

NABOposten



OPPSAL MENIGHETSBLAD NR 2 – SOMMEREN 2025 | 71. ÅRGANG

Temalunsj:
LIVSSORG

Portrettet:
Helga Gunnarsdóttir
i Østmarkas Venner

STABEN

i Oppsal menighet



Sokneprest
Alexander Colstrup
M: 957 98 029
E-post: ac953@kirken.no



Daglig leder
Britt Marlene Sørli
M: 990 48 478
E-post: bs672@kirken.no



Diakon
Edel Lilleeng Solberg
T: 408 14 241
E-post: es765@kirken.no



Kapellan
Nina Kristine Niestroj
M: 482 73 390
E-post: nn834@kirken.no



Kateket
Miriam Fauske
E-post: mf757@kirken.no



Trosopplærer (i permisjon)
Ingvild Amalie Stavran Bergsjø



Vikar for trosopplærer:
Lene Wigestrands Tjemsland
M: 412 69 225
E-post: lt3832@kirken.no



Kantor
Sølvi Ådna Holmstrøm
M: 924 36 770
E-post: sh829@kirken.no



Organist i Søndre Skøyen kapell
Sigstein Folgerø
M: 990 97 972
E-post: sigstein.folgero@nmh.no



- mennesker møtt av Jesus Kristus



Oppsal kirke
Solbergliveien 85, 0683 Oslo
Gaver: 1506.24.57926

Menighetskontoret
Åpent: mandag til fredag kl 10-14
Telefon: 23 62 99 60
E-post: post.oppсал.oslo@kirken.no

Skriv gjerne hvis du ønsker å få tilsendt ukentlig «helgehilsen» fra staben.
www.kirken.no/oppсал

Oppsal menighetsråd
Leder: Sylvi Tennøe, telefon 986 53 635

Søndre Skøyen kapell
Dalbakkveien 39, 0682 Oslo
Henvendelser rettes til menighetskontoret Oppsal
Gaver til menighetsarbeid: 1506.25.32243

Utleie av Oppsal kirke og Søndre Skøyen kapell: Kontakt menighetskontoret

Følg oss på facebook: @oppсалmenighet

www.kirken.no/oppсал



NABOposten

Naboposten utgis av Oppsal menighet med fire nummer i året, og leveres ut til menighetens husstander. Opplag: 8.000 ex.

Redaktør: Nina Kristine Niestroj

Øvrig redaksjon: Thomas Brekkum og Johan Hindahl

Annonser: Ta kontakt med daglig leder for priser.

Forsidefoto: Thomas Brekkum

Neste nummer utgis 28. august. Frist for forslag til stoff: 6. august.

Design/Layout: Morten Ravnbo [ravnbo.com]

Trykk: Merkur Grafisk



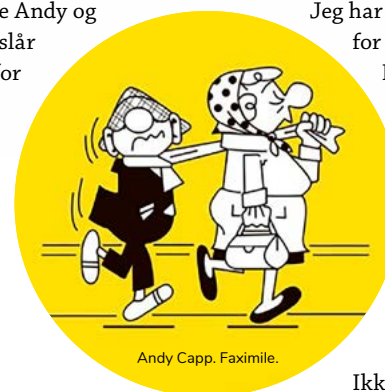
Foto: Miriam Fauske



Hyklere og andre folk

Husker du tegneserien om den late, fotballinteresserte og øldrikkende arbeiderklassemannen Andy Capp som var å lese i en av landets aviser for en tid siden? Den heller myndige kona Flo var ikke alltid imponert over sin mann, for å si det forsiktig. Jeg husker særlig en stripe som viste Andy og Flo gå forbi en kirke, og Flo foreslår at de går inn til gudstjenesten, for det kan de ha godt av.

«Et rom fullt av hyklere? Aldri om jeg går inn der», sier Andy. Flo tar tak i nakkekragen hans og sier:
«Om det er så mange hyklere inni der, klarer de sikkert å få trøkt inn en til.»



Andy Capp. Faximile.

I skrivende stund har jeg påskefeiringen friskt i minne. Uvanlig mange tok turen til Oppsal kirke denne påsken. Om det kan forklares med dårlige snøforhold eller om det er større interesse for forankring vet jeg ikke. Men påsken gir oss det dramaet som har preget vår kultur mer enn noe annet. Kampen mellom det gode og det onde, lyset som er sterkere enn mørket, håpet som kom da alt

virket tapt. Dette har inspirert det meste av kultur vi kjenner til. Sånn sett er vi alle kulturkristne, for den kristne kulturen har preget våre tradisjoner og historie, vår dagligtale, våre fortellinger og vårt menneskesyn og verdensbilde.

Jeg har egentlig alltid visst at Jesus døde for hyklere og mangelfulle syndere.

Det var først senere i livet jeg innså at jeg selv tilhører den gruppen. Etter dette har påsken bare blitt viktigere og større for meg. For i påsken finner jeg nåden og tilgivelsen og håpet jeg trenger. Det gjør jeg for så vidt hver søndag, for hver eneste gudstjeneste er en fest som skal minne oss om dette.

Ikke alle har en velmenende Flo som kan dytte oss inn i kirken. Men den står her for deg, og du er invitert inn.

Håper vi sees!

ALEXANDER COLSTRUP





HURRA for Nøklevann Ro- og Padleklubb

Nøklevann Ro- og Padleklubb er med 5400 medlemmer en av Oslos og Norges største idrettsklubber. De har lav medlemskontingent og kan tilby medlemmene sine forskjellig utstyr både for nybegynnere og de som er øvet.

– Vi er opptatt av at det ikke skal være for dyrt å være med hos oss, sier Siri Jensrud, som er styremedlem i klubben. For voksne koster et medlemskap 300 kr i året, og for barn og ungdom 125 eller 100 kr avhengig av alder. På den måten vil vi legge til rette for at flest mulig har råd til å være med.

– Vi har et spesielt tilbud til ungdom som vi kaller Padlegøy. Hver torsdag kan ungdom mellom

10 og 15 år komme og delta i aktiviteter der de får bruke kano, kajakk eller SUP (brett). Dette tilbudet er gratis og åpent for både de som er medlemmer og de som ikke er det. Vi har

også et annet tilbud rettet mot ungdom, i samarbeid med skolene i nærområdet. Disse to tiltakene har vi fått til med støtte fra Sparebankstiftelsen.

Ro- og padleklubben har også mange andre aktiviteter. En av dem er sommerskole de to første og to siste ukene av sommerferien for barn mellom 9 og 13 år. Dette er allerede fullbooket for denne sommeren. Gjennom samarbeid med Oslo idrettskrets har klubben også et tilbud kalt 60 pluss hver mandag formiddag for folk som er 60 år og eldre. Dette har blitt et populært tilbud, og det er også åpent for folk som ikke er medlemmer av klubben.

Men det stopper ikke der, klubben har også spesielle tiltak for folk som har vært utsatt for incest og seksuelle overgrep, for folk som sliter med rusmisbruk og psykisk helse og ulike funksjonsnedsettelse.

– Vi er stolte over at klubbmedlemmer har tatt på seg å organisere disse aktivitetene og vi vet mange har glede av dette, avslutter Siri Jensrud.

TEKST: JOHAN HINDAHL

FOTOS: NØKLEVANN RO- OG PADLEKLUBB

Hjemmeside: www.øsm.no



Vær ikke bekymret for morgendagen!



JESUS SA: Vær ikke bekymret for livet, hva dere skal spise eller hva dere skal drikke, heller ikke for kroppen, hva dere skal kle dere med. Er ikke livet mer enn maten og kroppen mer enn klærne? Se på fuglene under himmelen! De sår ikke, de høster ikke og samler ikke i hus, men den Far dere har i himmelen, gir dem føde likevel. Er ikke dere mer verdt enn de? Hvem av dere kan vel med all sin bekymring legge en eneste alen til sin livslengde? Og hvorfor er dere bekymret for klærne?

Se på liljene på marken, hvordan de vokser! De strever ikke og spinner ikke, men jeg sier dere: Selv ikke Salomo i all sin prakt var kledd som en av dem ...

Men den Far dere har i himmelen, vet jo at dere trenger alt dette. Søk først Guds rike og hans rettferdighet, så skal dere få alt det andre i tillegg. Så gjør dere ingen bekymringer for morgendagen; morgendagen skal bekymre seg for seg selv. Hver dag har nok med sin egen plage. (fra Matteus 6)

**Vorter? Sopp? Inngrodd negl?
Diabetes? Ønske om velvære?**

**Vi har kompetansen,
velkommen!**



Autoriserte Foterapeuter på
Skøyenåsen Senter, velkommen!
463 10 213 • Fokusfoten.no



Samtaleterapi på Oppsal

- individuell terapi
- parterapi
- familierapi

Ta kontakt med Østmarka Hverdagsterapi:
E-post: stine@ostmarka-hverdagsterapi.no
Tlf. 97 33 84 04



Trenger du hjelp, eller vil du hjelpe? Ønsker du en møteplass å komme til, eller vil du dra i gang en aktivitet?

Oppsal Frivilligsentral ønsker å tilrettelegge for frivillig aktivitet i området vårt – her kan du få hjelp og gi hjelp!

Man kan få følge til lege, hjelp til et enkelt praktisk oppdrag hjemme, eller besøks-/turvenn.

Vi har treningsgrupper, turgruppe, strikkekafe, lesesirkel, kulturgruppe, språkkafe, leksehjelp, og datahjelp. I tillegg har vi mange kurs for barn, og nye lokaler med mange muligheter!

Vi tar gjerne imot deg som har lyst til å bli frivillig. Oppsal Frivilligsentral er en møteplass for nabolaget, og du som blir frivillig kan foreslå nye aktiviteter som du kan være med på å sette i gang.

Oppsal Frivilligsentral har nye lokaler i etasjen over biblioteket i Oppsal Samfunnshus. Vi har åpent hverdager mellom kl 10 og 15, og oppfordrer til å ta kontakt først, om du vil avtale et møte. Ring på 22758484 eller send en e-post til silje.farner-calvert@bos.oslo.kommune.no

Veterinær Heidi Nøstvig

- Hjemmebesøk
- Vaksinerings
- ID-merking
- Kastrering
- Avliving
- Annen poliklinisk behandling

Hellerudsvingen 5, 0684 Oslo

Tlf: 950 71 012

Muskel- og leddplager?

- Spent muskulatur
- Nakkesmerter
- Ryggsmerter
- Spenningshodepine
- Kroniske muskulære plager

Høy kompetanse gir god & trygg behandling!

Konkurransedyktige priser.

Velkommen til muskelterapi & massasjebehandling!

Booking på sms/mob: 936 57 562

Kiropraktorklinikken

Skøyenåsen Senter, Haakon Tveters vei 8



Oppsal Samfunnshus

Selskaps- og møtelokaler – i bydelens hjerte



Våre lokaler egner seg til:

- Barnedåp • Konfirmasjon • Fødselsdager • Bryllup • Begravelser
- Møter, konferanser eller andre arrangementer som du måtte ha behov for

Adr: Vetlandsvn. 99/101, 0685 Oslo. Tlf: 23 12 65 40 post@oppalsamfunnshus.no

KONFIRMAN*

Konfirmasjon 2025!

Høydepunktet i konfirmasjonsåret er også i år leiren i uke 32. Totalt er det 6 temasamlinger i løpet av våren, i tillegg til at det var en "kickoff"-helg, gudstjenester, «fasteaksjon» og deltakelse i ungdomsarbeidet.

I neste utgave av Nabo-posten vil det stå nærmere om hvem som konfirmeres hvor og når.



Snart er det 2011-kullet sin tur!

Velkommen som konfirmant i Oppsal kirke!

Neste år kan du feire din store dag hos oss.

I konfirmasjonstiden får unge lære mye om seg selv, om tro, om Gud og den verden vi er en del av. De kan også glede seg til å bli del av et større fellesskap. Høydepunktet for konfirmasjonstiden er leir og selve konfirmasjonsdagen – en skikkelig festdag.

Konfirmasjonsdatoene i Oppsal for 2026 er lørdag 12. og søndag 13. september i Oppsal kirke, og søndag 13. september i Søndre Skøyen Kapell. Oppgi ønsket dag og sted ved påmelding.

Påmeldingen åpnet 22. april, og fristen er 1. november. Se våre nettsider for påmelding.

Vi håper at du vil være konfirmant hos oss i Oppsal menighet!

Finn mer informasjon om konfirmantopplegget hos oss i Oppsal: www.kirken.no/oppsal

Mer om konfirmasjon: www.kirken.no/nb-NO/konfirmasjon-i-den-norske-kirke



GUDSTJENESTER SOMMEREN 2025

(Med forbehold om endringer.)

Velkommen
til gudstjeneste!

Det er mulighet for dåp
hver søndag unntatt i guds-
tjenester merket med (*)
Gudstjenestene starter kl 11
hvis ikke annet er
oppgitt.



Følg menigheten på Facebook
og www.kirken.no/oppsal

Visjon: "Mennesker møtt av Jesus Kristus"

Verdier: "Møte, Lære, Leve"

DAG OG BIBELTEKST	OPPSAL KIRKE	SØNDRE SKØYEN KAPELL
Søndag 25. mai 6. søndag i påsketiden Matt 6,7-13	Kl. 18 Kveldsgudstjeneste (*) m/nattverd Alexander Colstrup Offer: Young Life	Gudstjeneste m/nattverd (*) Eivind Osnes Offer: Eget arbeid
Torsdag 29. mai Kristi himmelfarts-dag Joh 17,1-5	Gudstjeneste m/ nattverd Alexander Colstrup Edel Solberg Offer: Menighetens arbeid	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Søndag 1. juni Søndag før pinse Joh 16,12-15	Gudstjeneste m/nattverd Alexander Colstrup Søndagsskole Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste (*) Vitalkirken
Søndag 8. juni Pinsedag Joh 14,23-29	Høytidsgudstjeneste m/nattverd Nina K. Niestroj Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Kåre Skråmestø Offer: Eget arbeid
Søndag 15. juni Treenighetssøndag Luk 24,45-48	Gudstjeneste m/nattverd Alexander Colstrup Søndagsskole – sommeravslutning Offer: P-22	Gudstjeneste (*) Vitalkirken
Søndag 22. juni 2. søndag i treenighetstiden Joh 3,1-13	Gudstjeneste m/nattverd Nina K. Niestroj Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd (*) Eivind Osnes Offer: Eget arbeid
Søndag 29. juni 3. søndag i treenighetstiden Mark 10,13-16	Felles gudstjeneste i Bøler og Manglerud kirke	Felles gudstjeneste
Søndag 6. juli 4. søndag i treenighetstiden Matt 9,35-38	Gudstjeneste m/nattverd Barbro Schmedling Offer: Eget arbeid	Felles gudstjeneste med Oppsal
Søndag 13. juli 5. søndag i treenighetstiden Matt 18,12-18	Felles gudstjeneste i Bøler og Manglerud kirke	Felles gudstjeneste
Søndag 20. juli 6. søndag i treenighetstiden Mark 3,13-19	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Nina Niestroj Offer: Eget arbeid	Felles gudstjeneste med Oppsal
Søndag 27. juli 7. søndag i treenighetstiden Mark 5,25-34	Gudstjeneste i Bøler kirke	Felles gudstjeneste

DAG OG BIBELTEKST	OPPSAL KIRKE	SØNDRE SKØYEN KAPELL
Søndag 3. august 8. søndag i treenighetstiden Mark 12,28-34	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Alexander Colstrup Offer: Eget arbeid	Felles gudstjeneste med Oppsal
Søndag 10. august 9. søndag i treenighetstiden Luk 6,36-42	Gudstjeneste i Bøler kirke	Gudstjeneste i Bøler kirke
Søndag 17. august 10. søndag i treenighetstiden Mark 11,25-26	Semesterstartsgudstjeneste m/nattverd Utdeling av 6-årsbok og skolestartmarke- ring. Nina K. Niestroj, Lene W. Tjemsland, Edel L. Solberg, Sølvi Å. Holmstrøm Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd (*) Offer: Eget arbeid
Søndag 24. august 11. søndag i treenighetstiden Joh 8,31-36	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Alexander Colstrup	Gudstjeneste (*) Vitalkirken
Søndag 31. august 12. søndag i treenighetstiden Joh 4,27-30.39-43	Kl. 18 Kveldsgudstjeneste m/nattverd. Prest: Nina K. Niestroj Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd (*) Offer: Eget arbeid
Søndag 7. september 13. søndag i treenighetstiden Joh 15,13-17	Kl. 11 og 13 Konfirmasjoner (*) Alexander Colstrup Offer: Eget ungdomsarbeid	Gudstjeneste (*) Vitalkirken



Østmarkskapellet

Sportsgudstjenester søndager kl 12.00
Organist der ikke annet er oppgitt: Jan Ørnulf Melbostad
Kafé åpen kl 11-14, men stengt under gudstjenesten.

25. mai: Sunniva Gylver
29. mai (Kristi himmelfartsdag): Johne Stødle,
Organist: Ådne Svalastog
1. juni: Jens Bjelland
9. juni (2.pinsedag – mandag): Hans Morten
Haugen
15. juni: Morten Holmqvist
24. juni er siste gudstjeneste før sommeren
og 31. august er første etter sommeren.

Se www.ostmarkskapellet.no



ØVRIG PROGRAM

Vi inviterer til ulike fellesskap i kirken og kapellet, ofte er de for flere generasjoner!



Følg menigheten på Facebook og www.kirken.no/oppsal

FOR BARN & FAMILIER:

Supertirsdag

Kom til dekket middagsbord og spis i fellesskap med andre familier/ enestående. Kl. 16.45- 18.30 i oddetalls-tirsdager.



Datoer: 3. juni, 26. august, 9. september osv.

Sommer-avslutning
3. juni – med
hoppeslott
og grilling!



Søndagsskole

Opplegg for 1-5-åringer og skolebarna, litt uti gudstjenestene, fra ca kl 11.15 (etter dåp).

Datoer: 1. og 15. juni. 24. august



Babysang

Babysang: Ca. en halvtimes sangstund torsdager (kl. 11) og deretter (kl. 11.30) serveres lunsj (kr 50,-). For mødre/ fedre/ besteforeldre. Ikke uke 27, 28, 36, 37 og 38.

Se Facebook Babysang Oppsal kirke, kalenderen på nettsiden og oppslag for datoer.

Tweens

Enkelte søndager kl. 18-20 møtes Tweens-klubben i kjelleren i Oppsal kirke. Klubben er for barn i 5.-7. klasse. Vi lager noe godt å spise, har aktiviteter og konkurranser, og hører om hvordan det er å tro på Jesus. Datoer sommer og høst: 17. august, 31. august og 5. oktober. Meld deg gjerne inn i gruppa vår på spond (group.spond.com/DLDND) med koden: DLDND hvis du vil holde deg oppdatert!



Sommeruke i Oppsal kirke uke 31 for 5.-7. klasse

Forbehold om nok påmeldte og nok voksne/ ledere. Påmelding innen 1. juli ved scanning av QR-koden.



For deg som er skolestarter i 2025:

I gudstjenesten for små og store 17. august er det semesteråpning i Oppsal kirke. Da markerer vi også skolestart og du får utdelt «6-årsbok». Medlemmer født i 2019 får invitasjonsbrev i posten.

Fredagslunsj

Ta med matpakke og få en fin start på helga! Allsang, kaffe og te. Noen ganger forteller eller leser noen opp noe. Hver fredag kl. 12-13 i menighetssalen, Oppsal kirke. (Ikke høytidsdager.) Vi forsøker å få fredagslunsjen til å gå gjennom hele sommeren. Mer informasjon nærmere sommeren.

Kirkeringen

Et sosialt og åndelig treffpunkt der vi samler inn penger til gode formål i Oppsal kirke. Ta med matpakke! Vi serverer kaffe, te og kake. Ingrid Rød Jensen leder. Følgende tirsdager kl. 12.00-13.30: 27. mai.

Sommertur 3. juni

For alle interesserte! Turmål: Skjeberg med besøk i Ingedal middelalderkirke, lunsj og besøk på Hans Nielsen Hauge- senteret i Rolvsøy. Påmelding til diakon Edel Solberg, es765@kirken.no. Mer informasjon og pris for turen kommer.

Foto: Lene Wigstrand Tjensland



Babysang – en fin mulighet til å knytte bånd.



Lunsj for etterlatte

Har du mistet en du er glad i? Kanskje «Lunsj for etterlatte» er noe for deg? Vi spiser lunsj sammen, og samtaler om et tema innen sorg, savn og veien videre. To diakoner leder gruppa.

Mandag 16. juni: Oppsal kirke kl. 11.30-13.00.

Har du mistet noen og/eller trenger å snakke med noen: Hvis det ikke passer å delta på Lunsj for etterlatte, så ta gjerne kontakt med diakonen eller en av prestene i Oppsal. Da avtaler vi tid og sted for samtale. Kontaktinfo på side 2.

Foto: N. K. Næstø



Barna på Supertirsdag lytter spent til Maja.

KONSERT

Kirketrappa-konsert 5. juni

Konserten utenfor Oppsal kirke torsdag 5. juni kl. 18.30 har lang tradisjon på Oppsal. I år blir Østensjø janitsjar og Østensjø storband med. Salg av vafler og kaffe. Lytt til vakker musikk under furutrærne!

Velkommen!



MANGLERUD ADVOKATKONTOR

Advokat Kari Paulsrud m.n.a. | Advokat Gorm Are Grammeltvedt m.n.a.

- Fremtidsfullmakter • Testamenter/arveoppgjør
- Samboeravtaler/ektepakter • Barnevern
- Separasjon/skilsmisse/barnefordeling
- Arbeidsrett • Trygdesaker • Rett til helsehjelp
- Pasientskader/erstatningsrett
- Kjøp/salg av fast eiendom/generasjonsskifte

Manglerud Senter – Plogveien 6 – kontor i 2. etg
Timebestilling – tlf. 21 37 71 77
E-post: Kari@kpaulsrud.no | Gorm@grammeltvedt.no

Hjelp barn i hjem med rus

90.000 barn i Norge vokser opp i hjem med rus. Med din støtte kan vi hjelpe flere familier som strever!

Gjør barnas hverdag litt lysere.

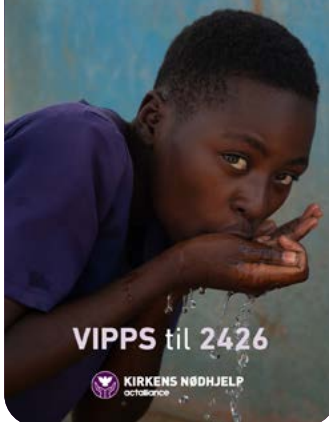
Gi din gave på Vipps 936679

Resultat av «fasteaksjonen» Vann til verdens fattigste:

Årets innsamlingsaksjon til Kirkens Nødhjelp gikk av stabelen tirsdag 8.april. Konfirmantene, foreldrene deres og mange andre store og små gikk med bøsse. Vi samlet inn 137.161 kroner, noe som gir rent vann for resten av livet til 457 personer.

Tusen takk for innsatsen – alle som gikk med bøsser og alle som gav penger!

DET ER HÅP I EN DRÅPE VANN



Naboposten trenger flere utdelere!

Det er fortsatt noen roder/ruter som er udekkede. Vil du kombinere det å gå tur ute og gjøre en frivillig innsats? Og hvis du er ung, ta dette gjerne med på din cv. Ta kontakt med redaktør eller med Liv Skorven, så avtaler vi hvilken rode som passer.

Barnehage og skole på besøk i Oppsal kirke?

Går du i barnehage eller på skole, eller jobber der og har lyst til å ta med barna/ elevene for å besøke kirken? Dere er velkomne til deres kirke! Ta kontakt med Lene; lt383@kirken.no!



«Helgehilsen»?

Få tanker om søndagstekstene og andre aktuelle ting ved å påmelde deg via epost til: post.oppsal.oslo@kirken.no.



Vielser, gravferd og dåp

Vielser og gravferder kan du «bestille» på Kirketorget, tlf. 23 62 89 47. For dåp – gå inn på minkirkeside.no/oslo eller ta kontakt med prest i Oppsal.

Livsvilkår og sårbarhet

Det går ikke an å leve et liv uten sårbarhet, men det går an å leve uten å erkjenne sårbarheten. Dette var et viktig poeng for psykiatrisk sykepleier Bente Sætre fra Mortensrud da hun besøkte en temalunsj i Oppsal kirke i april.

Vi har noen felles livsvilkår vi menneskene, det å leve i en sårbar verden. Men hver og en sin sårbarhet er ulik. Det går ikke an å leve et liv uten sårbarhet. Men det går an å leve uten å erkjenne sårbarheten, sa Bente Sætre.

Det er ikke alltid vi har språk for våre tap. Men det kan bli ganske annerledes enn det man tenkte seg, f.eks. leve ufrivillig som enslig, ufrivillig barnløs, få et barn som er «annerledes», sykt eller at noen dør fra oss. Vi kan også kjenne økosorg og klimaangst (se siste side). Og det kan være tap i arbeidslivet eller relasjoner, fysisk eller psykisk sykdom, uførhet eller overgangen til pensjonslivet -alt som kommer i konflikt med drømmer/ ønsker for livet. Sorgen over det som ikke ble. Midt i det må man skape et liv som er verdt å leve.

Det er som om man skal på reise til et annet sted og land enn det man hadde planlagt og forestilt seg, og det kan både være mer slitsomt og man kan måtte lære et nytt språk. Først og fremst er det annerledes. Det kan også finnes noe veldig vakkert ved det stedet som man ikke tenkte på tidligere. Vi kan finne mye mening i livet slik det faktisk er.

Bente Sætre minnet oss også om ikke å knytte vårt selvverd til tapsopplevelser. Og at det er vanlig å kjenne på både skyld, skam og straff når det vonde rammer oss. Det kan også reaktivere gamle tap og sorger. Det har da stor betydning hvordan vi ble møtt den gangen. Om jeg er trygg i verden, om jeg forventer å bli forstått og om jeg forstår meg selv. Slike ting får mye å si for hvordan vi takler ny sorg.

Gjennom sårbarheten kan det fine skje at vi får emosjonell kontakt med andre mennesker. Et eksempel er tv-programmet «Team Pølsa» – der står deltagerne frem med sin sårbarhet. For den som kaster masken mister ikke ansikt, men får ansikt.

Også gudsbildet kan måtte endres. Men vit at Gud er der gjennom alt, vi har å gjøre med en Gud som ser oss.

Bente Sætre fremhevet også viktigheten av å støtte hverandre, særlig når livet er krevende. Det fordrer at den som står i såre ting er ærlig og åpner opp. Og når du skal støtte andre: Gi ikke råd (med mindre det etterspørres), det viktigste er å være der for den andre.

TEKST OG BAKGRUNNSFOTO: NINA KRISTINE NIESTROJ



Det går mange stier i Godliaskogen. Godlia skole mellom trærne til venstre.

Godliaskogen – en forlenget arm av Østmarka

Godliaskogen ligger mellom Vetlandsveien med Tørtberg i nord, Skøyenbrynet på Godlia i vest, Mekanikerveien og Kranveien på Oppsal i sør. Skogen har et areal på omtrent 0,1 kvadratkilometer.

Godliaskogen er blant Oslos såkalte byskoger, er også nærkog, og faller inn under begrepet hundremeterskog. Den siste benevnelsen oppsto med fortellingen om Ole Brumm og vennene hans som bodde i Hundremeterskogen.

Biologisk mangfold

En hundremeterskog, slik Oslo kommune definerer den, ligger i nærheten eller er omkranset av boliger. Den er ikke stor, men gir kortreiste turmuligheter og naturopplevelser. Mange barn lærte Godliaskogen å kjenne på vei til og fra Godlia og Trasop skole. Skogen ble for mange også lekeplass.

Egentlig er Godliaskogen en rest fra den gang den lå Østmarka, der egentlig store deler av Oppsal også hørte hjemme før boligutbyggingen tok til. Selv om Godliaskogen er en liten skog, finner vi et rikt biologisk mangfold og den er levested for et stort utvalg arter. Det som gjerne trekkes frem er den sjeldne snylterørsopp *Pseudoboletus parasiticus*, som er funnet få steder i Norge.

Husmannsplasser

Skogen skjuler også noen spor etter husmannsplasser. Slamperud som byttet navn til Braaten, ligger helt sør i Godliaskogen, rett ved Trasop skole. Her er grunnmuren og noen andre tufter lett synlig. På

husmannsplassen Trasop er det ingen rester å se. Husmannsplassen Tørtberg finner vi helt i nord, omgitt av store lønnetrær. Her er det funnet en del dagligdagse bruksgjenstander som tydelig forteller at her har det bodd folk. Alle tre husmannsplassene lå under Østre Skøyen, som fra 1842 ble delt i Nordre og Søndre Skøyen. Fra den tiden må vi regne med at det gjennom Godliaskogen var hyppig forbindelse med Søndre Skøyen i mange tiår. Det går flere stier i Godliaskogen, noe som forteller om bruk gjennom lang tid. Snarveier former stier, og vegetasjonen skaper oppholdssteder og lysninger. Finner man noen av de «hemmelige» benker, skal man ikke fortelle hvor de er, heter det. Store flyttblokker finnes det flere av.

Vernet

Heldigvis er Godliaskogen vernet for utbygging. Oslo kommune har laget en håndbok med veiledning i å lage en hundremeterskog med å plante forskjellige trær. Det er viktig å ha en miniskog med trær og varierende vegetasjon. Slik kan man få en menneskeskapt miniskog. Godliaskogen er en naturlig skog, en forlenget arm av Østmarka som Phil-søstrene kaller den i en av sine blogger. Vil du se en kort video fra Godliaskogen finner du den på Youtube.

AV LEIF-DAN BIRKEMOE



PORTRETTE:

Helga Gunnarsdóttir: Markavennen

Hun har et oppriktig engasjement for naturen. Som styreleder i Østmarkas Venner er hun en viktig leder i vårt nærmiljø. Flere hundretusener mennesker bor nære Østmarka.



- Hvordan oppstod ditt engasjement for Marka og hvordan har det evt endret seg med årene?

– Det begynte med at vi flyttet til Bøler i 1981, og da bodde vi rett ved Nøklevann. Så ble det Bogerud, og Østmarka har nå vært min nærskog i mer enn 40 år. Min samboer og jeg gikk mye turer også med hunden og ble godt kjent. Fra 1999 ble jeg med i styret i Østmarkas Venner, og har hatt ulike oppgaver der siden.

– Jeg ser hvor mye Marka betyr for de som bor her og for de som kommer etter oss. Det er mange som forteller meg om dette, så jeg kjenner også på sorg. Sorg over at naturen blir ødelagt. Like fullt er det mest glede over hvor mye Marka betyr.

Hun forteller om en bok som gjorde inntrykk i tenårene og var en av hennes vekkere på 70-tallet; Rachel Carson: The silent spring (På norsk: Den tause våren.)

– Hvilke turområder kan du anbefale Nabopostens lesere?

– Det er ikke lett å velge, men jeg

vil si Guldsmeden, en gammel husmannsplass ved Elvåga, dit må jeg hver vår for å se blåveisen og tysbasten blomstre. Den er vakker, men giftig. Ellers liker jeg meg best på umerkete stier.

– Store deler av Østmarka har nylig blitt vernet, men hva er forskjellene på vern av friluftslivsområder, nasjonalpark og naturreservat?

– Friluftslivsområder vernes fordi de er verdifulle på grunn av naturopplevelser, her er mennesket i fokus. Nasjonalparker er større landskap som vernes i større grad for naturens skyld, her blir økosystemene vernet; fugler, dyr og kulturminner. Naturreservater er det strengeste vernet, her er truet natur og biologisk mangfold viktig. I Østmarka er kun tre små områder naturreservat. De to siste er vernet etter naturmangfoldloven mens friluftslivsområder hjemles i markaloven.

– Hvordan merker en vanlig turgåer at et område er vernet?

– Det ser du på et kart eller ved at du får øye på et «løveskilt»

(med riksløven). Når du er i vernet område, må du ta hensyn til dyreliv og vegetasjon. Også død ved er fredet i nasjonalparken. Men du kan plukke bær, sopp og blomster.

– Du kan godt gå inn i de vernede områdene med litt ærefrykt, som om du går inn i en katedral, du går inn i noe som er større enn deg selv og som du bør ta vare på.

– Hva er de største truslene mot Østmarka nå?

– Den delen som ikke er vernet, ca. 70% av Østmarka, trues av flatehogst av naturskogen, bygging av skogsveier, annen infrastruktur og andre inngrep som fortsatt er lovlig.

– Og hva er gledene?

– Naturopplevelsene, vandre på fine furukoller, oppleve vannene og myrene, dyre- og fuglelivet. Men også møter med menneskene ute i Marka gir glede.

TEKST: NINA K. NIESTROJ

FOTO: HANNA UNDSETH HAGEN

Mer info?
www.ostmarkasvenner.no