

# Gudshusbehov i tider med stengte kirker og moskéer

Tidsskrift for praktisk teologi  
Nordic Journal of Practical Theology  
Årgang 38. Nr. 1/2021  
[s. 4-19]

## Psykososiale og eksistensielle erfaringer under pandemien våren 2020



Lars Johan Danbolt, leder Religionspsykologisk senter Sykehuset Innlandet, professor II MF.  
Tor-Arne Isene, sykehusprest Sykehuset Innlandet, stipendiat Religionspsykologisk senter.  
Gry Stålsett, førsteamanuensis MF.  
Lars.Danbolt@sykehuset-innlandet.no

### Abstract

Did people feel a need to get to church, mosque or other houses of God during the first corona lock down in Spring 2020? This question is explored in association with the participants' a) psycho-social experiences during the corona-crisis, b) faith- and worldview affiliations, and c) experiences of living a "rich life" or being "stuck in a meaning-crisis". A sample from an online questionnaire (N=1225) is used.

One in three among the members of the Church of Norway and two in three among "Other Christians" and Muslims felt the need to come to church or mosque. The study points to three important aspects related to this need: 1. The intensity of the crisis experience, 2. religious affiliation and self-understanding, and 3. the belonging to the traditions for using the House of God in the culture one identifies with.

The need to come together in a House of God can be understood as a natural response when one experiences that basic psycho-social pillars in society, such as security, community and existential meaning, are destabilized.

**Nøkkelord: Korona, kirkegang, religiøs tilhørighet, moské, psykososial krise, tro, livssyn**

### Innledning

Da Norge – og store deler av verden – stengte ned i midten av mars 2020 på grunn av korona-pandemien, innebar det gjennomgripende endringer i folks hverdag. Pandemien rammet oss som en smittsom og farlig trussel, og de omfattende tiltakene som ble satt inn, var sterkt reduserende for de fleste livsutfoldelse. Å komme sammen, gjøre ritualer sammen og holde rundt hverandre, er umiddelbare menneskelige responser på store trusler eller død, slik vi erfarte etter Kong Olavs død i 1991 eller 22. juli 2011. Slike muligheter uteble sammen med alt det andre som ble nedstengt våren 2020 siden

en sentral del av smittehåndteringen er at vi ikke skal møte hverandre fysisk. Ved å trekke oss fra hverandre, mister vi fellesarenaer som ved andre krevende hendelser ville vært umiddelbart tilgjengelige for oss som steder for å gi hverandre trøst og livsmot. I denne artikkelen utforsker vi folks behov for å komme seg i kirke eller et annet gudshus under nedstengingen, og ser dette i sammenheng med psykososiale erfaringer og religiøs tilhørighet.

### *Umiddelbart behov for å søke sammen i krisetider*

Under nedstengingen i mars-april 2020 var kirker, moskéer og andre gudshus stengt – slik tilfellet også var for samlingssteder for kultur, idrett osv. Mange prester og menigheter fant fram til nye og kreative kommunikasjonsmåter og la for eksempel ut andakter eller gudstjenester på sosiale medier. Likevel var det et savn for en del at de ikke kunne komme seg i kirken, moskéen eller annet gudshus for regelmessig deltakelse eller feiringer av høytider eller familiebegivenheter. Ikke minst kan den reduserte muligheten for å delta i begravelse for nærstående familiemedlemmer eller venner ha vært belastende.

Selv om det ikke var anledning til felles ritualisering, har vi sett mange eksempler på hvordan det under pandemien har blitt utviklet former for symbolske fellesskap, slik som da folk satte lys i vinduene eller hengte lysende hjerter på bygningsfasader (Ringerikes Blad, 03.04.20). Vi kunne ikke være fysisk sammen, men var likevel mentalt til stede hos og for hverandre gjennom felles symbolske praksiser.

Mediene formidlet også mange eksempler på hvordan folk fant nydannende måter å treffes på. Folk spilte eller sang sammen på digitale plattformer, overnattet i naturen i hengekøyer i nærheten av hverandre eller gikk turer i passelig avstand til hverandre. Men for en del førte også nedstengingen til at det som var vanskelig før, ble verre – med økt ensomhet og økt behov for hjelp. Krisetelefonene rapporterte om enorm pågang under den første nedstengingen våren 2020. Folk som ringte inn var redde for viruset, plaget av ensomhet og meningsløshet og bekymret for hvordan det skulle gå med dem. I påsken 2020 handlet 21% av samtalene hos Kirkens SOS om selvmordstanker (Vårt Land, 13.04.2020).

Fra sosial traumeforskning vet vi at velfungerende samfunn forutsetter noen viktige psykososiale «pilarer» som trygghet og sikkerhet, bånd og nettverk, rettferdighet, roller og identiteter, og eksistensiell mening (Silove, 2013; DeMarinis, 2013). For en del mennesker kan disse pilarene ha blitt opplevd som destabilisert som følge av pandemien. Kollektive ritualer kan bidra til å re-stabilisere de psykososiale pilarene gjennom det som riteforskeren Tom Driver peker på som ritualets sosiale gaver, nemlig *orden, fellesskap og transformasjon* (Driver, 2019). Det er godt dokumentert hvordan mennesker ved hjelp av slike ritualer kan finne orden i det emosjonelle og eksistensielle kaoset i krisetider, få del i bekreftende fellesskap i møtet med andre mennesker og hjelp til å komme videre (Post et al., 2003). Eksempelvis har minne- og sørgegudstjenester etter store ulykker og katastrofer bidratt til at folk ikke har mistet sitt eksistensielle fotfeste – og klart å se framover (Danbolt & Stifoss-Hanssen, 2007; 2017).

## Gudshusbehov i tider med stengte kirker og moskéer

### *Psykososial forskning på Covid-19*

Studier av erfaringer fra første nedstenging begynner å komme fra ulike deler av verden. En rekke av disse utforsker hvordan folk flest og ulike utsatte yrkesgrupper har opplevd og håndtert stresset fra koronakrisen, for eksempel viste en norsk studie at over hver fjerde helsearbeider som hadde jobbet med Covid-19-pasienter hadde PTSD-symptomer (Johnson, Ebrahimi & Hoffart, 2020). Det er forsket på hvordan mening i livet kan bidra til å redusere den mentale effekten av stressopplevelsen (Schnell & Krampe, 2020) og på betydningen av å styrke folks livsmening og opplevelse av tilhørighet til en større sammenheng (Castiglioni & Gaj, 2020). Forskningen løfter også fram muligheten for at pandemien kan riste folk ut av vante sosiale mønstre (også destruktive) og bidra til å utvikle bedre kontakt med seg selv og sine omgivelser (Bland, 2020). Noen studier adresserer betydningen av religiøs tro og tilhørighet (Ribeiro, Damiano, Marujo, Nasri & Lucchetti, 2020). Religiøsitet kan være forbundet med større emosjonell angst for Covid-19 (Kranz, Niepel, Botes & Greiff, 2020), men kan også bidra til å redusere uheldige mentale konsekvenser av karantene eller andre former for isolasjon (Lucchetti, Goes, Amaral, Ganadjian, Andrade, Almeida & do Carmo, 2020).

### *Problemstilling*

Folks behov for å komme seg i kirke eller et annet gudshus har vært lite fokusert i forbindelse med koronakrisen.

Hensikten med denne artikkelen er å beskrive i hvilken grad deltakerne følte behov for å komme seg i kirke, moské eller annet gudshus under den første koronakrisen våren 2020. Dette vil vi utforske i sammenheng med deltakernes a) psykososiale erfaringer under koronakrisen, b) tros- og livssyns-tilhørigheter og c) opplevelser av å leve et rikt liv eller sitte fast i en meningskrise.

## **Metode**

I perioden 7. mai – 4. juni 2020 gjennomførte vi en internettbasert studie med en rekke spørsmål om hvordan folk opplevde og tilpasset seg koronakrisen, samt ulike spørsmål om tro, holdninger og emosjonelle erfaringer<sup>1</sup>. Informasjon om studien ble lagt ut på ulike nettsider og kunngjort gjennom sosiale medier, og vi sendte informasjon til en rekke organisasjoner og instanser i samfunnet, blant annet var vi opptatt av å få med deltagere fra muslimske og humanetiske sammenhenger. Denne formen for datainnsamling gir ikke grunnlag for at studien er representativ på nasjonalt nivå, men den er velegnet når hensikten er å få fram et rikt materiale som kan gi utdypende innsikt og slik bidra til å generere videre forskning.<sup>2</sup>

---

1 Studien er finansiert og driftet fra Religionspsykologisk senter i Sykehuset Innlandet og gjennomført i samarbeid med MF vitenskapelig høyskole.

2 Vi brukte Nettskjema.no, et online verktøy for forskning, drevet av Universitetet i Oslo og som benyttes av mange av de andre studiene som er gjort på koronasituasjonen gjennom 2020.

### *Deltakerne*

Datamaterialet har 1225 deltakere. 73% var kvinner, og alderen var fra 19 til 89 år, jevnt fordelt over hele aldersspekteret med gjennomsnitt 50,2 år for alle, 49,8 for kvinner og 51,6 for menn.<sup>3</sup> Seks av ti (58%) tilhørte Den norske kirke (offisiell statistikk fra SSB 69%,<sup>4</sup>), 7% tilhørte andre kristne trossamfunn (ca. det samme som SSBs statistikk), 4% var muslimer (SSB 3%), og 7% var med i Human-Etisk Forbund (SSB 2%). 22% oppga at de ikke var medlem i noe tros- eller livssynssamfunn, noe som er litt høyere enn i den norske befolkningen som helhet (ca. 15-18%).<sup>5</sup> Internasjonalt utgjør disse en voksende andel av befolkningen (Zock, 2020).

Utdanningsnivået er høyt i forhold til normalbefolkningen: 67% hadde fullført utdanning på universitet eller høyskole på fire år eller mer og 21% på mindre enn fire år. En stor andel jobbet i helsevesenet (27%) eller utdanningssektoren (19%), mens 6% jobbet i tros- eller livssynssamfunn eller i ideelle organisasjoner og 5% i kultursektoren, 12% var pensjonister, 6% tok utdanning, 6% var uføre eller langtidssykemeldte, og 4% var midlertidig permittert på grunn av pandemien. De resterende var spredd over en rekke ulike næringer som handel, hotell og reiseliv, transport, kommunale tjenester med mer. Relativt mange (44%) utførte sitt vante arbeid fra hjemmekontor under nedstengingen våren 2020.

### *Spørsmål om erfaringer under koronakrisen*

En stor del av spørsmålene som gikk spesifikt på opplevelse og håndtering av koronakrisen, er utviklet i samarbeid med en tilsvarende studie i Østerrike og Tyskland (Schnell & Krampe, 2020). I tillegg laget vi også spørsmål blant annet på bakgrunn av reportasjer i mediene om hva folk gjorde under nedstengingen våren 2020. Dette ga til sammen 36 utsagn om erfaringer under koronakrisen som vi ba deltagerne ta stilling til. Det var seks svaralternativer fra «stemmer ikke» til «stemmer helt». Det digitale spørreskjemaet hadde også noen åpne spørsmål som folk kunne besvare med egne ord, og sitater derfra benyttes for å illustrere funn.<sup>6</sup>

### *Spørsmål om religiøsitet og mening*

Vi har bedt deltagerne ta stilling til følgende utsagn om det vi forenklet kaller *gudshusbehov*:

- «Jeg kjenner behov for å komme meg i en kirke, moské eller annet gudshus».

Når det gjelder religiøsitet, spiritualitet og opplevelse av mening eller meningskrise, har vi benyttet enkeltutsagn fra det internasjonale spørreskjemaet Sources of Meaning and Meaning in Life (SoMe, se Sørensen et al, 2019; Schnell, 2020), men vi har ikke brukt de summerte skalaene fra SoMe siden denne studien ikke tester hypoteser, men

3 Det er også to som har svart «annet» på kjønn. Disse teller med i materialet som helhet, men er ikke tatt med der vi gjør kjønnsespesifikke analyser se for eksempel Tabell 1.

4 Statistisk Sentralbyrå. [https://www.ssb.no/kirke\\_kostra](https://www.ssb.no/kirke_kostra).

5 SSB har ikke noe eksakt tall for antallet innbyggere i Norge som ikke er rapportert som medlem i noe tros- eller livssynssamfunn som mottar offentlig støtte.

6 Deltagerne skriver ofte i stikkordsform uten hele setninger. Vi synes dette likevel er godt begripelig og lar det stå slik uten å rette opp språket i de sitatene vi bruker.

## Gudshusbehov i tider med stengte kirker og moskéer

utforsker et relativt nytt forskningsfelt i hva vi kan kalle et eksplorerende design. Følgende variabler benyttes:

- «Religion er en viktig del av livet mitt» (fra skalaen for religiøsitet).
- «Det finnes noe jeg anser som hellig» (fra skalaen for spiritualitet).
- «Skjebnen er forutbestemt for hver og en av oss» (fra skalaen for spiritualitet).
- «Jeg lever et rikt liv» (fra skalaen for meningsfullhet).
- «Jeg sitter fast i en meningskrise» (fra skalaen for meningskrise).

I våre analyser bruker vi ikke disse utsagnene som uttrykk for noe annet enn det de sier, eksempelvis trekker vi ikke konklusjoner om meningsfullhet fra utsagnet «Jeg lever et rikt liv», kun i hvilken grad man er enig eller uenig i at man lever et rikt liv, osv.

Vi har benyttet statistikkprogrammet SPSS for å gjøre korrelasjoner, krysstabuleringer, gjennomsnittsberegninger og faktoranalyser. Tematiseringen av resultater under psykososiale erfaringer er gjort ved hjelp av faktoranalyser.<sup>7</sup>

### Resultater

Vi presenterer først analyser av deltakernes psykososiale erfaringer under koronakrisen. Deretter går vi til hovedspørsmålet om det vi med et samlebegrep kaller *gudshusbehov* og ser dette i sammenheng med det bildet som avtegner seg av psykososiale erfaringer og deltakernes religiøsitet, tilhørighet til tros- eller livssynssamfunn og opplevelse av om livet er rikt eller om de sitter fast i en meningskrise.

#### *Psykososiale erfaringer under koronakrisen*

De 1225 deltagerne i studien har hver sine erfaringer, og det er mange ulike fortellinger som preger dette rikholdige materialet. Men det er likevel mulig å identifisere noen mønstre eller trekk når det gjelder hvordan deltakerne opplevde og responderte på koronakrisen.

Ved hjelp av faktoranalyser identifiserte vi fem typer psykososiale erfaringer som vi har kalt:

1. Emosjonell uro og behov for pusterom
2. Aktivt oppmerksomt nærvær i hverdagen
3. Distansert likegyldighet
4. Positiv reorientering
5. Frykt og sårbarhet

I det følgende skal vi kort beskrive hver av disse typene erfaringer, og vi illustrerer dem med sitater fra det kvalitative materialet i analysene.

#### *Emosjonell uro og behov for pusterom*

I stor grad handlet emosjonell uro om de helt dagligdagse tingene det plutselig ikke var mulig å gjøre lenger, som å treffe kollegaer, venner og familie, reise på hytta, trene eller synges i kor. Det var også bekymring for økonomien, eller at andre temaer som klima og flyktningsspørsmål skulle komme i skyggen og skyves ut fra den politiske dagsorden.

---

<sup>7</sup> Ekstraksjonsmetode: Prinsippal komponentanalyse. Rotasjonsmetode: Oblimin med Kaiser normalisering.

Tre av ti (31%)<sup>8</sup> svarte at de var «redd for pandemien og hva som kan skje med oss». Frykten kunne relatere til selve sykdommen, som hos denne kvinnen midt i 40-årene:

«Tanke på alle som lider under sykdommen med vansker med å puste, dødsangst og begge deler kanskje i ensomhet. Redd kollaps i helsevesenet. Frykt for at mine nærmeste eller jeg selv skal måtte lide mye, frykt for smertefull død dersom helsevesenets kapasitet overstiges.»

Frykten rettet seg også mot varige begrensninger på sosial omgang i framtida, og at levekårene kunne bli dårligere.

En av ti (11%) syntes at situasjonen var uutholdelig, to av ti (18%) var irriterte og tre av ti (28%) kjedet seg. Mange har skrevet om irritasjon eller sinne relatert til selve pandemien og myndighetenes håndtering, noen beskrev aggresjon mot andre som ikke overholdt smittevernreglene, at de ikke kunne jobbe som før eller måtte jobbe mer eller annerledes enn før, ikke kunne besøke familie og venner eller dra på ferie. Og det var frustrasjoner over å bli stoppet i å fullføre prosjekter i jobb eller utdanning. Flere syntes det var krevende å måtte drive hjemmeskole midt oppi hjemmekontor, trangboddhet og uvisshet om hvor lenge dette ville vare. Det ble uttrykt bekymring for barna som fikk dårligere undervisning og ikke fikk vært sammen med andre barn, og for de eldre, særlig de som ikke kunne få besøk. Mange var opptatt av presset som mange aleneboende opplevde. En kvinne i 40-årene beskrev det slik:

«Isolasjonen, at det er vanskeligere å møte folk fordi en del venner ikke vil møtes. Å ikke kunne dra noe sted, besøke familien ved hytta, eller oppleve de stedene jeg hadde planlagt. Å bo alene og dermed være helt alene hver dag.»

Over halvparten uttrykte at de hadde behov for det vi har kalt «pusterom». 53% svarte at de trengte «pauser fra alvoret i livet» og at de følte større behov for kunst og kultur (50%) eller «lettere underholdning» (48%) som avkobling. Emosjonell uro og behov for pusterom er to litt ulike typer umiddelbare reaksjoner på at man er under press.

### *Aktivt oppmerksomt nærvær i hverdagen*

Mange rapporterte om at når det var mange av de vanlige tingene de ikke kunne holde på med, så gjorde de mer av det som var mulig, og folk var kreative til å finne nye alternative aktiviteter. Et flertall (60%) svarte at de oppsøkte naturen mer enn før, en tredel (33%) at de hadde fått nye fritidsaktiviteter under koronakrisen, og 37% at de leste mer litteratur enn før. Flere beskrev hvordan de utforsket handlingsrommet på internett. En kvinne i 40-årene fortalte at hun «har fått det bedre i livet på grunn av endringer i arbeid og fritid», og at hun «skriver med nye venner online på ulike fora».

<sup>8</sup> Når vi oppgir prosenter for forekomst i denne artikkelen, viser det til todeling av svaralternativene, altså de som har svart 3 og mer på svaralternativet 0-5, der 0=«stemmer ikke» og 5=«stemmer helt». Det gir en bra oversikt. Samtidig er selvsagt bildet mer nyansert. Som et eksempel viser vi svarfordelingen på spørsmålet om å være redd for pandemien: 0: 13,5% / 1: 27,8% / 2: 27,4% / 3: 19,8% / 4: 7,8% / 5: 3,7%.

## Gudshusbehov i tider med stengte kirker og moskéer

En mann rundt 50 skrev:

«Jeg syns vennetreff på nett hvor vi deler en øl, spiller quiz og lignende er bra støtte. De få fysiske møter som er mulig, er også veldig viktige.»

Halvparten (49%) svarte bekreftende på utsagnet «Jeg har blitt mer opptatt av å være til stede i livet», og materialet gir en rekke eksempler på hva vi kan kalle oppmerksomt nærvær der de dagligdagse tingene som fortsatt er tilgjengelig innen det begrensede handlingsrommet får betydning. En kvinne midt i 50-årene beskrev det slik:

«Mer digital kontakt, og kanskje mer verbal kontakt enn tidligere, kontakt mer ute i naturen, kreative hjelpetiltak som legges ut digitalt, vi viser mer at vi bryr oss om hverandre. Vi leser mer bøker og driver mer med håndarbeid. Vi lager mer mat fra bunnen av. Vi spiller mer spill og leker mer. Vi roer mer ned.»

Digitale medier fikk økt betydning for kontakt med andre, men også for å kunne oppleve konserter, kunst og andre former for kultur. Nesten to av tre (62%) opplevde at forholdet til familien hadde blitt bedre. En kvinne midt i 60-årene skrev at de i familien fulgte myndighetenes anmodninger og bare hadde omgang med sine nærmeste, men også at «vi holder tettere kontakt digitalt og sier oftere at vi er glad i hverandre».

Mange uttrykte også at de hadde en opplevelse av tilhørighet til «alle» mennesker fordi vi er mange som deler skjebne under trusselen fra pandemien. En kvinne på omkring 80 skrev:

«Det er en nærhet i verden, fra familie, venner og andre. Vi er en flokk selv om vi holder distanse.»

Åtte av ti (81%) opplevde at hverdagsrutinene var viktige for dem. Men ikke alle opplevde dette som enkelt å få til. En mann i begynnelsen av 20-årene beskrev sin situasjon, at han bodde alene, med familien langt unna, og at han «mister rutiner når jeg bare går hjemme».

### *Distansert likegyldighet*

To av ti (21%) svarte at de kjente distanse til koronakrisen, og en av ti (8%) at de var likegyldige til den. Dette var noe mer vanlig blant menn og særlig de yngre. Det er ikke gitt noen beskrivelser av hva dette innebærer i det kvalitative materialet. Men vi ser noen sammenhenger med andre variabler ved at likegyldighet og distansering var negativt assosiert med aktivt oppmerksomt nærvær, behov for pusterom, positiv reorientering og frykt for hva som vil skje. Distansering og likegyldighet samvarierte med skjebnetro, og hadde også en høyere forekomst blant muslimer. Eksempelvis svarte 26% av muslimene og 6% av Den norske kirkes medlemmer at de var «ganske likegyldig til koronakrisen». Det var ingen assosiasjoner mellom distansering, likegyldighet og utsagnene om at religion er viktig i livet og at man anser noe som hellig.

### *Positiv reorientering*

Reorientering handlet om at man så muligheter til å lære noe av situasjonen og gi positive fortolkninger av noe som kunne oppleves krevende. Et stort flertall (87%) trodde at «vi kan lære viktige ting fra koronakrisen», åtte av ti (79%) håpet at «koronakrisen gjør at vi senker tempoet i samfunnet», og seks av ti (61%) trodde at «pandemien vil endre vår måte å være på til det bedre». To kvinner, begge rundt 40, skrev på hver sine måter om betydningen av å kunne senke tempoet i familielivet:

«Jeg elsker at tempoet har stoppet opp og at jeg ikke må ta stilling til å komme meg ut på ting. Jeg elsker å leve i min egen boble med min egen kjernefamilie.»

«For kjernefamilien har det på mange måter vært godt med et roligere tempo.»

Reorientering kunne også dreie seg om et fornyet engasjement for miljøet, eksempelvis svarte 35% at de var blitt mer opptatt av klima.

### *Frykt og sårbarhet*

Tre av ti (31%) var redde for pandemien og hva som kunne skje med dem. Frykten kunne være relatert til selve sykdommen, som hos denne kvinnen midt i 40-årene:

«Tanke på alle som lider under sykdommen med vansker med å puste, dødsangst og begge deler kanskje i ensomhet. Redd kollaps i helsevesenet. Frykt for at mine nærmeste eller jeg selv skal måtte lide mye, frykt for smertefull død dersom helsevesenets kapasitet overstiges.»

Frykten rettet seg også mot varige begrensninger på sosial omgang i framtida, og at levekårene kunne bli dårligere, noe 39% antok at de ville bli. Frykt for hva som vil skje er signifikant assosiert med alle de andre typene erfaringer med unntak av distansering og likegyldighet der den er negativt assosiert. Opplevelse av mismot og sårbarhet var forbundet med frykten for hva som kan skje. En mindre gruppe (14%) følte seg «sårbar og hudløs».

### *Behov for å komme seg i kirke, moské eller annet gudshus*

Til utsagnet «Jeg kjenner behov for å komme meg i en kirke, moské eller annet gudshus» svarte 28% bekreftende, noe som var jevnt fordelt mellom kjønnene. Flere skrev om at de savnet å komme seg i kirke eller moské. Samtidig opplevde mange at digitale alternativer hadde betydning, som denne kvinnen på rundt 50:

«Kontakt med andre via sosiale medier er fint. Tilgangen på sendinger av ulike typer fra menigheter, har gitt positivt tilskudd til hverdagen når man ikke kan møtes i gudstjenestefellesskapet ukentlig lenger.»



## Gudshusbehov i tider med stengte kirker og moskéer

Noen hadde også kontakt med kirkelige sjelesørgere som eksempelvis gjennom Nettkirken chatjetjeneste eller «telefonoppfølging av en diakon i kirken», slik en dame i slutten av 70-årene skrev. Andre fortalte om betydningen av å tro på Gud. En kvinne på rundt 60 skrev på spørsmålet om hva som var til hjelp for henne: «Støtte fra familie, venner, kirke. Troen på en kjærlig og allmektig Gud.»

### *Tros- og livssynstilhørighet, religiøsitet og opplevelse av rikt liv eller meningskrise*

Som vist i metodeavsnittet, var 58% medlemmer i Den norske kirke. Den nest største gruppen (23%) var de som ikke var medlem i noe tros- eller livssynssamfunn. I tillegg var det 7% fra andre kristne trossamfunn enn Den norske kirke (heretter kalt «Andre kristne»), og 4% var medlem i et muslimsk samfunn, mens 7% var med i Human-Etisk Forbund. Tabell 1 viser hvor mange (i prosent) som hadde kjent behov for å komme seg i kirke, moské eller annet gudshus fordelt på tilhørighet til tros- og livssynssamfunn<sup>9</sup> og totalt. Vi har også tatt med de fem variablene for religion, hellighet, skjebne, rikt liv og meningskrise (se metodeavsnittet).

Tabell 1: Tros- og livssynssamfunn, gudshusbehov, religiøsitet og mening

Utsagn	Den norske kirke N=711	Annet kristent samfunn N=89	Muslimsk samfunn N=54	Human-etisk forbund N=84	Ikke medlem N=277	Totalt N=1225
1 Jeg kjenner behov for å komme meg i en kirke, moské eller annet gudshus	34,0%	62,9%	64,8%	2,4%	4,0%	27,7%
2 Religion er en viktig del av livet mitt	46,1%	84,3%	90,7%	2,4%	9,7%	39,3%
3 Det finnes noes om jeg anser som hellig	68,1%	86,5%	94,4%	23,8%	30,7%	59,0%
4 Skjebnen er forutbestemt for hver og en av oss	13,8%	11,2%	68,5%	2,4%	5,8%	14,0%
5 Jeg lever et rikt liv	87,8%	88,8%	75,9%	88,1%	86,3%	87,1%
6 Jeg sitter fast i en meningskrise	7,6%	9,0%	9,3%	6,0%	7,2%	7,9%

*Tabellen viser hvor mange i % som har svart bekræftende på utsagnene fordelt på tros- og livssynssamfunn og totalt.*

<sup>9</sup> Tre av alternativene for tro og livssyn hadde såpass få personer at de ikke er tatt med i tabellen. Det gjelder «annet religiøst trossamfunn» (6 personer), «annet tros- eller livssynssamfunn» 18 personer), «religiøst fellesskap» (31 personer) og «vet ikke» 14 personer).

## Gudshusbehov i tider med stengte kirker og moskéer

Gudshusbehov samvarierte med hvor viktig religion var i livet og med om man anså noe som hellig. Andre kristne og muslimer skåret høyest på alle disse tre utsagnene, men det var også et ikke ubetydelig mindretall blant humanetikere (24%) og de uten medlemskap (31%) som bekreftet at det fantes noe de anså som hellig. Det var jevnt over få som sa seg enig i at «skjebnen er forutbestemt for hver og en av oss», med unntak av muslimene der nesten sju av ti (69%) var enige i dette. Se tabell 1.

Det store flertallet blant alle opplevde at de levde et rikt liv, men det fantes også en mindre gruppe (totalt 8%) som svarte bekræftende på at de «sitter fast i en meningskrise». Her var det små variasjoner mellom tros- og livssynsgruppene, men likevel flest blant andre kristne og muslimene (9%) og færrest blant humanetikere (6%).

Tabell 2 viser korrelasjoner (samvariasjoner) mellom gudshusbehov og spørsmålene relatert til religiøsitet, rikt liv og meningskrise.

Tabell 2: Gudshusbehov, religiøsitet, rikt liv og meningskrise. Korrelasjoner

Utsagn	1	2	3	4	5	6
1 Jeg kjenner behov for å komme meg i en kirke, moské eller annet gudshus	1	,763**	,581**	,142**	,069*	,119**
2 Religion er en viktig del av livet mitt	,763**	1	,716**	,232**	,122**	,096**
3 Det finnes noes om jeg anser som hellig	,581**	,716**	1	,214**	,111**	,108**
4 Skjebnen er forutbestemt for hver og en av oss	,142**	,232**	,214**	1	-,001	,086**
5 Jeg lever et rikt liv	,069*	,122**	,111**	-,001	1	-,302**
6 Jeg sitter fast i en meningskrise	,119**	,096**	,108**	,086**	-,302**	1

*Pearson korrelasjon: \*\* betyr korrelasjon på 0.01 nivå og \* på 0.05.*

Som vist i tabell 2, samvarierte gudshusbehov med alle de andre variablene i denne tabellen, sterkest med at religion er en viktig del av livet og at man anser noe som hellig, men også med tro på at skjebnen er forutbestemt, opplevelse av å leve et rikt liv og av å sitte fast i meningskrise. Det er signifikante positive assosiasjoner mellom alle variablene i tabell 2 med to unntak: Å leve et rikt liv og at man sitter fast i en meningskrise er klart negativt assosiert med hverandre.

Det er også flere blant de som sitter fast i en meningskrise som har et gudshusbehov. Særlig gjelder dette blant Den norske kirkes medlemmer, der 43% av de med meningskrise hadde behov for å komme seg i kirken. Av de i alt 17% av hele materialet som følte seg «sårbar og hudløs» var det 25% som også svarte at de «sitter fast i en meningskrise». Om vi snur på det, opplevde 54% av de som hadde en meningskrise at de også var sårbare og hudløse.

## Gudshusbehov i tider med stengte kirker og moskéer

Var det sammenhenger mellom gudshusbehov, religiøsitet og hvordan koronakrisen ble opplevd?

Det kom ikke i denne studien fram noen sammenhenger mellom det vi i denne studien benevner som emosjonell uro og gudshusbehov. Gudshusbehovet var like stort blant både de som opplevde lite og de som opplevde mye emosjonell uro. Og motsatt hadde de med gudshusbehov hverken mer eller mindre emosjonell uro. Derimot var det klare sammenhenger mellom gudshusbehov og opplevelse av frykt og sårbarhet.

Tabell 3 viser utsagn som er typiske for de psykososiale erfaringene under koronakrisen som vi har beskrevet over. Disse utsagnene er korrelert med gudshusbehov og med hverandre.

Tabell 3: Gudshusbehov og erfaringer med koronakrisen. Korrelasjoner

Utsagn	1	2	3	4	5	6	7
<i>1 Gudshusbehov:</i> Jeg kjenner behov for å komme meg i en kirke, moské eller annet gudshus.	1	,045	,147**	,127**	,141**	,051	-,019
<i>2 Emosjonell uro:</i> Jeg synes dagens situasjon er uutholdelig.	,045	1	,449**	,312**	-,048	-,084**	,017
<i>3 Redsel og sårbarhet:</i> Jeg føler meg sårbar og «hudløs».	,147**	,449**	1	,365**	,079**	-,015	-,027
<i>4 Behov for pusterom:</i> Jeg trenger pauser fra alvoret i livet.	,127**	,312**	,365**	1	,125**	,078**	,009
<i>5 Aktivt oppmerksomt nærvær:</i> Jeg har blitt mer opptatt av å være til stede i livet.	,141**	-,048	,079**	,125**	1	,271**	-,002
<i>6 Positiv reorientering:</i> Jeg tror vi vil lære viktige ting fra koronakrisen.	,051	-,084**	-,015	,078**	,271**	1	-,093**
<i>7 Distansert likegyldighet:</i> Jeg kjenner distanse til koronakrisen.	-,019	,017	-,027	,009	-,002	-,093**	1

*Pearson korrelasjon: \*\* betyr korrelasjon på 0.01 nivå og \* på 0.05.*

Tabell 3 viser at gudshusbehov var assosiert med sårbarhet, behov for pauser fra alvoret og med det å være til stede i livet. Men det var ingen tydelig sammenheng mellom opplevelse av at situasjonen var uutholdelig (emosjonell uro) og gudshusbehov. Det var heller ikke en klar sammenheng mellom behovet for gudshus og positiv reorientering (at man kan lære viktige ting av krisen) – og heller ikke med distansering.

### Diskusjon

Studien viser hvordan gudshusbehov varierte med tro, livssyn og ulike psykososiale og eksistensielle erfaringer under den første fasen av koronakrisen våren 2020. Videre gis det et bilde av noen kjennetegn ved ulike psykososiale erfaringer og hvordan de ser ut til å stå i forhold til hverandre, eventuelt ikke være relatert til hverandre.

En tredel av medlemmene i Den norske kirke og to tredeler av «andre kristne» og muslimer hadde behov for å komme seg i kirke, moské eller annet gudshus under den første koronakrisen våren 2020. Dette harmonerer med andre studier som har vist at mange søker til kirkene og andre gudshus i krisetider. Eksempelvis var 1,2 - 1,5 millioner mennesker innom Oslo Domkirke i ukene etter 22. juli 2011 (Åmås, 2011), og i en studie av minnegudstjenester etter store ulykker fortalte etterlatte om et umiddelbart behov for å komme til sin lokale kirke (Danbolt & Stifoss-Hanssen, 2007).

Ikke uventet var det klare sammenhenger mellom hvor viktig religion var for folk og behovet for å komme seg i et gudshus. Muslimer og medlemmer av andre kristne trossamfunn enn Den norske kirke skåret høyt på begge deler. Det kan være at for både «andre kristne» og muslimer er gudshuset det sentrale sted for religiøs praksis, slik som den ukentlige fredagsbønnen i moskéen for muslimer eller søndagsmessen i kirken for katolikker, og også et viktig sosialt møtested. Blant medlemmene i Den norske kirke, som utgjør et flertall i denne studien, er det mange ulike tradisjoner for kirkegang (Stifoss-Hanssen, 2014). Oppslutningen om regulære søndagsgudstjenester er relativt lav. Også på årets største gudstjenestedag, julaften, er det kun et mindretall av kirkens medlemmer som går i kirken (15% i 2019 ifølge SSB). Men om vi ikke knytter kirkegang kun til enkeltdager, men til litt lengre tidsrom og tar med gravferder, konserter og ulike kirkelige handlinger, så er godt over halvparten av befolkningen innom en kirke en eller flere ganger i løpet av et halvår (59% i den store helseundersøkelsen HUNT3: Sørensen et al., 2011). Det viser et mønster der få går regelmessig i kirken, noen flere på store høytidsdager, og et flertall når det er spesielle anledninger eller hendelser man er berørt av. Sett i sammenheng med dette, er det et sannsynlig funn i denne studien at 34% av de som tilhørte Den norske kirke hadde kjent behov for å komme seg i kirken under koronakrisen våren 2020. Av de medlemmene av folkekirken som ifølge denne undersøkelsen opplevde at de satt fast i en meningskrise, var antallet høyere (43%). Det tyder på at gudshusbehovet øker for denne gruppen når eksistensielle utfordringer blir mer påtrengende.

*Hva ligger i behovet for å komme seg i et gudshus?*

Vi vil peke på tre forhold som synes å henge sammen med behovet for å komme seg i kirke, moské eller annet gudshus:

- *Kriseerfaringen:* Dette gjelder opplevelsen av et stort eksistensielt og emosjonelt press under koronakrisen, noe som særlig er relatert til erfaringer av frykt og sårbarhet og behov for pusterom, men også med aktivt oppmerksomt nærvær i hverdagen.
- *Religiøsitet:* Dette dreier seg om hvor viktig del av livet folk synes at religionen er.

## Gudshusbehov i tider med stengte kirker og moskéer

- *Tilhørighet*: Å søke til kirken, moskéen eller et annet gudshus man har tilhørighet til, er en del av det mange gjør når de selv eller det fellesskapet de er del av erfarer gjennomgripende livshendelser på godt eller vondt.

Kriseerfaringen og betydningen av religion i livet synes ikke å forklare hele gudshusbehovet. Også andre studier bekrefter betydningen av tilhørighet til gudshuset og av tradisjoner i lokalsamfunn for bruk av dette når noe står på i livet (Danbolt & Stifoss-Hanssen, 2007). Tilhørighet spiller en rolle også når de emosjonelle eller eksistensielle utfordringene *ikke* oppleves som uoverkommelige og selv om folk *ikke* anser religionen som særlig viktig i livet sitt.

### *Gudshus og natur som hellige steder*

På den annen side hadde de fleste av deltakerne i denne studien *ikke* et gudshusbehov. Til sammen var tre av ti enten med i Human-Etisk Forbund (7%) eller de var uten medlemskap i registrert tros- eller livssynssamfunn (22%). Blant de sistnevnte, som i overveiende grad hadde sekulære livssyn, hadde religion liten eller ingen betydning i livet (jfr. tabell 1), og gudshusbehov var nokså marginalt. Derimot var det, som vi har sett, et ikke ubetydelig mindretall blant humanetikere (24%) og de uten noe medlemskap (31%) som anså noe som hellig. Hva som er innholdet i sekulær forståelse av hellighet i en nordisk kontekst vil det være interessant å utforske, ikke minst med tanke på naturens rolle som sted for ettertanke, gode opplevelser, følelse av tilhørighet til noe større osv. (Suzuki, 2007; Heiene, 2013).

Mange av deltakerne i denne studien hadde det vi har kalt aktivt oppmerksomt nærvær der det å søke naturen var vesentlig. Dette var assosiert med gudshusbehov og med behov for pusterom. Sammenhenger mellom former for spiritualitet eller religiøsitet, gudshus og natur er et spennende felt som gjerne kunne undersøkes mer. Her har det vært gjort interessante studier blant urbefolkning i våre nordområder (Spangen & Äikäs, 2020), men samhörighet med naturen synes også å ha en stor betydning for større deler av befolkningen (Sørensen et al., 2019).

### *De uten medlemskap i registrert tros- eller livssynssamfunn – en stor og sammensatt gruppe*

Blant de uten medlemskap i noe registrert tros- eller livssynssamfunn svarte en av ti at religion var viktig for dem og tre av ti at det var noe de anså som hellig. Dette samsvarer med internasjonale studier, som for eksempel i Nederland, der 14% av folk uten slikt medlemskap tror på Gud og 30% anser seg som «åndelige» (Zock, 2020). Men en stor forskjell er at ikke-medlemmer i Nederland utgjør to tredeler av befolkningen. Poenget er at de uten medlemskap i registrerte trossamfunn, både i Norge og internasjonalt, er en sammensatt gruppe der en del tilhører andre tros- eller livssynsorienterte grupperinger enn de som er registrert i offisielle registre. Der er kun de som mottar statsstøtte regnet med. Dette er folk som da i mindre grad har tilhørighet til tradisjonelle gudshus, og det er derfor ikke overraskende at det var få som kjente behov for å komme seg til et gudshus de i liten grad hadde tilhørighet til. Hva slags tros- eller livssynserfaringer som er vesentlige blant folk i denne sammensatte og voksende gruppen, kan være et

viktig felt å utforske særlig med tanke på psykososial fungering under kriser og store påkjenninger.

### *Skjebnetro og distansering*

Tro på en skjebne som var forutbestemt for enhver, var assosiert med at man kjente distanse eller var likegyldig til koronakrisen. Distansering og likegyldighet kan forstås på flere måter. Det kan være en form for apati eller resignasjon, altså at situasjonen ville vært slik den er uansett. Men det kan også forstås mer aktivt som tilbaketrekning, en form for forsvar mot en opplevd trussel, og dermed som en mestringsstrategi som innebærer at man forholder seg noe mindre til det emosjonelle presset fra pandemien og nedstengingen og de behovene dette skaper. Former for skjebnetro kan være (ubevisste) strategier for å plassere årsak og ansvar utenfor seg selv, som noe uansett ikke har kontroll på. I denne studien var både tro på en forutbestemt skjebne og opplevelse av distanse til koronakrisen vesentlig høyere blant muslimer. Det kan henge sammen med både religiøse og kulturelle forskjeller, og vil være et interessant tema å utforske med tanke på hvordan ulike grupper i samfunnet erfarer og takler psykososiale og eksistensielle påkjenninger.

### *Orden, fellesskap og transformasjon*

Mange (81%) rapporterte at gode hverdagsrutiner var viktig for dem. Det handler om gode mønstre som gir opplevelse av orden og struktur til dagene. Rutiner har på den måten fellestrekk med ritualer. Å komme seg i kirke, moské eller annet gudshus og delta i felles ritualer relatert til vonde og omfattende hendelser, kan være en hjelp for urolige mennesker og samfunn til å navigere i et endret globalt landskap og bidra til det som riteforskere omtaler som *orden, fellesskap og transformasjon* (Driver, 2019). Ikke minst i tider med globale trusler, stor usikkerhet og begrenset handlingsfrihet kan gudshus og det som skjer der bidra til å synliggjøre ressursene i fellesskapet og styrke opplevelsen av tilhørighet, mening og håp – og dermed gi emosjonelle og eksistensielle erfaringer av at livet tross alt kan henge sammen (Watson-Jones & Legare, 2016; Silove, 2013; DeMarinis, 2013).

### *Sterke og svake sider*

Det kan ses som en svakhet ved dette materialet at utvalget er skjevt med tanke på kjønn, utdanning, og fordeling mellom tros- og livssynssamfunn. Den norske kirke er underrepresentert, mens Human-Etisk Forbund, muslimer og de uten medlemskap i registrert tros- eller livssynssamfunn er overrepresentert. Vi ser dette som en fordel når vi har ønsket å sammenligne funn mellom disse gruppene. Tverrsnittsdesignet begrenser muligheten til å gjøre effektberegninger, og vi har derfor holdt oss til å analysere forekomster og samvariasjoner, noe som også var en primær hensikt. En styrke i materialet er at det er sterk intern konsistens, noe som tyder på at det er jevnt over gode og overveide besvarelser.

### Konklusjon

Deltakerne i denne studien opplevde den første perioden under koronakrisen våren 2020 med nedstenging på ulikt vis. Noen hadde det vanskelig og kjente på mismot og sårbarhet, eller at emosjonell uro var framtreddende. Mange uttrykte også stort behov for emosjonelle og eksistensielle pusterom fra stresset som covid-19 og de omfattende smitteverntiltakene har ført med seg. Samtidig var mange orientert mot å utforske både nye og gamle muligheter som var innen rekkevidde. En betydelig andel, særlig blant minoritetsgrupper, uttrykte behov for å komme seg i kirke, moské eller annet gudshus.

Studien peker på tre forhold som kan henge sammen med gudshusbehov: Hvor krevende *kriseerfaringen* ble opplevd, *religiøs* selvforståelse og *tilhørighet* til gudshuset og ulike tradisjoner for å bruke gudshuset ved gjennomgripende livshendelser i lokalsamfunnet eller den kulturen man identifiserer seg med.

Behov for å kunne søke sammen i kirker og andre gudshus er for mange en naturlig respons når en opplever at fundamentale psykososiale grunnpillarer i samfunnet, så som trygghet, fellesskap og eksistensiell mening, er destabilisert.

---

### Litteratur

- Bland, A. M. (2020). Existential givens in the COVID-19 Crisis. *Journal of Humanistic Psychology, 60*(5), 710-724.
- Castiglioni, M., & Gaj, N. (2020). Fostering the Reconstruction of Meaning Among the General Population During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology, 11*, 2741.
- Danbolt, L. J., & Stifoss-Hanssen, H. (2007). *Gråte min sang: minnegudstjenester etter store ulykker og katastrofer*. Høyskoleforlaget.
- Danbolt, L. J., & Stifoss-Hanssen, H. (2017). Ritual and Recovery: Traditions in Disaster Ritualizing. *Dialog, 56*(4), 352-360.
- DeMarinis, V. (2013). Existential Meaning-Making and Ritualizing for Understanding Mental Health Function in Cultural Context. *Religion and Transformation in Contemporary European Society, 207*.
- Driver, T. F. (2019). *Liberating Rites: Understanding the Transformative Power of Ritual*. Routledge.
- Glans-Doré, M. (2020). Ny Netflix-serie håper å bli et romantisk pusterom i en pandemi-trott verden. Aftenposten 23.12.2020: <https://www.aftenposten.no/kultur/i/vAk45B/ny-netflix-serie-haaper-aa-bli-et-romantisk-pusterom-i-en-pandemi-troett>
- Grung, A. H., Danbolt, L. J., & Stifoss-Hanssen, H. (2016). Sjelesorg på plass: På sporet av dagens sjelesorgpraksis i Den norske kirke. *Tidsskrift for praktisk teologi, 33*(1), 28-43.
- Heiene, H. F. (2013). Kan vi kalle naturen hellig? *Tidsskrift for praktisk teologi, 30*(1), 39-46.
- Hutchings, T. (2017). *Creating Church Online: Ritual, Community and new Media*. Taylor & Francis.
- Johnson, S. U., Ebrahimi, O. V., & Hoffart, A. (2020). PTSD Symptoms Among Health Workers and Public Service Providers During the COVID-19 Outbreak. *PLoS one, 15*(10), e0241032.
- Kelly, E. (2012). *Personhood and Presence: Self as a Resource for Spiritual and Pastoral Care* (1st ed.). London: T & T Clark International.
- Kranz, D., Niepel, C., Botes, E., & Greiff, S. (2020). Religiosity Predicts Unreasonable Coping With COVID-19. *Psychology of Religion and Spirituality*.
- Kuipers, N., Mujani, S., & Pepinsky, T. (2020). Encouraging Indonesians to Pray From Home During the COVID-19 pandemic. *Journal of Experimental Political Science, 1-12*.
- Lucchetti, G., Góes, L. G., Amaral, S. G., Ganadjian, G. T., Andrade, I., de Araújo Almeida, P. O., do Carmo, V. M., & Manso, M. E. G. (2020). Spirituality, religiosity and the mental health consequences of social isolation during Covid-19 pandemic. *The International journal of social psychiatry*. Published online 2020 Nov 2. doi: 10.1177/0020764020970996
- Ribeiro, M. R. C., Damiano, R. F., Marujo, R., Nasri, F., & Lucchetti, G. (2020). The role of spirituality in the COVID-19 pandemic: a spiritual hotline project. *Journal of Public Health, 42*(4), 855-856.
- Ringerike Blad <https://www.ringblad.no/se-hva-som-lyser-pa-radhuset-i-kveld/s/5-45-1002191>

- Schnell, T., & Krampe, H. (2020). Meaning in Life and Self-Control Buffer Stress in Times of COVID-19: Moderating and Mediating Effects With Regard to Mental Distress. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 983
- Silove, D. (2013). The ADAPT-Model: a Conceptual Framework for Mental Health and Psychosocial Programming in Post Conflict Settings. *Intervention, 11*(3), 237-248.
- Sørensen, T., Danbolt, L. J., Lien, L., Koenig, H. G., & Holmen, J. (2011). The relationship Between Religious Attendance and Blood Pressure: the HUNT Study, Norway. *The International Journal of Psychiatry in Medicine, 42*(1), 13-28.
- Spangen, M., & Äikäs, T. (2020). Sacred Nature. Diverging Use and Understanding of Old Sámi Offering Sites in Alta, Northern Norway. *Religions, 11*(7), 317.
- Speck, P.W. (1988) *Being There: Pastoral Care in Time of Illness*. London: SPCK.
- Sulkowski L, Ignatowski G. Impact of COVID-19 Pandemic on Organization of Religious Behaviour in Different Christian Denominations in Poland. *Religions. 2020; 11*(5):254.
- Stifoss-Hanssen, H. (2014). Norge: Det religiøse kartet og religionspsykologiens bidrag. I *Religionspsykologi*, redigert av Lars Johan Danbolt, Leif Gunnar Engedal, Hans Stifoss-Hanssen, Knut Hestad og Lars Lien, 33-41.
- Suzuki, D. (2007). *The Sacred Balance: Rediscovering Our Place in Nature, Updated and Expanded*. Greystone Books Ltd.
- Vårt Land, 13.04.2020; <https://www.vl.no/nyheter/2020/04/13/far-flere-henvendelser-om-selv mord/>
- Watson-Jones, R. E., & Legare, C. H. (2016). The social functions of group rituals. *Current Directions in Psychological Science, 25*(1), 42-46.
- Weisæth, L. (2000). Traumerelaterte lidelser. I: L. Weisæth & O. S. Dalgard (red): *Psykisk helse, risikofaktorer og forebyggende arbeid*. Gyldendal akademisk, s. 210ff.
- Whipp, M. (2017) 'Integrity and Presence', in Caperon, C., Todd, A., Walters J. (eds.) *A Christian Theology of Chaplaincy*. London: JKP, pp. 111-117.
- Xiong, J., Isgandarova, N., & Panton, A. E., (2020). COVID-19 Demands Theological Reflection: Buddhist, Muslim, and Christian Perspectives on the Present Pandemic, *International Journal of Practical Theology, 24*(1), 5-28. doi: <https://doi.org/10.1515/ijpt-2020-0039>
- Agedal, O., Botvar, P. K., & Høeg, I. M. (2013). Den offentlige sorgen. *Markeringer, ritualer og religion etter 22. juli*.
- Åmås, K. O., (2011). Seremonimester for en tung tid. *Aftenposten* 24.12.2011. <https://www.aftenposten.no/meninger/kommentar/i/K3gO4/seremonimester-for-en-tung-tid>