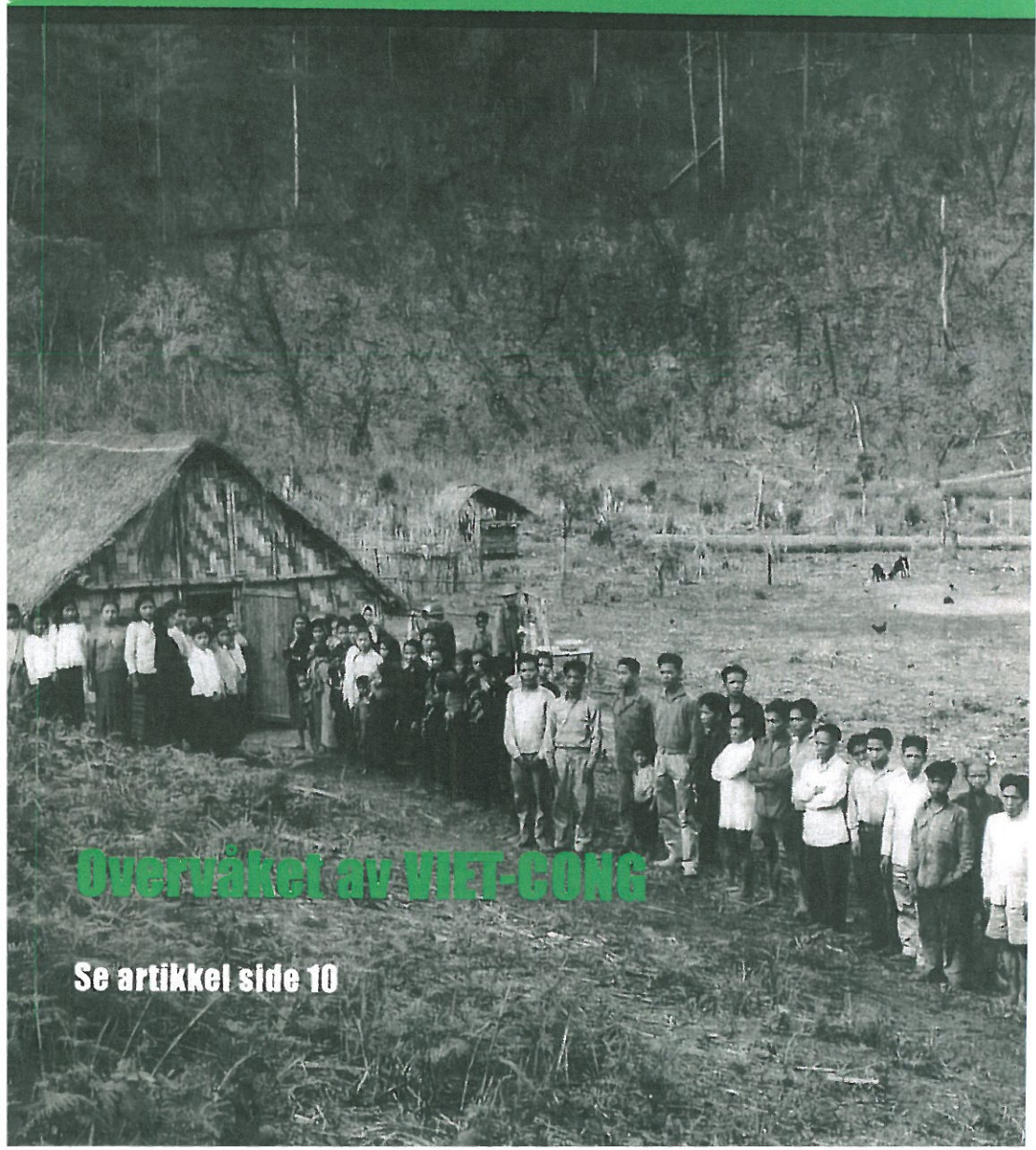




Aktiv Pensjonstid

Nr. 1 - 1. kvartal 1999 - 10. årgang



Øvervåket av VIET-CONG

Se artikkel side 10

En sånn kristen

Av Øyvind Gjertsen

Det hendte for lenge siden. Jeg arbeidet den gang på Kurbadet i Bergen og behandlet en dag en av byens kjente forretningsmenn. Vi snakket om mange ting, også om religiøse spørsmål. Plutselig sier denne mannen: "Hvis jeg skulle bli en kristen, måtte det bli en sånn kristen som Ole Hansen. Uttalelsen gjorde et uutslettelig inntrykk på meg. Den har gjenlydt i mitt "indre øre" og har utløst mange betraktninger gjennom årene som er gått. Glede over at et annet menneske hadde lagt merke til noe vesentlig i livet til en av mine medkristne. Oles eksempel hadde avfødt et ønske om å være "en sånn kristen". Uttalelsen har fått meg til å reflektere over mitt eget liv. Tenk å kunne få lov å leve så nær Jesus at andre kunne komme til å ønske å bli Mesterens venn. Det var en vakker attest forretningsmannen gav min medbroder i menigheten. Da Ole fylte 85 år for noen dager siden følte jeg meg tilskynnet til å fortelle ham hvem forretningsmannen var. Jeg ønsket å oppmuntre en beskjeden person, som jeg også setter høyt.

En sånn kristen. Det er dette det handler om: Å ta imot Jesus som Frelser

og siden leve livet i troen på ham. Prøve å være som Mesteren. Min mor formante meg når jeg skulle foreta forskjellige valg av betydning: "Spør alltid hva Jesus ville ha gjort." Utfallet ble bra når jeg prøvde den metoden.

Vi vil så gjerne dele vår tro med andre. Vi ønsker at de mennesker vi møter skal få del i vår forståelse av frelsen i Jesus Kristus. Vi har dette håpet for våre nærmeste. Vi ønsker at det skal skje i våre venners og arbeidskameraters liv. Når de sier "nei takk", hender det at vi blir lei og motløse og vi spør hva galt vi har gjort. Var det noe i vårt vesen eller det liv vi levde som hindret de andre? Ble vi snublesteiner og ikke slike som jevnet vegen til Jesus? Hvordan kan vi vitne for de andre? Vi har fått høre at det ikke er først og fremst det som forkynnes på talerstolen, men snarere det liv vi lever som menighetsmedlemmer, som kan overbevise våre medmennesker om frelsens veg.

Ord er nødvendige, både det talte ord og alle ordene som skriftfestes. Men til syvende og sist er det egentlig bare et ord som teller: ORDET eller

JESUS. Når Ordet manifesteres i vårt liv kan underfulle ting skje.

Som gutt var jeg overbevist om at jeg kunne overbevise kameratene om den rette tro. Jeg argumenterte for den rette hviledag, for rett bibelsk mat og drikke, for det liv vi som adventister kjenner oss tilfreds med. Da læreren en dag sa: "Øivind har rett. Det er lørdagen som er den rette hviledagen", var jeg veldig stolt. I ettertid tenkte jeg noen ganger på om det var så verdifullt å ha rett. Fikk det følger for de andre, eller lukket jeg egentlig ørene på dem? Skulle jeg vist dem større forståelse? Hvor viktig er det å "vinne" i samtalen om vår tro? Vinner vi sjeler på den måten?

Hvordan står det til med deg? Er du vennlig og forståelsesfull, eller hisser du deg opp over det som egentlig er bagateller? Innrømmer du at han eller hun kanskje har rett, i alle fall delvis? Det hender at noen av elevene i sabbatskolen ikke vil hilse på hverandre fordi de er uenige om forståelsen av et lærepunkt. Har du slike problemer? Noen av oss har innflytelse, i kraft av vår personlighet, vår økonomi, vårt sosiale nettverk, eller kanskje på grunn av den stilling vi har. Kan det være at vi misbruker dette og er langt mer forståelsesfull når vi ser på oss selv enn når vi ser på vår neste. Hva var det Mesteren sa da han talte om "flisen og bjelken"? Den norske statskirken gjennomlever mange stormer for tiden. Det siste jeg leste var om de frustrasjoner kirkens

ansatte har og den manglende forståelse og omsorg de opplever i forhold til sine foresatte. Vi kan vel si at dette kan være problemer som rammer mange organisasjoner. "Dette hender ikke hos oss" tenkte jeg i oppvekst og manndom. Jeg hadde vansker med å erkjenne at vi adventister også kan oppleve slikt. Livet har lært meg at vi dessverre møter lignende situasjoner på vår veg. Vi er ikke totalbeskyttet trass i all den opplæring Ånden har gitt oss.

Hva gjør du? Hvem er du? Vi fortviles mange ganger over våre mangler. Jeg ber deg om å gå til Jesus og prøve ditt liv mot hans eksempel. Han vil møte deg og han vil aldri støte deg bort. Når du i ydmykhet erkjenner hjertets behov og dine mange mangler kan han gjøre meget for deg. Han vil gå inn i ditt liv og gjøre det vakkert og tiltrekkende. Dikterpresten Jørgen Moe sier det så vakkert i diktet om "Birken, som stander ved fjorden". Treet vokser seg vakrere for hver år som går. Alle andre ser dette, bare ikke birken. Slik kan også vårt liv bli det vakreste budskap om frelse for våre medmennesker. Det menneske som i ydmykhet erkjenner sin egen situasjon og overlater seg til Herren Jesus vil bli brukt av Ham til frelse for andre. "O la mitt liv om Jesus tale", synger vi. Det var dette forretningsmannen hjemme i Bergen opplevde i sitt møte med en av våre. Og han ønsket å bli slik - å bli "en sånn kristen".

Formannen hilser

Av Johan Elisenberg

Når dette skrives er vi kommet godt og vel inn i januar måned, og jeg vil gjerne ønske hver enkelt av våre trofaste lesere, venner og medarbeidere et godt og velsignet nytt år!

Hjertelig takk for fellesskap og samhørighet i året som svant. Takk for all forbønn, omtanke og interesse dere har vist gjennom de mange bidrag som er kommet inn til bladet vårt.

Nylig har vi feiret overgangen fra et år til et annet, og vi som leser dette har fått nåde til å oppleve mange nyttårsaftener. Vi har mye å takke for. Hvert år er en ny gave.

I 1998 hadde jeg gleden av å være tilstede ved to fødsels-dagsfeiringer som ikke er så helt vanlige. Hver av jubilan-tene feiret sin 100-års dag. Den første var Agot Andersen fra Oslo som feiret sin store dag på Mosserød Alders-og sykehjem. Familien og personalet på Mosserød skapte en minneverdig feiring for Agot på hennes store dag.

Jubilanten selv var levende med i alt som skjedde med sine kjappe og humørfylte replikker. Ågot har en glad og positiv innstilling til livet og er velsignet med et konstant godt humør, en inspirasjonskilde for både ung og gammel.

Noen uker seinere var vi i Bergen

hvor min kone Irenes tante Frida også fylte 100 år. Her var det Adventkirkens aldershjem som stod for rammen om feiringen med festmiddag for familie og pensjonærer og fødselsdagskake med 100 lys! Vi er glad for våre aldershjem som gir våre eldre et verdig og godt liv både til hverdag og fest.

“Tiden går,” sier vi eldre ofte når vi ikke riktig greier å følge med i alt som skjer. Sikkert er det at den går, noen ganger altfor fort. Livet har gitt oss mange erfaringer. Vi har opplevd mange gleder og oppmuntringer, og mye inspirasjon som igjen har gitt oss livsmot på veien. Men ingen har vel levd gjennom et langt liv uten også å møte sorger, skuffelser og nederlag. Slike erfaringer er også en del av livet. Gjennom alt dette har vi hentet styrke og krefter til å takle hverdagens forskjellige gjøremål. Troen og forvissningen om at den Herre som har vært med oss i tiden som er gått, også skal bære oss gjennom tiden som kommer. Det kan vi glede oss over, og den tryggheten skal vi hvile i hver dag i dette året vi nå er begynt på.

Vi har ikke alle de samme livsvilkår. Mens noen har god helse og er i full vigør, sliter andre med sykdom og noen med smerter. Vi har venner som



bærer på sorg og et dypt savn i sitt hjerte. Mange møter dager som er vanskelige å komme igjennom. Mange ganger spør vi oss selv hvordan vi best kan være til hjelp for hverandre. Selv om livets harde skole har lært oss at tiden selv er med til å lege sår som verker, så trenger vi hverandre i livets harde stunder. Gode venner kan ikke verdsettes høyt nok. En utstrakt hånd fra en god venn er med til å løse praktiske floker samtidig som den lindrer smerten. Heldig er den som har en god og forståelsesfull familie med barn, barnebarn og kanskje andre rundt seg. Her kan vi hente uvurderlig hjelp. Men som trosfeller tilhører vi jo egentlig en stor familie og vi føler med hverandre når noen rammes av sorg og katastrofer. Det er godt å kunne være en god hjelper i en slik situasjon, men like viktig er det at vi er villige til å ta imot hjelpen som tilbys oss.

“Se opp! Se framover!” Slike råd

får vi ofte og gir vi ofte når sorgen rammer. Jeg kan høre deg si: “Se fram-over til hva?” For den som tror er framtidshåpet det største og det viktigste. Det endelige målet for oss alle er at vi skal få være sammen der vår frelser forbereder vårt evige hjem, på den nye jord. Hva dette innebærer av skjønnhet og lykke kan vi ikke beskrive og heller ikke føle. Vi kan bare stole på Pauli ord i 1 Kor 2,9 slik de er gjengitt i en nyere oversettelse: “Det er dette Skriftene mener når de sier at ikke noe menneske har sett, hørt eller kunnet forestille seg hvilke fantastiske ting Gud har lagt ferdige for dem som elsker Herren.”. Å få være der gjennom evigheten, det er livets endelige mål.

Dette skal vi leve for! Dette skal vi se fram til gjennom året vi er gått inn i. Derfor kan vi si til hverandre: “Godt nytt år!” Sammen går vi videre i Guds kjærlighets lys og i vår kjærlighet til hverandre.

Aktiv Pensjonstid har fått nye medarbeidere

Her kommer en gladmelding til alle våre lesere. Etter vår tidligere redaktør Alfred C. Bergers bortgang har det vært nødvendig å finne nye medarbeidere til bladet vårt. Idag er vi glad for å kunne fortelle at nye medarbeidere har sagt seg villige til å ta ansvaret for bladets framtid. Dermed kan du se fram til fortsatt å få AKTIV PENSJONSTID i din postkasse fire ganger i året i tiden framover.

Her følger en liten presentasjon av våre nye medarbeidere:



Redaktør: **Øivind Gjertsen**

Navnet skulle være kjent for de aller fleste av våre lesere. Han har hatt en rekke ansvarsfulle oppgaver i Adventist-samfunnet helt til han ble pensjonist for et par år siden.



Gunnar Aune har påtatt seg oppgaven med å gi bladet et ansikt, og sørge for at det blir trykt. I hele sitt liv har han vært i trykkeri- og forlagsbransjen

Når bladet er trykket, må det ut til våre lesere. Vi har lesere i alle verdensdeler. Selvsagt har vi de fleste leserne i Norge, med Danmark som en god nummer to. Å holde rede på adresselistene er ingen liten jobb. Dette ansvaret har **Torstein Stavdal** påtatt seg. Stavdal er også forlagsmann. Han har viet hele sitt liv til tjeneste for Norsk Bokforlag vårt søsterforlag i Sverige.

Adresselistene endres hele tiden. Noen kommer til, andre faller fra, og



Torstein Stavdal

mange flytter. Det ville være en stor hjelp om du melder adresseforandring når du flytter. Noen faller bort uten at vi får beskjed om det. Det vil vi også gjerne få vite om.

Alle henvendelser vedrørende adresseforandringer eller opplysninger om pensjonister som burde få bladet, kan rettes til Stavdal.

Hans adresse er:

BØLERSVINGEN 7A, 0690 Oslo
Telefon: 22 27 43 33

Reiseplanen for 1999

Jens Madsen, Danmark

Næste reise går til Holland i tiden 26.-30 april. Det er den berømte blomstertur, som er blevet en elsket tilba-gevendende tradition. Det er så hyg-geligt at komme bort fra de kolde himmelstrøg og tage et forskud på våren. Turen til Holland er med bus fra Odense, Fredericia og Sønder-jylland. Vi skal bo i den berømte feri-ebye "De Eemhoff Bungalow Park". Der vil blive arrangeret ture i blom-sternes land. Prisen er stadig kun 1300,- kr. pr. person - hvori er inkluderet busreisen til Holland, ophold i feriebyen samt alle busture i Holland med adgangsbilletter til de offisielle seværdigheder. En spændende tur

med mange overraskelser.

Gør livet lidt lettere og lidt lysere og oplev blomsternes skønhed.

Hvis dette er noget for dig, bør du snarest muligt reservere plads. Der bliver antagelig også en anden tur sidst på sommeren, men derom senere.

Du skal være hjertelig velkommen, uanset hvem du er, og hvor du bor. Skriv eller ring til undertegnede.

Med venlig hilsen og på gensyn.

*J. Madsen, Carl Nielsens vej 26,
DK-4805792, Danmark.
Tlf: 65.90.21.88*

Seniortreff

sommeren 1999

Sted: Hedemarkstoppen, Hamar

Tid: 30. juli - 2. august.

Nå kommer det som mange har bedt om og flere har ønsket seg! Alle som er fylt 65 år inviteres med dette til en superhelg med hygge, fellesskap, litt møtevirksomhet og et ellers variert program som vil glede og inspirere.

Hedemarkstoppen er et kjent og populært møte- og konferansesenter. Det eies av pinse-vennene og blir nyttet til store eller mindre samlinger, særlig i sommermånedene. For noen år siden arrangerte Østnorsk distrikt årsmøte på Hedemarkstoppen. Her finnes møtesaler, spisesal, kjøkken og soverom. Stedet ligger høyt og vakkert til med utsikt over Mjøsa, deler av Hamar og de vakre hedemarksbygdene, som med rette kalles Hedemarks hage.

Møteprogrammet er ikke helt fastlagt i skrivende stund, men vi kan forsikre deg om at dette blir en givende samling. I tillegg til pro-

grammet på konferansestedet vil det bli arrangert utflukter for dem som er interessert i å bli bedre kjent med denne delen Hedemark. Vi besøker Domkirkeodden, Prøysenmuseet, Jernbane-museet m.m.

Hvordan kommer vi til Hedemarkstoppen?

Det er enkelt å ta toget til Hamar. Pensjonister reiser jo på honnørbillett, og det finnes andre rabattordninger for dem som ikke har fylt de magiske 67 år. Reiser man flere i følge kan man ta drosje fra Hamar stasjon til Hedemarks toppen. Skulle en eller annen stå fast på stasjonen skal vi selvsagt gjøre vårt ytterste for å hjelpe uten at vi kan love å sette opp en fast skyssordning. De som kjører bil, kjører rett til døren. Hedemarkstoppen er skiltet flere steder i byen.

Hva koster denne helgen

Oppholdet er så billig at du vil

nesten ikke tro det! Kroner 900,-
pr seng på dobbeltrom for tre net-
ter og alle måltider fra fredag
kveld til mandag morgen.
Enkeltrom kan skaffes for et lite
tillegg i prisen.

SDA Pensjonistforening ønsker
deg velkommen til dette spesielle
treffet. Vi regner med at mange vil
gripe denne sjansen til et felles-
skap med venner. Ring din påmel-
ding til et av de følgende telefon-
numre så snart som mulig:

Paul Frivold: 32 15 74 89

Åge Nordvåg: 62 52 55 96

Johan Elisenberg: 22 61 73 19

Vi ser fram til en hyggelig som-
mersamling. Nærmere informa-
sjon vil følge senere.

Med vennlig hilsen

J. Elisenberg

Det er godt å smile litt

*Vi vil gjerne samle på gode historier fra våre tidligere medarbeidere.
Har du noen, så send dem til redaktøren.*

Våre gamle predikanter hadde humor, og de kunne svare for seg. Her er et lite minne om Skyllstad og Paul Olsen. Skyllstad var høy og tynn og Paul Olsen var i godt hold. En dag sa Paul Olsen til Skyllstad: "Når man ser deg, skulle man tro det var hungersnød i Norge." Skyllstads svar lot ikke vente på seg: "Når man ser deg, tror man du er skyld i den."

Og så var det den konferensformannen som syntes de unge arbeidere stilte for store krav. "De unge forlanger så mye med en gang," sa han. "Jeg hadde vært gift i tyve år før jeg fikk et bad."

Hvis du lurer på hvem konferens-formannen var, kan vi fortelle at han hadde et bibelsk fornavn.

Overvåket av Viet-Cong

Mary Nygaard forteller

Under Vietnam-krigen arbeidet jeg som sykepleieleder på adventistenes sykehus i Saigon (nå Ho Chi Minh City), Vietnam. Kommunistene, under navnet Viet Cong, var støttet av sine partifeller i nord, og kjempet mot Syd-Vietnam, hvor tusener av amerikanske tropper var stasjonert. Det var en forferdelig krig.

Adventistene hadde på den tiden en skole i Dalat, og noen unge menn fra Moi-folket hadde kommet til denne skolen, og tatt imot vårt budskap. Når de så reiste hjem igjen til fjellbygdene, var de ivrige i sin forkynnelse for sin familie og venner, og det varte ikke lenge før en stor gruppe blant Moi-folket var ferdige til dåp. De bad om at en pastor måtte komme og holde dåp - og de viste virkelig at der lå alvor bak. Da pastoren kom opp dit, hadde de bygget et hus for ham til overnatting, og et annet hus til kirke, hvor alle kunne samles til gudstjeneste. Ca. 40 nyomvendte

ble døpt. Slik fikk vi en menighet oppe i fjellene.

Etter at det var blitt en menighet oppe i fjellene, var det blitt vanlig at en lege og en pastor fra misjonen i Saigon hadde tok turen opp for å besøke dem en gang hvert år, og pastor Than ble med dem som tolk. Disse misjonærene hadde ønsket å ha med en sykepleier.

Selv om krigen raste, og en tur opp i fjellene ikke var uten fare, mente pastor Tilstra (misjonens leder), at det var helt nødvendig at Moi-folket fikk hjelp nå. Han spurte meg om jeg kunne bli med på en 4-5 dagers tur til Moi folket i fjellene. Han trengte ikke be om dette to ganger - det var en ny utfordring - som jeg tok imot med glede.

Forberedelsene, som var ganske omfattende, tok litt tid, men til sist hadde vi en minibuss lastet helt opp under taket, med mat, klær, medisiner og utstyr som vi måtte ha med. I forsetet ble det litt trangt, for der måtte pastor, lege, tolk, og sykepleier sitte helt til



En pust i bakken for teamet vårt. Mannen til høyre på bildet er pastor Tilstra. Ved siden av ham, dr. Jones. Foran sitter Mary Nygaard

Dalat (300 km) hvor vi overnattet.

Pastoren i Dalat, som skulle være med som tolk, var litt engstelig og nølende. Han visste nemlig om et annet team som var blitt sendt ut av en annen misjon og som aldri vendte tilbake. Men pastor Tilstra fikk overtalt ham til å bli med. Så vi ble da et team på 5 personer, som skulle gå i fjellet.

Vi gikk det første stykke på en gammel vei, men kom snart inn på en skogssti, som tok oss gjennom villmark, men stadig høyere. Vi gikk 8 timer. I det varme klimaet ble det mye svetting.

Vi nådde den første bygda, Kong Klang, kl.17.45. Da vi kom ned-

over den siste fjellskråningen, fikk vi øye på en gruppe mennesker som stod oppstilt på stien i en lang dobbel-rad. Da vi kom litt nærmere, hørte vi deres klare, sterke stemmer synge våre kjente sanger på sitt eget språk. Det var i sannhet en rørende velkomst de gav oss. Jeg følte meg så liten da vi håndhilste på dem alle, og det var stor glede på begge sider. Men disse, som hadde møtt oss på stien ca. 150 m. fra husene, var bare "fortroppen". Resten av innbyggerne stod i en lang, tredobbel rekke. De stod der for å håndhilse og ønske oss velkommen. Da vi på denne måten var blitt mottatt som konge-

lige, ble vi vist inn i huset, som var vårt "hotell". Det var jordgulv, men der var også en brisk av bambus langs den ene langveggen, hvor det passet å legge ut soveposene.

Som eneste kvinne blant de besøkende, fikk jeg førsteretten til et kjærkomment bad i elva et stykke inne i skogen. Da jeg kom tilbake, var et stort bord satt utenfor hytta, for dr. Jones ville begynne klinikk alt samme kveld, og han bad meg sette opp utstyret på bordet. Det var alt sent på dagen, men vi hadde et tettpakket program, og måtte benytte tiden så lenge det var lyst. Jeg la en hvit plastduk på bordet, åpnet pakken merket "First villa-ge", og gikk igang med å arrangere utstyret på bordet. Mens jeg arbeidet med dette, vokste tilskuerflokkene stadig

Men så - en gang jeg hadde hentet noe inne og kom tilbake, var liksom alt forandret. Før hadde folket bare stått stille og sett på mine forberedelser. Nå var det uro i flokken. Ett eller annet var galt. En mann jeg ikke hadde sett før, kom gående mot meg og rakte meg smilende hånden. Mens jeg hilste på ham demret det for meg: Viet Cong - og min venstre hånd pekte samtidig på geværet han bar.

Fire eller fem soldater var kommet tilstede, men geværene pekte

nedover. Jeg hadde ikke tenkt på Viet Cong hele dagen, og ikke vært redd for å treffe dem, og egentlig skremte de meg ikke nå heller. De spredte folke-massen bort fra meg, og viste meg til en benk i nærheten. Der måtte jeg bare sitte - arrestert. Noen av soldatene gikk inn i hytta for å undersøke vår bagasje. De var tydeligvis redd for at vi hadde våpen. På denne tid var alle bærern-es kurver kommet, og de ble også undersøkt. Disse soldatene viste ingen brutalitet

Vi fikk besked om å følge med ut i skogen, og de bad oss ta på varmt tøy, og noe å spise. Vi fulgte deres ordre, og ble så ført ut i skogen. Vi gikk ikke så langt før vi ble bedt om å sitte ned på noen tømmerstokker. Der holdt lederen et "foredrag" for oss. Han sa ikke noe godt om amerikanerne. Av oss fem var det bare pastor Tilstra som var fra U.S.A. - men det visste jo ikke de. Taleren sa de visste at vi var misjonærer. De hadde fulgt oss lenge gjennom skogen. De hadde først tenkt å skyte oss ned, men han som førte ordet sa: "Jeg ombestemte meg plutselig, i siste øieblikk". Vi visste ikke at vi var blitt overvåket, og at vi kunne ha blitt henrettet.

Tolken forklarte at vi ikke beskjeftiget oss med politikk. Vi



Noen av bærerne våre.

kom bare for å hjelpe folket. Taleren sa at de hadde ikke noe imot at vi lærte dem Bibelen og hjelp de syke. De kalte seg selv for "Frigjøringsfronten", og hvis vi ønsket å fortsette vårt arbeide etter frigjøringen, kunne vi gjerne det.

Det var en ting som forbauset dem, og like meget oss. På stien hadde de sett fem fremmede til, foruten oss – "Hvor er de andre fem?" Tolken forklarte at vi hadde mange bærere, de kunne kanskje ha tallet dem. Men de sa: "Vi kjenner alle bærerne, vi bor her oppe blant dem, men det var 10 fremmede på stien". Vi visste ikke at vårt team på fem var blitt til ti, for vi så ingen personer som fulgte oss på stien.

Da vi hadde sittet på tømmerstokkene omkring halvannen time, var det alt blitt mørkt, så de tente noen fakler og ledet oss tilbake til bygda. Det ble stor glede da vi kom tilbake. De hadde grått og bedt, og vært redd de aldri skulle se oss igjen. Den kvelden kokte

jeg en stor kjele med kakao, og serverte rundt omkring - også til Viet Cong. En etter en kom de til vår tolk og bad om undskyldning for at de hadde forstyrret oss.

De ville nå beskytte oss mens vi arbeidet der i Kong Klang, og i en bygd som heter Dati, men ikke lenger, for de kunne ikke garantere hva andre Viet Cong- grupper ville gjøre med oss.

Vi var meget lettet og takknemlig den kvelden, for det var tydelig at Gud hadde sendt fem engler til å beskytte oss. Så mye hadde hendt den dagen, men jeg hadde ikke vært virkelig redd noen gang.

Da vi skulle legge ut soveposene våre, fikk jeg ordre om å legge min i midten - så jeg sov godt, beskyttet av to menn på hver side.

Fredag hadde vi fått ordre om å dra hjem, så da pakket vi bare det aller nødvendigste for den dagen, og så bar det hjemover i full fart. Vi så ingen Viet Cong soldater, men jeg er sikker på at de så oss.

Gutten min

Av Reidun Norleman Endresen

Man hadde kunnet stille klokken etter henne de siste fem årene. Hver dag, presis klokken fire kom hun over gårdsplassen foran sykehjemmet med korte, energiske, forte skritt, stokken i den ene hånden, en velfylt handleveske i den andre. Den sorte fløyelshatten satt alltid solidt plantet på det kraftige, kortklippede, grå håret og la en liten skygge over det blå, målbevisste blikket. Det oste energi og vilje av den lille skikkelsen, noe som kom enda tydeligere frem hvis hun begynte å snakke. Hun lette aldri etter ordene. De kom raskt og klart. Kanskje kunne man etter utseende å dømme trodd at stemmen var hard og ordene krasse. Men nei, stemmen var mild som en vind en varm junidag.

Det var fru Tronsen som kom, sikkert som "amen i kjerka". Eller moren til Karsten, som de sa i avdelingen. Alle på sykehjemmet visste hvem hun var, og mange hadde en mening om henne. "Hun

er ikke sann", sa de. "Hun skjemper han bort", sa de, - "hun forstår ikke hans eget beste!" "Hun er dumsnill", -sa de og trakk kanskje litt foraktelig på skuldrene over 87-åringens ufattelige utholdenhet. Men innerst, innerst inne beundret de henne. Kanskje fornemmet fru Tronsen noe av dette non verbale språket der hun rundet hjørnet i god fart og rasket på nedover korridoren. Men hun viste det aldri, nevnte det aldri. Hun brydde seg aldri med bagateller. Hun visste bare en ting, at hun var på vei til gutten sin, alene på rommet nederst i gangen.

Karsten var slett ikke alltid glad når hun kom, eller han viste det på de mest forunderlige måter. Var sur og gretten, skjelte henne ut for en eller annen bagatell, avviste de lekkerbisknene hun trakk opp av vesken og ble aldri tilfreds med hvordan putene, lakenet eller dynen lå, hvor meget hun enn anstrengte seg for å gjøre han til

lags. Men var det en dag hun ikke ankom på minuttet, var han ikke nådig!

Hun var der under sinnesrier og gråtetokter, når tungsinnet tok han, eller den uutholdelige tausheten. Hun bare var der og fant seg i det. Hadde alltid en unnskyldning, aldri en bebreidelse.

Hun matet han med ørsmå biter av den ferske loffen med nylaget leverpostei, nystekte rømmevafler med jordbærsyltetøy. Til og med rypebryst i fløtesaus, møre som smør, tryllet hun frem av vesken! Utrettelig lot hun ham nippe til drikke gjennom sugerøret, om igjen og om igjen.

Hun ville så gjerne se litt kjøtt på den magre skikkelsen, litt farge i de bleke kinnene. Ville så gjerne se at han satte beina under seg og gikk omkring! Hun visste han kunne, men han ville ikke. Han ville bare ligge der og forkomme! Han ville ikke ha det litt hyggelig på rommet en gang. Pene gardiner, bilder og blomster avviste han blankt, TV og radio likeså. Det hendte hun fikk fristet han til å lese overskriftene i lokalavisen, eller, hun leste litt for han. Men ingenting kunne tenne lys i de triste øynene hans. Han ville bare ligge der med sine tanker og bli puslet om. Det pinte henne å se gutten sin

ligge slik dag etter dag, år etter år. Gutten min, tenkte hun, han var jo ingen gutt lenger men voksen og gammel for lengst med sine mange og seksti. Likevel var og ble han gutten hennes, syk og hjelpeløs i en vond verden. Det var hennes oppgave som mor å bøte på det hun kunne. Det var vel derfor Gud holdt henne så frisk og lot henne leve så lenge forat hun skulle hjelpe og trøste Karsten. Det var derfor hun måtte komme hver dag. Han var det eneste hun hadde å leve for, uansett hva andre tenkte og mente. Så enkelt var det. Karsten var gutten hennes, og han trengte henne.

Noe av det første hun la merke til da Karsten ble født, var hendene hans, smale, fine med lange fingrer, og hun hadde tenkt at han blir nok ingen arbeidskar, som, faren sin. Det var noe forfinet over lille Karsten i hele oppveksten. Han likte bedre å spille piano enn å sparke fotball, likte skolearbeidet med lange tallrekker, mens de fine fingrene lekte med blyanten. Han fortsatte med tall og bøker og endte opp med eget blomstrende revisorfirma. Og Karsten fant Karin, og det ble flere på K-, Kristian og Kari. De ble idealfamilien på fire med hus og bil og hytte. Alt gikk bare framover og oppover.

Nedturen begynte vel egentlig med at Kristian brøt av studiene og reiste med noen venner til India et år, for å "finne seg sjøl". Først så Karsten på det som et utslag av ungdommelig eksentrisitet, men da Kristian kom hjem langhåret og uflidd med øyne matte av rus, jaget Karsten han ut av huset. Og Kristian fant seg sjøl og sine venner for godt.

Like ille var det naturligvis ikke da Kari giftet seg med en oljeingeniør og de like etterpå ble forflyttet til Syd-Amerika, men det var som om to av veggene i huset var borte. Så var det Karen og han igjen da, som kunne leve bare for hverandre. Og det gjorde de til gagns, helt til en gryende mistanke hos Karen ble til visshet. Hun hadde fått underlivskraft. Det ble et tungt år. Så tungt at Karsten ikke kunne bære det. Han orket ikke arbeide. Hver dag var han på kirkegården ved graven. Måtte være i nærheten av henne, måtte snakke til henne. Han kunne ikke slippe henne. Og etter hvert senket depresjonen seg over han som et mørkt, likegyldighetens teppe mot ondskapen utenfor.

Han slet seg gjennom sjokkbehandling og stadig skiftende medisiner. Leger prøvet og feilet og prøvet igjen. Han var hjemme i

perioder, men alltid tilbake til nye prøver og nye medisiner. Han ble stiv i lemmene, skjelven på hendene, matt i knærne. Til slutt ville han ikke mer, ikke annet enn å få fred.

Fru Trondsen satt og småduppet i stolen ved siden av sengen. Karsten sov. Det var så underlig. Når han sov, var det som å se Karsten som gutt. De triste og skarpe trekkene ble visket ut og et smalt, sårbart gutteansikt viste seg på puten. Det var akkurat det han var, en hjelpeløs gutt som hun aldri kunne gi nok kjærlighet.

Hun la sin knudrete gamle hånd varsomt over hans bleke, fint formede. Hun hadde fått rett. Han var ikke blitt noen arbeidskar, han Karsten.

Som hun satt der, rant en tone av en barnesang henne i hu, en sang hun så ofte hadde sunget for Karsten da han var liten:

*Kjære lille gutten min,
kom og rekk meg hånden din.
Ingen er det i verden her
der holder av deg som jeg*

Hvor sant var det ikke blitt! Hun reiste seg forsiktig. Kysset han på pannen. Klokken var snart 20.00. Det var på tide å gå hjem.

DEN TREDJE ALDER

Af fhv. overlæge Axel Milholt

Dette er den sidste af tre artikler som overlæge Aksel Milholt i 1997 holdt for seniorforeningen i Skodsborg-Nærum 'SDA-menighed.



Axel Milholt

Nu har jeg talt om den nederste del af legemet, men vi må ikke glemme den øverste, altså hovedet, og her er det naturligvis specielt hjernen vi tænker på. Den styrer jo de fleste af kroppens funktioner. Nogle funktioner er automatiske, men også de påvirkes af hjernen. Mange af os synes, at hjernen ikke fungerer så godt som før og giver hjernen skyld for, at vi er blevet lidt mere glemsomme. Vi glemmer, hvor vi har lagt brillerne, kan ikke huske, hvad det var, vi gik ind i den anden stue efter, glemmer navne, glemmer, hvad der skete for tre dage siden, - men husker nøjagtigt, hvad der skete for tredve år siden.

Det er et faktum, at hukommelsen aftager med årene. Allerede Cicero sagde: "Det er rigtigt, at hukommelsen bliver dårligere," - men så tilføjede han: "hvis man

ikke træner den!" Det er meget vigtigt, at hjernen trænes. Det er lige så vigtigt som det, at musklerne trænes. Man skal læse, - aviser og bøger. Man skal lytte til gode orienteringer, og her er radioen sædvanligvis bedre end TV. Man skal diskutere, gerne med mennesker med andre anskuelser end ens egne. Der er små trick, man kan have hjælp af. Hvis man i farten lægger sine briller et eller andet tilfældigt sted, skal man kigge en ekstra gang på stedet og sige til sig selv, gerne højt: 'Jeg lagde brillerne der!' Pythagoras, den berømte matematiker, gjorde sig det til en regel, at han hver aften i tankerne gennemgik dagens begivenheder, og valgte det ud, han ville huske. Men naturligvis, - man må erkende, at man husker dårligere end før.

Demens er en af de tristeste syg-

domme i den tredje alder, men den er relativt sjælden - ca. 5 %. Den begynder langsomt og snigende. Hukommelsen bliver dårlig og man forsøger at klare sig med huskesedler. Efterhånden mister man forbindelsen til tid og sted, - står for eks. op midt om natten fordi man tror, at det er morgen eller går ud, fordi man har en følelse af, at man skal et eller andet sted hen. På pleiehjemmene er man ofte nødt til at låse dørene, fordi patienterne ellers vandrer af sted. De vil hjem (hvad der er meget forståeligt!) Det er en meget stor belastning for patienten, men også for familien. Demens kan forveksles med depression, og det er beklageligt, særligt fordi man nu kan behandle depression. "Lykkepillerne" hører man meget om. En svær depression er nok den mest pinefulde sygdom man kan forestille sig. Man lukker sig inde, isolerer sig, er fyldt med selvbekræftelse, ofte også med angst. Patienten kan for øvrigt have en blanding af demens og depression.

Alzheimer hører vi meget om i disse år. Ved denne sygdom degenererer hjerneceller, og den livlige kommunikation, der normalt er mellem cellerne, ophører. Alzheimer er formentlig årsag til demens i ca. halvdelen af tilfæl-

dene. Tuberkulose var århundredskiftets sygdom. Hjerte-kar-sygdommene er vor tids epidemi. Der findes ganske vist ikke en bakterie, der er årsag til sygdommen, som nærmest kan karakteriseres som en livsstilssygdom. Åreforkalkning skyldes en kombination af faktorer. Først og fremmest kosten, men også manglende fysisk aktivitet. Rygning er et væsentligt punkt. I kosten er det navnlig fedt, der er synderen. Her igen animalsk fedt. Det er dyrefedt, der er farligt på grund af de mættede fedtsyrer, der indeholder meget kolesterol, - d.v.s. fedt kød og mælkefedt, både smør, fløde og fed ost, samt æg.

Det betyder, at vi skal spise store portioner grønsager, gerne grove grønsager, kål, porrer og den slags. Meget grønt, masser af kartofler, ris og pasta, brød, og desuden megen frugt. Som fedtstof foreslås brug af planteolie som for eks. olivenolie. Desuden gerne fisk. For tiden taler man om, at vi skal spise middelhavskost. Det svarer nogenlunde til det, jeg har skitseret og kan minde om den kost adventistsamfundet har ivret for, med den væsentlige forskel at vegetarisk kost - i hvert fald tidligere - indeholdt alt for meget fløde, smør, margarine og æg.

Risikoen for åreforkalkning forøges, hvis blodtrykket er for højt. Forkalkning i blodkar kan blive så udtalt, at der kommer tilstopning eller blødning. Det har de velkendte triste følger, særligt hvis det rammer hjerne eller hjerte.

Kræft. Når jeg har talt om hjer-te-kar-sygdommene som den ene store risiko, må jeg også omtale kræften, som den anden store dødsårsag. Efterhånden kommer man mere og mere til også at opfatte kræft som en livsstilssygdom. Man anbefaler en kost, som den, jeg netop har omtalt, og fremhæver rigeligt indhold af fibre i kosten som beskyttelse mod tarmkræft. Tobak og alkohol er også store risikofaktorer. Jeg kan ikke lade være med at fremhæve, at det, at vi ikke ryger, er en væsentlig sundhedsfaktor.

Jeg har omtalt nogle af de sygdomme, man særligt risikerer at møde i den tredje alder, og der findes naturligvis flere af slagsen, - men det gør der jo også for de yngre aldersklasser.

Vi vil gerne blive gamle, - men ikke være gamle! Jeg vil fremhæve, at ingen behøver at frygte pensionsalderen, men det er naturligvis klogt, at forberede sig på den. For eks. i tide at have sparet op, -

måske gennem en pensionistop-sparing i forsikrings-selskab eller bank. Det er klogt at overveje boligproblemer. Jeg tror ikke, det er klogt at flytte fra den egn, hvor man har boet længe og hvor man har arbejdsfæller og venner. Det er et faktum, at det kan være svært, at finde venner i vor alder, hvis man flytter til et fjernt sted. Venner og omgangsfæller spiller en stor rolle for vort sociale liv. Endelig er det afgørende, om vi er så begunstige-de at begge ægtefæller har et rimelig godt helbred og at de er to til at opleve hele den tredje alder sam-



men, - enten det nu bliver 10 - 15 - eller 20 år.

Under diskussionen om ældrepolitik er der somme tider fremført det synspunkt, at det var bedre i gamle dage, da de ældre boede hos børnene med mulighed for god kontakt til børnebørn. I nogle tilfælde gik det formentlig godt, men ikke i alle hjem. Der er en historie om et ægtepar, der sidder ved spisebordet sammen med deres lille søn og familiens gamle, svagelige bedstefar. Den tandløse gamle mand spilder og savler og de finder det ulækkert. Til sidst bliver han sat over i en krog og må spise af en lille lerskål uden at blive mæt. Men en dag falder skålen ud af hans rystende hænder. Svigerdatteren skælder ham ud og nu får han kun en billig træskål. En dag lægger forældrene mærke til, at den lille dreng er ivrigt optaget af at arbejde med noget træ, og de spørger, hvad det er, han laver. "Jeg laver et trug," siger drengen. "Det skal mor og far have at spise af, når I bliver gamle." Fortællingen ender i tårer og fortrydelse, og bedstefar sluttes atter ind i familiekredsen om bordet. Historien kan godt give anledning til lidt eftertanke.

Vi lever jo i ungdommens tidsalder. Det kan let medføre, at svage gamle bliver negligeret lidt, bliver

kørt ud på et sidespor, mister lidt af deres værdighed. Så galt går det ikke med de friske ældre, - vi siger fra! Sådan har det ikke altid været. Jeg har et citat fra en lægebog fra begyndelsen af 1800-tallet: Gives der i hele skabelsen et unyttigere stykke end en gammel, sanseløs, følelsesløs og tandløs matrone? Ingen vover at nægte mig det. Lad hende også i sin vår og sommer have fængslet og erobret nok så mange mandshjerter. Nu ser man ikke mere til hende." Og så fortsætter han: "anderledes heldigt stillet er manden. Hans sølverhvide hår er vel vinterens lokker, men de indgyder ærbødighed, idet de minder om et langt og nyttigt liv!" Magen til mandschauvinistisk kvindediskrimination skal man lede længe efter. Når man tænker på, at det er kvinder, der udfører det meste af plejearbejdet hos gamle og syge mænd! Men det er skrevet for ca. 200 år siden. Hvis den vurdering var rigtig den gang, må kvinderne have forandret sig meget, for det er kvinder, der holder sammen på familien, der jo er samfundets basis. Nu er vi meget glade og taknemlige for den kvindelige halvdel af befolkningen.

Kvinder er nok mere socialt indstillet end mænd. Det er oftest dem, der tager initiativ til at invi-

Generalforsamling i **SDA ARBEJDERNES PENSJONISTFORENING DK**

Onsdag den 2. juni 1999, er afsat til generalforsamling og udflugt. Vi mødes på Søndervang i Fakse, hvor generalforsamlingen begynder præcis kl. 11,00. Alle interesserede er velkomne, og foreningens medlemmer er valgbare og har stemmeret.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Alle deltagere er indbudt til at spise mid-

dag på plejecentret, hvor der kan blive anledning til at hilse på mange gode gamle venner. Efter generalforsamlingen og middagen bliver der udflugt til Møns Klint, hvortil vi kører gennem den smukke Sydsjællandske natur over Kalvehave og Stege. Vi skal besøge Liselund

Forts. næste side.

tere hjem eller evt. at gå ud. De er bedst til at danne netværk og holde det vedlige. De ældre taber ofte initiativet til at kontakte gamle venner. Det er i modsætning til, at de glæder sig, når andre kontakter dem. Mennesker har behov for socialt samvær. De fleste kvinder oplever at blive enker. Det er der to grunde til. For det første gifter kvinder sig ofte med mænd, der er ældre end de selv er. For det andet lever kvinder sædvanligt længere end mænd. Det er godt det samme, for kvinder mestrer det, at blive alene bedre end mænd gør, men til trods for det bliver også de belastet af singletilværelsen.

Der flndes en statistik, der sammenligner en gruppe, der lever i parforhold med en anden gruppe, der lever alene. Det viser sig, at alene-kvinden får sin levetid forkortet med et år, mens det tilsvarende tal hos mændene er hele tre år. Som der står i den gamle bog: "Det er ikke godt for mennesket at være alene." Men kvinder mestrer det bedst.

**Idet bladet går i trykken, får vi
oplyst at
Jan Paulsen
er valgt til ny formann for
Generalkonferensen etter
Folkenbergs avgang.**



Fra Møens Klint

med det henrivende empire-jagtslot fra 1785. Godset Liselund er fredet i klasse A, og der hører en stor smuk park til området, som vi får anledning til at besøge, og for de friske bliver der en lille tur til stranden, hvorfra man får det bedste indtryk af de imponerende kridtklinter. På tilbageturen standser vi ved Præstekilde kro, hvor der serveres chokolade med boller og kringle, og turen afsluttes ved Søndervang. Prisen pr. deltager for middag på Søndervang, bustur og servering på kroen bliver omkring kr. 150 - 175. Af hensyn til arrangemen-

tets afvikling må vi senest den 1. maj have tilmelding fra deltagerne. Skriv eller ring til undertegnede. Der kan måske også blive anledning til samkøring for dem, der kommer fra Jylland og Fyn og måske også fra Sjællandssiden. Det vil vi gerne hjælpe til med at arrangere, når vi ved, hvem der kommer. Vi ser som sædvanlig frem til en dejlig dag og siger på glædeligt gensyn.

*Henning Jacobsen, Lyngsvinget 19,
Tilst, 8381 Mundelstrup.
Tlf. 86-244076.*

En giro til deg

Det er en stund siden du sist fant en giro-blankett i Aktiv pensjonstid. Nå er den her igjen. Den kommer med en bønn om at du vil støtte utgivelsen av bladet vårt og foreningens arbeide også i 1999.

Vi retter en hjertelig takk til alle dere som husket oss med gaver i året som gikk. Arrangementene vi holder og bladet som kommer i postkassen din fire ganger i året er avhengige av frivillige gaver fra våre pensjonister. Beklageligvis er alle våre aktiviteter forbundet med utgifter. Året 1998 var et ekstra stort utgiftsår. Vi måtte anskaffe en del nytt utstyr til produksjonen av bladet vårt, og noen av våre arrangementer gjorde også et stort innhugg i kapitalen vår. Portoutgiftene steg i 1998 og har steget igjen i 1999. Det koster flere tusen kroner å sende ut bladet til våre lesere, men vi tror dette bindeleddet er

verdt både anstrengelsene og utgiftene.

Vi har mange frivillige som bruker flere hundre timer på redigering, layout, adressering, pakking, og utsendelse av blad og trykksaker. Alt dette er gratisarbeide. Det er en glad og arbeidsvillig gjeng som stiller trofast opp, og vi skylder dem stor takk for innsatsen og villigheten til å bære ansvar hver på sitt felt.

Du har sikkert forståelse for at vi føler oss fri til å be om en ekstra gave til arbeidet vårt i tiden framover. Vi takker på forhånd for at du vil støtte pensjonistforeningen vår slik du føler du kan, og vi ser fram til mange inspirerende blad og vennetreff i året vi er begynt på. Med hjertelig hilsen og takk,

Edith Nordvåg
kasserer

Johan Elisenberg
formann

Aktiv Pensjonstid

Organ for SDA-arbeideres Pensjonistforening

Redaktør: Øivind Gjertsen
Erling Skjalgsons gt. 20B. 0267 Oslo
Telefon 22 44 13 80

Gaver sendes til kassererens adresse.

Korrespondent i Danmark:
Hans Jørgen Schantz
Guldagervej 149, 4640 Fakse.
Telefon: 56 76 10 07

Ekspedisjon i Danmark:
Allikevej 3, 2970 Hørsholm, tlf.: 42 86 96 36

SDA-arbeideres Pensjonistforening i Norge
Akersgata 74, 0180 Oslo

Formann: Johan Ellsenberg
Nordåssløyla 29A, 1251 Oslo. Tlf.: 22 61 73 19

Sekretær: Jakob Rask Arnesen
Larsbråtvn. 139, 0674 Oslo. Tlf.: 22 32 44 09

Kasserer: Edith Nordvåg
Furubergv. 111B, 2315 Hamar. Tlf.: 62 32 44 09

Postgirokonto: 0834 076 0852
Bankgirokonto: 6142.05.36452

Det himmelske hjem

Av Solveig Gregersen Hauge

*I Ånden jeg skuet det himmelske hjem
Jeg så Jesus som frelste min sjel.
Jeg var ren i hans blod, jeg ble hellig og god
Han som alt gjorde vel for min sjel.*

*Jeg ble jublende glad, ja jeg sang og var glad
Der var kroner av gull for enhver.
Ånden førte meg frem, for et hjem, for et hjem.
Der var skjønnhet som ei fantes her.*

*I det hvitkledte kor stod jeg ren i hans blod.
Ja gater av gull så jeg der.
Livsens tre var ved floden, jeg badet meg der
og jeg jublet, var lykkelig og glad.*

*Da jeg atter ble vekket til livet på jord
var alt så fattig, så tomt og så mørkt.
Jeg så verdens tomhet, dens vinende jag.
Det var tomhet som bare forgår.*