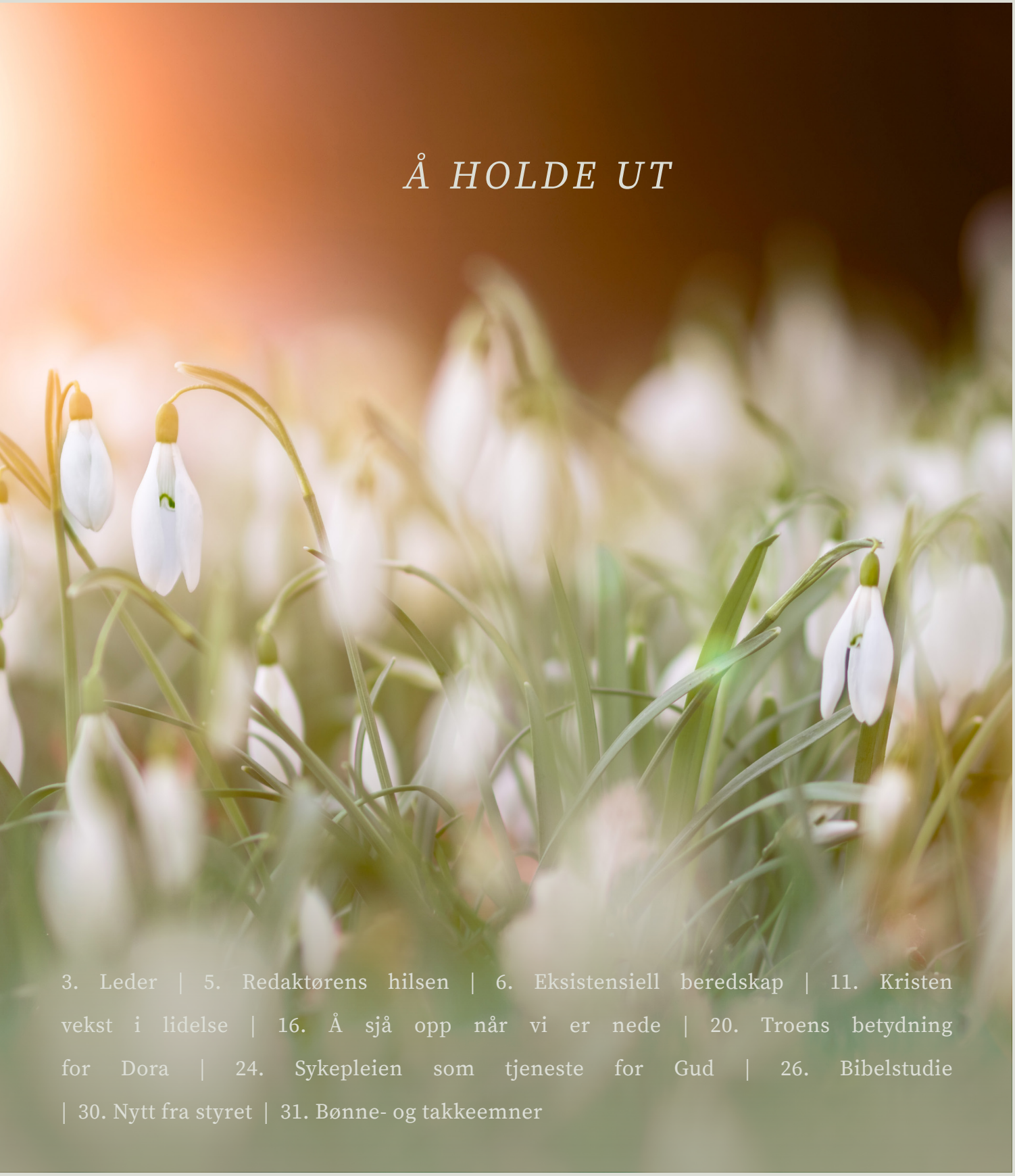
KRISTENT FORUM
FOR SYKEPLEIERE OG
SYKEPLEIERSTUDENTER

Hele

HELE
TIDSSKRIFT FOR FAG OG TRO
2022 NR. 1 | ÅRGANG 42



Å HOLDE UT

3. Leder | 5. Redaktørens hilsen | 6. Eksistensiell beredskap | 11. Kristen vekst i lidelse | 16. Å sjå opp når vi er nede | 20. Troens betydning for Dora | 24. Sykepleien som tjeneste for Gud | 26. Bibelstudie | 30. Nytt fra styret | 31. Bønne- og takkeemner

OM OSS

Hele Tidsskrift for fag og tro (HTFT) utgis av Kristent Forum for Sykepleiere og Sykepleier-studenter (KFSS).

FORMÅLET FOR KFSS ER:

- Samle sykepleierstudenter og sykepleiere for å hjelpe dem til å utøve helhetlig omsorg i overenstemmelse med kristen tro og etikk.
- Formidle den kristne tro og det kristne menneskesyn i utdanning , yrke og samfunnsliv
- Ivareta og styrke den åndelige dimensjon i sykepleiens teori og praksis.

STYRETS MEDLEMMER:

- Britt Moene Kuven - Leder
- Helga Iversen Skartveit - Kasserer
- Marianne Fresjarå Abdalla - Sekretær og internasjonal kontakt
- Marianne Hjellvik - Medlems- og websideansvarlig
- Marte Bygstad Landro - Styremedlem

HTFT kommer ut 3 ganger i året.
Opplag 500 eksemplarer.

Synspunkter i artikler med forfatter-underskrift deles ikke nødvendigvis av KFSS.

Abonnement kan tegnes for kr. 500.- av institusjoner.

Internett: www.kfss.no
E-post: kfss@kfss.org
Postadresse:
KFSS/co Marianne Hjellvik
Lonevegen 6, 5221 Netsttun

KFSS ble dannet i 1983 og er tilsluttet Norges Kristelige Student og Skoleungdomslag (NKSS). KFSS er medlem av FYTO - en paraplyorganisasjon av Fag Yrke Tro Organisasjoner i Norge.

Medlemskap i KFSS kan tegnes av sykepleiere og sykepleier-studenter. Medlemskontigent er kr 450.- pr. år. Medlemskapet sies opp skriftlig.
KFSS bankgiro: 1607.55.20690

KFSS BLE MEDLEM AV NURSES CHRISTIAN FELLOWSHIP INTERNATIONAL I 1984. NCF INTERNATIONAL UTGIR BLADET CHRISTIAN NURSE INTERNATIONAL.
INTERNETT: HTTP://WWW.NCFI.ORG
PENGER TIL NCFI KAN SENDAST - DIREKTE TIL BANK: KFSS SIN KONTO, MERKES NCFI

Hele
TIDSSKRIFT FOR FAG OG TRO

REDAKTØR: HEGE JOHANNE RAMANA-PEDERSEN

REDAKSJONSUTVALG:
TOVE GISKE
HEGE JOHANNE RAMANA-PEDERSEN
ANNE KARI TOLO HEGGESTAD
MARIT NERGAARD AAS

GRAFISK DESIGNER:
KAJA BRUNVOLL

FORSIDEBILDE:
SIMON BERGER
UNSPLASH.COM

REDAKSJONENS ADRESSE:
HEGEJOHANNEP@GMAIL.COM

SPØRSMÅL VEDRØRENDE MEDLEMSKAP:
MARIANNE.HJELLVIK @ OUTLOOK.COM

ETTERTRYKK AV STOFF FRA HTFT ER TILLATT NÅR FORFATTEREN GODKJENNER DET OG KILDE OPPGIS.

TRYKK: GLYNT AS
ISSN 1503-6456



LEDER

Våren er i anmarsj

Kjære leser av HELE. Har du kjent at våren er i anmarsj? Sett at dagene blir lengre, hørt fuglene synge, kjent vårsolen varmer i ansiktet? Har du gitt deg selv tid til å kjenne etter og virkelig ta inn det fantastiske som skjer i naturen i denne årstiden.

Som mennesker er vi alle en del av naturen. Vi er naturen, vi puster i naturen, vi tar opp oksygenet i lungene våre fra naturen. Noen av oss tror at både naturen og selve skaperverket er gitt oss fra Gud. Tenk så heldige vi er som får lov til å ha en tro. Selv om vi har en tro er vi avhengige av å ha en natur som fungerer. Kanskje glemmer vi noen dager at vi må ta godt vare på naturen.

I nyhetsbildet hører jeg ord som bærekraft, klimakrise, havvind og høye strømpriser. Jeg spør meg selv; i det daglige, hva gjør jeg for å ivareta naturen?

Om vi i det daglige kanskje ikke er så opptatt av å bevare naturen rundt oss går det kanskje utover de som allerede har minst i denne verden. Jesus var opptatt av de fattiges situasjon, og var den som sto opp for de som hadde lite. Jeg bør kanskje jobbe for å styrke de som har minst, og det kan jeg også gjøre ved å ta vare på naturen rundt meg.

Å ta vare på naturen handler derfor om å ta vare på andre menneskers livsgrunnlag. Det handler om å kunne se sammenheng mellom miljøvern, fattigdom og rettferdighet i verden. Å ta vare på naturen er en oppgave vi har blitt tildelt i det vi ble skapt av Gud. Jeg håper jeg klarer å gi mitt bidrag til å ivareta naturen.

Mens jeg gleder meg over at dagene blir lengre og til å kunne nyte solens varme stråler, ønsker jeg alle en riktig fin vår og påske med noen linjer fra Salme 104:

"Lov Herren, min sjel! Stor er du, Herre, min Gud… Du lar kilder velle fram i dalene, og bekker renner mellom fjellene."(Salme 104)

BRITT MOENE KUVEN
Leder KFSS

Foto: Annie Spratt | Unsplash





REDAKTØRENS HILSEN

AV HEGE JOHANNE RAMANA-PEDERSEN

I dette nr. av HTFT har vi valgt tema «Å holde ut», det er også hovedtema for 2022. I to år nå har vi «holdt ut» med COVID-19. Sykepleiere er en yrkesgruppe som har holdt ut under mye, høyt og hardt arbeidspress. Det har vært mediestorm om «sykepleierflukt» og flere leserinnlegg fra frustrerte sykepleiere som sier at nok er nok. Det er bra, å sette grenser er viktig og bærekraftig, og man må vite hvor sin grense går.

I redaksjonen ønsker vi gjennom 2022 og sette fokus på hva som kan bære oss gjennom slike tider. Hva gjør at vi holder ut når noe er vanskelig, vondt, langtekkelig og/eller kjedelig? Hva er motivasjonen? Og hvor finner man den?

Sånn i korte trekk er det for meg pasienten, pårørende og kollegaer som gjør at jeg holder ut i tøffe og kjedelige tider på jobb. Et lite smil fra en liten kropp, litt småprat over kaffekoppen på kontoret, erfaringene man får gjennom utfordrende caser og menneskene man møter. Og jeg kan ikke få presisert det nok: gode kolleger er kjempeviktig! Så har jeg også med meg troen, at jeg kan være et redskap i Guds tjeneste, være til nytte og utgjøre en forskjell, om så bare for én.

Det finnes mange livsfaser man skal holde ut. Jeg og mannen min hadde avstandsforhold i 4 år, det var ikke lett. På et tidspunkt kom jeg over en bibeltekst som ga meg ro, trøst, mot og tro på at vi hadde noe som var verdt å jobbe for og verdt å holde ut:

(...) Et håp vi alt ser oppfylt, er ikke noe håp. Hvordan kan noen håpe på det de ser? Men hvis vi håper på noe vi ikke ser, da venter vi med tålmodighet. (Rom 8, 24-25)

Nå er vi gift, har flyttet sammen og venter vårt første barn i disse tider. Alt er ikke en dans på roser nå heller, men jeg er glad jeg holdt ut. Vi hadde og har et felles håp.

Det er sterke historier med refleksjoner i dette nr., om levd liv og hva som bærer, og det er ulikt. Derfor hilser og utfordrer jeg dere kjære lesere med Romerne 8 der du kan lese om livet i Ånden og håpet om herlighet. Les det gjerne før du leser gjennom tidsskriftet, og så igjen etterpå, kanskje ser du teksten i nytt lys.

Jeg håper du får reflektert rundt hva, hvordan og hvorfor akkurat du holder ut det du holder ut. Om det så er at du må sette på bremsen for grensen er nådd, eller at du finner nytt håp og ny motivasjon.

EKSISTENSIELL BEREDSKAP

Sunniva Gylver, f.1967, er prest, forfatter, foredragsholder og treningsinstruktør. Hun har vært trosformidler i offentligheten gjennom snart tretti år. De siste månedene har hun særlig bidratt inn i den offentlige samtalen om sorg, etter å ha mistet sin mann gjennom 35 år, i kreft.



Hva gir oss krefter, motivasjon, styrke og håp til å holde ut? Hva kan troens rolle være når livet er krevende, eller vi møter døden? Hvordan finne det gode livet når livet ikke er godt? Store, viktige spørsmål, med flere mulige svar. Her er mitt.

Da jeg var 16 år, døde min ett år yngre søster Gunvor av anoreksi, etter fire krevende og vonde år for både henne og oss rundt henne. Da jeg senere fikk tre barn på fire år, var alle tre alvorlig syke, og vi fikk åtte år preget av uvisshet, sondemat, oppkast og sykehusinnleggelser. Våren 2017 ble jeg overkjørt av en bil og holdt på å dø, og i fjor sommer døde min elskede gjennom trettifem år, etter ett års kreftsykdom.

Mitt svar på hva som gir krefter, motivasjon, styrke og håp til å holde ut og troens rolle i dette, er preget av disse erfaringene. Svaret er også preget av andre gode og vonde ting livet mitt har rommet og rommer; og ikke minst av alt jeg har lært som prest i møte med andre menneskers liv gjennom tjueseks år.

Vi har snakket mye om beredskap de siste årene, blant annet etter terroren på Utøya og de siste årenes pandemi: Terrorberedskap, smitteberedskap, katastrofe-beredskap. Men eksistensiell beredskap snakker vi vel ikke så mye om. Hva er så det? Som mitt eget begrep innebærer det å ha en erkjennelse av og et språk for hva som driver oss og bærer oss, og en tilgang til det som gir livet mening og gjør det mulig å møte kriser og død. Min erfaring tilsier at en slik eksistensiell beredskap koker ned til fire ting:


Foto: Arun Clarke | Unsplash

1. Å ha en tro / et livssyn som er bærekraftig når krisen rammer.
2. Å ha noen gode folk rundt seg, som evner å gå med og holde ut.
3. Å lage gode treningsvaner som hjelper oss å ta vare på ånd, sinn og kropp.
4. Å dvele ved det gode, midt i alt som er.

Disse fire gjelder egentlig både når vi selv er i krise og når vi stadig står i kriser som andres profesjonelle hjelpere; enten vi er prester eller helsearbeidere. Jeg lærte for mange år siden at det kinesiske ordet for «krise» består av to tegn, som betyr henholdsvis «fare» og «ny mulighet». Det stemmer visstnok ikke, men livsvisdommen består: At kriser på den ene siden kan virke ødeleggende og i verste fall true livet, og på den andre siden kan bidra til ny modning, innsikt og livsmestring. Hvorvidt en krise blir ødeleggende eller noe vi kommer styrket gjennom, tenker jeg avhenger nettopp av en slik eksistensiell beredskap.

1. Å HA EN TRO / ET LIVSSYN SOM ER BÆREKRAFTIG NÅR KRISEN RAMMER.

Hva kjennetegner en bærekraftig tro og teologi, fra mitt ståsted som kristen og prest? Den gjør oss til en del av noe større enn oss selv. Den gir perspektiv og mening til vårt eget liv. Den snakker ærlig og sant om livet og Gud, det gode og det onde, og gir rom for både å takke og klage. Og den gir en trygghet i møte med egen sårbarhet og med døden. Første gang jeg ble bevisst betydningen av dette, var den våren min lillesøster døde. Min opplevelse som tenåring var at noen av de voksne, kristne rundt meg var mer opptatt av å forsvare Gud og få troen til å gå opp, enn å lytte seg fram til hvor jeg var og hva jeg trengte i sorgen. Men livet går ikke opp, og da blir jeg mistenksom om troen alltid gjør det; det er noe med terrenget og kartet.

Om man leser Jobs bok i Bibelen, får vi et stjerneeksempel på nettopp dette. Når Job rammes av alle verdens ulykker og vennene får høre om det, oppfører de seg først helt strålende: De kom langveisfra for å sørge med ham og trøste ham. De viste sin medfølelse og fortvilelse gjennom å gråte, flerre kappene og kaste støv over hodet. Og de satt hos ham på jorden i sju døgn uten å si noe, «fordi de så at hans smerte var stor.» Men så gjør de det som jeg tenker *ikke* hjelper verken Job eller de selv til å stå i krisen: De begynner å kritisere og anklage Job og komme med lettvinte svar. Deres teologi sier at det går bra med de som er lydige mot Gud og dårlig med de som ikke er det, og de konkluderer derfor med

at Job har gjort noe som gjør at han fortjener alle ulykkene som har rammet ham. Gud gir dem svar på tiltale senere i denne rare bibelske boka, men altfor mange troende mennesker i krise har blitt møtt med en forkynnelse eller sjelesorg som har bidratt til at de har tolket det vonde de opplever som Guds straff eller fravær grunnet deres egne manglende eller feil tro. Eventuelt at de kommer til å forstå meningen med det alt sammen senere. Religiøs tro kan både være en stor ressurs og en stor byrde når krisen rammer, avhengig av hva slags tolkninger og svar den gir av det vi står i.

Flere av de kristne voksne rundt meg da Gunvor døde, svarte meg at det nok var en mening med det; at alt tjener den til gode som elsker Gud; at Gud har en mening med alt, selv om vi ikke alltid ser den her og nå. Jeg tenker at den som klarer å hvile i en slik tro på egne vegne, skal få gjøre det; mange bibeltekster speiler en slik tro, og den kan gi stor slitestyrke. Men ikke bruk den til å gi lettvinte svar i møte med andres lidelse. Dessverre finnes det mange kristne forkynnere som gjør det. For min del tror jeg ikke på at det er en Guds mening *med* alt som skjer; vi og verden er preget av både det gode og det onde. Derimot tror jeg Gud kan skape mening midt *i* alt som er; glimt av håp, godhet og fellesskap, som gir kraft og mot til å holde ut.

Den dagen lillesøsters dødsannonse sto i avisen, ringte en fremmed mann hjem til oss. Han fortalte at hans kone var død samme dag som Gunvor. Hun hadde hatt en barnetro; selv var han ikke religiøs. «- Men i dag ga dere meg en bønn å be, gjennom det dere skrev i annonsen. Takk.» Vi hadde satt inn et salmevers av Svein Ellingsen, som siden har vært min bønn i møte med både egen og andres kamper og sorger: «Selv om ubesvarte hvorfor stadig dirrer i vårt hjerte, ber vi: Herre gi oss tro. Tro på deg som kjemper med oss, fylt av kjærlighet, i nærkamp mot det ondes makt i verden.» Uka etter kom han i Gunvors begravelse med en blomst, og jeg dro i hans kones begravelse med boka der Svein sin salme sto. Et glimt av mening, midt i alt det meningsløse.

Den våren ga jeg meg selv et løfte om at jeg alltid skulle snakke ærlig om livet og om Gud og tro; ikke unngå det som var vanskelig og komme med lettvinte svar for å få ting til å gå opp. Da ante jeg ikke at jeg skulle bli prest; det løftet ble sånn sett adskillig mer forpliktende enn jeg hadde tenkt meg. Og enda viktigere. Derfor har det også vært godt å merke at da jeg selv holdt på å dø og da jeg mistet min elskede, endret det ikke på min tro eller teologi. Jeg har vært redd og hatt det vondt, jeg savner og sørger, men slik jeg har lært å tro og tenke om Gud, meg selv og verden, kjenner jeg meg likevel båret av Gud og mennesker. Sånn sett henger disse to første knaggene tett sammen: Troen og fellesskapet.

2. Å HA NOEN GODE FOLK RUNDT SEG, SOM EVNER Å GÅ MED OG HOLDE UT.

Vi mennesker er fellesskap, som sosialmedisiner Per Fuggelli sa. Vi er skapt til å leve i fellesskap med Gud og med hverandre og alt som lever. Jeg snakker mye med folk om hva som gjør livet verdt å leve og krisene mulig å stå i, og det handler mye om å være del av en flokk, kjenne tilhørighet, ha gode folk rundt seg som evner å gå med. Mennesker som holder ut og hjelper andre å holde ut, som tenner lys i mørket, viser praktisk omsorg, og gir seg selv og andre rom for å krisehåndtere eller sørge slik hver og en trenger det, ikke slik det kanskje er forventet. Det rommet kan nemlig oppleves ganske trangt.

Dette reflekterte jeg mye over da Lars Kristian døde. Dagen etter dro jeg ned og badet på Tjuvholmen et par timer, mens barna var ute. Jeg satt midt i horden av tilsynelatende glade tjueåringer, kjente en plutselig glede over sola og sjøen, og kjente på hva folk ville tenke om de hadde lest min status på FB, visste at

«Jeg lærte for mange år siden at det kinesiske ordet for «krise» består av to tegn, som betyr henholdsvis «fare» og «ny mulighet».»

HELE TIDSSKRIFT FOR FAG OG TRO | NR. 1 - 2022

Lars Kristian var død, og kjente meg igjen. Ville de tenke at jeg ikke hadde elsket ham høyt nok, eller at jeg fortrenger sorgen? Om jeg som profesjonell sorgarbeider kjenner på det, hva så med alle andre sørgende? Konvensjonene rundt sorg er sterke.

Min erfaring er at mange forestiller seg sorg nærmest lineært; at man er knust fra dag en (og da er man det 100% av tiden), så gråter man mindre og mindre, og er ferdig etter tre måneder, for da må livet gå videre. Forskning og erfaring tegner et annet bilde: Sorgen har mange ansikter og veier og den kommer og går; i form av en brottsjø eller en dønning; gjennom uker, måneder, år. Den krever hardt arbeid, og vi tar den inn i små porsjoner om vi kan, for å kunne bære det. Og vi trenger at menneskene rundt oss verken lar oss være i fred eller krever at vi
skal sørge etter boka, men er lydhøre og passe påtrengende, viser praktisk omsorg, og lar oss få rom til å sørge slik vi trenger. Tenker jeg.

Som profesjonelle omsorgsarbeidere med et kristent livssyn, har mange av oss høye idealer. Vi har lært om kjærligheten som tror alt, håper alt, tåler alt og utholder alt. Om å dele av det vi har, elske vår neste og gå den annen mil. Da kan det være viktig å huske at det kjærlighetsbudet som Jesus sier er det største og viktigste budet; som sammenfatter Loven og profetene (= alt som egentlig er å si); det har tre ledd: Vi skal elske Gud og elske vår neste som oss selv. Vi må ta vare på oss selv om vi over tid skal klare å ta vare på andre. Dermed er vi inne i den tredje knaggen:

3. Å LAGE GODE TRENINGSVANER SOM HJELPER OSS Å TA VARE PÅ ÅND, SINN OG KROPP.

Min erfaring er at når det er krise, klarer jeg i beste fall å gjennomføre eller holde fast på det som er blitt vaner, ikke annet. For noen år siden hang det en reklame for SatsElixia på 21-bussen som jeg stadig tok. Den sa: «Kom som du er, gå som en litt annen.» Poenget var at det visstnok tar åtte uker å etablere en god vane, og at man her kunne komme til treningssenteret akkurat som man var, og gjennom gode veiledere og et inspirerende fellesskap etablere noen treningsvaner som ville gjøre deg til en litt annen, sunnere og bedre utgave av deg selv. Fysisk, psykisk og åndelig-eksistensiell helse henger sammen og kan trenes, og min erfaring er at jeg trenger gode vaner for alle tre. Ikke minst når jeg opplever krevende dager både på jobb og i eget liv. Det trenger ikke være så voldsomt eller imponerende, det viktigste er at det er gjennomførbart over tid. Det kan handle om en liten halvtimes svetting noen ganger i uka i trappa i nabolaget, i parken/skogen eller på treningssenteret. Gjøre korsets tegn over meg selv og be en bønn morgen og kveld og når jeg selv eller andre ellers trenger det. Ta tid til å gjøre ting som gjør meg godt – danse, synge, drikke kakao, ringe en venn - også når livet er krevende og travelt. Nettopp da. Og: Den fjerde knaggen: Takke.

4. Å DVELE VED DET GODE, MIDT I ALT SOM ER.

Jeg sier ofte det. Midt i alt som er. Jeg fant ut at det var et nødvendig tillegg når jeg på en kortfattet og ikke altfor utleverende måte skulle uttrykke min erkjennelse av at livet svært ofte er både godt og vondt; samtidig. Når jeg virkelig ville ønske et menneske god jul, god helg, god natt, god sommer – og jeg samtidig visste at den jula, helgen, natta eller sommeren likevel kom til å være preget av krise, sorgarbeid eller smerte – da hjalp det å si: God helg, midt i alt som er. Når jeg nå etter Lars Kristians død har skullet svare sannferdig på alle omsorgsfulle spørsmål om hvordan jeg har det, da kan jeg svare: «Jeg har det så godt jeg kan og så vondt jeg må. Jeg gleder meg over livet og hverdagen. Midt i alt som er.»

Denne fjerde knaggen må altså ikke forstås som uttrykk for en lettvint positiv psykologi, der alt handler om å tenke positivt, se muligheter ikke hindringer, følge drømmen, og være overbevist om at du kan bli hva du vil og få til det du vil. Men i mange situasjoner er det mulig å øve seg i og dvele ved det gode, midt i alt som er. Tenke på og takke for alt det som er godt, vakkert, gledelig; fra de helt små til de helt store tingene: Morgenlyset, en natt uten vond
rygg, en glad hund som venter når man kommer fra jobb, et smil fra en ukjent, en god dag på jobben, et kyss, en indre fred selv om det stormer omkring.

Om vi er blitt presset til å svelge unna våre egne sorger eller frustrasjoner og alltid være takknemlige, kan det hende at vi først må øve oss i å øse ut med utestemme. Men min erfaring støttes vel av forskningen: At daglig å stoppe opp ved alt jeg har å være takknemlig for gjør meg mer robust og lys, også de krevende dagene. Hver dag prøver jeg å ta inn både noe av alt det fine og vakre, og av alt det vonde og onde som skjer; takke, og legge en fantastisk og forferdelig verden i Guds hender.

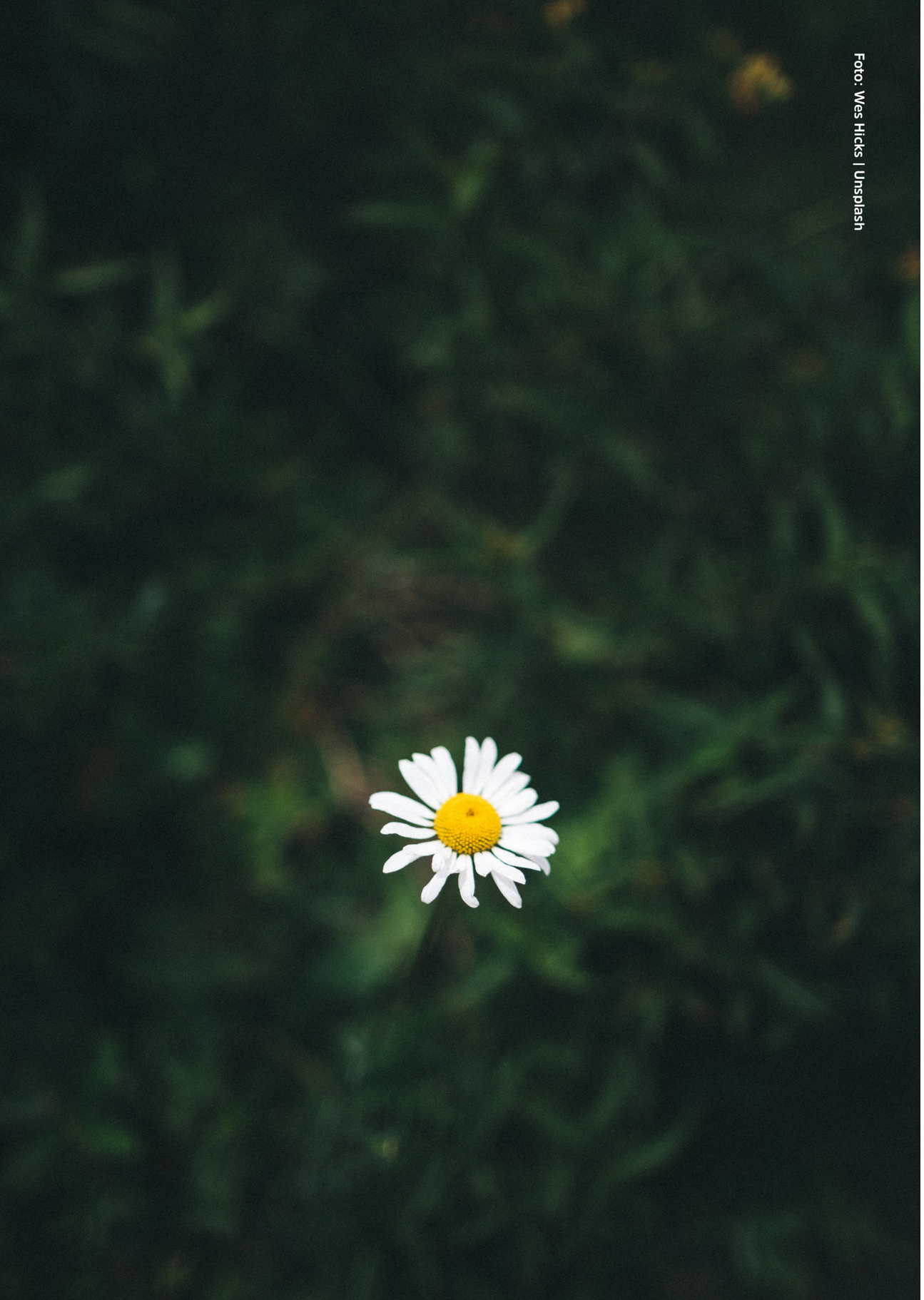


Foto: Wes Hicks | Unsplash

KRISTEN VEKST I LIDELSE

Jeg vil dele med dere en fortelling om da jeg fikk den verste telefonen i mitt liv – og om da kroppen min brant – og om hva disse to dagene gjorde med forholdet mitt til Gud. Dette er en fortelling om Døperen Johannes' hemmelighet, og om hvordan du kan vokse som kristen når livet er vondt.



Ragnhild Helena Aadland Høen er kommunikasjonsleder ved MF vitenskapelig høyskole og tilhører Den katolske kirke. Hun vokste opp i Den norske kirke og er tidligere journalist, redaktør og kateket.

Foto: Hilde Arnesen/MF

Jeg kommer til å fortelle om levd liv, og ta utgangspunkt i troens liv *slik det er*, og ikke slik det hadde vært veldig fint om det var. Selv opplever jeg stadig vekk at troen min vokser mer når jeg opplever slit og smerte enn når livet går lekende lett. Tendensen er klar: Jeg inntar mer åndelig næring når jeg er sulten og skvist, enn når livet går lett og jeg er mett.

Når ting er vanskelig, når jeg er helt avhengig av Gud – det er *da* jeg ender opp der jeg trenger å *alltid* være: I den fulle overgivelsen, i kjærligheten og hengivelsen til Ham. Der hvor jeg overlater meg selv, alt jeg er og har, helt til Hans hellige vilje.

EN SMERTEFULL PROSESS

Her kommer Døperen Johannes' hemmelighet inn. Den hellige Johannes sier nemlig: «*Han skal vokse, jeg skal avta*». (Joh 3,30) Det er *det* kristen vekst går ut på: Helliggjørelse. Og *det* er faktisk lettere å få til hvis jeg ikke er oppblåst og full av meg selv. Da blir det bedre plass til Jesus i meg og i livet mitt. Vi snakker ikke om noen quick fix. Rett som det er føler jeg meg skvist, til det ytterste and *beyond*. Sånn må det være når egoet, synden og mitt gamle selv skal dø. Helt til jeg er fremme i Himmelen kommer Jesus til å la det stå et skilt over meg: «*IMAGO DEI: Guds bilde.*

For tiden under restaurering». Jeg er i ferd med å bli den jeg er skapt til å være. Det kan være en smertefull prosess.

To av sønnene til pinsepastoren Thomas Sjödin var alvorlig syke hele sitt liv og døde i tenårene. Likevel skriver Sjödin: «Det finnes ikke enkle liv. Hvert eneste menneskes vei gjennom livet er kranset av både seire og tap. Å sammenligne – veie det ene livet opp mot det andre – er knapt fruktbart. [...] Jo flere mennesker jeg møter, desto oftere tenker jeg at hvis alle bar omkring på problemene sine i gjennomsiktige plastposer, hadde ingen villet bytte. Alle har sitt å stri med, og illusjonen om at det finnes mennesker som bare har det bra, kan kun leve på veldig lang avstand.»

Kirkens store helter, helgenene, er ikke ukjent med motgang, prøvelser, lidelse, slit og smerte. Den hellige Teresa av Avila sier: «We always find that those who walked closest to Christ were those who had to bear the greatest trials.» De som går tettest på Kristus, Herrens lidende tjener, blir mest like ham – også gjennom det de må bære. Frem til du går gjennom Perleporten forespeiler dessverre verken Jesus eller Paulus eller noen av de bibelske forfatterne deg en lett og enkel, flat og bred vei. Tvert imot snakker de stadig vekk om at du må ta opp ditt kors, gå den smale veien og kjempe mot deg selv.

Når Jesus ber oss om å ta opp vårt kors, er det helt seriøst ment. Det er ikke liksomkors vi snakker om. Det er ordentlige kors og ordentlige prøvelser. Til gjengjeld får vi ordentlig trøst og hjelp underveis, ordentlig nåde hele tiden, et ekte håp, dyp glede underveis og en skikkelig seierspris til slutt.

GUD BOR PÅ BUNNEN

17. september 2009. Det er en helt vanlig morgen da søsteren min – Kristin, som nettopp har fylt 18 år – sykler til skolen. Livet smiler til henne. Den dagen får jeg den verste telefonen jeg noen gang har fått. Det er faren min, som er lege. «Hei, det er pappa. Kristin har vært i en ulykke. Sykkelen skled på bybanesporet og hun har blitt overkjørt av en buss. Vi er på intensiven nå. Hun har en alvorlig hodeskade og er i koma.» «Kommer hun til å overleve?» «Vi vet ikke.» «Jeg kommer med en gang.»

Den morgenen får den gamle forbederen Marta Aga et ord til oss fra Gud: «*Stå stille og gi akt på Herrens under.*» (Job 37,14) Det ordet kommer til å bære oss i ukene og månedene som skulle komme. Gjennom alt får vi være i Guds fred, i en overnaturlig visshet om at Kristin er i Kristi hender.

Kristin har fått en hjerneskade i den alvorligste kategorien. Halvparten av de som har en så alvorlig skade dør av den. De som overlever, forblir ofte på vegetativt nivå. Og så skjer det. Kristin er fortsatt i komatilstand – vi snakker til henne, hun svarer oss ikke. Men så setter vi på en cd med Maria Solheim som synger «Jeg er i Herrens hender», og mens Kristin hører på dette – hun kan denne sangen utenat – så begynner hun å synge! Hun synger:

«Jeg er i Herrens hender i alt som med meg skjer.I smil og gråt jeg kjennerat Herren er meg nær.Om jeg i dype dalermå gå den tunge vei,fra himlens høye salerhans øye følger meg.»

Det er den sterkeste musikalske opplevelsen jeg noen gang har hatt. Og det var en genuin erfaring av at midt i livets verste smerter, akkurat der er Gud. På bunnen. *Gud bor på bunnen*.

Etter tre uker i stadig stigende bevissthetsnivå kommer Kristin gradvis helt ut av koma. Det blir den sterkeste julen jeg har opplevd noen gang. Aldri har jeg sunget julesangene med dypere smerte og med dypere glede – virkelig glede – enn den julen. Stillere og dypere natt blir det ikke enn når alt er skrelt bort. Når alle disse *tingene* blir så uvesentlige som de faktisk er. Når alt er tatt bort og bare Gud står tilbake. Du kommer aldri til å vite at Gud er alt du trenger før Gud er alt du har.

Kristen vekst har best vekstvilkår når ting ikke går på skinner – når det blir mer åpenbart for deg at du og verden trenger en Frelser med stor F. Denne julen var det dette som fikk synke langt ned i meg: Tenk at Gud kom til oss, at han frivillig kom inn i *dette* – i denne elendigheten, i denne harde verden. Takk, Jesus, for at du valgte å gå gjennom all denne lidelsen for vår skyld. Takk for at du kom med lyset inn i vårt mørke, og med evig liv til vår død.

14 uker etter ulykken er Kristin tilbake på skolen og holder et strålende foredrag om Golda Meir som hun har skrevet uten hjelp av noen. Hun får 6. Nevrologen hennes på Nordås skjønner ingenting. Hun sier rett: «Jeg tror ikke på Gud, så jeg har ingen forklaring.»

Alt har ikke blitt bra, men hvis du møter Kristin i dag kommer ikke du til å merke det. Hun har fortsatt skader hun må leve med. Det har mange andre også. Det betyr ikke at Gud ikke er med. Det betyr at han er *spesielt* med. For Kraften fullendes i svakhet. Gud sier: «I det høye og hellige bor jeg og hos den som er knust og nedbøyd i ånden. Jeg vil gi ånden liv hos dem som er bøyd ned, gi hjertet liv hos dem som er knust.» (Jes 57,15) Den katolske forfatteren Jean Vanier skriver: «Når vi lykkes og føler oss på toppen av verden, kan vi så lett vende oss bort fra Gud; når vi er i smerte roper vi til Ham. Det er et nærvær av Gud i lidelsen som kan gi næring til den dypeste delen av vårt vesen.»

BÅRET AV KIRKEN

15. desember 2014. Jeg er oppe i andre etasje og tar kveldsstellet på babyen vår da jeg hører den verste lyden jeg noen gang har hørt. Det er mannen min Hans som roper «Ragnhild!» på en så grufull måte at jeg umiddelbart tenker: «Noen dør». Sånn høres det ut. Jeg vet at han skulle tenne opp i parafinovnen, og jeg løper ned i stua, som står i full flamme. Jeg går inn for å redde Johannes på tre år, men sklir og lander i flytende parafin. Buksen og kroppen min tar fyr og brenner. Jeg får Johannes ut før jeg styrter ut i snøen og får slukket flammene. Hans klarer å slukke brannen i stua sekunder før taket tar fyr – det taket som er gulvet barna våre oppe står på.

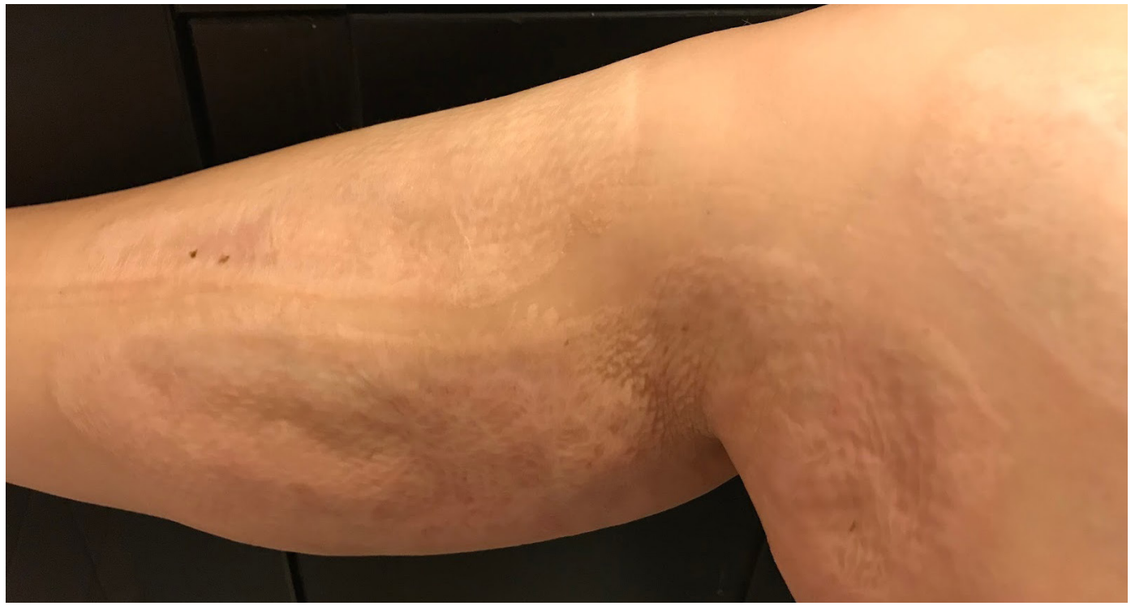
Jeg har aldri takket Gud så mye noen gang i mitt liv som jeg gjorde de neste 32 døgnene jeg var innlagt på brannskadeposten på Haukeland Universitetssykehus: Takk Gud for at vi alle overlevde. Takk



«...det var en genuin erfaring av at midt i livets verste smerter, akkurat der er Gud. På bunnen. Gud bor på bunnen.»



Etter 2. operasjonsrunde kunne jeg være våken under sårstellet. *Foto: Ragnhild H. Aadland Høen, 5.1.2015*



Jeg skal ikke late som at det høyre beinet mitt ser veldig bra ut i dag, men arrene er fine på en slags måte likevel.
De minner meg om at jeg overlevde - at vi lever alle sammen, som ved et under. *Foto: Ragnhild H. Aadland Høen, april 2018*

HELE TIDSSKRIFT FOR FAG OG TRO | NR. 1 - 2022

for hjelpen og omsorgen fra de skjønne, dyktige sykepleierne og de fantastiske legene. Men aller mest: TAKK GUD for at det er *jeg* som ligger her og ikke Johannes.

Brannskadepasienter er blant de sykehuspasientene som har aller sterkest smerter. Vi får de samme smertestillende medisinene som døende kreftpasienter får, men smerten blir jo ikke borte. Det daglige sårstellet er så smertefullt at jeg ikke kan være våken. Jeg må legges i en lett narkose hver morgen, og er ikke skikkelig våken igjen før langt utpå ettermiddagen.

Det er tre ting som bærer meg gjennom tredjegrads-forbrenningene, tre operasjons-runder og 32 døgn på sykehuset. Det første var det som jeg har nevnt: takknemlighet. Det andre som bærer meg, er Kirken og den sterke opplevelsen av å være forenet med Jesus, han som bærer gjennom alt. Det tredje er foreningen med den lidende Kristus. *Han* blir jeg godt kjent med på Haukeland.

Kirken bærer meg. Alle de mange hundre fra ulike kirkesamfunn som ber for meg – de bærer meg. Det er en helt spesiell, nesten fysisk opplevelse av å bli båret, av den bønnen. Når soknepresten kommer til meg med sykesalvingens sakrament er det som om Jesus selv kommer på besøk. Og nonnene, de kommer med nattverden til meg fem ganger. «*We bring you Jesus,*» sier de – og det gjør de. Alltid kommer de uventet, og alltid er det guddommelig timing – alltid når jeg trenger det aller mest. Det var helt fantastisk å bli båret av Kirken på den måten.

Da jeg var på mitt mest uttømte, var det ikke min tro som bar meg. Det var Jesus, det var hans legeme Kirken, som bar meg.

Brannskaden var også en sterk erfaring av *stedfortredende lidelse*. Ifølge katolsk, kristen tro er det nemlig slik at all smerte som du forener med Jesu lidelse, kan bli virksom i verdens frelseshistorie her, i dag. Det å ofre opp sin lidelse for et formål, det er en bønn: En spesielt virksom bønn. *Det er selve foreningen med den lidende Jesus som gjør dette.* Stedfortredende lidelse er fortsatt smerte – den gjør like vondt som vanlig smerte – men den er mye lettere å utholde fordi den er full av mening. Det finnes knapt noe mer meningsløst enn meningsløs smerte. *Men ingen smerte er lenger meningsløs når du forener den med Jesu lidelser.* «Det som ennå mangler i Kristi lidelser» det utfyller du med din egen kropp (Kol 1,24). Selv ofret jeg opp smertene for noe skikkelig motiverende: Norges omvendelse.

Disse to dramatiske hendelsene er ikke det vanskeligste jeg har vært gjennom, men jeg tror jeg har fått gjennom poenget mitt: At Gud er med gjennom alt, og at i de dype dalene kan du vokse i troen og bli kjent med Gud på en helt ny måte, en måte du ikke kan når livet er lett.

ET LIV I KRISTI ETTERFØLGELSE

Vil du leve et liv i Kristi etterfølgelse? Da går det ingen vei utenom korset. St. Augustin sier rett ut: «Gud hadde én sønn på jorden uten synd, men aldri én uten lidelse.» Sunn, kristen lære gir deg ikke løfter om at du skal oppleve Himmelen på fulltid før du er der, men den gir full MENING til livet her, og aller viktigst: den er SANN. Den stemmer med både livet og Bibelen.

Jeg ønsker ikke å forherlige lidelsen. Jeg sier ikke at Gud ønsker at du skal lide, eller at han vil deg vondt. Jeg sier heller ikke at du skal oppsøke lidelse, eller at du er *nødt* til å ha det hardt for å bli helliggjort og vokse som kristen. Kirken har alltid gjort *alt* den kan for å redusere lidelse, både fysisk, sjelelig og åndelig. Ikke minst gjennom dere sykepleiere! Det jeg sier er bare at *når* du har det vondt, *kan* lidelsen være en vei til helliggjørelse, *dersom du benytter anledningen til å forene deg med Jesus og med hans lidelser*.

Hva er det egentlig som fører til kristen vekst? «*Vår Herre Jesu Kristi nåde*». Bare nåden. Gud sier: «*Min nåde er nok for deg, for kraften fullendes i svakhet.*» (2. Kor 12,9). Så hold ut, og hold deg nær Jesus, hele tiden. Søk helliggjørelsen bevisst. Ta imot all den nåden og hjelpen som Jesus har å gi deg. Og husk: Kristen vekst – helliggjørelse – kan bare skje gjennom *overgivelse*. Be gjerne med den hellige Ignatius av Loyolas bønn:

«Herre, motta all min frihet,min erindring, min forstandog hele min vilje:alt hva jeg eier og har.Du har gitt meg det;til deg, Herre, gir jeg det tilbake.Alt er ditt, bruk det helt etter din vilje.Gi meg bare din kjærlighet og din nåde,det er nok for meg.
Amen.»

«*Må han, fredens Gud, hellige dere helt igjennom*» (1. Tess 5,23).

Å SJÅ OPP NÅR VI ER NEDE

DEI FLESTE AV OSS HAR VEL FÅTT MED SEG JAN TEIGEN SIN LIVSFILOSOFI, FENGANDE UTTRYKT I SANGEN JEG ER EN OPTIMIST:

Jeg står i mørke og skimter lyset i det fjerne
Det er så kaldt jeg søker varme fra en stjerne
Jeg tenker opp når jeg er nede for jeg er en optimist

Jeg har en tro, jeg har ett mål som jeg skal finne
Jeg har en kraft og det er viljen til å vinne
Det får meg opp når jeg er nede, om og om og om igjen



Foto: Zoltan Tasi | Unsplash



Reidun Haugen Dalseth er aktiv i misjonssamanheng gjennom styreverv i HimalPartner, Tent og Member Care Europe. Ho er og mentor for misjonærar i ulike land. I dei siste åra har ho hatt deltidsjobb ved eit bufellesskap for langtids psykisk sjuke. I yngre år var ho sjukepleielærar nokre år, og seinare blei det misjons- og bistandsarbeid i Asia i lag med mannen Gunnar.

Det er ein positiv eigenskap å tenkje opp når ein er nede, men det er ikkje alltid eigen optimisme og eigne ressursar er nok – sjølv med humørfylt drahjelp frå Jan Teigen. Derfor vil eg heller skrive om at vi kan sjå opp til Gud og korleis det kan hjelpa oss opp når vi er nede.

Eg synes det er berikande og nyttig å lesa om – eller helst samtala med - folk som har kome seg gjennom motgang og motløyse. Mi erfaring kjem frå teneste i internasjonal misjonssamanheng og seinare gjennom samtalar som mentor og coach med misjonærar i ulike land. Det er utført mange undersøkingar som handlar om korleis denne gruppa møter motgang og livskriser og held ut i vanskelege tider. Ut frå det eg har lest og erfart vil eg dele noko av det som går igjen.

LIVSHALDNING I MØTE MED MOTGANG

Det første har med livshaldning og kva perspektiv vi har på dette med motgang og liding. Ein teologi som tek inn det bibelske perspektivet om at motgang og slit, vondskap og vald, sjukdom, liding og sorg er ein del av våre livsvilkår hjelper oss på veg. Når ein har eit slikt perspektiv, vil eigen motgang og vanskar i livet tolkast innanfor denne ramma, og det kan gjera det lettare å koma til rette med det som rammar oss. Men sjølv om det er slik at dei fleste av oss er einig i at slik er livet, utelukkar det ikkje spørsmål, frustrasjon, fortviling eller angst i møte med konsekvensane av motgang i eigne, personlege liv. Kunnskap og sunn teologi er nyttig å ha med seg, men det er den personlege tilnærminga som er viktigast.

Tillit til Guds omsorg

Mange finn trøyst i tanken om at Gud har kontroll, og mitt liv er i hans varetekt. Songen «Jeg er i Herrens hender» uttrykker dette og blir mykje brukt. Men det perspektivet som har vist seg å ha den sterkaste innverknad på korleis vi taklar motgang, er ei sterk tillit til Guds kjærleik og omsorg trass i og uansett. Men denne tilliten kjem sjølvsagt ikkje av seg sjølv. Den er gjerne ei frukt av fleire ting. Gode rollemodellar frå kjærlege og omsorgsfulle foreldre eller andre er viktig, men igjen er det personlege gudsforholdet og eigne erfaringar av Guds nærvær og hjelp det viktigaste.

Forskarane kallar denne forma for gudsrelasjon *integrert religiøs motivasjon* (Intrinsic Religious Motivation). Det betyr at vi har eit indre liv med Gud som er der fordi vi opplever gudsrelasjonen som verdifull i seg sjølv. Den er ikkje betinga av omgivnadar eller av ytre krav. Når vi finn meining gjennom ei tru som stolar på at Gud veit, at han elskar oss og er der for oss midt i det som skjer, er det klare funn som viser at det blir ein viktig ressurs i vanskelege tider.

Å kunne dela med kvarandre

Aksept i omgivnadane for å uttrykkja og bearbeida vanskelege følelsar er også viktig. Nokon har lett for å dele - og gjer det, medan andre treng ein trygg relasjon der ein kan dele utan at det blir delt vidare med andre. Her er det viktig at vi stiller opp for kvarandre, anten som profesjonelle, som kollegaer eller venner. Å skrive ned tankar og følelsar i ein journal kan og vere ei god hjelp. Då kan vi og følgje vår eigen progresjon – med det perspektivet at slik eg har det no, skal det ikkje vera for alltid. Det er lærdom i å reflektera over eigen prosess, men slik refleksjon kjem oftast etter ein reaksjonsfase som kan vera kaotisk med tankekøyr og sterke følelsar.

Eigne åndelege erfaringar

Både i litteratur og i undersøkingar som har vore gjort, kan vi og lesa om at personlege åndelege erfaringar har vorte til eksistensiell hjelp i ei vanskeleg tid. Slike opplevingar kan sikkert tolkast på ulike måtar, men det er

>>



Foto: Kumiko SHIMIZU | Unsplash

ei erfaring av at Gud ser og kjenner min situasjon og gir ei indre visse, ei djup glede eller openbaring av sitt nærvær på andre måtar. Då er det ikkje lengre berre eigne eller andre sine ressursar som er viktige, men ei slik erfaring gir forventing og håp til Gud i situasjonen.

Å AKSEPTERE EIGNE GRENSER

Den andre sida av dette, er erfaring av og aksept av eigne grenser - og erkjenning av at eigne ressursar ikkje strekk til. Vi veit alle at lite søvn, langvarig stress, konflikter og andre psykiske belastningar tappar ressursar og kan føra til helseproblem, både psykisk og fysisk.

I boka Hela Livet deler legen og forskaren Anders Rosengren sine betraktningar om livet og om helse. Han har utvikla appen Livsverktyget og han skriv blant anna om om helse:

Hälsa handlar inte om att livet är perfekt. Hälsa handlar snarare om hur vi hanterar de upp- och nedgångar som livet för med sig. Det är här acceptansen kommer in. Acceptans handlar inte om att bli passiv eller uppgiven. Det handlar i stället om att försöka se verkligheten i klarhet, utan att förvränga eller skuldbelägga sig själv och på det sättet hitta nya vägar framåt.»

I sine betraktningar viser han at vegen til helse i vår tid skjer ved å læra av og gjere seg nytte av forsking og medisinsk behandling, men også gjennom å bli meir åndeleg moden. Vi må utvida vårt begrep om helse gjennom å kombinera vitenskapen sine svar med eksistensielle spørsmål. Helse handlar derfor også om det som hjelper oss å bæra livet i både glede og sorg, medgang og motgang.

Motgang har potensiale for vekst

Erfaring og forsking har vist at det er nettopp dei tunge og vanskelege tidene i livet som har mest potensiale for indre vekst og modning. Sjølv om det ytre sett kan sjå ut som stillstand eller tilbakeslag, kan kriser og vonde opplevingar hjelpa oss vidare både menneskeleg og åndeleg. Vi stiller spørsmål om vårt eige liv, om meining, identitet, og om Gud. Når tidlegare svar ikkje lengre tilfredsstiller oss, søkjer vi djupare etter nye svar. Nokon kallar dette «den indre reisa». Gjennom ein slik prosess kan vi få ei djupare erkjenning av kva det vil seie å ta imot styrke og nåde frå Gud, vi kan læra å verdsetja andre på ein ny måte, koma til rette med livssituasjonen vår og få djupare sjølvinnsikt.

Apostelen Paulus skreiv til sin unge medarbeidar som sikkert streva både med seg sjølv og oppgåva han hadde fått: *Gud gav oss ikkje ei ånd som gjer motlaus, men vi fekk Anden som gjev kraft, kjærleik og visdom* (2. Tim 1:7). Kraft og styrke, kjærleik og omsorg, visdom og sjølvinnsikt – alt dette hjelper oss til å bæra livet slik det er.

Alexander Solzjenitsyn var ein kjent russisk opposisjonell. Han kritiserte Stalin på 40-talet, og blei sendt til sibirsk gulag – dei berykta fangeleirane i Sovjetunionen. Der var han fange i 8 år. Han blei seinare ein kjent forfattar, men han var også ein ortodoks kristen. I ei bønn som han har skrive, ser eg at han har sett opp når han var nede – og at han har motteke hjelp frå Gud til å bære sitt liv i vanskelege tider. Men så har han kome gjennom til ei tid i livet der han opplever jordisk lukke og kan «senda menneskeverda eit atterskin av Guds strålar».

Kor godt det er for meg, Herre, å leva med deg!

Kor lett det er å få tru på deg.

Når eg tvilande ikkje veit vidare fram og tanken min trøytnar.

Når den klokaste ikkje ser lenger enn til i kveld.

Og ikkje veit kva som lyt gjerast i morgon.

Då sender du meg ei urikkande vissa om at du er og vil syta for det at ikkje alle vegar til det gode vert stengde.

På tinden av jordisk lukke, ser eg med undring attende på vegen gjennom vonløysa.

Til denne stad, der eg kan få senda menneskeverda eit atterskin utav dine strålar.

Og alt eg treng til for å bera det vidare det vil du gjeva meg.

Men det som ikkje vil lukkast for meg - veit eg då – at du har etla åt andre.

ANBEFALT LESING

Rosengren, A. (2021)
Hela livet : en läkares erfarenheter om hälsa, forskning och vardagens utmaningar.

Anders Rosengren:
Så funkar Livsstilsverktyget | MåBra (mabra.com)
https://www.mabra.com/halsa/anders-rosengren-livsstilsverktyget/7809760

TROENS BETYDNING FOR DORA

En samtale mellom Dora P.Loro og Marit Nergaard Aas



Foto: Inger Paulsen fotografi

Dora er oppvokst i Sør-Sudan i en katolsk familie. Hun var fra barnsben vant til å gå i kirken med foreldre og søsken om søndagen. I barne- og ungdomsalder deltok hun aktivt i ulike aktiviteter der. Da hun senere måtte flytte til Khartoum for å studere fortsatte hun med sitt kirkeliv med barne- og ungdomsarbeid. Det har hele tiden vært viktig for henne å støtte andre unge kvinner til å klare og beholde sin tro. Og ikke minst være med å løfte dem opp og ha fokus på selvutvikling, økt selvtillit og kontroll over eget liv.

Dora kom til Norge som flyktning i 1999, og bodd i Bergen siden. I dag jobber hun som sosionom med enslige mindreårige flyktninger og er aktivt engasjert med ulike verv. I svært mange år deltok hun i den Katolske kirke, som er grunnmuren for hennes tro. Hun har de senere år vært med i en internasjonal menighet, med flest medlemmer fra ulike afrikansk land. Dora elsker fellesskapet og lovsang med dans og mye omsorg i menigheten.

HELE TIDSSKRIFT FOR FAG OG TRO | NR. 1 - 2022

HELSEFORDELER VED Å HA DEN KRISTNE TRO

Kirken og moske er for mange troende immigranter et trygt og kjent oppholdssted. Her vet man hva som kommer til å skje, vet hvordan man skal oppføre seg og ikke minst hva som forventes. Det blir som et hjem, ofte i en helt ny virkelighet i Norge. På dette området kan man opplever en viss kontroll. Kanskje kan en sidestille dette bilde med Den Norske Sjømannskirken i utlandet, som for mange norske innbyggere blir et kjent tilholdssted i en ellers ukjent tilværelse. Felleskap, omsorg og støtte man får i kirken eller moske er vesentlig for mange som ikke har et familienettverk, og føler seg alene.

Dora sier: «Troen er for meg en tråd gjennom hele livet». Noen ganger er det knuter på tråden og livet kan virker overveldende. Hun opplever troen mer som en personlig relasjon med Gud, og ikke som en religion, med mange regler på hva som er lov og ikke lov å gjøre. Takknemlighet er et nøkkelord, hvor hun setter pris på alt hun har, de gode tingene i livet hun får oppleve og alt annet hun er skånet fra.

«Den Hellige Ånd er en kraft som lever i meg, i oss». For henne blir det som en som guide, og særlig når hun er usikker på hva som er rett og galt i en situasjon. Og hun opplever at hun blir vist på vei, og på den måten finner hun fred i sin endelige beslutning. Den hellige Ånd blir for henne en hjelper på livets ulike berg og dalbaner. Jeg ber alltid om forståelse for situasjoner jeg kommer i, trenger kunnskap og **visdom** til å kunne ta gode beslutninger, og tålmodighet til å vente til den riktige tiden. Jeg tror at det er en mening med alt som skjer hvis en ser situasjonen i et lengre perspektiv. Noen ganger gir ting ikke mening og man kan tenke hvorfor Gud tillater elendige ting å skje med oss. Jeg prøver alltid å snu og tenker at ting ikke skjer mot oss, men noen ganger for oss- i dette tenker jeg at i et lengre perspektiv vil vi kunne finne bitte lite av noe positivt i situasjonen som har vært elendig.

HVA GJØR DU FOR Å HOLDE MOTET, HÅPET OG ENGASJEMENTET OPPE?

Dora er overbevist om at Gud og Den hellige Ånd ikke kan gi henne større utfordringer enn hun vil klare å mestre. Virkemidlene hennes er bønn, meditasjon, lese i bibelen, gå turer i naturen og høre lydbøker/ motiverende taler. Relasjon til andre nære mennesker betyr mye. I tillegg har hun en fastedag i uken. Den ser hun på som en renselsesdag i kropp og sinn og opplever en ro og at hun kan samle seg i de mange valgene hun må ta. Sette av tid til de ulike enkle og mer kompliserte valg er vesentlig. Denne dagen blir også en rydde/vaskedag med huslige sysler. Kvelden i forveien er hun med i en bønnegruppe som er med å bygge henne opp og det gir energi.

Ulike YouTube videoer som har temaer forankret i Gud finner Dora også mening i. Her finner hun praktisk visdom, kunnskap om livet, som hva det vil si å være et medmenneske, leder (som i hennes profesjonelle arbeid) med utgangspunkt viktige verdier Jesus har vist for eksempel gjennom som sin tjenende lederstil.

Livet er så sårbart. “Har jeg levd som jeg skulle? Hva er målet med livet?” spør hun søkende. Hun tror at alle mennesker søker etter noe utenfor seg selv, og de fleste

>>

«Livet er så sårbart. “Har jeg levd som jeg skulle? Hva er målet med livet?»



Foto: Zoe Schaeffer | Unsplash



vil erkjenne at det finnes noe større en oss selv. For Dora er det Gud.

Vi er alle skapt i Guds bilde og kjærlighet er den viktigste og dypeste kraft. Kjærlighet til seg selv og til andre. Av andre viktige verdier er likeverd og det å forstå å bli bevisst, og fremme sitt eget og andres potensiale sentralt. Da finner en også mening med livet som gir energi og pågangsmot. Denne tenkningen bruker Dora både personlig og i jobbsammenheng.

Gjennom å lese i bibelen finner hun også tekster som kan omsettes til eget liv og setter refleksjonene i sving. Også inspirasjon fra og ved hjelp av samtaler med andre som tolker bibelen på andre måter. Jeg har en hellig Rosenkransring (Katolsk bønnering) som jeg fikk av min mor. Fordi den er stor og ikke passer mine fingre, har jeg den i mitt nøkkelknippe. Den er med meg hele tiden. Av og til tar jeg på den og sier en stille bønn for meg selv.

HOLDE UT!

Livet har sine utfordringer og da setter Dora av tid for seg selv til meditasjon, bønn og å være i naturen. Da bearbeider hun både ubevisst og bevisst de vansker hun står overfor og derved kommer hun videre. Kjærligheten holder hun fast på også i de dype dalene. Det å leve i pakt med seg selv er vesentlig, utbryter Dora.

Hun prøver å være bevisst på hva som tapper henne og hva/hvem som gir henne energi. Mange gjøremål og personer kan ha innflytelse på hvordan meningen med livet oppleves.

Å ha en meningsfull jobb og mestringsfølelse hjelper også å kunne holde ut når samfunnet lager sine restriksjoner som nå i disse Corona tidene. I en jobb hvor en både gir og får mye tilbake i fellesskapet med andre mennesker. Og ikke minst er opplevelse av gjensidighet mellom mennesker vesentlig.

ER TROEN VÅRT SISTE TABU?

I Norge som er et velstandssamfunn og mer individorientert, blir det stort fokus på det enkelte individ. Følelse av kontroll over eget liv er viktig, samtidig skjer så mye i livet at vi egentlig ikke har kontroll på omstendigheter rundt oss. Vi ser økning i psykiske lidelser, og da kan en spørre seg mange ulike spørsmål. Mange mennesker har en søkning etter noe og kanskje blir Gud for abstrakt, for lite håndgripelig med vår kontrollerende tenkning?



Linda Rykkje

SYKEPLEIEN SOM TJENESTE FOR GUD

Kjære lesere av HELE - Tidsskrift for fag og tro!

Jeg er så heldig at jeg som forsker ved VID vitenskapelige høgskole får fordype meg i livshistorieintervjuer av eldre personer. Intervjuene er gjort av studenter ved videreutdanningen i avansert gerontologi, og ble innhentet i 2017, 2018 og 2019, totalt 60 historier. Flere studenter har intervjuet eldre som har jobbet som sykepleiere. Særlig en av disse eldre damene fortalte mye spennende om det å være sykepleier og diakonisse. Jeg gjengir deler av intervjuet med denne pensjonerte sykepleieren, som er gitt det fiktive navnet Gro. Siden intervjuet er anonymisert oppgis ingen stedsnavn eller årstall.

Gro ble født før krigen og vokste opp på en øy uten elektrisitet. Hun har opplevd mye og sett at samfunnet har endret seg. Gro flyttet til byen for å studere sykepleie, og forteller at interessen kom bl.a. fordi presten under konfirmasjonstiden hadde fortalt om «den Diakonale sykepleierskolen». Det året hun startet var det få søkere, bare seks stykker som begynte: «Der vart vi veldig godt mottekne og opplevde det i grunn som det var ein heim. Dei kalte oss for «søster» fra begynnelsen av, så det var jo litt spesielt syns vi.» Gro synes det var kjekt og mye å lære: «på den tida så måtte vi jo gå i arbeid. Vi hadde først nokre månader før vi var ute i avdelinga. Men det å komme ut i avdelinga og sjå dei sjuke, være med å stelle, det var det utruleg å få være med på. Og så hadde vi jo eksamen då, og vi hadde ikkje alltid fri på avdelingane om vi hadde eksamen dagen etterpå. Så var vi på utpostar. Først etter forskulen var vi på pleiehjem. Det var jo stadig noko nytt å lære. Eg har alltid syns at arbeidet har vært fantastisk levande, og eg syns at eg har opplevd og lært så mykje. Både av kollegaer og av dei sjuke sjølvsagt.». Etter utdanningen har Gro hatt ulike jobber på sjukehus og som avdelingssykepleier. Det spesielle i den tida var at de ikke søkte om jobb, men ble plassert: «det var vi jo vande med. Å være villige til å reise der vi blei spurde om.» Arbeidstiden var annerledes, ofte gikk de delte vakter: «vi kom på om morgonen og var der til tolv-ett tida, så gjekk vi heim, og kom tilbake i fire tida og var på til vi var ferdige.» Det var lange arbeidsdager. Gro forteller at de var vant til tungt arbeid fra barndommen, og at dagens unge ikke har dette med seg inn i sykepleieryrket. Hun reflekterer over dette: «Men ein venner seg jo med alt, og det går jo an å lære det også. Sykepleien består seg jo av mykje praktisk arbeid, men det er veldig viktig at ein har teorien med.»

Det spesielle vi kan merke oss i Gros historie er troen hennes. Hun forteller: «Gudstjenester, søsterhjemmet og så hadde vi foreninger. Når vi begynte på sykepleien var dette obligatorisk å gå på. Og det var jo for at vi skulle få styrke for vårt åndelige liv, som skulle hjelpe oss i kvardagen.» Deltakelsen har fortsatt helt inn i alderdommen: «Det blei jo eit fellesskap. Det syns eg fortsatt at det er. At vi har eit godt fellesskap på søsterhjemmet. Før hadde vi samlingar og foreningar på søsterhjemmet, men no samlast vi i leilighetene til kvarandre. Noken er for sjømanskirka og noken er for misjonsselskapet.» For Gro har troen vært viktig og en styrke og hjelp i hverdagen. På spørsmål om hun har tvilt svarer hun: «Tvilen dukker vel opp av og til, men den har no ikkje tatt overhand heldigvis. [ler] Eg trur ikkje det går an å tru skikkeleg utan å nokon gang oppleve tvil. Vi sto jo opp veldig tidleg på morgonen, og eg fann fort ut at hvis eg skulle få tatt meg tid til å lese i Bibelen, så måtte eg gjere det før eg gjekk på arbeid, og det syns eg var ein god vane. Eg sette meg ned og leste det som var teksten for dagen, og fekk be for det som skulle foregå, og det syns eg var ei god hjelp for dagen.»

Videre i intervjuet forteller Gro mer om sykepleierskolen, som hun mener tok godt vare på studentene. Hun sier: «Dei hadde utruleg flinke underviserar, og vi fekk undervisning i diakoni i tillegg til alle vanlege skulefag. Diakoni og sjelesorg, det var obligatorisk. Og i etikk og etikette.» Diakoni og sjelesorg var nyttig kunnskap: «For det er jo ingen som kjem så nær innpå livet til sjuke folk som sjukepleiaren. Så då får ein ofte spørsmål som…ja…det er ikkje alltid ein kan svare på dei, men då kan ein jo henvise til dei som kan svare dei. Men det syns eg var heilt nødvendig å ha hatt undervisning i det.» Videre forteller Gro om det å bli diakonisse: «Vi var først prøvesøstre i eit år eller to, og så fekk vi spørsmål om vi ville bli invidde til diakonisser. Da fekk vi innviingskurs som det hette. Der hadde de forskjellig undervisning i diakoni og sjelesorg og fleire fag. Vi samla ein heil flokk då som ville ta imot innvielsen. Og den innvielsen var jo ein stor begivenhet, og då fekk vi korset. Det var forstanderinna som hengde det på oss laurdagskvelden, og søndagen var det innvielse i kyrkja.

Og det har vore ei stor styrkje i arbeidet og kvardagen. Ja. For alt arbeid er nødvendig. Og uansett kva arbeid ein har så er det jo ei teneste, og hvis ein ser det slik at vi tjener med medmennesket så er vi jo i tjeneste for Gud også. Så blir jo arbeidet meir verdifullt. Tidligare så var det slik at sykepleiarstudentane måtte gjere fleire ting også, som å vaske og slikt. Og så var det ei av de gamle diakonissene som fortalde om ein gang ho vart bedd om å vaske ei trapp. Då tenkte ho at det er no ikkje det eg er komen her for, men så tenkte ho plutseleg på at, ja men hvis eg kan tenke slik på det at eg vaskar for Jesus, så gjer eg det med glede. Det er noko med at hvis vi er i tjeneste for han, så er det det same kva vi gjere. Og sykepleien er jo eit spesielt yrke. Å vere i tjeneste for mennesket og samtidig for Gud.» På spørsmål om hun oppfattet sykepleien som et «kall» og om dette har endret seg, svarer hun: «Det var nok noen som opplevde det slik. Eg har aldri sagt at eg hadde eit spesielt kall, men det kan jo so vere at det var det likevel. Men samfunnet har jo forandra seg, og oppveksten som kjeme her til har jo forandra seg, så vi kan ikkje stå stille med noke. Og sånn er det vel med sykepleien også. Utdanninga har blitt annleis, og alt må forandre seg til ein viss grad, men å ha dei verdiane som vi lærte her…det syns eg er veldig viktig. Så eg er veldig glad for at eg begynte her.»

Avslutningsvis utdyper Gro hvorfor verdiene hun lærte om er så viktige: «fordi mennesket er jo eit heilt menneske. Det har jo både kropp, og sjel og ånd. Og når folk blir sjuke så er det jo mange som ser livet i eit anna perspektiv, og dei fleste mennesker har til no i allefall hatt litt kristendomsundervisning i skulen og heime, og har lært om Jesus. Og når folk blir sjuke så kjem desse spørsmåla veldig nær. Så dei kristne verdiane trur eg er veldig viktige. Eg trur det er viktig i alt arbeid, men spesielt når ein har med sjuke folk å gjere. Og det når vi fekk det korset under diakonisseinnvielsen, då var det lettare å få til når dei ville snakke om åndelege ting.»

Tilbakeblikk er interessant og spennende, vi kan lære av dette, og noe tar vi med oss inn i vår tid. Min refleksjon er at rommet for å ivareta de åndelige tingene i dagens helsevesen nesten er borte innen sykepleien. Vi som jobber med utdanning har ansvar for å gi opplæring i åndelig omsorg, men også praksis behøver å styrke den helhetlige omsorgen. Jeg vil til slutt gi en stor takk til studenten som har gjort intervjuet og intervjupersonen Gro!

Med vennlig hilsen

Linda Rykkje

HELE TIDSSKRIFT FOR FAG OG TRO | NR. 1 - 2022



Åse Madsen er pensjonist, og utdannet sykepleier og diakon. Har Cand.Polit grad fra Norsk Lærerakademi med kristendom og pedagogikk i fagkretsen. Har i mange år vært høgskolelektor ved Haraldsplass diakonale høgskole/nå VID, Fakultet for helsefag i Bergen

BIBELSTUDIE:

KORSET – DET MEST BRUKTE SYMBOL I ALLE KRISTNE TROSSAMFUNN.

Kjære leser av "HELE". Når jeg skriver denne teksten, nærmer det seg fastetid i kirkens års kalender. Fastetiden er forberedelse og innledning til påsken som er de kristnes største høytid. Korset har en sentral plass i den store påskefortellingen.

I folketradisjonen innledes fastetiden med fastelavnsboller på *Bollesøndag/mandag*, kraftig og god husmannskost, gjerne en god kjøttsuppe på Feitetirsdag og en kveldsgudstjeneste på Askeonsdag. Jeg har vært med på gudstjeneste på Askeonsdag i menigheten jeg tilhører. Mot slutten av gudstjenesten ble vi invitert fram i koret. Der framme foran alteret, tegnet presten et kors av aske i pannen til de frammøtte. Denne symbolhandlingen skulle gjøre oss oppmerksomme på at nå er fastetiden begynt.

Hva betyr det at fastetiden er begynt? Noen kirkesamfunn har tydelige fastetradisjoner med tid for bønn og forsakelse. For andre er det mer uklart hva en kristen faste betyr og står for. En måte å gi fastetiden innhold og mening på, kan være å avsette en bestemt tid til stillhet og bønn disse 40 dagene fastetiden varer. Det kan også være å bestemme seg for at i fastetiden skal en leve litt enklere for egen del og prioritere ressurser til en hjelpeorganisasjon, som formidler nødhjelp til mennesker som lever på sultegrensen rundt om i verden.

Korset er det mest brukte symbol i alle kirkesamfunn rundt om i verden. Alle kirker er utsmykket med ett eller flere kors. Korset er symbolet på Jesu lidelse og død da han ble korsfestet på langfredag. Korset symboliserer også seier, frihet og fred. Jesus ble tatt ned av korset da han var død. Han ble lagt i en grav, og han stod opp av graven 1. påskedag. Disse hendelsene er kirkens viktigste fortelling. Alle de fire evangelistene beskriver på hver sin måte, denne viktige historien.



GRIPEKORSET

Dette er et lite, utskåret trekors. De klassiske gripekorsene er skåret ut av oliventre fra Israel. De kan variere litt i atørrelse. Alle har en fasong og passer til å holde i hånden, slik at en kan gripe omkring korset med et godt grep. Symbolikken i dette korset har sitt eget språk. Den som griper om korset, behøver ikke formulere ord, tanker eller bønner. Å holde korset i hånden kan være en bønn i seg selv. Den som holder om gripekorset kan være helt stille, kanskje det kommer en tåre, et stille sukk, en takk fra hjertedypet. Kanskje kan en fornemme sin egen pust som visker JESUS når en puster inn og puster ut. Gripekorset kan en ha i lommen, i vesken eller på nattbordet slik at det er lett tilgjengelig. En kan gripe om det, og symbolikken i korset kan formidle tro, håp og kjærlighet. *"I stillhet og tillit skal din styrke være." (Jes. 30,5).*

DIAKONISSEKORSET

De første som fikk utdanning som sykepleiere i Norge ble diakonisser. Diakonissehuset Lovisenberg i Christiania startet utdanning av sykepleiere i 1868 v/diakonisse Cathinka Guldberg. Senere (fra 1918) ble det også diakonisseutdanning i Bergen v/Bergen Diakonissehjem Haraldsplass. De som hadde tatt den treårige utdanningen og blitt sykepleier, kunne få en kirkelig vigsel og bli diakonisse. Diakonissene gikk som datidens sykepleiere, med sykepleieuniform. Til uniformen bar de et *diakonissekors* av sølv. Dette hang i et kjede om halsen og var synlig mot det hvite forkle utenpå den blå sykepleiekjolen. Hvert av diakonissekorsene hadde følgende inskripsjon: *"Av Guds nåde til Guds ære"*. Mange diakonisser har fortalt at de i vanskelige omsorgssituasjoner tok et godt tak omkring diakonissekorset sitt og sukket til Gud om hjelp. Dette var med å gi dem trygghet og frimodighet i en krevende hverdag.

>>

I krigsårene 1940 – 1945 ble diakonisseklinikken Haraldsplass i Bergen okkupert av tyskerne. Det var da under tysk ledelse, pasientene var for det meste tyske soldater og krigsfanger fra ulike nasjoner som hadde behov for behandling og omsorg. På tross av sin motstand mot den tyske okkupasjonen, var diakonissene trofaste sykepleiere med omsorg for de syke som ble innlagt på klinikken. En av diakonissene som arbeidet på en av avdelingene på sykehuset under krigen, har fortalt følgende historie:

Hun hadde i flere dager pleiet en alvorlig syk russisk krigsfange. Språkbarrieren gjorde at de ikke kunne snakke sammen. Den russiske pasienten kunne verken norsk eller engelsk, og diakonissen kunne ikke russisk. Men den kloke og dyktige sykepleieren forstod at hennes pasient hadde det vondt, og hun visste også at han var så syk at han snart kom til å dø. Hun pleiet og stelte han etter beste skjønn. Når hun så frykten i øynene hans, ba hun stille bønner om at han måtte finne fred med sin Gud før han skulle forlate dette livet. Den siste dagen han levde, satt diakonissen stille ved sengen hans. Med ett slår han øynene opp og reiser seg halvveis opp av sengen. Han løfter den høyre hånden mot diakonissekorset hun bærer på uniformen sin, og han griper om korset. Diakonissen sier med mild stemme: "Jesus døde på korset for dine synder, og ved hans sår har du fått legedom". Med et trygt smil om leppene og fredelige trekk i ansiktet, legger han seg ned på puten. Kort etter trekker han sitt siste pust og døden er et faktum.

Denne diakonissen fortalte senere at hun opplevde **et hellig øyeblikk** sammen med denne pasienten. Lite visste hun om russeren og hans bakgrunn. Ikke kunne de snakke sammen, men ett felles språk hadde de - **Det kristne korset**, symbolet på løftet formidlet gjennom profeten Jesaja: " Han ble såret for våre overtredelser og knust for våre misgjerninger. Straffen lå på ham for at vi skulle få fred, og ved hans sår har vi fått legedom". (Jes. 53,5)

(Avsnittet "Diakonissekorset" er et utdrag fra boken: Forstanderinner mellom tradisjon og fornyelse, s 46. V/Åse Madsen, 2013).

BIBELTEKSTER DER KORSET STÅR SENTRALT

Alle de fire evangelistene forteller påskens dramatiske historie. De vektlegger ulike detaljer i denne store og sterke fortellingen. Det er et langt bibelstudium å stoppe ved alle detaljene i påskeevangeliet etter Matteus, Markus, Lukas og Johannes. I dette bibelarbeidet anbefaler jeg at vi stopper opp, reflekterer og undrer oss over

- **Johannes evangeliet kap.19,17 - 37.**
- **Matteus evangeliet kap.27,31 – 56.**
- **Markus evangeliet kap.15, 16 – 47.**
- **Lukas evangeliet kap.23,13 – 49.**

Se spesielt etter hva som står om

- ***Korset, hvordan var korset og hvordan ble korset fraktet etter domfellelsen til Golgata?***
- ***De ulike menneskene som var der, tett ved eller litt på avstand***
- ***Hva ble gjort og hva ble sagt - spesielt hva sa Jesus selv da han ble korsfestet og da han hang på korset?***

«Med et trygt smil om leppene og fredelige trekk i ansiktet, legger han seg ned på puten. Kort tid etter trekker han sitt siste pust og døden er et faktum.»





Foto: Calimiel | Pixabay

Nytt fra styret

Styret i KFSS består av en liten, men svært dedikert og trofast gjeng. I styret sitter styreleder Britt Moene Kuven. Hun arbeider som førstelektor i sykepleier-utdanningen ved VID i Bergen. Marianne Hjellvik bor i Sandnes og er nå hjemmeværende mor med tre små barn. Helga Johanne Iversen Skartveit er helsesykepleier, bor og jobber i Kinn kommune. Marte Bygstad-Landro bor i Bergen og er i ferd med å fullføre sin doktorgrad. Marianne Fresjaå Abdalla er eneste østlending, og bor og jobber i Larvik ved psykose poliklinikk på DPSet der. Altså en samling sykepleiere i ulik alder med ulike interessefelt, men med det til felles at vi alle er opptatt av å ivareta eksistensielle og åndelige behov hos de vi møter i vår praksis.
Kunne du tenke deg å være med i arbeidet vårt, kan det virkelig anbefales! Kontaktinformasjon finner du på første side i bladet. Ta kontakt så skal vi fortelle deg mer om hva vi driver med og hvordan du kan bidra slik det passer akkurat for deg.

Styremøte 7.februar
Også for oss i styret har de siste månedene vært preget av mye sykdom. Den 7. februar hadde vi digitalt styremøte, noe som gjør det mulig å treffes tross lange fysiske avstander mellom oss. På alle styremøter er *Runden* obligatorisk, som handler om hvordan vi *egentlig* har det. Muligheten til å dele gleder og sorger, suksesser og skuffelser er berikende og viktig for vårt fellesskap.

Hele Tidsskriftet For Fag og Tro
Vi hadde en gjennomgang av design og det arbeidet som designer for *Hele Tidsskrift for Fag og Tro*, Kaja Brunvoll, gjør. Etter at hun tok over jobben, er tidsskriftet blitt veldig leservennlig, innbydende og vakkert. Vi i styret er svært fornøyde med det arbeidet hun utfører og er ikke minst takknemlige for at hun gjør denne viktige jobben for en rimelig sum.

Nasjonal konferanse
Neste *nasjonale konferanse* planlegges. Marianne sitter i det europeiske styret for vår internasjonale hovedorganisasjon, Nurses Christian Fellowship Europe (NCF Europe). Det planlegges en europeisk konferanse, og ønsket om å komme til Norge er stort. Det besluttes at KFSS og NCF Europe arbeider for å arrangere en felles europeisk konferanse i 2023. Det skal bli en stor glede å invitere til en møteplass for engasjerte sykepleiere fra hele Europa i Norge. Innhold, tid og sted vil det bli informert om.

Annet
I disse dager går vi gjennom medlemslistene til KFSS. Vi ønsker at tidsskriftet og informasjon skal komme ut til de som ønsker å følge oss og støtte arbeidet. I den sammenheng vil vi takke for alle ekstra gaver til arbeidet vårt. Alt arbeid gjøres frivillig, og inntektene går til arrangementer og utgivelse av Hele TFT.

Vi har på agendaen å arrangere et nytt loddsalg for økte inntekter til høsten. Har du gevinster du vil bidra med eller gode ideer, er det bare å ta kontakt med oss.

Om du vil gi en ekstra gave til KFSS, kan du Vippse til nr. 555774

Tusen takk for at du er med oss i dette viktige arbeidet!



BØNNE- OG TAKKEEMNER

- Takk for hver eneste sykepleier som har holdt ut, arbeidet ekstra, ytt sitt ytterste og fremdeles står i arbeid etter to år med pandemi.
- Vi ber om at slitne sykepleiere får den nødvendige styrke og kraft den enkelte trenger for videre engasjement i sitt arbeid og liv.
- Takk at du ER kjærlighet. At du holder våre hjerter varme og levende så vi kan vise våre pasienter den sensitiviteten og kjærligheten den enkelte trenger.
- Takk for at du holder våre sanser åpne slik at vi kan forstå pasientenes responser.
- Vi ber om at DU gir oss din glede og lyst til å fortsette i vårt virke, til å utvikle oss faglig til det beste for våre pasienter og medmennesker.



Foto: Maxx Gong | Unsplash

☐ JEG ØNSKER Å MELDE MEG INN I KFSS
☐ JEG ØNSKER Å MELDE MEG UT AV KFSS
☐ ADRESSEENDRING

NAVN: .....

ADRESSE: .....

.....

POSTNR.: ..... STED: .....

TLF.: .....

E-POST: .....

PORTO

SENDES TIL
KFSS V/MARIANNE HJELLVIK
HANS OG GRETE STIEN 41
4314 SANDNES

ELLER E-POST:
MARIANNE.HJELLVIK@OUTLOOK.COM

B posten
DISTRIBUERT AV POSTEN NORGE
NOREG P.P. PORTO BETALT

RETURADRESSE
KFSS
V/MARIANNE HJELLVIK
HANS OG GRETE STIEN 41
4314 SANDNES

MARIANNE.HJELLVIK@OUTLOOK.COM

VÆR STERK, MIN SJEL, I DENNE TID

NoS 478
T Svein Ellingsen 1971
M Egil Hovland 1972

Vær sterk, min sjel, i denne tid,
når du har tungt å bære.
Hold ut i prøvens stund og lid
de døgn du går i lære.
En dag til slutt
blir mørket brutt
av lyset fra Guds fremtid.

Gi håpet rom i denne tid
hvor langt du enn er nede.
Hos dem som taper i sin strid,
er Herren skjult til stede.
Ved Kristi verk
skal du bli sterk
og hvile i Guds fremtid.

Se, mørket blir din modningstid!
Hold ut til natten vender!
Se bort fra angst og indre splid,
du er i gode hender!
Se, du er fri
og lever i
Guds løfterike fremtid.



Hele TIDSSKRIFT FOR FAG OG TRO
ISSN 1503-6456