

# Senioren



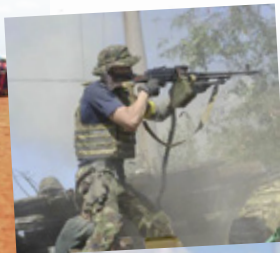
## EVANGELIETS SENDEBUD

RELIGIØST TIDSSKRIFT  
FOR HJEMMET

TILEGNET

SAND GUDSFRYGT, PROFETIERNES  
OPFYLDELSE, LYKKE OG VELVÆRE  
I HJEMMET

TREOGTYVENDE AARGANG



**Krig og fred i 1923 og 2023**

Sigve Tonstad:  
Vi kommer ikke til  
å se Svanhild s. 8

Thorvald Guleng:  
Tanker, minner,  
identiatet s. 6



Finn Møller Nielsen

## FORMANNENS TANKER

### Senvintertanker

Jeg er i tvil om jeg skal kalle mine tanker Vintertanker eller Vårtanker, Når dette skrives, er vi midt i januar og *Senioren* kommer ut sist i februar, og mars er den første vårmåned, så jeg kaller mine tanker for Senvintertanker.

Ellers håper jeg at alle er kommet godt inn i det nye år; vi vet ikke hva året vil bringe oss av sorger og gleder, men vi har løftet at hvis vi holder oss nær til Gud, så vil han holde sig nær til oss.

Ellers er det å nevne om framtiden for oss seniorer at vi skal ha generalforsamling i Moss søndag den 30. april. Vi holder på å planlegge programmet til sommerstevnet, som blir på Hurdalsjøen hotell i tiden fra 25. juli til 30. juli. I fjor var det i Danmark, så nå er det vår tur til å arrangere stevnet. Det kalles Skandinavisk seniortreff, så vi håper å få seniorer med fra Sverige. Der har de ingen seniorforening, men jeg vet om en som arbeider for å starte en slik forening i nabolandet vårt, ja, jeg har kontakt med vedkommende.

Bibelstudiene for dette kvartal har til overskrift I Mesterens tjeneste – til han kommer, og det er noe som angår oss alle enten vi er unge eller nærmere støvets alder.

I Salme 90,9-10 leser vi at alle våre dager farer forbi, våre år er som et sukk. «Vår levetid er sytti år, åtti når det er styrke til det. De beste



årene er fulle av strev og urett. De går bort, og vi flyr avsted.» Jeg synes også at jo eldre man blir, desto raskere går tiden, men vi må være takknemlige for hver dag vi kan stå opp sunne og raske, selv om vi har noen små plager som kommer med årene.

Jeg vil ta med noen tanker fra redaktørens forord til Bibelstudiene for dette kvartal.

Gud har ressursene, og når vi samarbeider med ham, lar han oss forvalte dem for ham. Frelseren vil ha hjelp av rensede og helliggjorte mennesker. La oss takke ham for det, han som har fridd oss ut av mørkets makt og ført oss over i sin elskede Sønnns rike. I ham er vi kjøpt fri og har fått tilgivelse for syndene (Kol 4,13-14).

Vi står overfor et problem når det gjelder våre samlinger. Vi blir eldre og mange har ikke mulighet for å komme til våre treff, og de yngre seniorer har så mange ting for seg og har ikke bruk for Seniorforeningen. Man har det samme problem i Danmark. Jeg vil ikke være pessimistisk, men hvis denne trend fortsetter, har vi ikke noen seniorforening om noen år, så jeg vil oppfordre alle til å forsøke å få noen av de yngre eldre med på våre arrangementer.

Så håper jeg å se dere alle, om mulig, til generalforsamlingen i Moss og på Hurdalsjøen hotell til sommeren. ■

# Ved Jesu føter ei stille stund



**Det er en sang som Odd Fuglestad ofte benytter når han taler ved gudstjenester.**

**O**dd Fuglestad er en litteraturevangelist av sinn og karakter, og det har han vært i nesten 50 år.

– En gang leste jeg i boken *Ord som lever* at like sikkert som det er et sted i himmelen for hver og en, like sikkert er det en oppgave for oss alle på jorden. Det gjorde et varig inntrykk på meg, sier han.

– Som ung mann arbeidet jeg på en iskremfabrikk. Men en vakker dag ble jeg spurt av en god venn, John Haugland, om jeg var tilfreds med yrket. Han var kolportør. Kanskje var det andre ting Gud ville at jeg skulle gjøre? De fleste kan jo lage iskrem, men det er ikke så mange som vil gå fra hjem til hjem og selge kristen litteratur. Så jeg bestemte meg for å gi det en foreløpig sjanse ved å gå ut om kveldene. Og en ettermiddag sa jeg til meg selv: Hvis jeg selger for 500 kroner i kveld, vil jeg fortsette som selger for Norsk Bokforlag. Og jeg solgte for mellom 700 og 800 kroner. Neste dag sa jeg opp jobben. Og jeg har ikke angret, selv om en onkel sa at jeg var gal.

Odd ble født inn i et adventisthjem, men foreldrene var ikke aktive adventister, så kontakten med menigheten var liten. Men han har gode minner fra oppveksten. Da han var 15 år, begynte han å arbeide, ved Sandnes kamgarnfabrikk. Etter en stund fikk han imidlertid en jobb ved Skodsborg Badesanatorium. Her ble han døpt som tjuetåring. Han ble også kjent med en pasient, Egil Danielsen, som var rektor på en skole i Bergen.

– Han led av MS, og jeg flyttet til Bergen i 1969 for å være hans assistent i fire år. I den perioden fullførte jeg realskolen og to år på økonomisk gymnas.

Og han ble gift med Grethe, og de flyttet til Sandnes. Familien ble etter hvert ganske stor, med sju barn og to adoptivdøtre.

Det var i 1974-1975 han ble fulltids litteraturevangelist, og det har ikke bare ført ham til by og bygd i Norge, men på sine «eldre» dager har han reist til Færøyene i 15 år, kanskje ti ganger i året, i underkant av to uker hver gang.

– Etter hvert har det sikkert blitt 100 turer. Det er mange faste kontakter, som ønsker meg velkommen tilbake. «Vi sees igjen neste år.»

**– Hva har du lært av eldre mennesker?**

– De har jo mange erfaringer. Så det er viktig å lytte til dem når vi står overfor livets valg og avgjørelser. De har kanskje også lært å si takk for å være mennesker. De var kjent med krig og nød og trange kår. Vi har alt, men er det alt vi har? Takknemlighet er en kristen dyd.

Jeg tror at det beste ved kristentroen er tryggheten om at vårt liv på jorden ikke er det eneste. Det kommer noe bedre etter vår historie, slik vi kjenner den.

Når jeg har reist rundt og forkynt ved våre gudstjenester, er det en sang jeg ofte velger: «Ved Jesu føter ei stille stund, når ordi kjem frå hans eigen munn, når eg med Jesus åleine er, då er det hugnad å leva her.»

*Ove S. Berntsen*



Trygve Andersen

# Krig og fred i 1923

I *Evangeliets Sendebud* for 100 år siden finner vi tidsbilder som «beskriver» verdenssituasjonen i dag.

Tekst: Trygve Andersen 

Etter å ha kikket litt i *Evangeliets Sendebud* i «nyere tid», 1963 og 1953, for 60 og 70 år siden, fant jeg fram 1923-årgangen, og der var det mye interessant, etter min mening. Det mest spennende var å se parallellene med verdenssituasjonen i dag i de nyheter som ble tatt inn i bladet den gang.

I nr. 8 (ES kom ut hver 14. dag på den tiden, så dette er tidlig om våren for akkurat hundre år siden) sakser jeg følgende nyhetsoppslag – i noe modernisert språk:

«Uten tvil er fred, virkelig fred, hva alle Europas folk ønsker seg og lengter etter. Alminneligvis er det jo slik at når det er noe alle er enige om å få, så får de det. Men her står vi overfor det eiendommelige at et Europa, som ganske sikkert oppriktig ønsker fred og sikkerhet, allikevel ikke kan oppnå noen av delene. Man ser ingen fredsvishet, ingen følelse av sikkerhet, tvert om en altrådende uvisshet, en følelse av overhengende ulykke. Handelssamkvemmet hemmes, lidelse og savn økes, hele vår verden trues av økonomisk sammenbrudd. Alt er det rene vrengebildet av det normale. Men fremdeles synes de ledende statsmenn å være så langt som noensinne fra noe skritt til bedring. Situasjonen tegner til undergang i stedet for redning. Menneskene forsmekter av frykt og forventning om de ting som skal komme over jorden. Det sanne håp under slike fortvilende forhold er håpet om Frelserens komme for å gjøre en ende på ondt og urett, og berede en fredens bolig

for dem som har sitt håp til ham. Når verden har vist sin absolutte udugelighet til å styre, må han som retten hører til, gripe tøylene, og hans rike skal bli et fredsrike for evig.»

I neste nummer finner vi følgende nyhetsoppslag:

«I en tale om Russland nylig kom professor Fritjof Nansen med følgende orienterende bemerkninger om stillingen i Europa i alminnelighet: 'Europas bilde i dag er ikke behagelig, og tilstanden synes stadig å synke dypere og dypere. Hvis man nå hadde inntrykk av at alt var gjort for å gjenoppbygge det økonomiske liv, så ville det være fortvilet, men heldigvis får vi si, er det styret som har vært ført i disse årene, absurd. Europa har vært gjenstand for mishandling. De diplomater og politikere som har vært de ledende, har vært mer opptatt av deres egen og deres lands stilling enn av å skulle skaffe det syke Europa helsebot. Man har også et nedslående inntrykk av de ledende statsmenns uformuenhet. I økonomisk henseende har de ikke brakt noe av verdi for Europa. Kun metodisk fredelig samarbeid kan redde Europa. Landene er gjensidig avhengige av hverandre. Europa kan ikke nå trivsel før det blir en økonomisk organisme. Ser man på Russlands betydning for denne organisme, må man huske at landet, som i flateinnhold er ca. halvdelen av Europa og har omlag 100 millioner innbyggere, tidligere var Europas kornkammer og et overordentlig betydelig marked for den europeiske industri. Før krigen hadde landet et dyrket areal



med de viktigste kornartene som var mer enn en tredjedel av hele verdens, og eksporterte mer korn enn USA og Canada til sammen. Det vil da forstås hvilken betydelig økonomisk faktor Russland var og kan bli. Det er all grunn til å ofre denne faktor all oppmerksomhet. Men slik er det ikke i Europa for tiden. Hva enten man er enig i styret i Russland eller ei, så røper omtalen av dette i Europa liten evne og vilje til å forstå.»

Og vi kan ta med litt fra neste nummer, mai 1923:

«Hvordan Sovjetstyret orienterer seg med blikket rettet mot utviklingen i Orienten, samt krigsfaren, får man en idé om av noen bemerkninger i en tale av Sinovjev på en kommunistkongress nylig: 'Lenge før revolusjonen har Lenin lært oss at den viktigste faktoren i verdenspolitikken vil bli Østen, hvor nå den rovgjerrige imperialismen praktiseres. Disse helt og halvt uselvstendige folk i Østen begynner nå å nærme seg oss. Grunnlaget for vår internasjonale politikk er vennskap med Østens folk og tilknytning til de folk som er undertrykt av imperialismen etter den første imperialistiske krig. Jeg sa første, det blir nemlig ikke den siste. Lenin har sagt at det bare er krigens første runde som er utkjempet. Snart begynner andre runde. Når er det umulig å forutsi.' Bolsjevikene er ikke blant dem som gjør seg illusjoner som så mange andre. En har oppmerksomheten på hva hendelsenes gang bebuder. Måtte vi som har Guds ords opplysning rettelig akte på tidenes tegn.»

Jeg kunne fortsette med flere avsnitt i samme ånd, men får kanskje stanse her. I tillegg til slike små nyhetsoppslag om tilstanden i verden, er det flere større artikler i 1923-årgangen om verdenssituasjonen, med mer fokus på profetiene i Bibelen, og hvordan Gud vil avslutte historien. Det er også innslag om Tyrkia. I 1923 står man overfor det ottomanske rikets fall, men det ulmer fremdeles i Tyrkia, det har vært borgerkrig i flere år. Men feltmarskalk Mustafa Atatürk klarer å samle landet til et slags demokrati. Der er imidlertid skjøre saker. I vår utlegning av profetiene var den gang Tyrkia tolket som «kongen i nord» i Daniels bok. Nå har det vært stille rundt dette i 100 år, men det aktualiseres kanskje igjen i våre

dager, når Tyrkia nå ser ut som en større maktfaktor igjen i Midt-Østen?

Ellers er et blikkfang i 1923-årgangen de store helsides annonsene for Erik Arnesens bok *Et blikk på vor tid*, som jo også har sitt fokus på verdenssituasjonen og avslutningen av denne verdenshistorie.

Det slår meg altså at selv om verden har forandret seg mye i løpet av hundre år, så er det noe vesentlig som er veldig likt i det store verdensbildet. Ufreden har mange av de samme grenselinjer som den gang, og de samme nasjonene er involvert. Og vi venter fremdeles på at Gud skal avslutte galskapen på jorden og opprette sitt fredsrrike. Og fremdeles er det vår oppgave som menighet å opplyse verden om hva som kommer som er løsningen på alle problemene i verden. Er vi like ivrige som de var for 100 år siden? ■




Mustafa Atatürk og en av hans generaler.



Thorvald Guleng

# Tanker, minner, identitet? Hva er «jeg»?

Vi kan kanskje beskrive hva som skjer og hvordan noe skjer i hjernen vår. Men hvorfor skjer det?

.....  
Tekst: Thorvald Guleng 

Jeg åpner øynene mine og slipper lyset inn. De elektromagnetiske bølgene som forlot solen for 8 minutter og 20 sekunder siden, blir reflektert fra overflater omkring meg, og det reflekterte lyset treffer min hornhinne, fortsetter inn gjennom øyelinsen og aktiverer staver og tapper på netthinnen bakerst i øyet. Elektriske signaler blir sendt til min hjerne, og jeg ser.

«Jeg ser, jeg ser,» skriver Sigbjørn Obstfelder.

Jeg ser fjell i det fjerne, krusningene i vannet der nede, jeg ser min kones ansikt.

Jeg lukker øynene, og lyset er borte. Men for mitt indre øye kan jeg fremdeles se fjell, bølger og min kones smil.

Minner er dannet. Mange minner.

Mine netthinner, takk skal dere ha; dere har vært et lerret som i årenes løp har latt meg se utallige bilder og gitt meg en mengde minner og gleder!

## JEG TENKER, ALTSÅ ER JEG

Minner, gleder, følelser – hva er det? Minner er synapser som dannes i min hjerne, blir jeg fortalt. Gleder, følelser, det skal være endorfiner – serotonin, dopamin, oksytocin – som strømmer omkring i hjernen. Jeg tenker: Er det alt? Er det en *forklaring* på hvorfor jeg opplever minner og gleder?

Jeg går med på at det er en *beskrivelse* av hva

som skjer. Og *hvordan* det skjer. Men er det en forklaring på *hvorfor* det skjer? Er det en forklaring på hvorfor jeg som individ faktisk har en *opplevelse* av gleder og minner? Kan en maskin ha en bevissthet av å oppleve noe?

Jeg sitter i sofaen og har satt på Edvard Griegs pianokonsert i a-moll. Noen av de herlige passasjene gir meg frysninger på ryggen. Da er det at en lærd herre kommer inn i stuen og begynner å forklare for meg hva som skjer: Han forteller at membranen i høyttalerne har satt luften i vibrasjoner; en høyfrekvent rekke av høytrykk og lavtrykk har satt min trommehinne i bevegelse, en bevegelse som forplanter seg videre til noen små knokler i mitt mellomøre, og det som skjer videre inn i sneglehuset, er ... Jeg avbryter ham: «*Ti stille. I Griegs navn, sett deg ned, og lytt!*»

«Cogito ergo sum» er summen av René Descartes' filosofi. «Jeg tenker, altså er jeg.»

Hva er dette «jeg», som opplever å være til, å tenke? Hva er dette «jeg», som opplever å ha en bevissthet, som nyter musikk, som faktisk reflekterer over min egen eksistens? Er jeg mer enn en samling atomer? Hva er dette «jeg», som også kan velge?

## HVA BETYR MINE TANKER?

Jeg står på stranden ved Tyrifjorden og ser på bølgene som slår mot steinene. Et kraftig plask resulterer i at et par vanndråper treffer min venstre skotupp. Det er mange faktorer som har resultert i at akkurat disse vanndråpene, som

Storelva førte ut i Tyrifjorden, havnet akkurat der: vinden som kom fra nord, strømmene i vannet, en båt som passerte, og da Tyrifjorden ble grunnere, reiste bølgen seg og kastet dråpene inn mot en stein rett foran meg, og spruten gjorde at dråpene fra Storelva falt ned på min skotupp. Alt dette følger for så vidt fysiske lover, men her er vi inne på kaosteori, som er fryktelig vanskelig å regne på.

Er mine tanker likedan?

Bølgene slår mot stranden, javel. Men de betyr ingenting. Vinden suser gjennom trærne, og kvistene svaier, hva så. Det kan være vakkert å høre på vindens sus i tretoppene. Men bladenes blafring betyr ingenting.

Er det slik også med mine tanker? Betyr tankene noe som helst? Eller er de også et resultat av en tilfeldig dans av atomer? Betyr mine tanker like lite som bølgeslagene mot stranden og vindens sus i trærne? Er mine tanker også et resultat av kaos? Den som er tilhenger av en rent materialistisk verdensforklaring, vil ha vansker med å hevde noe annet.

Hvordan kan en samling av atomer si: *cogito ergo sum*? Kan en samling av atomer eie en bevissthet? Ha opplevelser? Føle? Lengte? Elske? Velge?



René Descartes



Edvard Grieg



Sigbjørn Obstfelder

Om hele universet samlet seg mot meg for å utslette meg, ville jeg likevel være større enn universet. For jeg vet at jeg går til grunne, men universet vet ingenting om den seieren det vinner over meg. Menneskets storhet består i at vi tenker, påpeker Blaise Pascal, noen tiår etter Descartes.

«Og Gud skapte mennesket i sitt bilde, i Guds bilde skapte han det, som mann og kvinne skapte han dem» (1 Mos 1,27)

Dette «jeg» som reflekterer over meg selv, er skapt – i GUDS bilde! Vi er alle skapt av Ham og til Ham. Vi er skapt til å føle, til å glede oss, tenke, velge – til å elske.

«Jeg takker deg for at jeg er så underfullt laget, underfulle er dine verk, det vet jeg så godt» (Sal 139,14). ■





Sigve Tonstad

# Vi kommer ikke til å se Svanhild

Men vi ser hennes spor i menighetens nærvær i samfunnet. Å uttrykke «helsebudskapet» i handling var hennes visjon.

.....  
 Tekst: Sigve Tonstad ✍️

**V**i kommer ikke til å se Svanhild Stølen i seniorennes rekker i adventistkirken, selv om hun hadde nådd en alder som tilsa at hun hadde rett til å være med. Det ble klart 2. juledag, 2022. Svanhild hadde i to år kjempet en hard kamp mot kreftsykdom. I julen så det fredelig ut, før sykdommen plutselig tok en vending til det verre. Svanhild ble innlagt ved Drammen sykehus 1. juledag og døde natt til 2. juledag med sin kjære Lasse og sine høyt elskede barn til stede.

Hvis Svanhild hadde fått leve, ville hun på sikt gjort seg gjeldende også i seniorennes rekker. Men det lå nok noen år fram i tid. Hun hadde mange jern i ilden – i helsearbeiderforeningen (SAHA), i *Sunnhetsbladet*, og ikke minst i den lokale menigheten i Mjøndalen helt til det siste. Alle disse vil merke at hun er borte. Seniorforeningen vil også merke det: Vi vil merke at hun aldri kom.

Det passer seg derfor å stanse opp og reflektere over drivkraften bak Svanhilds særegne engasjement. Jeg har fundert på det en stund, og enda mer etter at meldingen om hennes bortgang kom 2. juledag. Jeg er kommet til at det vi kaller «helsebudskapet», var for Svanhild teo-



logisk begrunnet. Det hadde sin rot i en forståelse av Gud og hvordan Gud åpenbarte seg i Jesus. Et trosfellesskap kan ha mange aktiviteter og interesser. Vi kan være opptatt av skapelse, arkeologi eller profetier. Vi kan satse, slik man har gjort og gjør, på å bygge opp et mediearbeid. Dette er gode interesser, men de er ikke teologisk begrunnet på samme måte som «helsebudskapet» – her i den forståelsen Svanhild stod for.

På den ene siden handler «helsebudskapet» om menneskers behov, forhold som berører et menneskes eksistens og ting som bokstavelig talt gjelder livet. Her gjør «helsebudskapet» seg gjeldende på en måte som går dypere enn arkeologi og profetier og alt annet som måtte falle oss inn. På den annen side snakker vi om hvordan Gud forholder seg til oss. Hvilke berøringspunkter finner Gud i våre liv og vår erfaring? «Helsebudskapet» dukker her opp i Jesus som den store og medfølende legen. For syvendedags-

adventister blir denne delen av fortellingen spesielt nær og kjær: Det er ikke tilfeldig at Jesus gjør Guds nærvær gjeldende for det lidende mennesket på sabbaten; at han nettopp på sabbaten kommer til mennesker som er glemt eller avskrevet med et budskap om helbredelse (Joh 5,1-21; 9,1-41).

Jeg holder det som sannsynlig at Svanhild Stølen «visjon» er godt beskrevet i boken *Ministry of Healing* (1905) som i sin første norske oversettelse fikk den representative tittelen *I den store leges fotspor*, en bedre tittel enn *Helse og livsglede*.

#### MEDFØLELSE SOM GIR TILLIT

Jesu fremgangsmåte er den eneste som vil føre til ekte suksess med hensyn til å nå mennesker. Han hadde omgang med mennesker ('mingled') som en som søkte deres beste. Han viste dem medfølelse, møtte deres behov og vant deres tillit. Så gav han dem invitasjonen, «følg meg» (*Ministry of Healing*, s. 143).

Her er det flere ting å gripe fatt i. «Suksess» er én ting. «Ekte suksess» kan godt vise seg å være noe annet. Hvis «ekte suksess» må forstås kvalitativt, som et mål med et særegent innhold, kan fremgangsmåten og målet ikke skilles fra hverandre. At Jesus «hadde omgang med mennesker», blandet seg med dem, betyr at han visste hvor de var, de som trengte ham mest – som ved Betesda-dammen en sabbats formiddag (Joh 5,2), som for den blindfødte i nærheten av Siloa-dammen (Joh 9,7). Ser vi nærmere på hva han faktisk gjorde, var hans «omgang med mennesker» ikke bare en adresse i et visst nabolag, men inngående kjennskap til landet og byene; han drev *oppsøkende* virksomhet med en dybde i sitt engasjement som verden knapt har sett maken til. At han «møtte deres behov» er en misvisende oversettelse hvis vi tenker at det var fort gjort. Han *tjente* ('ministered'), sier forfatteren, og behovet han tjente, var kanskje av den sorten som varer lenge. Til slutt vant han deres tillit. Det er ingen liten sak i vår flyktige tilværelse å vinne et menneskes tillit; det er ingen liten sak å vinne et menneskes tillit

i en verden der man med rette må forholde seg med årvåkenhet og en berettiget grad av mistenksomhet mot det som rører seg omkring oss. Under slike forhold hadde Jesus en fremgangsmåte som førte til «ekte suksess».

#### NÆRVÆR I HANDLING MER ENN I ORD

Jeg tror at Svanhilds «visjon» hadde utspring i den skissen som er gitt ovenfor. Lasse Stølen sa under minnestunden at han kunne se når hun ble grepet av en idé. Ideene handlet om noe som var større enn henne selv. Adventistkirken i Mjøndalen ble åsted for det hun var grepet av i flere tiår: å bli et sted kjent for omsorg og omgang med mennesker i et fellesskap som søkte andres beste. Mye undervisning ble gitt og mange måltider servert, år inn og år ut, som et uttrykk for medfølelse og et ønske om å gjøre tjeneste for å dekke andre menneskers behov. Hun hadde det samme motivet i sin innsats i *Sunnhetsbladet*, sin tro på Skogli som helseinstitusjon og i sitt arbeid for å gjenreise Helsearbeiderforeningen.

På mange måter står Svanhild og hennes «visjon» ikke bare som et lysende eksempel, men også som en kontrast, et motstykke, til utviklingen i verden. Å omgås mennesker slik Jesus gjorde, er krevende. Det er omgang i handling, ikke bare i ord. Trenden i menighetens forhold til verden går på mange måter i motsatt retning: et nærvær som mer og mer preges av ord og mindre og mindre av handling. ADRA og «helsebudskapet», slik Svanhild forstod det, er handlingens nærvær i verden. Massespredning av bøker, og av én bok spesielt, uten det forarbeid som hører til «Jesu fremgangsmåte», har sitt utspring i en annen tanke om Gud og en annen forståelse av det som fører til «ekte suksess».

Tomheten som gjør seg gjeldende etter hennes bortgang, føles sterkest i hjemmet i Vestfossen, av Lasse, av hennes fire barn og ti barnebarn. Men det blir en tomhet for oss andre også. Vi kommer ikke til å se Svanhild Stølen i seniorenes rekker. Det er mitt håp at vi kommer til å hegne om hennes minne og et liv levd i den store leges fotspor. ■



Per de Lange

# Pass godt på deg selv

## Fem prinsipper for stressmestring i hverdagen.

.....  
 Tekst: Per de Lange 

**F**ra Hans Selyes klassiker *Livets stress* (1956) har vi definisjonen: «I medisinsk sammenheng utgjør stress den daglige belastningen på kroppen, og kroppens uspesifikke respons på alle krav som stilles til den.»

Mye kan altså medføre stress – både med og uten feriereiser, med gammelt og nytt hus, med skilsmisse og bryllup, både som ung og gammel. Forandringer kan nok fryde, men de får ofte kroppen ut av balanse. Det kreves tilpasningsenergi for å finne en ny likevekt.

I tillegg til stressorene har vi individuelle livsholdninger og stressresponsmønstre. Noen ser spennende muligheter hvor andre ser bare belastninger. Noen reagerer automatisk på stressorene, mens andre holder hodet kaldt og velger sin respons. Noen blir kontrollert av stress, mens andre kontrollerer sin stress.

### HVA SIER STRESSFORSKNINGEN?

Grunnlaget for dagens stressforskning ble lagt i 1920-årene med Walter Cannons arbeid på fryktrespons hos dyr. Reaksjoner som flukt og kamp ble målt som muskelspenning, pusterytme, puls, blodtrykk, fordøyelsesaktivitet, svette, spyttse-

kresjon, immunsystem og produksjon av stressrelaterte hormoner. Han konkluderte med at det skjer en kaskade-effekt som særlig angår hormonproduksjonen i hjernen og binyrene.

På 40- og 50-tallet tok Hans Selye over føringen med mer psykologiske begreper. «Det generelle tilpasningssyndromet» med de tre reaksjonsstadiene var blant hans hovedbidrag. Første stadium er alarmreaksjonen, hvor kroppen settes i høygir. Stressorangrepet fører til en motstandsfase for å bevare fatningen. Her kreves livsenergi, som til dels er lite fornybar. Til slutt inntreier utmattelsen, det tredje stadium.

Stress er med andre ord et kriseprogram for overlevelse. Man kan oppleve og få «ti manns styrke og tolv manns vett» når det stormer som hardest. De beste skolestilene ble jo ofte skrevet siste natten før innleveringsfristen. Men stress, som ikke finner sin løsning, blir en tung bær – med økt risiko for både sykdom og død.

Vi kan dele stress i eustress eller distress, god stress eller vond stress. Det er sistnevnte vi kjenner best, med tunge opplevelser og vanskelige utfordringer i jobben, i hjemmet, i skolen eller i tankelivet. Men de «gode» belastningene krever også sitt, selv om det føles godt å bli tildelt verv og ansvar man tror på og lever for.

Fleire studier viser at det blir stadig mer, særlig for oss i Vesten. Tidsnød, konkurranse og forventninger er blant faktorene: «Skal jeg haste i gang med denne hastejobben, før jeg haster meg ferdig med den hastejobben jeg haster med nå?»



Hans Selye



### MODERNE STRESSMESTRING

Stressmestring er aktuelt for mange, fra leger, psykologer og psykiatere til sosiologer, sykepleiere, pedagoger og prester. En rekke metoder og programmer er utviklet, basert på disse fagfeltene. Målsetningen er trefoldig: Unngå stress, mestre stress eller utvikle stress-filtre.

Første skritt er stressor-identifisering, ofte med hjelp av ulike stresstester. Neste skritt er bevisstgjøring av reaksjonene i kropp og sinn. Siste skritt kommer egentlig mellom de to første – utvikling av stressfiltre. Alt fra arv og holdninger til oppdragsel og religiøs tro kan fungere som et stressfilter. Noen lar seg ikke stresse, mens andre får stress ut av alt. Man kan også lære seg avspenningsteknikker for å motvirke en naturlig reaksjon.

Stress er uspesifikke reaksjoner i kropp og sinn: Hva vi opplever, hvordan vi opplever det og hvordan vi velger å oppleve det. Derfor er løsningen ikke i piller, men i sinnet selv: Å forstå tanker og følelsesliv, for så å anvende enkle råd og regler for holdninger og livsstil. Selye foreslår fem prinsipper i stressmestring:

1. **Stressorkontroll:** Hverdag og fest består av stressorer i ulike former og styrkegrader. De er nødvendige for vår utvikling, men kan bli dominerende og farlige. Noen er selvpåført gjennom valg av livsstil, status, karriere og ansvar. Etter bevisstgjøring trenger stressorene å bli sortert i to sekker: De uunngåelige og de unngåelige. De siste kan vi eliminere. De uunngåelige behandles i de neste fire punktene.


2. **Kontroll på stressreaksjonen:** Psykologen Charles Stroebel vektlegger at stressreaksjonen kan være selvforsterkende, idet grimaser og spenninger får fritt spillerom. Man trenger derfor å øve seg i bevisst å smile mot faren, puste dypt og rolig og ta en rask vurdering, for så å se seg om etter løsninger. «Stikk fingeren i jorden og tell til ti,» sa man. I dag heter det å velge seg et stressfilter.
3. **Støtte fra andre:** 600 tusen nordmenn er ensomme – uten et sosialt nettverk av familie, kjente og venner. Forskerne Berkman og Syme understreket alvoret i ensomheten. Gjennom Alameda-studien viste de at dødeligheten sank ikke bare ved sunn mat, mosjon og røykeslutt, men også gjennom ekteskap, venner, kirkegang og medlemskap i foreninger. Jo mer stress du opplever og sliter med, jo mer trenger du et nettverk.
4. **Ta vare på deg selv:** De åtte helsenøkene: Frisk luft, rent vann, solskinn, fysisk aktivitet, hvile, sunn mat, rusfrihet og åndelig tillit og håp gir fordeler mot livets stressorer. John Farquhar skriver: «Gjennom fornuftig, regelmessig og systematisk bruk av kroppen vil du få oppleve mer velvære og styrke og en mildere og mer avspent holdning overfor hverdagens belastninger.»
5. **Åndelig balanse:** Albert Schweitzer skrev en gang: «Jeg vet ikke hva du har i vente. Men jeg vet at de eneste blant oss som vil finne sann

Fortsetter s. 13 ⇨

# Da Gud grep inn



En forkortet beretning om en dramatisk hendelse for 56 år siden, hentet fra *Aktiv pensjonstid* 1-1993.

.....  
 Tekst: Arvid Dyresen 

**H**endelsen fant sted 22. oktober 1946. Jeg var 22 år gammel. Sammen med Paul Frivold, formann i Nordnorsk konferens, var jeg i Finnmark i høstinnsamlingen. Han hadde nettopp kjøpt en «sammensatt» Opel Olympia 1938-modell. Turen nordover forløp bra, selv om veiene ikke var rare greiene like etter krigens slutt. Nær sagt alle broer var sprengt, og det var laget primitive trebroer de fleste steder. Vi måtte kjøre bratt ned til elvene, forsiktig over trebroen og så gi gass for å komme opp igjen på den andre siden.

Det ble slik at jeg skulle kjøre alene tilbake til Storslett. Om natten falt det ganske mye snø, og det var meget glatt på veiene. Like før Storslett skulle jeg passere Nordreisa-elven over en bro, en av de få som ikke var sprengt. Veien gjorde en 90-graders vinkel inn på broen og det fantes ikke rekkverk av noe slag. Jeg mistet styringen og kjørte ut. Først var det en ganske bratt skråning, deretter et brokar på 3-4 meters høyde. Bilens front traff en steinhelle i vannkanten, gikk helt

rundt og havnet på taket i elven, som gikk stri i høstflommen. Alle vinduer ble knust, og bilen lå på taket helt under vann. Jeg var godt påkledd med vinterfrakk, beksømstøvler og votter. Straks begynte jeg å sluke vann, og naturlig nok slo jeg rundt meg for om mulig å komme ut. Sekundene der nede i bilen har jeg aldri glemt. Jeg husker at jeg så for meg min kone og lille datter Laila på ett og et halvt år, og jeg sa til meg selv: *Arvid, var det slik det skulle ende?*

Men slik endte det ikke. Plutselig merket jeg at døren på førersiden var åpen. Jeg var ikke sen om å komme meg ut, og fikk karret meg opp på land. Da vi neste dag fikk heist opp bilen, viste det seg at taket var trykket kraftig ned. Det gikk ikke an å sitte mellom rattet og taket. De øvrige tre dørene var ikke til å rikke. Bare førerdøren gikk opp, og alle vinduene var knust. *Det kunne ikke ha vært noe annet enn en Herrens engel som slapp meg ut!*

Jeg har takket Gud for denne erfaringen i min ungdom. Og jeg er takknemlig for at han har bevart og ledet meg gjennom de mange år i hans tjeneste. ■

► Fortsettelse fra s. 11

lykke, er de som finner et sted å tjene.» Hans Selye trekker en liknende konklusjon: «Skal man oppnå fred i sinnet og selvrealisering, er det nødvendig å gi sitt liv i tjeneste for en sak man har tro på.»

Mennesket er en helhet med fysiske, mentale, sosiale og åndelige dimensjoner foruten horisontale og vertikale sider. Følelsen av å være alene i universet er omtalt som en dypere moderne stressopplevelse – ikke minst hos rusavhengige. Norman Cousins skrev om «håpets biologi» i sin bok med samme navn. ■

### Velkommen til Skandinavisk seniortreff på Hurdalsjøen Hotell

(Skredderbakveien 9, 2090 Hurdal)

**25.–30. juli.**

Hovedtaler blir Claes Lundström, leder for Østnorsk distrikt.

Ønsker vegetarisk.

Pris pr person i dobbeltrom pr døgn: Kr 1.300.

Pris pr person enkeltrum pr døgn: Kr 1.400.

Kr. 500 innbetales ved påmelding til Finn Møller Nielsen,

tlf. 99249714. E-post: finn.moller.nielsen@hebb.no.

Restbeløpet innbetales senest 1. juni til konto nr.

3000 26 41867. Eventuell utflukt betales på stevnet.



## TORBJØRNS BIBELQUIZ

AV TORBJØRN HALVORSEN  
(SVARENE STÅR PÅ SIDE 15)



ILLUSTRASJON: ARYO HADI / ISTOCK


- 1 Israelittene skulle feire de usyrede brøds høytid. Hvor mange dager skulle de spise usyret brød?
- 2 Hvilken tresort skulle paktskisten bygges av?
- 3 Hvor mange duker skulle Guds bolig (tabernakelet) lages av?
- 4 Hva slags olje skulle brukes i lampene i tabernakelet?
- 5 Hva het Arons sønner?
- 6 Hva kan vi mennesker ikke spise av det som lever i vannet?
- 7 Hvilke kjennemerker har Gud gitt om spiselige dyr?
- 8 Hvilke fire pattedyr kan vi ikke spise i forhold til forrige spørsmål?
- 9 Når var den store soningdagen?
- 10 Hvilken høytid er det når Den fjortende dagen i den første måneden, i skumringen inntre?



Ove S. Berntsen

## Vårt spor i hjertet hans

DET ER MANGE SPORLØSE MYSTERIER. MEN JESUS VET HVOR VI BLE AV «DEN MØRKE OG SKYTUNGE DAGEN» DA VI FORSVANT.

Av Ove S. Berntsen 

**E**r vårt liv bare en parentes i evighetens perspektiv? Et kort glimt på universets radarskjerm? Et klynk, et vindpust, en flyktig skygge? Så er alt for sent. En ateistisk filosof, Peter Wessel Zapffe, skildrer hvordan dødens fossedur står høy over dalen allerede under barnets første ferd på livets elv. Han har skrevet en avhandling om vår tragiske situasjon som *mennesker*. Er det riktig – at om hundre år er alt glemt?

Det er kanskje ikke så mange av oss som har hørt om Fredrik Arentz, selv om han var både lege og geolog. Han elsket frisk luft, og i sin fritid dro han på noen farlig fantastiske fjellturer til de mest utilgjengelige trakter, inntil han en dag i 1914 forsvant i Jotunheimen – uten å etterlate seg et eneste spor. Ingen fant ham. Og fjellene tier.

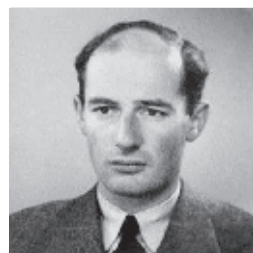
Og han er ikke alene om en slik avslutning: I 1942 dro jazzartisten Glenn Miller til Frankrike for å underholde amerikanske tropper, men flyet forsvant sporløst i dårlig vær. For alltid.

Skjebnen til den svenske diplomaten Raoul Wallenberg er også svært usikker. Vi vet at han ble fengslet i Russland etter krigen, og noen mener at han ble myrdet i 1947. Men ingen vet om det er sant, for det er ingen spor etter ham.

I 1587 etterlot kolonisten Walter Raleigh 117 menn, kvinner og barn på en øy utenfor Nord-Carolina. Først tre år senere kom han tilbake med forsyninger, men da var det ingen spor etter dem.



Fredrik Arentz



Raoul Wallenberg

Alle forklaringer blir ikke mer enn gjetninger.

Historien er rik på slike sporløse mysterier, og det går tv-serier om dem. I de fleste tilfeller vet vi ikke engang navnene på dem som forsvant. Det er trist at det skjer, men vi har en stor trøst: Hvis vi sier ja til Jesus Kristus, garanterer han at vi ikke skal bli borte fra kosmos uten et spor – «som tåkedotter som virvler i vinden» og fordufter. Han tilbyr oss mer enn et kort glimt på universets radarskjerm. Han vet hvor vi ble av «den mørke og skytunge dagen» da vi forsvant (Esek 34,12). For det er spor i hjertet hans, og han har hjertet i barmen. I hans barmhjertighet er Fredrik Arentz ikke glemt.

For noen uker siden forlot Svanhild Stølen vår virkelighet, og vi kan bare følge baksporene – i takknemlighet. Og samtidig som det er trist at en god sjel går bort, er hun ikke mistet. Fotsporene i hjertet peker inn i framtiden, mot livets elv.

Ingen er glemt. Ja, Jesus sier som Aasmund Olavsson Vinje – i alle verdens språk: «Den dag kjem aldri at eg deg gløymer.» ■

Organ for

## SYVENDEDAGS ADVENTISTKIRKENS SENIORFORENING

Adresse: Postboks 124

3529 Røyse

Bank: 3000 26 41867

Org.nr: 997 229 231

Nett: [www.sdasenior.no](http://www.sdasenior.no)

### Leder

FINN MØLLER NIELSEN

Helgerødv. 106A, 3233 Sandefjord

Telefon 992 49 714

[finn.moller.nielsen@hebb.no](mailto:finn.moller.nielsen@hebb.no)

### Sekretær

KNUT STØRKERSEN

Magasinveien 3, 3330 Skotselv,

Telefon 911 88 585

[knuthst@gmail.com](mailto:knuthst@gmail.com)

### Kasserer

LEONARD LØVOLL

Langøyvegen 13, 6014 Ålesund

Telefon 91649500

[leonard@lovoll.no](mailto:leonard@lovoll.no)

### Redaktør for *Senioren*

OVE BERNTSEN

Øvre Grøndokkvei 35, 3531 Krokkleiva

Telefon 41223217

[oselme-b@online.no](mailto:oselme-b@online.no)

*Senioren* kommer ut fire ganger i året og sendes til alle medlemmer av SDA Seniorforening. Medlemskap tegnes ved å sende kr 200 til bankkonto nummer 3000 26 41867.

Gaver til bladet eller Seniorforeningens aktiviteter, sendes også til konto 3000 26 41867. Mange takk!

Oppsigelse av medlemskap gjøres via sekretæren.

Tips, artikler og bildestoff til bladet sendes redaktøren.

## Velkommen til vårtreff og generalforsamling

søndag 30. april

**Moss Adventkirke**

Helgerødsgate 55, Moss

Harald Wollan kommer og forteller litt om sitt arbeid i Afrika.

God vegetarisk middag og kakebord.

Påmelding til Finn Møller Nielsen, tlf. 99249714. E-post: [finn.moller.nielsen@hebb.no](mailto:finn.moller.nielsen@hebb.no) innen 22. mars. Innbetaling kr 200 til konto nr. 3000 26 41867

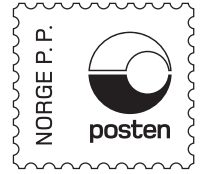


FOTO AV KIRKEN: TRYGVE LYDERSEN / ADVENTIST MEDIA EXCHANGE (CC BY 4.0)

## QUIZ-svar

• **Svar 1: 7 dager** (2 Mos 23,15) I sju dager skal du spise usyret brød, slik jeg har gitt deg befaling om. • **Svar 2: Akasietre** (2 Mos 25,10) Dere skal lage en kiste av akasietre... • **Svar 3: 10 duker** (2 Mos 26) Du skal lage boligen av ti teltduker. • **Svar 4: Ren olje av knust oliven** (2 Mos 27,20) Du skal gi israelittene påbud om å skaffe deg ren olje av knust oliven til lampene, så det alltid kan tennes lys... • **Svar 5: Nadab og Abihu** (3 Mos 10,1) Arons sønner Nadab og Abihu tok hver sin glo-panne... • **Svar 6: Alt i vannet som ikke har finner og skjell** (3 Mos 11,12) Alt i vannet som ikke har finner og skjell, skal være motbydelig for dere. • **Svar 7: De har klover, klover som er kløvd helt igjennom, og som tygger drøv** (3 Mos 11,3) Alle som har klover, klover som er kløvd helt igjennom, og som tygger drøv, kan dere spise. **Svar 8: Kamelen, fjellgrevlingen, haren og grisen** (3 Mos 11,4-7) ...kamelen, for den tygger drøv, men har ikke klover, den er uren for dere; og fjellgrevlingen, for den tygger drøv, men har ikke klover, og haren, for den tygger drøv, men har ikke klover, og grisen, for den har klover, klover som er kløvd helt igjennom, men tygger ikke drøv. • **Svar 9: I den sjuende måneden, på den tiende dagen** (3 Mos 15,16) Dette skal være en evig forskrift for dere: I den sjuende måneden, på den tiende dagen, skal dere ydmyke dere. Dere skal ikke gjøre noe slags arbeid, verken den som er født i landet, eller innflytteren som bor hos dere. For den dagen skal det gjøres soning for dere så dere blir rene. Dere skal renses fra alle syndene deres for Herrens ansikt. • **Svar 10: Påske** (3 Mos 23,5) Den fjortende dagen i den første måneden, i skumringen, er det påske for Herren.

Returadresse  
Senioren  
Knut Størkersen  
Magasinveien 3  
3330 Skotselv



## Legende

Det var en gang, det sies rett,  
et barn stod frem i Nasaret,  
og i hans lille hage der,  
stod blomstrende hans rosenrær.

Og da hans roser blomstret nok,  
gikk barnet til sin venneflokk.  
Til hver en venn i lekens jag,  
han gav en rose skjønn den dag.

Da sa hans venner mildt til ham:  
Det er da, Kristus-barn, en skam –  
Se, tømt er alle rosenrær,  
til deg det ingen blomster er.

Ta dere rosene, sa han,  
men planten annet skjenke kan.  
Rundt pannen med dens barneglans  
la han en fager tornekrans.

*Roald Guleng*

