



## Sinnesro – från Tromsö till Pattaya

Jeg heter Yngvar, har passert 76 og er født og oppvokst i malmbyen Narvik i Nord-Norge. Jeg er gift med Torhild og vi har fyra barn og åtta barnebarn. I 45 år har jeg vært prest i Metodistkirken i Norge. Så skjedde det i 1996 at Metodistkirken sendte meg til Finnsnes. Etter mange år i sør, var det å vende tilbake til Nord-Norge en skikkelig «home-coming». Alt som hadde med nordnorsk natur, lynne, dialekt og mye mer var en höjdare. Men jeg kom også hjem til familiens alkoholhistorie og de følger det fikk for mitt liv.

### *En skidtur på Hardangervidda*

En samtale på en skitur på Hardangervidda i 1997 med min kollega Ole Jakob Vestvik ble et vendepunkt i mitt liv. Han stilte meg to enkle spørsmål: 1) *Yngvar, har du hørt om recovery?* Ja, jeg visste jo hva ordet betydde, men ikke særlig mer. 2) *Har du hørt om Harry Månsus?* Ja, jeg hadde lest et par av hans bøker. Disse to spørsmål satte meg både på en **indre** og **ytre** reise som ble helt avgjørende for min livskurs.

Den **ytre** reisen pekte mot Stockholm. Der hadde Brommadiologen sin store recoverykonferanse høsten 1997, og han som sto i spissen for den het Harry Månsus. Dermed fikk jeg kontakt både med recovery og Harry denne høsten. Disse dagene ble også en «home-coming» for meg, om enn på en annen måte enn den dag jeg kom hjem til min landsdel i nord. Her fikk jeg møte tolvtrinnsfolket, mennesker jeg fikk en dyp respekt for.

Samtaler med disse menneskene traff noe dypt i meg og gav gjenkjenning til min historie. Her fikk jeg også stifte bekjentskap med tolvtrinnsprogrammet og her fikk jeg for første gang delta i en sinnsrogudstjeneste i Ersta kyrka. Mitt møte med denne gudstjenesten og programmet som bærer den, ble et viktig verktøy for meg og min tilfriskning. Det har til denne dag vært svært avgjørende for min **indre**, åndelige reise.

### *Sinnerogudstjänsterna startar i Norge*

Inspirert av mitt møte med sinnsrogudstjenesten i Stockholm, oppsto ønsket om å starte opp i Norge. Den første sinnsrogudstjeneste på norsk jord fant sted år 2000 i Metodistkirken på Finnsnes i Nord-Norge, hvor jeg var pastor på den tiden. Et år senere flyttet jeg til Oslo og i samarbeid med Betanienstiftelsen fikk jeg jobbe med å videreutvikle recovery og sinnsrogudstjenester i Norge.

Vi dannet nettverk for pastorer/diakoner som jobbet med disse gudstjenestene, dro på studietur til Sverige med solid støtte fra Betanienstiftelsen. Vi arrangerte kursdager om recovery for å oppmuntre andre



Yngvar är pastor och Torhild diakon. Tillsammans har de uppskattade retreatar för kyrkfolk och tolvstegare

forsamlinger til å gå i gang. Etter noen år inviterte vi tolvtrinnsfolk til stille dager og retreat som jeg og min livskamerat Torhild hadde ansvar for.

Gudstjenestene spredte seg over hele landet, for det meste innen Metodistkirken og på om lag 20 steder har det blitt feiret sinnsrogudstjeneste. I dag er det 10 forsamlinger innen Metodistkirken og to forsamlinger innen Den norske kirke som fremdeles holder regelmessige sinnsrogudstjenester. Jeg er utrolig glad for at det også gjelder min egen hjemby Narvik, der sinnsrogudstjenestene holdes i det som i min ungdom het Svenska Sjömannskyrkan.

### ***Världens nordligaste och sydligaste sinnesro***

I slutten av mars 2023 feiret vi 10 årsjubileum for «verdens nordligste» sinnsrogudstjeneste på 69 grader nord, nemlig i universitetsbyen Tromsø. Ole Jakob Vestvik, som i 30 år har vært prest og terapeut på en tolvtrinnsklinikk i Nord-Norge, utfordret meg til å komme nordover for å starte sinnsrogudstjeneste i byen som kalles «Nordens Paris». Vi hadde en flott samling i anledning jubileet og et 20 talls mennesker kom. En stor gruppe kommer fra tolvtrinnsmiljøet i byen.

I slutten av mars 2023 startet «verdens sørligste» sinnsrogudstjeneste i Sjømannskirken i Pattaya, Thailand. Initiativtaker er sjømannsprest Helle Maria Wolstad, som ble kjent med konseptet da hun var prest i Metodistkirken i Bergen og medvirket til vi startet opp der. I Sjømannskirken i Pattaya møtes flere AA og NA grupper, og de gleder seg til at det blir mulig å gå på sinnsrogudstjeneste. Her er rapporten fra sjømannspresten:

«Vi var 23 personer på sinnsrogudstjenesten og det var veldig bra for en første gang her. Særlig når det er på tampen av sesongen. Vi hadde først åpent AA møte, så kveldsmåltid og så sinnsrogudstjeneste. Det var bønnevandringen og det var delinger fra to tolvtrinnsfolk og musikalske bidrag med både piano og gitar. Vi fikk veldig gode tilbakemeldinger. Vi vil fortsette å ha sinnsrogudstjeneste i forbindelse med åpent AA møte siste fredag i måneden, med pause i juni, juli og august.»



Sjømansprästen Helle Maria Wolstad leder sinnesrogudstjänsten i Sjömannskyrkan i Pattaya.

### ***Olle Carlsson och Livsstegen***

Til Sjømannskirka i Narvik inviterte vi i februar 2023 Olle Carlsson til å holde en orienteringshelg om LIVSSTEGEN. Om lag 20 mennesker deltok, for det meste fra vår nordligste landsdel. Til høsten følger vi opp med noe tilsvarende i Oslo. Tanken er at LIVSSTEGEN kan bli et supplement til sinnsrogudstjenestene, og at målgruppen her fremfor alt er de «normalstörda», som Olle kaller det.



Olle Carlsson och Livsstegen

Dette arbeidet er helt i startfasen, så vi vet ikke hvordan det slår an i Norge, men behovet for livsnære grupper som er bygd på tolvtrinnsåndeligheten er der. Målet blir også å få mennesker med i Livsstegs-grupper som ikke har noen kirkelig tilknytning fra før. Jeg har nå oversatt boken LIVSSTEGEN til norsk, slik at den er klart til utgivelse når det blir aktuelt.

En januardag for 26 år siden startet en åndelig reise med to enkle spørsmål på en skitur på Hardangervidda. Jeg er utrolig takknemlig for hva mitt møte med tolvtrinnsåndeligheten har betydd i mitt liv, og jeg er glad for de gode ringvirkninger det har hatt i mitt land og nå utover våre landegrenser.

**Yngvar Ruud** (metodistprest)