

Senioren



**Julen er den tid på året
da himmelen og jorden forstår hverandre.**



Tor Tjeransen:
Vend om, tenk nytt!
Side 4



Atle Haugen:
Fra kolportør til
forlagsleder. Side 6



Erling Åserud :
Beredskap for
alderdommen.
Side 8



Sigrun Eckhoff:
Sprek gammel
dame, vital
gammel mann?
Side 10



Sigve Tonstad:
Vi må lære oss
å leve sammen.
Side 12



Erling Åserud



Hva gjør vi mens vi venter?

Kjære medseniorer, vi skriver november og høsten har for lengst meldt sin ankomst. Vi er midt inne i en bønneuke og kan glede oss over lesningene som vi har fått i *Adventnytt*. Ofte blir det gode diskusjoner rundt de ulike lesningene. Jeg har spesielt merket meg lesningen for onsdag: «La oss reise oss.» Noen ganger blir vi inspirert av temaene som er valgt, og det skjedde med meg da jeg leste følgende: «Enten ventetiden er lang eller kort, skal den brukes til å tjene Gud, dele de gode nyhetene og forkynne budskapene fra de tre englene.» Dette refererer seg til den lignelsen hvor Jesus ber sine tilhengere om å bruke tiden mens de venter på at han skal komme tilbake til jorden (Luk 19,11–13). Han ber oss om å bruke våre talenter på beste måte. Vårt oppdrag vil variere alt etter hvilket alderstrinn vi befinner oss på.

Unge vil velge en annen tilnærming enn vi som er eldre. Jeg tror temaområdet vi velger, må være noe som er tidsaktuelt og som fører til at staten kan få redusert sine utgifter på kort eller lang sikt. For tiden arbeider jeg midt i eldrebølgen, og ser at her er det store muligheter for en helsebevisst organisasjon å levere noen gode premisser til myndighetene. Eldrebølgen får politikere flest til å fryse på ryggen fordi kapasiteten for å levere tjenester allerede er sprenget, og myndighetene ser seg om etter gode og «billige løsninger». Her har adventist-seniorer mange ideer, og ut fra vår erfaring kan vi komme med relevante



innspill til myndighetene. I stedet for å være imot nedskjæring kan vi være for tiltak som fører til mindre sykdom i samfunnet. Vår hjelpeorganisasjon ADRA har vist at ved å samarbeide med myndighetene, kan man gjøre en forskjell der ute i den store verden.

På samme måte kan adventistseniorer sette seg sammen og drøfte: Hvilke premisser kan vi levere til vårt samfunn når det gjelder den skremmende eldrebølgen som truer med å knuse helsevesenet på grunn av sin enorme byrde av sykdom og trang økonomi? Dette er noe av det Seniorforeningen vil ta stilling til i neste arbeidsår og invitere til idédugnad første halvår 2026. Dette faller fint inn i det motto som TEDs hovedstyremøte 2025 i skrivende stund arbeider med i Montenegro: «Vi må bli kjent mindre for det vi er imot.» Et glimrende utgangspunkt for premissleverandører som har noe å melde. Ambisiøst. Ja vel, men under Guds ledelse er det meste mulig. La disse tankene være et av dine bønneemner i tiden som kommer. Og sørg for at du mottar tidsskriftet *Senioren*, bladet med både historie og framtidsutsikter mellom permene, ved å melde deg inn i Seniorforeningen og vær med på den forestående dugnaden, som kan tenkes å sette avtrykk i et samfunnsområde der myndighetene strever med å finne retningen. På adventist. no finner du opplysninger om hvordan du melder deg inn. Skal vi bidra sammen for å gjøre livet lettere for andre seniorer? Stafettpinnen er herved avlevert. ■

En frivillig sjel

May-Britt tar seg av flyktninger som krysser hennes spor. Hun vet navnet deres.



Religion skal skjerpe vår humanitet, gjøre oss mer empatiske, slik at livet blir vakkert rundt oss, skriver Bjørn Eidsvåg. Gjør den ikke det, er den ikke verdt noen ting.

– Jeg tror det er sant, sier May-Britt Bunes. Og når hun blir spurt om å nevne en bibeltekst som betyr mye i hennes liv, svarer hun: «Som dere vil at andre skal gjøre mot dere, skal dere gjøre mot dem.»

May-Britt ble født på Finnsnes for mange år siden. Moren var adventist, men ikke aktiv. Faren var ikke troende. Det var ingen adventistkirke i nærheten, men det er bare om lag tre mil til Sommerfryd, og hun var «fast deltager» på sommerleirene i oppveksten. Her ble hun kjent med flere som skulle begynne på Tyrifjord, og etter litt overtalelse ble det slik for henne også. Hun var dagelev, med hybel hos tanten og onkelen, Anne Berit og Birger Holanger. Troen og fellesskapet i menigheten ble viktig for May-Britt, og etter en stund ble hun døpt.

Etter artium dro hun til Skodsborg og ble fysioterapeut, med eget institutt på hjemstedet. I 1988 flyttet familien til Røyse, da mannen, Harald, ble lærer på Tyrifjord. Senere tok hun videreutdanning innen helseledelse og veiledningspedagogikk, og arbeidet med habilitering av funksjonshemmede barn og voksne, de siste årene som leder for tjenesten i Vestre Viken. Nå er hun en travel pensjonist.

– **Men hva gjør du i fritiden?**

– Jo, jeg er så heldig å ha barnebarn som bor i

nærheten. Og jeg liker å gå turer. Men «fritiden» blir i stor grad benyttet til frivillig innsats i lokalsamfunnet.

Og vi kan nevne at hun i mange år har vært leder for diakonien, som tar seg av og fordeler mange oppgaver i menigheten. Det er for øvrig interessant å nevne at diakonien stort sett består av eldre mennesker.

May-Britt er også leder for ADRA lokallag, som organiserer hjelp og støtte til de ukrainske flyktningene som kommer til kommunen. Hun kjenner ansiktene deres og husker navn og fødselsdager. Ja, hun har en egen sans og finfølelse for hvordan det står til for andre mennesker. «Jeg var fremmed, og dere tok imot meg,» sier Jesus.

– Vi møter alle flyktningene med en velkomsthilsen og gave og gir tilbud til barna, for eksempel om å være med i Tyrifjord rideklubb.

Og vi må føye til at et annet av lokallagets initiativer er matutdelingen to ganger i måneden. For tiden gjelder dette om lag førti husstander.

I tillegg er May-Britt engasjert i HappyHand, adventistenes gjenbruksbutikk, hvor vi møter og blir kjent med mange mennesker. Overskuddet går til ADRA's arbeid samt ulike positive tiltak i kommunen.

– **Hvordan opplever du å bli eldre?**

– Jeg er takknemlig for å være ved god helse, med mulighet for å være i aktivitet. Og jeg håper og ber om at jeg kan fortsette slik enda en stund.

Som frivillig... ■


Ove S. Berntsen



Tor Tjeransen

Vend om, tenk nytt!

I år er det gode grunner til å minnes Balthasar Hubmaier for hans mot og klare tanke.

Tekst: Tor Tjeransen 

Ved påsketider i 1525 ble Balthasar Hubmaier og omkring seksti andre personer døpt med troendes dåp i den lille byen Waldshut i den sydlige delen av Bayern. Hubmaier har blitt stående i historien som en av reformasjonens viktigste forkjempere for trosfrihet, og at dåp er et ritual kun for mennesker som selv kan vende om og ta en personlig beslutning. Hans nye tanker var helt motsatt av den rådende forståelsen på den tiden. Han ble derfor forfulgt og endte sine dager på et bål i Wien 10. mars 1528.

I år markerer vi altså 500 år siden begynnelsen av den såkalte doperbevegelsen, de som tror at dåp forutsetter et personlig valg og at det derfor er feil å døpe barn. Dåpen er utvilsomt den viktigste symbolhandlingen i menigheten.

GUDS NÅDE OG TILGIVELSE

Men dåpen er mye mer enn en symbolhandling der vi sier ja til Jesus. Det er ikke bare vi mennesker som handler i dåpen. Gud er virksom og møter oss med tilgivelse og Den hellige ånd.



Den tyske anabaptisten Balthasar Hubmaier. Oppe til venstre illustreres at han ble brent på bålet. Oppe til høyre en fremstilling av at hans kone, Elisabeth, ble druknet i Donau. Begge led martyrdøden på grunn av sitt standpunkt om at dåp kun er for troende mennesker.

På pinsefestens dag ga Peter en sterk oppfordring til mennesker som hadde sett at Jesus ble korsfestet til tross for at han ikke hadde gjort noe galt. Kanskje hadde de vært til stede da mengden ropte korsfest, korsfest?

«Vend om og la dere døpe i Jesu Kristi navn, hver og en av dere, så dere kan få tilgivelse for syndene, og dere skal få Den hellige ånds gave» (Apg 2,38).

Gud møter oss med syndstilgivelse og Den hellige ånd. Begge deler er ekstraordinære gaver fra Skaperen. Tilgivelse for synd er bare mulig fordi Jesus gikk i døden for oss. Det er et uttrykk for Guds nåde. Vi blir behandlet mye bedre enn vi fortjener.

Den hellige ånd er gaven som betyr at Gud er personlig med oss alle dager inntil verdens ende.

Gud er altså til stede i dåpen på en kraftfull måte med to av himmelens største gaver: Tilgivelse og kraft til å leve et nytt liv ved Den hellige ånd.

ET NYTT SINN

Samtidig er Peter tydelig på at det er en forutsetning for å få del i disse gavene gjennom dåpen. Det må være et personlig ønske om å høre til hos Jesus. Det ligger i begrepet: «Vend om og la dere døpe i Jesu Kristi navn.» Men det norske begrepet «vend om» klarer ikke

å få fram et viktig poeng som ligger i det greske verbet, *metanoeo*. Ordet er satt sammen av to greske ord, *meta* og *noeo*. Den siste delen av ordet kommer fra *nous* og betyr sinn, forståelse og tankeevne. *Noeo* er verbformen og betyr å bruke sinnet til å tenke og forstå.

Paulus bruker ordet *nous* når han skriver: «Bli nye i sjel og sinn!» (Ef 4,23).

Når man på gresk føyer til preposisjonen *meta*, som kan bety «etter, eller omkring» blir meningen å tenke på nytt. Forstå på nytt, få en ny tanke, eller ombestemme seg.

Jesus bruker ordet ofte. Som i historien om gjeteren som gleder seg over å ha funnet sauene: «Straks han kommer hjem, kaller han sammen venner og naboer og sier til dem: 'Gled dere med meg, for jeg har funnet igjen den sauene som var kommet bort.' Jeg sier dere: På samme måte blir det større glede i himmelen over én synder som vender om (*metanoeo*), enn over nittini rettfærdige som ikke trenger omvendelse» (Luk 15,6-7).

Himmelen gleder seg over hver eneste synder som får en ny tanke, fatter et nytt sinn.

Omvendelse dreier seg om hodet, hjernen og tanken. Du får en ny forståelse og dermed en ny innstilling.

Peter sa: «Vend om og la dere døpe i Jesu Kristi navn, hver og en av dere, så dere kan få tilgivelse for syndene, og dere skal få Den hellige ånds gave» (Apg 2,38).

Hvis ikke denne nytenkningen er på plass hos den som skal døpes, har dåpen ingen verdi. Omvendelse, den nye tanken, er en forutsetning for å ta steget ut i dåpens vann, og på den måten gi et tydelig vitnesbyrd om at man har bestemt seg for å følge Jesus.

Det er en av grunnene til at adventister konsekvent sier nei til dåp av barn og bare doper mennesker som selv kan vende om, tenke nye tanker.

I år er det gode grunner til å minnes Balthasar Hubmaier for hans mot og klare tanke. De nye tankene han delte i sin forkynnelse, var kimen som førte til den forståelsen av dåpen som råder blant pinsevenner, baptister og adventister. ■

Bare Jesus er JESUS

Som ung mann var Charles Templeton predikant, men mistet etter hvert tilliten til Bibelen. Han luftet sin tvil overfor vennen Billy Graham, som også ble usikker i sin sak. Han kom imidlertid til den konklusjon at Guds ord er troverdig, og resten av hans liv er et kjent kapittel. Templeton gikk i motsatt retning; han trakk seg tilbake fra forkynnergjerningen og viet sitt liv til å rive ned troen på Gud.



Da han ble intervjuet som en gammel mann, fortalte han at det var bildet av et sultende barn i et tørstende land som først fikk han til å tvile på Guds eksistens. Hvorfor sendte han ikke regn? Hvis han eksisterte, var han enten for svak til å hjelpe, eller så var han uhyrlig. Uten medfølelse og moral.

Men hva mener du om Jesus? spurte intervjueren. Forandringen hos ateisten var synlig og sansbar. Ansiktet falt til ro, stemmen ble nesten melankolsk, ja, ettertenksom.

«Han var den største av alle mennesker, et moralsk geni. Hva kan man si om ham, annet enn at han var storheten selv? Jeg innrømmer at jeg beundrer ham. Det har vært mange vidunderlige mennesker i tidens løp, men bare Jesus er JESUS.»

Templeton tok en pause, som om han ikke kunne finne ordene. «Hvis jeg må si det slik, så savner jeg ham,» sa han med tårer i øynene.



Atle Haugen

Fra kolportør til forlagsleder

Gud er ingen minibank jeg kan utnytte til min fordel. Men han hører når jeg ber.

.....
 Tekst: Atle Haugen 

Jeg hadde ikke fått sommerjobb og visste ikke hva jeg skulle gjøre. Jeg var 20 år gammel og hadde nettopp fullført et år som ett-åring i Fredrikstad menighet. Et eller annet sted svevde det kanskje en tanke om å bli pastor, så kanskje var det årsaken. I alle fall hadde jeg fått med meg at predikanter den gangen ble oppmuntret, eller påbudt, å benytte en viss tid til kolportasje før de kunne regne med ansettelse. Så jeg tenkte at det kan jeg vel gjøre når jeg likevel ikke har noe annet å gå til. Så jeg ble kolportør.

Det vil si, først skulle jeg læres opp. Så hva var mer naturlig enn å bli med onkel John noen dager i tjenesten? Alle barna i menigheten i Mandal kalte John Haugland for onkel John. Jeg tør også påstå at alle som møtte John en eller annen gang i livet husker ham. Først og fremst for hans solide og varme håndtrykk – som manglet lillefingeren, men var glatt og god å ta i! Fingeren hadde han skjært av seg i en sagulykke.

Men det var mer enn fingeren med John. Han var en slik type vi i dag ofte kaller «hel ved». Han var seg selv i enhver situasjon og uansett hvem han måtte snakke med. Lett å få i samtale, lett å få til å le og enda lettere å få til å gråte av bevegelse. Han var nøysom, levde enkelt, var trofast og pålitelig og en elendig sjåfør.

For hjem og familie

Han tok lappen da han fylte 50 og fikk seg ei lita sort boble. En av de første sabbatene etterpå, inviterte han til menighetsutfukt til landstedet sitt oppe i dalen. Da vi kom frem, møtte vi en blid og smilende John med diger kul i panna. Bilen lå i en grøft like i nærheten. Det var den første folkevogna, og langt fra den siste som fikk ublid behandling. I en tid hvor ikke alle hadde bil, ble han likevel en trofast sjåfør for flere av oss til høstmøter og andre menighetsarrangementer.

Men nå skulle vi kolportere. Som vanlig var John seg selv. Han ruslet opp til døra, banket på og sa enkelt at han var ute i et arbeid for hjem og familie og hadde noe han gjerne ville vise. Veska hadde han i hånda, og uten å være påtrengende hadde han nærmest et ben i luften for å bli med kunden inn og vise frem bøkene sine. Og inn kom han, nesten overalt. Det var ingen selgernykker over ham. Han kom helt naturlig i prat med uansett hvem det var og la frem bøkene sine som den naturligste sak i verden. Og var han først kommet inn, fikk han som regel salg.

Det var noen lærerike dager jeg fikk med ham. For ikke å snakke om hva vi møtte! Noen inntrykk glemmer jeg aldri. Vi kom for eksempel til en enslig mann på landet. Han sto på trappa og «slo lens» da vi kom! Men vi fikk komme inn. Først gjennom et kaos av en gang med katter og søppel. Stua han bodde i, fløt av skitt og lort og fluene summet. Midt i dette kaoset både sov og

spiste han. Det var et tragisk skue – for ikke å snakke om lukta. Det som likevel overrasket meg mest, var det fine diplom et han hadde på veggen i glass og ramme: Fullført brevkurs fra *De tusen hjemms brevskole!*

Afrikas mørke hemmelighet

Det ble flere slike opplevelser med John i kolportasjen. Men poenget var jo at jeg skulle gjøre det på egenhånd. Så etter noen dager bar det i vei. Det var ikke så lettvent som det hadde sett ut for John. Jeg kremtet og stavret meg frem og slapp inn noen steder, men solgte lite. Det var strevsomt, for å si det mildt. Men noen var veldig hyggelige. Jeg husker en mann. Vi fikk en svært fin samtale, men idet jeg dro frem bøkene mine, kastet jeg et blikk opp i bokhylla hans. Der så jeg minst fem eksemplarer av *Afrikas mørke hemmelighet!* De afrikanske sommerkolportørene hadde tydeligvis også funnet ut at han var en hyggelig kunde, år etter år.

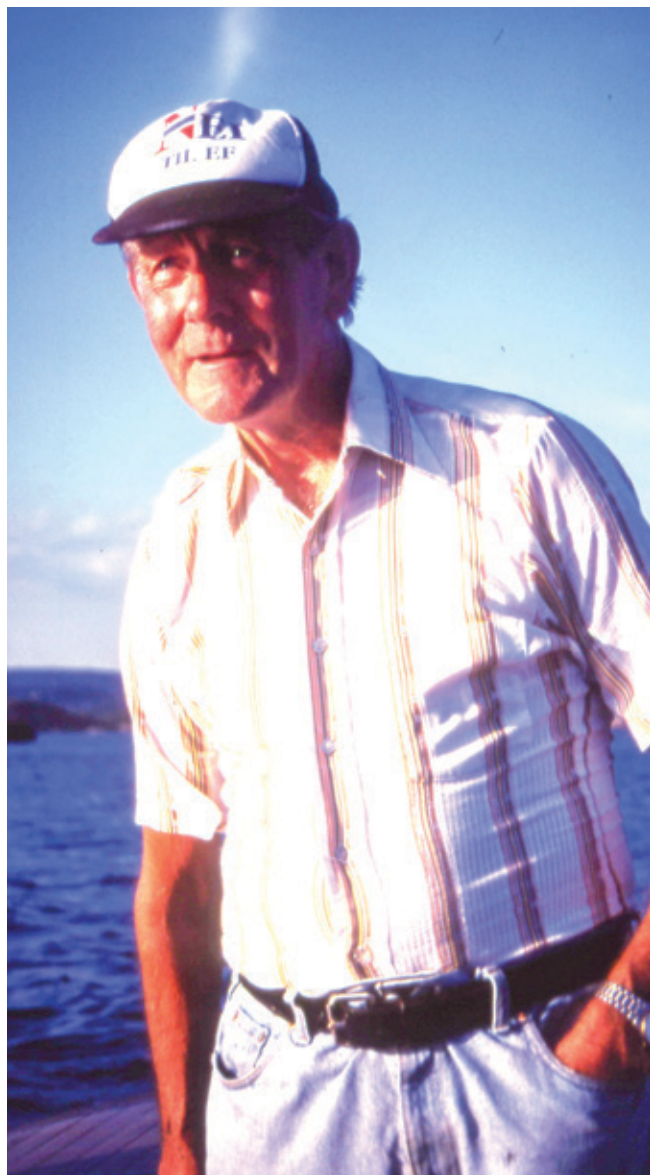
Det var ikke til å komme forbi, jeg var en elendig dørselger og motet sank fort og dypt. En dag sa jeg til Vårherre at nå fikk han fikse et salg, ellers ville jeg ikke ha råd til bensin for å komme hjem engang. Neste dør åpnet seg og en eldre dame slapp meg inn. Jeg fikk vist frem Bibelens beste og overbeviste henne tydeligvis om at det var noe for barnebarna, så hun kjøpte. Det var stort! Ti-bindserien var kostbar og en solid gevinst for en selger. Dagen var reddet, motet steg mange hakk opp og Vårherre fikk takk og pris for bønesvar.

Men det kommer som kjent atter en dag. Jeg var i samme området som dagen før, og møtte på veien ei riktig morsk yngre dame på krigsstien. Hun stoppet meg og spurte om det var jeg som hadde lurt den eldre nabodama til å kjøpe de dyre bøkene. Jeg la meg så flat jeg kunne og sa at dette må ha vært en misforståelse og at jeg skulle ordne opp. Og det måtte jeg.

I bilen etterpå var jeg alene med Vårherre igjen. Hva var dette for noe? Har du lurt meg? Holdt meg for narr når jeg trodde jeg hadde fått svar på bønnen min?

Så slo det meg plutselig: Jeg hadde fått bønesvar da jeg trengte det. Men jeg tjente ikke noe på det da jeg måtte hente bøkene igjen. Det var kanskje like greit, for jeg hadde lært ei lekse: Det var det viktigste.

Kolportør ble jeg aldri. I stedet endte jeg opp som forlagsleder. Herrens veier er uransakelige! ■






Erling Åserud

Alderdommen kan være en streng dom, men den er ikke ubetinget.

Beredskap for alderdommen

Tekst: Erling Åserud 

Vi har tidligere omtalt de offentlige beredskapsplanene som myndighetene har informert om, slik at befolkningen i Norge skal være forberedt hvis det inntreffer en krigssituasjon i landet. Det å anskaffe en beredskapspakke som man har tilgjengelig i hjemmet, ansees i dag for å være noe alle bør gjøre. Derfor har vi i en tidligere artikkel grundig redegjort for hva man bør tenke på i den anledning. Bakgrunnen for at Direktoratet for Sivil beredskap har kommet med sin kampanje om «Beredskapspakken» er selvsagt den usikre politiske situasjonen vi befinner oss i for tiden. Vi opplever en alvorlig krig i Europa, og våre politikere forbereder oss på «worst case scenario» – at krigen kan spre seg til de nordiske land, med de konsekvenser dette kan få for vår livssituasjon.

Heldigvis er det lite sannsynlig at dette vil skje, men likevel er det betryggende å ha en «beredskapspakke» tilgjengelig og å ha tenkt gjennom muligheten for at vi kan få behov for denne.

Alderdommen og livskvaliteten

Det som derimot er helt sikkert, er at alderdommen kommer til oss alle – så sant vi får være i live lenge nok. Det som også er sikkert, er at med alderen øker risikoen for alvorlige sykdommer som kan redusere livskvaliteten og forkorte livet i den siste tredjedelen av levetiden. Alle ønsker å leve best mulig og som oftest lengst mulig. Vi skal prøve å identifisere de problemene eller sykdommene som gjør at livskvaliteten forringes i den

delen av livet når vi egentlig skulle kunne nyte tilværelsen. Heldigvis er det slik at størstedelen av befolkningen er stort sett friske. Men mange har kroniske sykdommer som reduserer livsgleden og fører mye lidelse med seg. Vi kan nevne de seks mest vanlige kroniske sykdomsgruppene som gir både redusert livskvalitet og redusert levealder:

- 1 Hjerte/kar-sykdommer. I alt 375 tusen personer får behandling for slike sykdommer i Norge i 2024.
- 2 Kreftsykdommer. Rundt 350 tusen mennesker lever med en eller flere kreftsykdommer.
- 3 Diabetes mellitus. Rundt 345 tusen personer lider av diabetes 1 og diabetes 2.
- 4 Kronisk lungesykdom (KOLS). Rundt 250 tusen nordmenn lider av denne sykdommen
- 5 Demens. Rundt 100 tusen nordmenn lever med demens. Årlig tilkomst av nye tilfeller er for tiden rundt 30 tusen personer.
- 6 Hoftebrudd. Omtrent 9000 nordmenn er utsatt for hoftebrudd hvert år. De fleste av disse er kvinner og ca. 20 prosent av kvinner med hoftebrudd dør i løpet av første året etter bruddet.

Det betyr at minst 1,2 millioner nordmenn, eller over 20 prosent av befolkningen, lever med en eller flere kroniske sykdommer som forringes livskvaliteten og reduserer levealderen.

Disse sykdomsgruppene medfører er svær belastning både menneskelig og økonomisk. Bare utgiftene til demens-sykdommene beløper seg til 32 milliarder pr år. En undersøkelse fra 2016 viste at kreftsykdommene koster det norske samfunnet over 40 milliarder pr år. Hjertesykdommene koster det norske samfunnet



FOTO: ISTOCK / MONKEYBUSINESSIMAGES

over 100 milliarder årlig. Da er tapte leveår og redusert livskvalitet tatt inn i regnestykket (*Dagens Medisin* 22.03.2022).

Og slik kunne vi fortsette. Men vi skal ikke bare stirre oss blinde på de negative aspektene ved denne kunnskapen. Det finnes en annen kunnskap å ta med seg: Omtrent 40 prosent av alle livsstilssykdommer kan forebygges ved hjelp av livsstilsendringer.

Vi skal kort nevne noen faktorer som beviselig kunne redusere en stor del av disse sykdommene med påfølgende utgifter.

- 1 DU MÅ IKKE FALLE.** Sykdommer som følger av fall, er økende. Sørg for å ha god bein- substans og fjern alle løse tepper og løse ledninger i hjemmet, hold deg i rekkverket når du går i trappen. Sørg for god belysning der du går. Sjekk om du har osteoporose (beinskjørhet).
- 2 KUTT UT RØYKEN.** Tobakk er en medvirkende årsak til fem av de seks store folkesykdommene.
- 3 LEV ALKOHOLFRITT.** Alkohol øker risikoen for kreftsykdom og fallulykker samt demens.

Følg så mange som mulig av de åtte helsenøklenes som Adventistsamfunnets helsebudskap anbefaler. Her er en liste over alle åtte nøklene. Hva de innebærer, kan du lese nærmere om i boken *Ha det godt – lenger*, av Per de Lange.

De åtte helsenøklenes

- 1 Frisk luft** – tilbring minst 1 time i frisk luft daglig.
- 2 Rent vann** – drikk 1,5 liter vann daglig.
- 3 Sollys** – oppsøk sollys daglig hvis du kan.
- 4 Mosjon** – gå gjerne 5000-7000 skritt hver dag.
- 5 Kosthold** – spis mest mulig grønt, grovt og magert.
- 6 Rusfrihet** – hold deg unna tobakk og alkohol.
- 7 Hvile** – få 7-8 timers søvn hver natt.
- 8 Tillit** – engasjer deg sosialt, ikke minst ved å hjelpe andre. Ta tid til åndelige sysler.

Alt dette vi har omtalt hittil, vil kunne være med til å påvirke din helse i form av økt levealder og økt livskvalitet den tiden du får leve.

I tillegg skal du kjenne til dine vitale tall. Med dette mener vi blodtrykk, blodkolesterol og blodsukker. Få disse verdiene målt minst en gang årlig fra du fyller 50!

Vi blir stadig flere eldre i samfunnet. Både friske og syke. Flere eldre trenger hjemmesykepleie, omsorgsbolig eller sykehjem. Vi mangler i dag, i november 2025, omtrent 18 tusen sykehjemsplasser i Norge. Siden ingen av oss vet hvilke behov vi har i fremtiden, hvilket omsorgsbehov vi trenger når vi blir eldre, blir det viktig å ta stilling til følgende oppfordring:

Flytt i tide. Det er ingen skam å tenke framover.

Mange venter for lenge med å finne en bolig som passer for alle eventualiteter. Alt på ett gulv er bedre enn tre etasjer. Planlegg med dette i tankene mens du ennå er frisk.

Lykke til med alle gode forsetter! ■



Sigrun Eckhoff



Sprek gammel dame, vital gammel mann?

En liten refleksjon over livets gang.

.....
Tekst: Sigrun Eckhoff 

Kanskje har du hørt om Erik H. Erikson? Han er blant annet kjent for sin 8-trinnsmodell for menneskelig utvikling fra vugge til grav. Den som vil bli psykolog nå til dags, må allerede i sitt første studieår bli kjent med disse fasene.

Den siste fasen regnes fra fylte 65 år og ut livet. Man begynner da å reflektere over livet, tenker tilbake. Det kan resultere i aksept av valgene man tok. Meningsfullt arbeid, ektefelle og barn, livsvalg og verdier. Eller fortvilelse og sorg over at det ikke gikk så bra.

Man mestret ikke press og krav fra seg selv, eller andre. Man fant ingen å dele livet med, eller det ble skilsmisse av ulike grunner. Det kan gi anger grunnet uoppgjorte konflikter, eller hva man ikke fikk gjort. Ingen går gjennom livet uten motbakker.

Tante Alvilde bodde i Stokke. Da Finn og jeg var i Sandefjord ved begynnelsen av 2000-tallet, besøkte vi rimelig ofte hans tante Alvilde. Det var kun 20 minutters vei fra oss. Hun var en åndsfrisk, oppgående dame rundt 90 år. Jeg hentet og kjørte henne ofte til Stokke kirkegård der hennes foreldre, Finns besteforeldre på fars side, lå begravet. Han var sogneprest i Stokke, før han døde. I samme grav ligger også hans tre koner. Det ble sagt av bygdefolk at «med sin første kone

fikk han barn, men sin andre kone fikk han penger, og med sin tredje kone fikk han kjærlighet». Til slutt døde han også selv.

Brevene fra sognepresten

Tante Alvilde begynte etter hvert å forberede seg til å flytte på alders- eller sykehjem. En dag jeg kom, viste hun meg en skoeske full av brev. Hun visste at jeg var interessert i slektsforskning. «Vil du ha denne skoesken med brev etter min far, sognepresten? Dette er brev som var viktige for ham, og jeg har tatt vare på dem.» Dette må jeg først snakke med Finn om, var mitt svar. Hva synes du som leser dette? Skulle vi svare ja, eller nei? Der ville nok være brev fra og til hans tre koner, brev til egne barn, sorger og gleder. Helt sikkert mye vi kunne lære om hans liv og lære og samtidig før første og andre verdenskrig. Hva valgte vi? Du får vite svaret om en stund.

Dagbøker og «tankespinn»

Kanskje har du, som jeg, skrevet ned sorger og gleder i små dagbøker. Ting jeg ville huske, eller peptalk til meg selv om å prioritere rett, legge skuffelser bak meg, refleksjon over brutte forventninger, folk jeg ikke kunne stole på, eller som lot meg «i stikken». Bibelvers til trøst, EGW-sitater som ga meg nytt mot og viste meg til kongers konge. Ganger der jeg selv kom til kort. Jeg sviktet, eller orket ikke. Men også mange gleder. Elever som beriket mitt liv.

«Takk for en god time»,
«dette var interessant». «Du har
vært en god lærer for meg».
«Takk for at du bryr deg». Disse
småbøkene er tvilsomt av interesse
for andre enn meg selv. Det
blir ingen Nobelpris i litteratur
av disse småbøkene.

Å «nedskalere» – er et pent
ord for å rydde, gi bort ting og
tang man ikke lenger trenger,
eller klær som har en fasong
man ikke passer lenger. Jeg er
kommet dit. Noen sier «flytte-
rydding» – om vi ikke kan
vedlikeholde hus og hjem og
hage like godt som før, er det kanskje
tid for å flytte i leilighet?¹ Hva skal
jeg da gjøre med alle mine små
dagbøker? Mitt voksne liv i over 50 år?
«Det er gjemt i hans minnebok»,
står det skrevet. Ja vel. Jesus
vet om alt. Jeg kan nok trygt bla
gjennom dem en siste gang, for
så å kaste dem.

En plastkasse full av affeksjon

Jeg hørte at man skal ha en
plastkasse der man kan legge
ting man ikke trenger, men er
glad i og ikke klarer å gi til
gjenbruk. En liten vase som
jeg fikk til jul, fra barnebarn
på åtte år. Min mors håndmalte
mangletre (et slags gammeldags
strykejern). Listen er lang.

Engelske EGW-bøker som vi
også har på norsk. Julepynt
nok til tre store juletrær. Men
konklusjonen er at ja, jeg skal
skaffe en plastkasse og komme
i gang.

Har du lest boka *Kroppen for voksne*,
av lege Trond-Viggo Torgersen?² Man
trekker litt på smilebåndet
samtidig som alvoret synker
inn. «Livet sliter deg sakte ned»,
man blir «skjørere», men har
«et selvreparerende skall» som
varer livet ut.³ Det gjelder om å
holde kroppen «smurt og
vedlikeholdt». «Vær bevisst og
motarbeid overdosering.» Det
blir stadig tyngre å komme seg
opp av TV-stolen og sette fra seg
skåler med snop. Det kalles
«virkelighetsorientering». Som
Trond-Viggo uttrykker det: «Ta
med glede imot omsorgsfulle
hint om å fjerne hår fra nese og



ører, flass på skulderen, matrester i
munnviken og eggesøl på klærne». Vi
adventister forstår at Gud har
gitt oss råd om hvordan vi skal
leve for å være friske og rørige.
Men Torgersen trekker fram et
poeng vi lett glemmer.

Hvem er dine venner når du er
85 år? Ikke alle har ektefelle,
eller barn, eller familie i nærheten.
Nettverket ditt skaper ikke seg
selv. Nettverket ditt er en del av
livskvaliteten din. Jo eldre man
blir, desto mer snevres «flokk
din» inn. Hvem vil du ha med
inn i alderdommen din? Hvem
liker du å være sammen med?
Bygg opp relasjoner mens du
ennå kan. Inviter venner hjem.
Dagtid er aller best. Om kvelden
er mange trette.

Hva gjorde vi med brevene?

Vi leste dem ikke, og de ble
brent. Vi tenkte at dersom han
selv ble spurt, ville han sagt at
nei, dette er privat. Det er best
at de går i graven med meg.

Lykke til med din pensjonstid.
Vær glad, takknemlig, klok og
raus med deg selv og andre,
med Guds hjelp. ■

¹ Webpsykologen.no

² Torgersen, Trond-Viggo (2021), *Kroppen for voksne*, Frisk forlag

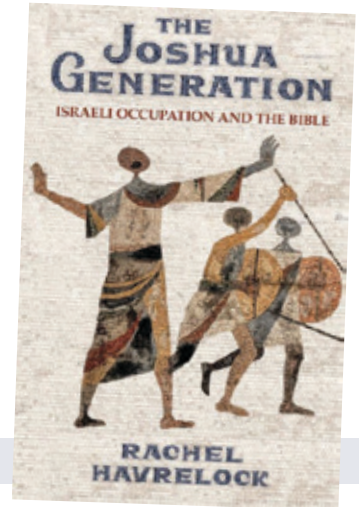
³ Side 15,16, 26, 32, 149



Sigve Tonstad

Vi må lære oss å leve sammen

Hvordan blir Josvas bok lest av okkupantene i dag?



Tekst: Sigve Tonstad 

Hvis det er mulig å gjøre Josvas bok til idyllisk lesning, har Bibelstudiet (Leksehjelpen) for fjerde kvartal 2025, klart det. På norsk har leksene fått overskriften «Josva – Hva er tro?» Med en slik overskrift er det ikke lett å greie overgangen til fordrivelse og folkemord av det slaget vi møter i den første halvdel av boken. Men slik fortsetter det kvartalet igjennom, nesten som om veilederen er intetanende om det han beskriver. «Nye muligheter», sier forordet, før vi begir oss inn på nærbilder under overskrifter som «Oppskrift til suksess», «OVERRASKET AV NÅDEN», «NÅDENS MINNESMERKER», «Tro som virker», eller «Gud er trofast».

I kapittel 6 blir Jeriko inntatt. «Folket ropte mens prestene blåste i bukkehornene. Så snart folket hørte lyden av hornene, satte de i et høyt rop. Muren styrtet sammen, og hver og en gikk rett inn i byen. Så inntok de byen,» leser vi. «Alt som var i byen, både menn og kvinner, unge og gamle, storfe, småfe og esler, slo de med bann og hogg ned med sverd» (Josva 6,19-22).

I kapittel 8 står Ai for tur. «Da israelittene hadde drept alle innbyggerne i Ai ute på sletten

i ørkenen, dit de hadde fulgt etter dem, og alle som en hadde falt for sverd, vendte israelittene tilbake til Ai og hogg de gjenværende ned med sverd. Det var i alt tolv tusen som falt den dagen, både menn og kvinner, alle som bodde i Ai» (Josva 8,24-25). Fortelleren i boken sier at alle innbyggerne ble slått med bann, at israelittene tok buskapen som krigsbytte, og at de gjorde «etter den befaling Herren hadde gitt Josva. Josva brente Ai og lot den ligge som en ruinhaug for alltid, et øde sted, slik det er den dag i dag.» Og så, nesten uten å foretrekke en mine, sier fortelleren dette: «Kongen i Ai hengte han opp på en trepåle og lot ham henge der til kvelden kom» (Josva 8,24-29).

Folkemord og likskjending?

Tidene forandrer seg. Hvis Josva og hans hær hadde forsøkt noe slikt i vår tid, ville de blitt anklaget for folkemord. Behandlingen av kongen i Ai ville blitt oppfattet som likskjending, også det en krigsforbrytelse.

Det er ikke lett å bli stemt til andakt ved å lese denne boken, selv om Bibelstudiet gjør så godt det kan. En større forsømmelse er det kanskje at det ikke sies noe om hvordan Josvas bok blir

lest i dag og slett ikke at boken blir brukt som oppskrift i en pågående konflikt der ord som «fordrivelse» og «folkemord» igjen dukker opp. Rachel Havrelock forteller opprørt og interessant om dette i boken *The Joshua Generation: Israeli Occupation and the Bible* (2020). Havrelock er professor i engelsk ved University of Illinois i Chicago, og hun er også jødisk og skriftlærd med inngående kjennskap til Bibelen. Hun er også glødende engasjert i miljøvern både i USA og Israel. Jeg hørte henne presentere Josva-problemet ved den årlige kongressen til Society of Biblical Literature i San Diego for et år siden. Knappt noen gang har jeg opplevd en så engasjert og moralsk klartenkt presentasjon.

Israels okkupasjon og Bibelen?

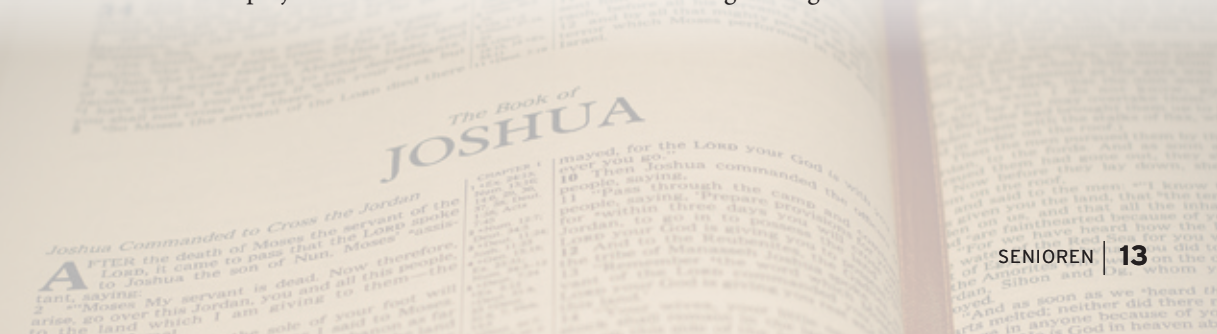
På norsk ville boken hete *Josva-generasjonen: Israelsk okkupasjon og Bibelen*. «Josva-generasjonen» er betegnelsen som ble brukt om erobrerne av Palestina før og etter 1948. Selv om Israels ledere den gang var sekulære, var det nærliggende å hente inspirasjon og legitimitet for (gjen)erobringen av landet som er beskrevet i Josvas bok. Havrelock forteller at David Ben-Gurion, Israels første statsminister, organiserte en studiegruppe i sitt hjem som bestod av en blanding av intellektuelle, skriftlærde og militære. David Ben-Gurion, som fremholdt at «ingen hadde tolket Josva bedre enn Det israelske forsvaret (IDF) i 1948, så levendegjøringen av bibelske urbilder som den mest passende formen for bibeltolkning,» sier hun. Dette gjelder fortsatt, og nå i regi av en politisk og militær ledelse som er langt mer religiøs. Havrelock sier at «en Josva-doktrine styrer ekspansjonen av bosettingene, som ofte lener seg på hæren for å gjennomføre sine mål.» Vokabularet i Josvas bok gjenfinnes i ord som brukes i okkupasjonen.



Rachel Havrelock er professor i engelsk ved University of Illinois. Hun har skrevet boken *The Joshua Generation: Israeli Occupation and the Bible*.

Det ville etter mitt syn vært vel anvendt tid dette kvartalet å ta for seg hvordan Josvas bok blir brukt i dag. At Studieveilederen helt ser bort fra dette, styrker inntrykket av at vi ofte leser Bibelen i en virkelighetsjern boble. I forhold til verdenssituasjonen er Josva en av Bibelens viktigste og mest brukte bøker. Kristne forsvarere i Norge av Israels politikk og krigføring søker – og finner – støtte for sitt syn i Josvas bok. Amerikansk utenrikspolitikk i Midt-Østen bruker langt på vei Josvas bok som legitimering av støtten til Israel.

I sin utleggelse av Josva sier Havrelock at Gud tilsynelatende gav befaling om fordrivelse og utryddelse, men at mye av den opprinnelige befolkningen likevel ble værende. Dette fremgår spesielt i andre halvdel av Josvas bok. Hun bruker dette som et forbilde eller modell for nødvendigheten av sameksistens, og anvender det på situasjonen i dag. Knappe ressurser, både av jord og vann, gjør at det haster enda mer. Vi må lære å leve sammen. Kanskje kan Josvas bok bare lære oss det i en begrenset grad. ■






Ove S. Berntsen

Hvis vi mister livsfølelsen

”Selv om hjertet fordømmer oss, er Gud større enn vårt hjerte og vet alt.”

Av Ove S. Berntsen 



Livet forstås
baklengs,
men må leves
forlengs

Hva mister man når man mister troen? Man kan bli fremmed for bibel og bekjennelse, men det er ikke verst. Oftest er det opplevelsen av et eksistensielt tap, et tap av livsfølelse og livsglede, av livsmot, av fornemmelsen av å være til stede og aktiv ut fra sitt innerste vesen. For det moderne menneskets religiøsitet er ikke så mye en kamp med og mot dogmene, men en mer eller mindre bevisst lengsel etter en mening med tilværelsen. Etter en autentisk eksistens, som filosofene sier. Eller med Augustins ord: Gud er indre enn det innerste i oss.

Motsetningen til tro er ikke tvil, for tro uten tvil er en død tro; motsetningen er fortvilelsen. Det er tomhetsfølelsen og mismotet og selvoppgivelsen. For det er vanskelig å mestre sin eksistens som en oppgave. Fortvilelsen er derfor også

skammen over å ha fornektet og forspilt sitt liv. *Forgjeves*. Det er vår indre dom.

Søren Kierkegaards bror, Peder Christian, skammet seg så inderlig over seg selv at han endte med å sende alle sine utnevnelser og ordener tilbake. Han var ikke skikket til noe, følte han, og han dro rundt til alle han hadde kjent for å si unnskyld for hvor elendig han hadde vært som prest og menneske. Det var *hans* dom.

Hans sønn, Poul, hadde sluttet seg til kretsen omkring Georg Brandes, og hadde oppgitt troen. Så ble han sinnssyk, og etter en tid ble han sendt hjem til faren, hvor han i førti år levde som psykisk lidende. Det var ingen forståelse mellom far og sønn. Men da faren døde, valgte Poul et skriftsted for hans gravstein; det må ha vært i et av hans klare øyeblikk, og ordene viste hvor godt han kjente sin far: «Selv om hjertet fordømmer oss, er Gud større enn vårt hjerte og vet alt» (1 Joh 3,20). Hans dom er ikke som vår.

Gud sendte ikke sin Sønn til verden for å dømme verden, men for at verden skulle bli frelst ved ham» (Joh 3,17).

Og apostelen Paulus er ikke nådig mot seg selv: «Jeg vet at i meg, det vil si slik jeg er i meg selv, bor det ikke noe godt.» Men han lar ikke selvanklagen få siste ordet: «Husk på Jesus Kristus,» skriver han til Timoteus. «Dette er mitt evangelium» (2 Tim 2,8). For det er «ingen fordømmelse for den som er i Kristus Jesus» (Rom 8,1).

Overfor Gud har vi alltid urett, sier den store danske filosofen. Det er sant også når hjertet fordømmer oss. ■



John Norton Loughborough (1832-1924)

Loughborough ble syvendedags-adventist etter å ha lyttet til J. N. Andrews' undervisning. Han begynte å forkynne med en gang, og ble ordinert i 1854.

Sammen med D. T. Bordeaux var han bevegelsens første misjonær, og ble sendt til California i 1868. I 1878 dro han til Europa. I en periode var han formann for Illinois distrikt. Han var også vårt samfunns første historiker, og han skrev bøkene *The Rise and Progress of Seventh-day Adventists* og *The Great Second Advent Movement*.

Som de fleste adventister på den tid, var Loughborough mer enn alminnelig interessert i litteraturarbeidet. James White og han var stadig på jakt etter nye metoder for å spre evangeliet. Hva med å tilby små bøker rimelig til folk i forbindelse med forkynnelsen? Slik kunne man få inn midler til å trykke mer litteratur. Den unge Loughborough testet denne metoden, og det var en suksess.

Loughborough var en sann pioner, som gjorde bruk av sine mange talenter for å spre budskapet overalt hvor det var et behov. Han var lydig mot det himmelske kall, og Gud benyttet ham på en mektig måte for å skape interesse for saken. Loughborough tilbrakte sine siste år i St. Helena Sanatorium, hvor han døde fredfylt den 7. april 1924, 92 år gammel.

John Nevins Andrews (1829-1883)

J. N. Andrews var en intellektuell person som var mer opptatt av «dypere studier» enn av fysisk aktivitet. Han var nært knyttet til Ellen og James White i ledelsen av det evangelistiske arbeidet i menighetene. Som teolog stod Andrews i spissen for å definere våre trospunkter. Han identifiserte det tohodete dyret i Åp 13 som Amerikas forente stater. Dessuten stod han sentralt i utviklingen av menighetens vedtekter og konstitusjon. I 1855, etter grundig bibeltolkning, gjorde han rede for hvorfor solnedgangen er begynnelsen på sabbaten. Dette synspunktet ble etter hvert en standard for syvendedags-adventistene. Under borgerkrigen argumenterte han for retten til pasifisme når man ble innkalt til militærtjeneste. I 1860 bidro han i organiseringen av vårt eget forlagshus. Året etter publiserte han resultatet av sine grundige studier, i boken *History of the Sabbath and the First Day of the Week*. Det var en gjennomgang av sabbatens historie i kirkehistorien. I årene 1869 og 1870 var han redaktør for *Review and Herald*.

I 1874 ble han sendt som den første misjonær til Sveits. Han arbeidet for å samle de spredte gruppene som holdt sabbaten som hviledag, og organisere dem med et forent budskap. Dessverre døde han alt for tidlig under oppholdet i Sveits. Det var tuberkulosen som endte hans liv. Han ble bare 54 år.



Senioren

Organ for

SYVENDEDAGS ADVENTISTKIRKENS SENIORFORENING

Adresse: Postboks 124

3529 Røyse

Bank: 3000 26 41867

Org.nr: 997 229 231

Nett: www.sdasenior.no

Leder

ERLING ÅSERUD

Hakkeråsen 29, 1560 Larkollen

Telefon 904 79 260

erlingnyan50@gmail.com

Sekretær

TORGUNN SKOGLUND

Skalandsveien 26, 8664 Mosjøen

Telefon 48197045

torgunnskoglund@live.no

Kasserer

LEONARD LØVOLL

Langøyvegen 13, 6014 Ålesund

Telefon 91649500

leonard@lovoll.no

Redaktør for *Senioren*

OVE BERNTSEN

Øvre Grøndokkvei 35, 3531 Krokkleiva

Telefon 41223217

ovesberntsen@gmail.com

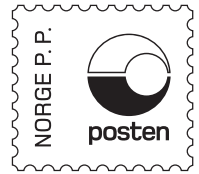
Senioren kommer ut fire ganger i året og sendes til alle medlemmer av SDA Seniorforening. Medlemskap tegnes ved å sende kr 200 til bankkonto nummer 3000 26 41867.

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.

Returadresse
Senioren
Knut Størkersen
Magasinveien 3
3330 Skotselv



Der Gud bor

Herre, du bor i den høyeste himmel,
omgitt av klodenes talløse hær.
Stjernenes gang i uendelig vrimmel
styres av deg, du som var og som er

Der du har reist deg din helligdoms trone,
derfra går nåde og kjærlighet ut.
Der lyder lovsangens evige tone,
alt det du skapte, opphøyer sin Gud.

Herre, du sier du bor og i støvet,
medynksomt ser du til denne vår jord.
Særlig til dem som i trengsler blir prøvet
bringer du livsmot og kraft ved ditt ord.

Selv til den svakeste rekker du hånden,
selv hos den vaklende skaper du tro.
Den som er sønderknust, nedbøyd i ånden
jubler og takker – for der vil du bo.

Trygve Åsheim