vår by og at hun får mulighet og inspirasjon til å skrive, publisere og formidle. Velkommen til Fredrikstad!

Hva er en friby?

- Fredrikstad ble friby i 2021
- En friby forplikter seg til å være vertskap for en forfulgt forfatter eller kunstner og deres eventuelle ektefelle og barn i opptil to år.
- Fribyene er medlemmer av den internasjonale organisasjonen ICORN, International Cities of Refugee Network, som administrerer ordningen. ICORN arbeider tett med Norsk PEN om å invitere aktuelle kandidater.
- Utenriksdepartementet gir et årlig stipend til norske fribyer. Dette skal gå til utgifter forfatteren har i forbindelse med sitt virke.
- Fribyen Fredrikstad legger til rette for at forfatteren kan fortsette sitt arbeid og utvikle kontakter i litterære og kunstneriske miljøer – lokalt, nasjonalt og internasjonalt.
- I vår by koordineres friby-ordningen av Fredrikstad bibliotek og kulturetaten.

Kilde: Fredrikstad kommunes nettsider

Hva er din favorittsalme?



Petter Spæren (67)

Valget faller på «Høyr kor kyrkjeklokka lokkar». Anders Hovden skrev teksten i 1911. Melodien er en folketone fra Skjeberg. Det er verdifullt. «KorLuren», der jeg var med en årrekke, framførte denne utallige ganger. Jeg har et nært forhold til salmen. Teksten har appell, og melodien gir en fin ro og bølgende framdrift! (554 i Salmeboken)



Ulla Käll (63)

En av mine favorittsalmer er «Jesus, det eneste, helligste, reneste navn som på menneskelepper er lagt». Mitt første sterke minne av salmen var i kirken i Narvik, fullsatt av læstadianere, som sang med kraftige stemmer, uten orgel. Den setter fokus på Jesus. Han er kirkens viktigste person. (422 i Salmeboken)

Avskjed og velkomst på samme dag for vår nye domprost:

– Jeg trives med å knytte kontakter og bygge broer

Søndag 2. oktober blir en hektisk merkedag for Kåre Rune Hauge (64): Avskjeds-gudstjeneste på formiddagen i Eidsberg kirke, og klokken 18 innsettes han som domprost i vår kirke. Kåre Rune har siden 2019 vært prost i Østre Borge-syssel prosti.

Tekst og foto: Erling Omvik

– Vi fikk det ikke til på annen måte. Kalenderen var full for flere som skulle delta. Men jeg har store forventninger og tror begge gudstjenestene blir minneverdige, sier Hauge.

Det er en erfaren kirke- og organisasjonsmann som nå skal lede prestene i Fredrikstad og Hvaler og være biskopens vikar.

Etter studier ved Menighetsfakultetet ble han prest i Sjøforsvaret, og deretter studentprest i Oslo. Så ble det hele 24 år i Norges Kristelige Student- og Skole-ungdomslag (Laget), de siste elleve årene som generalsekretær.

Om erfaringene fra Laget sier han blant annet: – Jeg har med meg et sterkt engasjement for å gi ungdom rom og muligheter. I Laget var vi gjennom omfattende endringer, noe som har gitt ver-



– Det er viktig for kirken at vi lever sammen, uten å være enige om alt, sier den nye domprosten i Fredrikstad, Kåre Rune Hauge.

difull ledererfaring. Det ble også møter med mange internasjonale kirkeledere.

Bispekandidat to ganger

Fra 2011 begynte han som prest i Groruddalen, og etter hvert som sokneprest i Høybråten, Fossum og Stovner menighet. – Det var krevende å slå sammen tre sokn til ett sokn. Tjenesten ga ellers unike opplevelser i det å være kirke i en flerkulturell og mangfoldig bydel, fortsetter han.

Tidligere i år var Hauge en av tre i finaleheatet for å bli biskop i Borg og for fem år siden var han bispekandidat i Oslo. Uten å bli valgt.

– Hvordan kjennes det å være bispekandidat?

– Det er både en ære og samtidig en lang og krevende prosess, der du blir veid og vurdert hele tiden. Vi tre Borg-kandidatene hadde ellers utrolig nær kontakt underveis og snakket om utfordringene. Jeg synes valget av Kari Mangrud Alvsvåg var veldig godt. Det var også en av drivkreftene til min domprost-søknad. Jeg ser virkelig fram til å samarbeide med Kari.

Odelsgutten ble aldri bonde

På spørsmål om barndom og oppvekst drar Hauge gjerne denne historien: – Jeg er odelsgutten som ikke ble bonde og har bodd i over 40 år i Oslo. Derfor kjenner jeg både landbrukskultur og bykultur.

Oppveksten var på gården Hauge i Arna ved Bergen. Han var eldst i søskenflokket på åtte. Familien engasjerte seg både i Nordhordland Indremisjon og i kirken. Eldstemann Kåre Rune tok gjerne på seg ledertrøya hjemme på gården og i det kristelige ungdomsarbeidet.

Han gleder seg til oppgavene i Fredrikstad: – Jeg vil inspirere og utfordre

Hva er din favorittsalme?



Stein Øyvind Jørstad (71)

«Mitt hjerte alltid vanker». Brorson-salmen utfordrer til å lage rom for Jesus og for menneskene rundt oss. Salmen er bygd opp rundt det ufattelige mysteriet: Kontrasten mellom den glitrende himmelsalen og den mørke stallen, mellom Guds herlighet og den elendigheten Jesus blir født inn i.

(38 i Salmeboken)



Karin Holmquist (20)

Min favorittsalme er «Måne og sol», blant annet fordi den også spilles på klokkene i Rådhuset. Da føler jeg den utgjør en egen del av Fredrikstad. Og den minner meg om hjembyen når jeg nå er ute og studerer. Tekst Britt G. Hallquist og melodi Egil Hovland.

(240 i Salmeboken)



Samling i sakristiet i Domkirken: Her planlegger domkantor Tore Erik Mohn (fra venstre), domprost Kåre Rune Hauge og sokneprest Endre Fyllingsnes innslagene og detaljene i innsettelsesgudstjenesten på kvelden søndag 2. oktober.

menigheter til å gi mennesker en erfaring av himmel på jord. Troen på Jesu død for oss og hans oppstandelse er sentrum i min tro og teologi. Jeg har stort engasjement, liker å forkynne og er glad i folk. Jeg tenker stort om det å være kirke.

Han gleder seg til å samarbeid med kommunen, politikere og høyskolemiljøet.

– Jeg trives med å knytte kontakter og bygge broer, sier domprosten og legger til at han gleder seg til å bli bedre kjent i de vakre Fredrikstad-omgivelsene. Jeg ser også fram til å fortsette arbeidet i Dialogforum i Østfold.

Fra konservativ kirkelig tradisjon

Hauge har bakgrunn fra en konservativ kirkelig tradisjon og sier at han finner seg

godt til rette i en mangfoldig kirke med ulike teologiske retninger.

– Det mest sentrale er trosbekjennelsen. Den holder oss sammen. Jeg mener at jeg er en god lytter og formidler i forhold til mennesker som har en annen bakgrunn og andre oppfatninger.

– *Vier du likekjønnede par?*

– Den norske kirke ønsker alle som vil gifte seg i kirken velkommen. Samtidig anerkjenner en at det er ulikt syn blant medlemmer og ansatte i kirken. Jeg støtter vedtaket om å åpne opp for likekjønnet vigsel. Som prost er det også mitt ansvar at alle som ønsker å gifte seg i kirken får gjøre det. Jeg har til nå ikke viet likekjønnede par.

– *Biskopen og flere prester gikk i årets Pride-parade i Fredrikstad. Vil du delta neste år?*

– I år hadde jeg gått, for å vise solidaritet med skeive, som på ulike måter ble rammet av skytingen i Oslo. Men jeg var opptatt akkurat denne lørdagen. Hva jeg gjør neste år, får jeg vurdere da. I Norge er det en menneskerett å kunne elske den en vil. Vi må kjempe mot vold og hat som rammer mennesker som tenker og lever annerledes enn oss selv.

Hauge er opptatt av å være brobygger i forhold til kristelige organisasjoner som ser med bekymring på utviklingen i kirken. – Sammen med de frivillige organisasjonene og andre kirkesamfunn vil vi kunne være kirke for flere. Det er viktig for kirken at vi kan samarbeide, uten å være enige om alt, slutter Kåre Rune Hauge.

Hva er din favorittsalme?



Thorbjørn Leines (90)

Jeg har vokst opp like ved Lofoten og hatt hele mitt yrkesaktive liv på sjøen, de siste årene som statslos. Derfor er det naturlig å velge salmen «Jeg er en seiler på livet hav, på tidens skiftende bølge. Den Herre Jesus meg kursen gav, og denne kurs vil jeg følge».

(893 i Salmeboken)



Ann Christin A. Nicolaysen (54)

«Vi rekker våre hender fram». Tekst av Svein Ellingsen og melodi Trond H. F. Kverno. Jeg lærte den i studietiden på Diakonhjemmet. Den bærer diakonale bønner i seg, for en rettferdig verden og bønn om å la oss få bidra til at andre får et godt liv. Melodien forsterker innholdet.

(678 i Salmeboken)

Entusiastisk biskop under Pride-paraden i Fredrikstad:

Med rundsnipp på Pride-parade. Fra venstre sokneprest i Greåker, Petter Johannessen, Borg-biskop Kari Mangrud Alvsvåg, studentprest Ellen Langlete og sokneprest i Glemmen, Hege Fagermoen.



«Vi kan forandre verden»

Kirken var sterkt til stede under årets Pride i Fredrikstad. I paraden deltok Kirkens Bymisjon og kirken i Fredrikstad med bannere. Tidligere på dagen var en regnbuepyntet domkirke åpen for alle som ønsket en stille stund.

Tekst og foto: Erling Omvik

Biskop Kari Mangrud Alvsvåg høstet entusiastisk applaus for sin appell på Stortorvet 13. august. Slik avsluttet hun:

– I dag løfter vi regnbueflagget høyt og roper: Frihet og trygghet for alle! Sammen kan vi skape et tryggere samfunn. Sammen kan vi bekjempe diskriminering, hat og vold. Med tro og lengsel. Det er klart vi kan forandre verden! Happy Pride til alle!

Biskopen viste til at vi står på skuldrene til modige mennesker som har blitt møtt med hets, fordømmelse og forakt. I årevis har de pekt på alles rett til å være

den de er, til å elske den de elsker, til å leve frie og trygge liv.

– Med tro og lengsel som kraft har de aldri blitt stille. I takknemlighet til alle som har gått foran i kampen føyer vi våre stemmer til koret som hvisker, synger, roper: Frihet og trygghet for alle, proklamerte Kari Mangrud Alvsvåg.

Hun trakk fram et dystert bakteppe



Kirkens Bymisjon stilte med fanen «Rom for alle – ingen er bare det du ser». Fra venstre Virginia Samuelson, ukjent, Voica Imrik, Lasse Imrik og Per Christian Skauen.

med den dødelige terroren like før årets parade i Oslo og kjønnsdiskrimineringen som fortsatt skjer i en rekke av verdens land.

Biskopen fortsatte: – Den norske kirke har grunn til å ta et stort ansvar for undertrykkelsen av skeive gjennom historien. Det erkjenner vi. Kirken må nå slutte seg helhjertet til engasjementet for retten til å være den de er og elske den de elsker. Målet er at ingen skal kjenne seg fordømt og utstøtt av kirken. Alle skal kjenne seg velkommen og respektert med hele seg.

Kari Mangrud Alvsvåg sier til menighetsbladet at hun har fått mange positive reaksjoner etter kirkens deltagelse i Pride i Fredrikstad.

På Facebook hyller kirkevergen i Hvaler, Jan Heier biskopen for at hun bygger broer. Han er svært begeistret for hennes rause Pride-appell. – Vi var mange bak banneret «Kirken på Pride». Men det er plass til flere neste år, sier Heier.

Bønn er kjærlighet

Hvorfor ber mennesker? Midt i byen, på landet, i eldre tid eller akkurat nå så ber mennesker. På tvers av alle tider ber mennesker. Mange har hørt ordet «bønn», men hva er det? Har det noe med meg å gjøre?

Vi er alle skapt til å motta og få kjærlighet – og bønn er nettopp det: Å gi og å ta imot kjærlighet. Bønn er ikke annet enn kjærlighet over avstand står det i en bok jeg leser. Godt sagt! Bønnen er hjertets måte å tale til Gud på. Det er henvendelse til Gud. Slik er det også med mennesker vi er glad i, vi tenker og snakker med dem, pleier vennskapet med dem, selv om de ikke er fysisk hos oss bestandig. Da Jesus vandret på jorden fikk hans kjærlighet til Gud, som ingen har sett, en form av bønn.

Gode ord, eller en stille bønn uten ord, bare å være i Guds nærhet, gjør noe med vårt hjerte. Hjertet blir levende, aktivert og vår for Gud og mennesker. («Jeg sover, men hjertet våker» står det i Høysangen 5.2.). Slik sett er bønn også en «tjeneste» alle mennesker er kalt til. Vi er skapt til å be, og noe mangler når vi ikke lar dette få slippe til å forme vårt indre liv. Kjærlighetens ord over leppene gjør oss mer våkne for Gud og andre.

Hvordan skal vi da be og hva skal vi be om? Dette er et stort og viktig tema som vi alle kan bruke et liv på. Samtidig tar vi også utgangspunkt i her og nå. Jesus fikk et direkte

spørsmål om dette, og han lærte menneskene kun én bønn. Den kalles Fadervår. Den første delen handler om vår anerkjennelse av Guds hellighet og går over i hva mennesker konkret har behov for. Kjærlighet starter hos Gud, og bønnen må ledsages også av praktisk kjærlighet i hver enkelts liv. Begynn å be, og du vil erfare at du blir mer deg selv, slik du er skapt til å være.

Vår Far i himmelen!

La navnet ditt helliges.

La riket ditt komme.

*La viljen din skje på jorden
slik som i himmelen.*

*Gi oss i dag vårt daglige brød,
og tilgi oss vår skyld,*

slik også vi tilgir våre skyldnere.

*Og la oss ikke komme i fristelse,
men frels oss fra det onde.*

For riket er ditt

og makten og æren i evighet.

Amen.

Andreas Vassal, sokneprest i Domkirken

Vil du være med på giverlaget – 100 gir 100?

Gjennom aksjonen 100 gir 100 ønsker menighetsrådet å sikre Domkirken menighet en forutsigbar økonomi.

Vår tanke er at små bekker blir til en stor elv. Dersom 100 personer gir 100 kr fast i måneden blir det 120 000 kr. ekstra i året.

Vi har selv et økonomisk ansvar for vårt menighetsarbeid. Ditt bidrag sørger for at barn, unge og voksne synger i kor, trosopplæringen styrkes, onsdagsmiddagene smaker godt, konfirmanter og ungdom får

et godt tilbud, menighetsbladet blir utgitt, gudstjenestetilbudet blir mangfoldig og menighetens generelle økonomi styrkes.

Vil du være med? Ta kontakt med daglig leder Jo Edvardsen – telefon 930 87 017 eller epost joedva@fredrikstad.kirken.no – for nærmere informasjon. Eller opprett et fast trekk i din bank.

Vi er også takknemlige for et engangsbeløp!

Vår giverkonto er 1503.73.90795

GUDSTJENESTER

SEPTEMBER

11. sept: Vingårdssøndag

kl 11: Gudstjeneste v/ sokneprest Margaret Snilsberg

18. sept: 15. søndag i treenighetstiden

kl 11: Gudstjeneste med presentasjon dagkonfirmanter v/sokneprest Andreas Vassal

25. sept: 16. søndag i treenighetstiden

kl 11: Gudstjeneste med utdeling av

2-3-4-6-årsbok. Høsttakkefest.

v/sokneprest Endre Fyllingsnes

28. sept: Onsdag kl 18.00: Aftensang med Domkirkens jentekor

OKTOBER

02. okt: 17. søndag i treenighetstiden

Merk! kl 18: Gudstjeneste med innsettelse av ny domprost v/ biskop Kari M. Alsvåg, domprost Kåre Rune Hauge, sokneprest Endre Fyllingsnes, m.fl.

09. okt: 18. søndag i treenighetstiden

Kl. 11: Menigheten deltar i Metodistkirken.

«Fortellerbad» ved kirkekafeen, med to av deltakerne i fortellergruppa fra +Huset Holmen. Tema: Min barnetro. (Ingen gudstjeneste i Domkirken denne søndagen)

16. okt: 19. søndag i treenighetstiden

kl 11: Gudstjeneste med konfirmantpresentasjon v/ sokneprest Andreas Vassal

23. okt: 20. søndag i treenighetstiden

kl 11: Gudstjeneste v/ sokneprest Endre Fyllingsnes

30. okt: Bots- og bønnedag

kl 11: Gudstjeneste v/sokneprest Andreas Vassal

NOVEMBER

03. nov: Torsdag kl 19.30

Aftensang med Borg domkor

06. nov: Allehelgensdag

kl 11: Gudstjeneste for etterlatte v/domprost Kåre Rune Hauge

13. nov: 23. søndag i treenighetstiden

kl 11: Gudstjeneste v/ sokneprest Andreas Vassal

20. nov: Kristi Kongedag

kl 11: Gudstjeneste v/ sokneprest Margaret Snilsberg

27. nov: 1. søndag i adventstiden

kl 11: Gudstjeneste v/ sokneprest Endre Fyllingsnes

DESEMBER

02. des:

Fredag kl 19.30: Kveldsmesse med Borg vokal og Tord Gustavsen

04. des: 2. søndag i adventstiden

kl 11: Gudstjeneste v/ domprost Kåre Rune Hauge

11. des: 3. søndag i adventstiden

kl 11: Gudstjeneste v/ sokneprest Endre Fyllingsnes

18. des: 4. søndag i adventstiden

kl 11: Gudstjeneste Andreas Vassal

24. des: Julaften

kl 14:30: Julaftensgudstjeneste v/ sokneprest Endre Fyllingsnes Kl 16: Julaftensgudstjeneste v/ biskop Kari M. Alsvåg og sokneprest Endre Fyllingsnes

25. des: Juledag

kl 11: Gudstjeneste v/ domprost Kåre Rune Hauge

26. des: 2. juledag/ Stefanusdag

kl 11: Gudstjeneste v/ sokneprest Endre Fyllingsnes Kl 18.: Gudstjeneste på +Huset, Holmen v/ sokneprest Endre Fyllingsnes og diakon Ann Christin Arneberg Nicolaysen, kirkekafe

31. des: Nyttårsaften

kl 23:15 Midnattsgudstjeneste v/ sokneprest Andreas Vassal

01. jan 2023 Felleskirkelig gudstjeneste

Med forbehold om endringer.

SLEKTERS GANG

Døpte

20.03.2022 Wilhelm Danielsen
27.03.2022 Åse Linnea Skaufel Andresen, Gamle Glemmen kirke
03.04.2022 Saga Pors Fyen
03.04.2022 Julie Vanessa Espiritusanto Jansen
30.04.2022 Hermine Edith Marie Rørberg Laache-Sæther
30.04.2022 Vilde Marie Aarstad
08.05.2022 Ingrid Krogh-Pedersen, Glemmen kirke
15.05.2022 Lise Kleiven
19.06.2022 Mathias Leth-Olsen
26.06.2022 Ingrid Bless-Larsen
26.06.2022 Konrad Høistad
26.06.2022 Charles Xander Fowler Jönsson
08.07.2022 Leonora Opsahl Sørensen, Østre Fredrikstad kirke
25.07.2022 Karl Mojord
07.08.2022 Elena Louisa Adam
20.08.2022 Liam Buhinja

Vielser

25.06.2022 Kristine Maria Hardeng og Jarl Erik Sande
13.08.2022 Synnøve Edvardsen og Erik Lyshaug
20.08.2022 Anette Marie Torp og Kristoffer Dahlum
03.09.2022 Emma Blekastad og Clas Gunnar Solgård (i renessansehagen på Isegran)

Døde

01.02.2022 Konstanse Ragnhild Zachariassen
17.02.2022 Asbjørn Oliver Larsen
16.02.2022 Kari Synøve Amundsen
16.02.2022 Asle Dahle
12.02.2022 Oddvar Johansen
26.02.2022 Leif Schjødt-Helgeland
15.03.2022 Tor Øystein Johansen
18.03.2022 Yngve Norback
23.03.2022 Borghild Gunvor Olsen
22.03.2022 Helle Louise Haagensli
04.04.2022 Hildur Lovise Willadsen
11.04.2022 Rolf Arnt Hansen
21.04.2022 Ann Cathrin Klaunes
21.04.2022 Molly Johanne Hansen
04.05.2022 Egil Arve Edvardsen
14.05.2022 Jan Henry Eriksen
20.05.2022 Ruth Marie Nordhaug
25.05.2022 Odd Steen
24.05.2022 Tove Irene Meyer
02.06.2022 Vigdis Anita Holm
11.06.2022 Inger Frantzen
14.06.2022 Helge Gjølstad
22.06.2022 Ranveig Torunn Edvardsen
24.06.2022 Kari Johansen
28.06.2022 May Lybek
06.07.2022 Haldis Jacobsen
07.07.2022 Eva Refshal
09.07.2022 Johan Halvdan Finnland
17.07.2022 Åse Marie Andersen
17.07.2022 Jeanette Sydnes
01.08.2022 Ingebjørg Skår Kraft



JØLSTAD
begravelsesbyrå

Fredrikstad og omegn

Benjamin Nordling Svein Åge Johansen

Hans K. Helgesen Birgit Groth

Vakttelefon **69 130 130** (24t)
Farmannsgate 10

www.jolstad.no Lokaleid Begravelsesbyrå

ANDRE ARRANGEMENTER I DOMKIRKEN

SEPTEMBER

21.09 Onsdag kl 16.00-17.00:
Middag i domkirkekjelleren
22.09 Torsdag kl 12.00:
Middagsbønn (kaffe fra 11.30)
28.09 Onsdag kl 16.00-17.00:
Middag i domkirkekjelleren
28.09 Onsdag kl 18.00:
Aftensang med Domkirkens jentekor
29.09 Torsdag kl 12.00:
Hjertebønn, ved Freddy Fjellheim
30.09 Fredag kl 11.30: Endelig freDan

OKTOBER

06.10 Torsdag kl 12.00:
Middagsbønn (kaffe fra 11.30)
11.10 Tirsdag kl 16.30:
Kontemplativ bønn, ved Andreas Vassal
12.10 Onsdag kl 16.00-17.00:
Middag i domkirkekjelleren
13.10 Torsdag kl 12.00:
Middagsbønn (kaffe fra 11.30)
15.10 Lørdag kl 13.00:
Lunsjkonsert med Musikkforeningen Viken
16.10 Søndag kl 18.00:
Jubileumskonsert med Senza Rigore 15 år
18.10 Tirsdag kl 19.00:
Kjellerkveld. Bibelsk mat, med kokk Chris Hansen
19.10 Onsdag kl 16.00-17.00:
Middag i domkirkekjelleren
20.11 Torsdag kl 12.00:
Middagsbønn (kaffe fra 11.30)
22.10 Lørdag kl 17.00:
Korkonsert med Ung kirkesang
26.10 Onsdag kl 16.00-17.00:
Middag i domkirkekjelleren
27.10 Torsdag kl 12.00:
Hjertebønn, ved Freddy Fjellheim
28.10 Fredag kl 11.30: Endelig freDan

NOVEMBER

02.11 Onsdag kl 16.00-17.00:
Middag i domkirkekjelleren
03.11 Torsdag kl 12.00:
Middagsbønn (kaffe fra 11.30)
03.11 Torsdag kl 19.30:
Evensong med Borg domkor
05.11 Søndag 10.00-14.00:
Åpen domkirke på allehelgenslørdag
05.11 Lørdag kl 18.00:
Konsert med Det Norske Solistkor
06.11 Søndag kl 19.00: Allehelgen-konsert
08.11 Tirsdag kl 16.30:
Kontemplativ bønn, ved Andreas Vassal
09.11 Onsdag kl 16.00-17.00:
Middag i domkirkekjelleren
10.11 Torsdag kl 12.00:
Middagsbønn (kaffe fra 11.30)
16.11 Onsdag kl 16.00-17.00:
Middag i domkirkekjelleren
17.11 Torsdag kl 12.00:
Middagsbønn (kaffe fra 11.30)
22.11 Tirsdag kl 19.00:
Kjellerkveld: «Det skjeddde også her – Holocaust i Norge og Østfold.»
23.11 Onsdag kl 16.00-17.00:
Middag i domkirkekjelleren
23.11 Onsdag kl 19.30:
Aftensang med Senza Rigore
24.11 Torsdag kl 12.00:
Hjertebønn, ved Freddy Fjellheim

25.11 Fredag kl 11.30: Endelig freDan
27.11 Søndag kl 17.00:
Julekonsert med AMASing
30.11 Onsdag kl 16.00-17.00:
Middag i domkirkekjelleren

DESEMBER

01.12 Torsdag kl 12.00:
Middagsbønn (kaffe fra 11.30)
02.12 Fredag kl 19.30:
Kveldsmesse med Borg vokal og Tord Gustavsen
03.12 Lørdag kl 18.00: Konsert Pust – Julero
07.12 Onsdag kl 16.00-17.00:
Middag i domkirkekjelleren
07.12 Onsdag kl 19.00:
Julekonsert med Domkirkens jentekor og Senza Rigore
08.11 Torsdag kl 12.00:
Middagsbønn (kaffe fra 11.30)
11.12 Søndag kl 17.30 og kl 20.30:
To konserter med Trygve Skaug, «Seine natt»
13.12 Tirsdag kl 7: Luciasamling. ØSS Blanda
Kor og sokneprest Andreas Vassdal

13.12 Tirsdag kl 16.30:
Kontemplativ bønn, ved Andreas Vassal
13.12 Tirsdag kl 19.00:
Konsert med Greåker videregående skole
14.12 Onsdag kl 16.00-17.00:
Middag i domkirkekjelleren
15.12 Torsdag kl 12.00:
Hjertebønn, ved Freddy Fjellheim
18.12 Søndag kl 19.00:
Borg domkor og Barokkanerne fremfører
Juleoratoriet av Johann Sebastian Bach
21.12 Onsdag kl 19.00:
Ni lesninger og sanger. Domkirkens kor,
domkantor Tore Erik Mohn og Dan René Dahl,
sokneprest Endre Fyllingsnes, m.fl.
22.12 Torsdag kl 12.00:
Middagsbønn (kaffe fra 11.30)

Tidspunkter for Åpen domkirke gjennom uken

Tirsdager kl 12-14.
Torsdager kl 12-14, middagsbønn kl 12.
Fredager kl 16-20.
Søndager kl 12-17.
Endringer kan forekomme.



Vi gjør jobben for deg

I jobb

Det er høst og det er tid for å klargjøre hus / hage / uteområdet for vinteren.

Eller du kanskje bare har behov for bortkjøring ?

- Beskjære busker og hekk
- Trefelling / stubbefres
- Fjerne løv og kvist
- Gress- og kantklipp
- Bortkjøring av avfall

Trenger du hjelp til å få utført dette?

Ta kontakt med oss!

Telefon 45 97 44 39
Losjeveien 2, Fredrikstad
i-jobb-fredrikstad@bymisjon.no



Domkirken støtter forsoning i Midtøsten

I april vedtok menighetsrådet å støtte «Kvinner for forsoning» i Israel. Det er Den norske israelmisjon som driver det nye misjonsprosjektet.

Tekst: Jo Edvardsen

Palestinske, arabiske og jødiske kvinner møtes i samtalegrupper, og kaller seg «Jesu døtre» (Bnot Yeshua). Markedsleder Kristoffer Eknes fra organisasjonen presenterte prosjektet og overrakte diplom til menigheten under gudstjenesten 21. august. Menigheten har støttet internasjonalt solidaritets- og misjonsarbeid i flere år, senest gjennom støtte til Stefanusalliansens arbeid i Egypt.

Når denne avtalen utløp vurderte menighetsrådet flere mulige nye partnere for avtale og landet på Israelmisjonens forsoningsprosjekt og Domkirken vil gi støtte gjennom forbønn og ofringer. For å bli bedre kjent med arbeidet, vil representanter fra organisasjonen besøke menigheten.

Ny misjonsavtale på plass: Markedsleder Kristoffer Eknes fra Israelmisjonen overrekker beviset på at Domkirken menighet støtter forsoningsarbeid til Anders Tangen i menighetsrådet.



TUNE BYGGSERVICE



kontakt oss for et utformelt pristilbud!

Tlf: 908 53 907
www.tune-byggservice.no

nybygg **påbygg**
restaurering **takomlegging**
bad og våtrom
kjøkken

- fagkunnskap gir trygghet



RÅBEKKEN
Dikeveien 1 – Telefon 69 36 39 00

Bestill nå for sikker levering!

Du får den i Liers Husflid. Du kan bestille Østfoldbunaden hos oss eller sy den selv.

Vi leverer brodérsett omgående.
Bunadssølv og sølvbelte får du også.
Østfoldbunaden «Løken» er populær blant konfirmanter og til barn.



Liers Husflid *Hvit Løkenbunad*

Nygaardsgt. 49-51, 1607 Fredrikstad • Telefon 69 31 67 06 - 69 31 63 39
www.lokenbunaden.no • e-post: post@liershusflid.no

Hans Kjøstelsen Farvehandel a.s
Maling - Tapet - Gulvbelegg - Tepper
Telefon 69 36 74 50

FONUS
BEGRAVELSESBYRÅ
GRAVSTENER

Fredrikstad - Moss - Råde - Rygge - Sarpsborg
Telefon 03024 - fonus.no



For oss er enhver kontakt den viktigste

FREDRIKSTAD BEGRAVELSESBYRÅ
KLEMET JOHANSEN etablert 1885

BORGE BEGRAVELSESBYRÅ
ELLEN MARGARETH BYE

Veumveien 51, 1613 Fredrikstad | 69 31 30 62 | fredrikstadbeg.no
Roald Amundsensvei 61a, 1654 Sellebakk | 69 34 53 35 | fredrikstadbeg.no



Råbekksvingen 2, 1617 Fredrikstad
Tlf. 40 00 23 09

Gravstener

skulpturer og andre produkter i sten

Lokalprodusert, gjerne hugget etter deres ønske

Besøk vår innendørs utstilling eller ring oss, så sender vi katalog.

Hjemmeside: www.johansenmonument.no



Skjebervg. 206, 1743 Klavestadhaugen. Tlf. 69 16 36 33



**INSTALLATØREN
GRUPPEN®**

www.installatoren.as - tlf. 4000 21 22

Telefonnummer og adresser til oss i Domkirken menighet

KIRKETORGET - felles telefonr. 69 95 98 00

Her kan du melde dåp, vigsel og begravelse. Du får svar på henvendelser, uansett menighet, og settes videre til «rette vedkommende».

Kirketorget er åpent mandag-fredag fra kl. 9 til 15.

DOMKIRKENS MENIGHETSKONTOR

Besøksadresse Nygaardsgaten 28, 3. etasje.

Postadresse Postboks 1405, 1602 Fredrikstad

E-post: domkirken-menig@fredrikstad.kirken.no



Daglig leder
Jo Edvardsen
930 87 017



Sokneprest
Endre Fyllingsnes
920 46 413



Sokneprest
Andreas Vassal
994 03 671



Domkantor
Dan René Dahl
996 92 800



Domkantor
Tore Erik Mohn
900 96 618



Domprost
Kåre Rune Hauge
901 77 758



Soknediakon
Ann Christin Arneberg
Nicolaysen
414 76 823



Trosopplærer
Liv Skovdahl
950 16 007



Studentprest
Ellen Langlete
926 59 809

Vestre Fredrikstad Gravlund:

41 55 76 21

Menighetsrådets leder

Kristin Fauske Wenstøb – 971 76 227

Denne utgaven er laget i samarbeid med Glemmen menighet.

Redaksjonskomité:

Erling Omvik (redaktør), Jon Albert Ihlebæk, Jo Edvardsen og Olaug Storaas.

Bladet er produsert hos Cal Trykk.



Ungdomsdiakon
Ørjan Frøvik
905 96 543



FØLG OPPDATERINGER OM DOMKIRKEN I SOSIALE MEDIER

Hjemmesider: kirken.no/fredrikstad-domkirke / **Facebook-sider:** fredrikstad domkirke

E-post: domkirken-menig@fredrikstad.kirken.no / **Instagram:** domkirkenfredrikstad

Ønsker du å gi en gave til Menighetsbladet? Domkirkens konto: 1503 73 90795

«Barbro har alltid tatt imot oss med et smil»

Barbro Flodin har i to år vært et av Domkirkens ansikter utad. Som kirketjener er hun ofte den første besøkende møter. Når er hun klar for nye oppgaver i Kirkens Bymisjon. Ved gudstjenesten 21. august ble hun takket for innsatsen.

Tekst og foto: Jo Edvardsen

På vegne av menighetsrådet sa nestleder Anders Tangen til Barbro:

– Du har alltid tatt imot oss med et stort smil og gjort det hyggelig for alle som bruker kirken. Du har vært en pådriver for åpen kirke og aktiv



Anders Tangen takket kirketjener Barbro Flodin for innsatsen.

bruk av rommene her. Du har erfaring som treningsinstruktør og tok impulsene med deg i jobben som kirketjener nye perspektiver.

Han fortsatte: – Domkirken er ikke utformet som noe treningssenter, men det hindrer ikke deg i å se muligheter og potensial, og inspirere til aktiviteter. Det er ikke kropp vi primært trener her. Likevel tviler jeg på om noen slår deg i tårntrappesprint eller opptrekk av kirkeklokken. Den sveiven er rene treningsapparatet.

Anders overrakte blomster og takket Barbro for flott innsats og at hun har fått oss til å føle oss velkomne i kirken.

To tilbud om å lære meditasjon i Domkirken

Hjertebønn

Hjertebønnen er i kontinuerlig endring. – Denne høsten skal vi lære å lytte til kroppen, hverandre og Gud, som en inspirasjon i trengselstider, sier initiativtaker Freddy Fjellheim (bildet).

Han fortsetter: – Selv om hjertet ikke er et ufeilbarlig sted i menneskekroppen, er det ikke desto mindre stedet vi får møte Helligånden og erfare Guds uendelige kjærlighet gjennom Kristus. Mystikernes tradisjon snakker om «hjertets øye», altså det i oss som får

nåde til å se Kristus i alle mennesker. Hjertebønnen arrangeres på følgende torsdager frem til jul, hver gang kl. 12 foran alteret i Domkirken. Kristin Winlund forretter nattverd og Dan René Dahl spiller. Torsdager 29.9, 27.10, 24.11 og 15.12.



Freddy Fjellheim

Kontemplativ bønn

Kontemplativ bønn (sentrerende bønn) har røtter fra 300-tallet. I nyere tid ble dette mer aktuelt i 1970-årene, gjennom katolske ordener. Den er nå en felleskirkelig praksis. – Kontemplativ bønn er en øvelse i å se Gud i alt, og den handler om å være stille til stede i Guds nærvær, sier initiativtaker Andreas Vassal (bildet).

Domkirken satser på opplæring i bønneformen i forbindelse med med å åpne kirken mot byen.

– Tilgjengelighet til troens dype kilder gir mulighet for indre vekst, fortsetter Vassal.

Kaffe og frukt serveres, så er det samtale og kontemplativ bønn. Varighet: En time. Sted: Domkirkens kapell. Andre tirsdag i måneden, 11.10, 8.11 og 13.12 kl 16.30.



Anders Vassal