

AKTIV

PENSJONSTID

Nr. 3 - september 1990 - Organ for SDA-arbeideres pensjonistforening - 1. årgang

Gå i andres mokkasiner!



Vi har så lett for å dømme andre, tankeløst og lettvint. Indianer-ordtaket er derfor verd å tenke over:

"Hjelp meg til aldri å dømme et annet menneske, før jeg har gått to uker i hans mokkasiner!"

Ja, for hva vet vi om andres forutsetninger, vi som knapt kjenner oss selv. Vi kjenner ikke årsakene til et medmenneskes handlingsmønster.

Derfor:

"Døm, du stolte, aldri den som snublet, med forakt.

Du har ikke veiet byrden, som på hans skuldre ble lagt.

Du har ikke talt de kamper han i det stille stred.

Du vet ikke hva han under bot og lengsler led."

(Tegnér)

Dem stemmer vi for!



v/Alf Lohne

De aller fleste av oss må før eller senere innta en leders rolle. Det gjelder i hjemmet, venneflokken, ungdomslaget, sabbatsskolen, menigheten og ved mange andre anledninger. Prinsippene i artikkelen nedenfor, skrevet av L.G.M.-Klein, og i oversettelse tillempet våre forhold, kan derfor være av verdi.

Et annet viktig poeng er at i det demokratiske system vårt kirkesamfunn har valgt å følge, har vi alle, direkte eller indirekte, del i valget av våre ledere. I den lokale menighet har vi alle stemmerett og talerett. Mange er delegerte til distriktets generalforsamling. Noen få er delegerte til unionens generalforsamling, og enkelte deltar i avgjørende valg på vår høyeste ledelse i Generalkonferansen.

Vi over seksti utgjør etter all sannsynlighet den største aldersgruppe i norske menigheter, og

det er gode grunner for at våre evner, vår erfaring og innflytelse stilles til disposisjon for Guds sak. Det gjør vi blandt annet ved å stemme for ledere som vi mener har de beste kvalifikasjoner.

Her følger noen av de lederegenskaper br. Klein anser som viktige:

Få ledere i vår verdenshistorie har inspirert og stimulert menn til handling slik Napoleon kunne. En historiker ga en gang en sterk uttalelse om Napoleon. Han sa: "Halvdelen av alt det han utførte, oppnådde han gjennom ordenes makt."

Som ledere i Guds sak kan vi ikke la Napoleon være vårt eksempel, men vi kan lære av noen av de prinsipper han brukte for å motivere sine menn.

Hemmeligheten ved hans lederskap var i grunnen meget enkel: Først fant han ut hva de andre ønsket seg mest av alt, og så

gjorde han alt som sto i hans makt for å hjelpe dem til å oppnå det.

De fleste av oss gjør akkurat det motsatte. Vi finner først ut hva vi selv ønsker mest av alt, og så forsøker vi å overbevise andre om at det er også det de ønsker! Napoleon var smartere enn det. Hans appeller konsentrerte seg om det som hans menn ønsket seg mest av alt.

Når Napoleons menn var skrubbsultne, lovet han dem mat når seieren var nådd. Når de lengtet hjem og tenkte på å forlate ham, appellerte han til deres æresfølelse ved å spørre dem hvordan de ønsket sin hjemkomst: som seirende helter eller som hunder med halen mellom benene?

Det å hjelpe andre til å nå sine mål i livet, er det viktigste når det gjelder lederskap. Og ledere som hjelper andre til å vokse og ha suksess, vokser ikke bare selv, men oppnår også selv å nå sine mål.

Ledere må respektere sine underordnede. De må respektere menneskelig verdighet. En god leder må søke å legge forholdene til rette så hans medarbeidere kan få den frihet, selvtillit og utfoldelse, og oppnå de resultater man forventer.

En god leder må også være åpen og ærlig mot andre. Overdreven smiger eller ytterliggående kritikk vil medarbeidere før eller senere oppdage for hva det er: mistenkelig bløff! Folk gjør bare

sin største innsats for en leder som de stoler på og har tillit til.

En annen viktig kvalitet hos en leder er at han er på sin plass når han skal være der. Han må være på arbeidsstedet i den tid som er fastsatt for det.

Han skal ikke være der bare for å instruere og lede. Han skal også være en god lytter. Mange ledere forsøker å oppnå ting ved å behage alle. De er som frosken som hopper hit og dit, sitter et



øyeblikk, men gjør egentlig lite eller ingenting!

Den måten folk arbeider på når lederen ikke er til stede, avslører forskjellen på en gjennomsnittlig og en dyktig leder. Gode ledere forsøker å bygge opp en enhet som er så effektiv at den fungerer også når de selv ikke er der.

En leder fungerer mer som en trener enn som når en "back" i fotballkamp passer på nær målet.

De oppmuntrer sine underordnede til selv å ta ansvar. De hjelper folk til å gjøre en bedre jobb. De hever seg ikke over sine medarbeidere, unntatt når det kommer til det å oppfylle sine plikter.

Ledere må lære å bruke noen av de viktigste ord og setninger i vårt språk: "Jeg har begått en tabbe!", "Du gjorde et fint arbeid", "Hva er din mening?", "Takk", og "Vi". Det minst viktige ord av alle er "Jeg".

I det store arbeide vi har fått i oppdrag å utføre, er det absolutt nødvendig for en leder å være et eksempel som får himmelen til å glede seg. Lederskap er et talent gitt av Gud, og Kristus er vårt eksempel. Vi må ha mer omtanke for, og være mer omhyggelig i vår omgang med medarbeidere enn den alminnelige leder er.

Det er umulig for en leder å lykkes hvis han forsøker å briljere med en enmannsopptreden. Bare gjennom andre mennesker kan en leder lykkes. Vi må huske at fremgang kommer bare ved å lytte til andres synspunkter og etablere en samarbeidets og tillitens ånd. En klok leder tar mange forholdsregler som en dårlig leder forsømmer.

Ønsket om å være en god leder har de fleste av oss. Evnen til å være det ligger et sted mellom våre egne forberedelser og himmelens alter.

Godt lederskap avhenger fullstendig av det forhold du står i til Jesus Kristus.

Aksjon postkasse



gir flere elever
i brevskolen

Da Eskil Hagen og hans kone Martha nylig dro på en lang biltur fra Strømmen til Nordkapp, gjorde de noe mer enn å beundre den storslåtte naturen. I områder de kjørte gjennom hvor det bodde få eller ingen adventister, la de merke til at det var mange postkasser langs veien. Disse postkassene utfordret til aksjon! I bilen lå flere hundre brevskoleinnbydelser, og hver eneste en plasserte de i de hundrevis av postkasser langs veien.

Mon vi skulle se større menighetsvekst i Norge hvis mange fler gjorde en lignende innsats for brevskolen, en av våre mest effektive virksomheter?

Selv om Eskild forlengst har passert de 80, stopper ikke alderen ham fra denne og andre praktiske aktiviteter. Da kirken i Mysen ble bygget, meldte han seg straks til malerjobben. På Nordkapp-turen passerte de Riaraugan Aldershjem på Melbu. Der la han merke til den stilige hovedbygningen som trengte atskillig oppussing. "Si fra hvis dere behøver hjelp til jobben!" sa han. Han er selv malermester og nevnyttig som få.

Trofast misjonsarbeider besøker kongen

Såvidt vi vet er fysioterapeut Magne Thorsen den eneste arbeider på Kurbadet i Oslo som har mottatt Kongens fortjenstmedalje. Men den har han også fortjent, etter 50 års trofast innsats i institusjonen! Det er allerede en

stund siden han mottok denne utmerkelsen og ble mottatt av kongen på slottet i Oslo, men siden ikke begivenheten tidligere er omtalt, vil vi på denne måten gratulere på det hjerteligste! Han bor med sin kone Hedvig i Oslo.

Adventhistorisk Arkiv

I de senere år er det blitt arbeidet med å opprette et adventhistorisk arkiv i Norge. Noe materiale er blitt samlet, men mangelen på et sted å plassere arkivet har vært en stor hindring. Nå er det kommet gledelige signaler om at TVS muligens kan stille et stort og godt egnet rom til rådighet. I så fall vil meget kunne gjøres i løpet av kort tid.

De fleste av oss "gamle" har samlet materiale som er av adventhistorisk interesse. Jeg nevner følgende: SDA-tidsskrifter (helst før 1940), SDA-bøker (norske og andre), traktater (gamle og nye), menighetsprotokoller, løpesedler, brev av historisk verdi, plakater, lysbilder, dokumenter, prekenes (manuskripter og lyd-bånd), profetiske plansjer, dias, film, lysbilder og videokassetter,

biografier over SDA-medlemmer (og andre), kopier av adventhistoriske avhandlinger og særmerker, menighetshistorie, jubileumsskrifter, programmer, rapportbøker fra sabbatsskole, dorkas, ungdomslag og juniorlag, gjenstander og annet jeg ikke kan tenke på i farten.

Mennesker dør. Mange gamle trosfeller er lagt til hvile, og uforstående slektninger som har "ryddet opp" etter dem har bare kastet, kastet.... Hvem skal "rydde opp" etter oss?

Derfor, se etter hva du har av ting som er av adventhistorisk interesse. Gi oss beskjed, og vi skal komme og hente det. Men husk, det haster!

R. Guleng (foreløpig leder).
Adresse: TVS, 3506 Røyse. Telefon (067) 37357.

Aktivitet

som gleder
menigheten
og tiltrekker
kirkens naboer



Vi hørte om en litt uvanlig aktivitet i Fredrikstad, og ba menighetens nåværende pastor, Karl Johan Bergland, om noen faktiske opplysninger. Han kontaktet Eva Joensen, og hun sendte oss denne inspirerende hilsenen:

"Det begynte med at menigheten arrangerte et eldretreff i private hjem den andre tirsdagen i hver måned. Vi forstod snart at dette ble satt stor pris på av de 15-20 som møtte til sammenkomstene. Men den 17. september 1988 sto vår nye kirke på Kapellfjellet i Fredrikstad ferdig. Nå hadde vi nye muligheter til å utvide virksomheten, og dette så vi frem til med stor spenning. Vi ville nå avertere i lokalavisen, for vi syntes at vi hadde et godt tilbud som vi gjerne ville dele med andre. En annonse om eldretreff mente vi ikke var velklingende, for det begrenset del-

takerne til dem som følte at de hørte til kategorien "eldre". Vi ville ha åpent hus for dem som hadde ledig tid på formiddagen, både yngre og eldre, og endret navnet til "formiddagstreff".

Frammøtet ble nå dobbelt så stort, og omtrent halvdelen var ikke-adventister! De var hovedsakelig kirkens naboer, som vi står i et svært godt forhold til. Disse våre adventistvenner kommer stadig på besøk til formiddagstreffet. Noen kommer kanskje for å se vår nye kirke, eller for å se nærmere på oss!

Og vi har det hyggelig. Vi møtes fra kl. 12.00 til 15.00, og begynner alltid med sang. Musikken består av piano, gitar, vår egen og naboens. En tar også med siter, og så har Åsta med tamburin. Det er et fint (forhåpentlig fremtidig) musikklag som stemmer i. Områdets pastorer har holdt

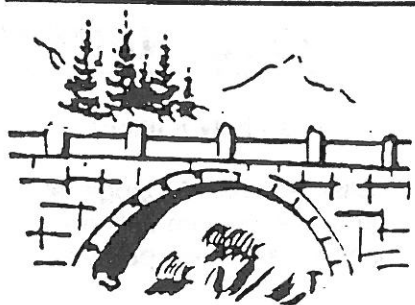
andakter og vist lysbilder. Våre egne medlemmer og våre gjester, både adventister og ikkeadventister, holder også andakter. Noe av det hyggeligste er når vi deler med hverandre erfaringer om hvordan Gud har ledet våre liv. Det er fine stunder, og det er godt sånn midt i uken å komme sammen om Guds ord.

Vi synger mer før vi spiser. Måltidet er enkelt, ofte suppe med brød eller kaker med tilbehør, og som kjent gjør god mat lystig lag. Etter maten prøver vi å få noen til å synge for oss. Det kan være en fra menigheten eller noen av de faste gjestene. Av og til leser vi litt fra en bok, eller har gjettekonkurranser. Tiden flyr av sted, og før vi vet ordet av det er klokken 15,00, og vi synger: " Gud, vær med oss til vi sees igjen".

Ved utgangen setter vi opp en kurv til gaver, og utrolig nok kommer det inn omtrent ett tusen kroner hver gang. Pengene brukes til kirken, kjøkkenutstyr, undervisningstavle, mikrofoner og lysestaker til kirkesalen. Dette er noe av det vi har kunnet hjelpe til med.

Med Guds hjelp ønsker vi å se folk i kirken både på sabbaten og ellers i uken. Vi ønsker å ha mange tilbud, så alle kan føle seg velkomne.

En liten hilsen til deg som er med blandt de eldre: Menigheten trenger din erfaring - ikke minst vi som er yngre trenger deg."



De fleste av oss bruker tid og krefter på å passere broer som vi aldri kommer til.

Majoriteten i Den Norske Kirke

Uten å ha noen statistikk å støtte meg til, vil jeg hevde: Menigheten består av eldre mennesker. I hvert fall i mange bymenigheter er det mennesker fra pensjonsalderen og oppover som utgjør hovedtyngden av kirkegjengere. Av disse er kvinnene i majoritet, fordi kvinner lever lengst. Det er også kvinner som driver, og er medlemmer av de utallige kirkeringer og foreninger som finnes i alle menigheter. Når disse engang faller fra, vil dette arbeidet stoppe av seg selv, fordi yngre mennesker ikke er engasjert i en slik form for virksomhet.

At eldre mennesker er i majoritet i kirkelig sammenheng bekrefte også ved menighetens hyggestund som samler de eldre en eller to ganger i måneden."

(Sykehusprest B. Børresen i "Nytt Norsk Kirkeblad".)

AKTUELL INFORMASJON

Vi er over en halv million!

"Statistisk Ukehefte" oppgir at i Norge er det over en halv million mennesker som har passert 67 år, og de utgjør 14 prosent av befolkningen. Av de 598.044 personer i denne aldersgruppen er det 244.456 menn og 353.588 kvinner. Det er ikke å undres over at politikere og andre som med kald beregning innretter sin virksomhet etter hvor mange stemmer de kan oppnå ved valgene, begynner å overveie hvordan denne store aldersgruppen vil avgi sine stemmer.

Fremtidsbølgen?

Den dominerende pensjonistforeningen i USA, AARP, som antakelig er verdens største og sterkeste, har nylig avholdt sin toårige generalforsamling. Ikke mindre enn 25.000 pensjonister møtte opp!

Hovedtaleren sa blant annet: "Tre onder plager samfunnslivet i dag: rasisme, sexismen og aldersisme (agisme). Sistnevnte står nå for fall, for de første to er allerede svekket. De eldre kommer til å fremtvinge store forandringer i amerikansk samfunnsliv." Og han føyde til: "Det er underlig å tenke på at det er den eldre generasjon som utgjør fremtidsbølgen, men sånn er det!"

Amerikas tidligere førstedame, Rosalynn Carter, som deltok i talerlisten, sa: "Det finnes utallige måter å ekspandere livsvirksomheten på, nemlig ved frivillig innsats."

En annen kjendis, Shirley Chris-holm, oppfordret deltakerne til fortsatt å være aktive. "Livet har alltid en hensikt," sa hun, "for liv uten en hensikt ligner en tønne som ikke holdes sammen av tønnebånd!"

(AARP Bulletin July/August 1990.)

En selvfølgelig menneskerett

Ved et møte i Universitetets Gamle Festsal, arrangert av Statens Eldreråd, var Johan Elisenberg og Alf Lohne fra vår forening til stede. Elisenberg, som er formann for vår pensjonistforening, ga et intervju til NRK-reporteren, og dette intervjuet ble gjengitt i radiosens P2 neste dag. Det Elisenberg ivret for i intervjuet, var at eldre burde ha den selvfølgelige rett til å velge hvor de ville tilbringe sin alderdom, enten hjemme hos seg selv, eller på den institusjon hvor de best kunne finne seg til rette og kjenne seg hjemme. Den livsstil disse eldre har fulgt gjennom et langt liv må de få anledning til å praktisere, så sant det er institusjoner som kan tilby det. Dette burde være en menneskerett.

Ingen aldersgrense for engasjement.

Stagnasjon er roten til alt ondt. Vil vi leve fullt og helt, må vi ta del i det som rører seg i tiden. Innlevelse og engasjement har ingen aldersgrense. Heller ikke ansvar har det.

Selv om vi allerede har samlet et stort knippe av gode minner, vil vi også kunne leve lenge på den gode følelsen som alltid følger med deltagelse i et felles løft for en bedre fremtid skapt gjennom nåtiden.

(Ellen Holtermann, redaktør i bladet "Vi over 60".)

Adventister lever fem år lenger

Adventistenes nøkterne livsstil gjør at de lever fire-fem år lenger enn andre. Det er professor dr. med. Peter F. Hjort ved Statens Institutt for Folkehelse som har kommet frem til dette, skriver "Helsenytt for alle".

Her i landet er det omlag 5000 adventister, og i hele verden finnes det seks millioner i 184 forskjellige land.

Den sunne livsstilen og det støttende sosiale nettverket er hovedårsaker til at adventister lever lenge, ifølge Hjort.

Jeg mener slike adventistundersøkelser er viktige, fordi de viser hvor viktig det er med et sunt levesett. Jokeren i dette er hvor mye den sosiale støtten betyr, sier han.

- Hvorfor undersøkte du akkurat adventister?

- Jeg var tilsynslege på et sykehjem og møtte en 98 år gammel kvinne som var helt frisk. Jeg spurte henne hva hun gjorde for å holde seg så frisk. "Vet du ikke at jeg er adventist?" svarte hun forbauset. Dette gjorde meg interessert, sier Hjort.

Adventistene omtaler kroppen som "sjelens katedral" - de røyker ikke, drikker ikke alkohol, te og kaffe, og halvparten av dem er vegetarianere.

- Adventistenes helseprogram inneholder alle hovedpunktene vi finner i den moderne helseopplysning, sier Hjort.

(Fra avisen "Vårt Land", den 16. august 1990.)

Forkynnere prioriteres.

De største misjonsorganisasjonene i Norge, som f. eks. Misjonssambandet, og Det Vestlandske Indremisjonsforbund merker de økonomiske nedgangstider. Nedgangen i gaveinntekter dreier seg om millionbeløp i første halvår av 1990. I noen tilfeller må medarbeidere sies opp for å få økonomien til å gå ihop. Men en gruppe arbeidere er unntatt fra slike drastiske tiltak - de med klar forkynner-nådegave. "I den anstrengte økonomiske situasjon prioriterer vi forkynnere", sier de administrative ledere.

(Fra "Vårt Land", 24. august 1990.)

PRAKTISKE TIPS

Skaper vi oss selv?

En eller annen har en gang sagt: "Vakre unge mennesker er født slik. Vakre gamle mennesker har skapt seg selv." De skaper seg selv ved å leve helt, ved å søke å få mest mulig ut av hvert eneste øyeblikk, ved å ha åpne hjerter og sinn, ved å dele deres kjærlighet og gleder med andre. En positiv, byggende innstilling utstråler en slik ånd at ingen legger merke til rynken!

En slik måte å eldes på, forlenger øyensynlig livet. I alle fall er det sikkert at den forlenger livskvaliteten.

(Fra "Modern Maturity".)

Enkle råd mot søvnløshet

En gruppe søvneksperter i USA kom nylig sammen og diskuterte søvnproblemer hos eldre. I motsetning til det folk vanligvis mener, mente ekspertene at behovet for søvn ikke avtar med årene. En av dem sa blant annet at "evnen til å sove blir mindre enn behovet for søvn".

Imidlertid forandres søvnmønsteret jo eldre folk blir. Eldre folk tar mindre tid til dyp søvn enn de yngre, og dessuten får de gjerne en liten lur midt på dagen. Ofte går de også før til sengs og står tidligere opp.

Legene advarer mot å bli avhengige av piller for å falle i søvn, unntagen for meget korte perioder. Dette fordi bivirkningene kan være ille for eldre mennesker.

Uansett hvilke søvnproblemer du har, så sier ekspertene at følgende tips kan være en naturlig hjelp til å falle i søvn:

Å gå til sengs om kvelden og stå opp om morgenen til samme tid hver dag. Bruk soverommet bare til å sove i. Gymnastikk skal tas fra to til fire timer før leggetid. Unngå alkohol og kaffe, og drikk svært lite om kvelden.

(AARP Bulletin.)

Herre over seg selv.

"Middelalderkunsten prøvde å si noe om denne kristne frigjørelsen, for eksempel i visse bilder av Hellig Olav. Vi ser ham sitte med krone og septer, mens foten tramper på et hode - et hode med kongens egne ansiktstrekk. En konge med herskertegnene. Men ett av dem er nettopp foten på egen nakke! Slik ser en fri kristen ut.

Men bare i Jesus Kristus eier han denne friheten. Han påstår ikke: Jeg er fri. Men han lovsynger: Guds Sønn gjør meg fri!"
(Biskop Johannes Smemo.)

Praktisk psykologi?

En pike skriver til aftenpostens ukemagasin: "Jeg har fem gode venninner, og vi har holdt sammen i mange år, helt fra vi lekte med Barbie-dukker. Vi ser hverandre hver dag, og prater om alt og ingenting. Vi merker fort om noen har det vondt, og da avtaler vi en kveld hos en av oss og setter oss ned og gråter alle sammen. Vi tømmer oss skikkelig for det som er både godt og vondt, og føler oss så mye bedre senere."

Balansert livsstil.

"En kjær gammel negerkone oppsummerte sin livsvisdom i følgende ord: "When I works, I works hard; when I sits, I sits loose; and when I worries, I go to sleep!"

Jeg tror disse ord sier mye om en balansert livsstil. En fornuftig innstilling som forstørker livets gleder, reduserer det negative, gir helligelse til en plettfri vandel og fører til et fullt og lykkelig liv."

J. L. Tucker.

Religion forlenger livet.

"Religion bidrar til å fremme hel-sen, forlenger livet, og øker vår glede over alle dets velsignelser. Religionen åpner for sjelen en lykkens kilde som aldri tørker bort."

EGW i "Patriarchs and Prop-hets", side 600.

"Ikke bare vafler og trekkspill"

"Jeg blir opprørt over de mange velmente forsøk på å "nå" oss eldre, både på det åndelige og mer praktiske plan. Etter å ha sørget for både seg selv og andre gjennom et langt liv, får en som 67-åring brev fra Statens Ernæringsråd og andre instanser med gode råd i matstell og lignende!"

Den ene kvelden lytter du til Mozart og leser Dostojevskij, den neste dagen skal det være vafler og trekkspill, for da er du blitt pensjonist!"

(Gry Waage, red. sekr. i NRK)

AKTIV

PENSJONSTID

Organ for

SDA-arbeideres Pensjonistforening

Redaktør: Pastor Alf Lohne

Tostrupsgt. 29

0264 Oslo 2

Tlf. (02) 446502

SDA-ARBEIDERES PENSJONISTFORENING

Formann: Pastor Johan Elisenberg

Nordåssløyfa 29 A

1251 Oslo 12

Tlf. (02) 617319

Sekretær: Pastor Alfred C. Berger

Bergerhøgda

1464 Fagerstrand

Tlf. (09) 939180

Kasserer: Pastor Paul Frivold

Fjordgløttveien 15

3506 Røyse

Tlf. (067) 37489

Lay out: A.C. Berger

TIL MOR

Av Arne M. Kirkaune.



Jeg har plukket en gren
av en snehvit syren
som av solen er båret til jord.
Den har vandret sin vei uten plett, uten mén,
og jeg synes den ligner deg, Mor!

Du har blomster av snehvite stenk i ditt hår,
du har fine små rynker på kinn,
og jeg vet at du fikk dem
fra år og til år
av de byrder som tynget ditt sinn.

Det var slitsomt å vandre den vei som du gikk,
den var skygget av motgang og tvil.
Men din kjærlighet vant,
det er håp i ditt blikk,
og du møtte hver sorg med et smil.

Hvis jeg brakte deg furer på kinn, kjære du,
hvis jeg økte din daglige strid -
vil jeg be at du tilgir og glemmer det nu,
mens det ennå er stunder og tid!

I ditt fang vil jeg legge den hvite syrin
som av solen var båret til jord.
Den har vandret sin vei
uten plett, uten mén,
og - jeg synes den ligner deg, Mor!

(i bladet "Vi over 60".)