



TÍMARIT

1. tbl. - 11. árgangur - 2012 - ISSN 1670-7664

KRISTILEGS FÉLAGS HEILBRIGÐISSTÉTTA



Frá ritstjórn



Tímarit Kristilegs félags heilbrigðisstétta kemur nú út fimmta árið í röð eftir að útgáfan var endurvakin árið 2008 eftir nokkurt hlé. Því má segja að tímaritið og félagið þar með, sé að skapa sér ákveðna hefð með árlegri útgáfu, sem ber að fagna. Þema blaðsins að þessu sinni er andleg og trúarleg þjónusta innan heilbrigðisþjónustunnar. Vatnið í eiginlegri og óeiginlegri merkingu, er áberandi að þessu sinni. Vatn er öllu lífandi lífsnauðsynlegt, hið fljóttandi vatn er okkur nauðsynlegt líffræðilega og hið lífandi vatn er okkur nauðsynlegt andlega. Heilbrigði og velliðan lýtur að hvoru tveggja, til að

manneskjan sé heil má eitt ekki án hins vera. Ritstjórn þakkar höfundum þeirra góða innlegg og sr. Braga J. Ingibergssyni fyrir að leyfa okkur að nota og þar með njóta hinna gullfallegu ljósmynda hans.

Í Jóhannesarguðspjalli segir Jesús: *Ef nokkurn þyrstir þá komi hann til mín og drekki. Frá hjarta þess sem trúir á mig munu renna lækir lífandi vatns, eins og ritningin segir (Jóh 7.37-38).*

Með kveðju frá ritstjórn,
Helga Bragadóttir

Einkunnarorð Kristilegs félags heilbrigðisstétta

Og Jesús kom til þeirra, talaði við þá og sagði: Allt vald er mér gefið á himni og jörðu: Farið því og gerið allar þjóðir að lærisveinum, skírið þá í nafni föður og sonar og heilags anda og kennið þeim að halda allt það sem ég hef boðið yður. Sjá, ég er með yður alla daga allt til enda veraldar (Matt 28.18-20).

Efnisyfirlit

Frá ritstjórn - Helga Bragadóttir	2
Einkunnarorð Kristilegs félags heilbrigðisstétta	2
Ávarp frá formanni KFH - Guðlaug Helga Ásgeirsdóttir	3
Heimasíða Kristilegs félags heilbrigðisstétta	3
Að gerast félagi í Kristilegu félagi heilbrigðisstétta	3
Trúarbrögð í daglegu lífi - hugleiðing landlæknis - Geir Gunnlaugsson	4
Markmið Kristilegs félags heilbrigðisstétta	4
Andleg og trúarleg þjónusta – áherslur stjórnvalda - Anna Lilja Gunnarsdóttir ...	5
Styrktarsjóður Kristilegs félags heilbrigðisstétta	6
Frá eyðimörk til lands allsnægta - Laura Sch. Thorsteinsson	7
Vatnið - Bjarni Gíslason.....	9
Kærleikurinn og vatnið - Þórdís Klara Ágústsdóttir	11
Týnda kynslóðin - Gospelkór Jóns Vídalíns - Jóna Hrönn Bolladóttir	12
Ég er hjá honum í neyðinni - Rannveig Sigurbjörnsdóttir	13
Ráðstefna um þjónandi forystu 14. júní 2013	14
Tækifæris- og minningarkort KFH	14
Aðalfundur KFH 2012	15
Dagskrá félagsfunda KFH vorið 2013	15

Forsíðumynd:

Forsíðumyndin heitir *Sjáumst aftur að vori* og er eftir Sr. Braga J. Ingibergsson sóknarprest í Víðistaðakirkju í Hafnarfirði, sjá <http://brin.1x.com>. Bragi sem hefur getið sér gott orð sem ljósmyndari, lánaði TKFH góðfúslega myndina og eru honum færðar þakkir fyrir.

Tímarit kristilegs félags heilbrigðisstétta

Útgefandi:

Kristilegt félag heilbrigðisstétta

Ábyrgðarmaður:

Guðlaug Helga Ásgeirsdóttir
Efni greina er á ábyrgð höfundna

1. tölublað – 11. árgangur 2012

ISSN 1670-7664

Prentað í 2500 eintökum

Prentvinnsla:

Prentmet ehf.

Ritstjórn:

Birna Gerður Jónsdóttir
Helga Bragadóttir
Sigrún Gunnarsdóttir

Stjórn KFH:

Guðlaug Helga Ásgeirsdóttir
Anna Ólafía Sigurðardóttir
Sigrún Gunnarsdóttir
Bergþóra Baldursdóttir
Margrét Hróbjartsdóttir
Jón Jóhannsson
Álfheiður Árnadóttir

Ávarp frá formanni KFH



Það er í mínum huga dýrmætt að standa að útgáfu blaðs og að félag eins og KFH hafi bolmagn til að gefa árlega út tímarit er þakkarefni. Ritstjórn tímaritsins á þakkir skildar fyrir vel unnin störf sem eru að öllu leyti unnin í sjálfboðavinnu. Tímaritið ber vott um fagmennsku, metnað og trúmennsku ritstjórnar við að skila af sér eins góðu verki og nokkur kostur er. Eins ber að þakka öllum þeim sem hafa verið tilbúin til að leyfa birtingu efnis í tímaritinu en það er ómetanlegt fyrir KFH að geta leitað til fagfólks á sviði heilbrigðisþjónustu um efni. Að þessu sinni er áhersla lögð á andlega og trúarlega þjónustu innan heilbrigðisþjónustunnar og er meginuppistaðan erindi og hugvekjur sem fluttar hafa verið á félagsfundum KFH.

Það er alltaf jafn mikið gleðiefni að fá nýtt tímarit KFH í hendur. Útgáfu tímaritsins fylgir eftirvænting og ósk um að það fari sem víðast, þyki góð og uppbyggileg lesning og skili til þeirra sem það lesa andlegri og trúarlegri næringu um leið og það miðlar fræðslu um mikilsverð málefni.

Kæri lesandi tímarits KFH. Það er von mín að þú njótir þess sem tímaritið hefur upp á að bjóða, að lestur þess færi með sér eitthvað gott þér til handa og gefi þér uppbyggilegt veganesti í lífi og starfi.

Fyrir hönd stjórnar KFH,
Guðlaug Helga Ásgeirsdóttir,
formaður KFH



Heimasíða Kristilegs félags heilbrigðisstétta www.kfh.is

Kristilegt félag heilbrigðisstétta hefur opnað heimasíðu, kfh.is. Þar er m.a. að finna upplýsingar um félagið, sögu þess, bæna- starfið, styrktarsjóð og tímarit félagsins. Á heimasíðunni birtast fréttir af starfinu, upplýsingar um félagsfundi og það sem efst er á baugi hverju sinni. Tímarit félagsins frá árinu 2008 til 2011 er að finna á heimasíðunni. Þar er einnig hægt að panta tækifæris- og minningarkort og nálgast aðrar upplýsingar um hvernig styrkja megi félagið.



Að gerast félagi í Kristilegu félagi heilbrigðisstétta

Nýir félagar eru boðnir hjartanlega velkomnir í Kristilegt félag heilbrigðisstétta. Félagsumsóknir er unnt að senda rafrænt á heimasíðu félagsins kfh.is eða með því að senda beiðni þess efnis með pósti til Bergþóru Baldursdóttur, Heiðvangi 72, 220 Hafnarfirði. Í umsókn þurfa að koma fram upplýsingar um nafn, kennitölu, heimilisfang, síma og netfang.

Geir Gunnlaugsson landlæknir

Trúarbrögð í daglegu lífi - hugleiðing landlæknis



Þegar barn fæðist hefur umhverfið sem móðir og faðir lifa og hrærast í áhrif á heilsu þess og vellíðan. Barnið hefur engin áhrif á uppeldisskilyrði sín eins og til dæmis félags- og efnahagslega stöðu, trúarbrögð eða í hvaða menningarheimi það tekur sín

fyrstu skref. Hjálparleysi barns við fæðingu kristallar því ábyrgð samfélagsins til að styðja við vöxt þess og almennan þroska.

Athafnir með trúarlegu ívafi eru mikilvægir þættir í lífi fólks allt frá fæðingu. Að kristnum sið er kallað á prest þegar bráð hætta steðjar að nýfæddu barni eða veikum ættingja. Mörg dæmi frá heilbrigðisstofnunum hér á landi bera þessu vitni. Hér á landi er kristin trú samofin þjóðlífinu og athafnir eins og skírn, ferming, gifting og jarðarför hafa sterkar rætur í daglegu lífi landsmanna.

Í Gíneu-Bissá í Vestur-Afríku er tæpur helmingur landsmanna múslimskrar trúar og um það bil hver tíundi kristinnar trúar. Flestir iðka hefðbundin afrikönsk trúarbrögð sem hefur áhrif á hugmyndir íbúanna um sjúkdóma og meðferð þeirra. Þegar kólerufaraldur gekk yfir samfélag

Papelfólksins í Biombohéraðinu, beitti það víðtækum vörnum í samræmi við trú sína. Þegar dauðann bar skyndilega að garði, eins og gerist oft í kólerufaraldri, var Papelfólkinu mikilvægt að kveðja nákominn ættingja eða vin að sínum sið. Það var því ekki vinsælt þegar heilbrigðisyfirvöld gripu inn í þetta ferli með því að flýta jarðsetningu og banna hefðbundna jarðarfarasiði og fjöldasamkomur ættmenna til að koma í veg fyrir frekari útbreiðslu faraldursins.

Heilbrigðisstarfsfólk er oft nærstatt við mikilvægustu atburðina í lífi fólks, hvort sem það er fæðing, sjúkdómar eða andlát. Því ber því að sýna öllum virðingu, nærgætni og umburðarlyndi í daglegum störfum sínum, óháð trúarbrögðum, kynþætti, kyni eða öðrum bakgrunni þeirra sem það þjónar.

Markmið Kristilegs félags heilbrigðisstétta

Markmið félagsins er að styrkja og efla andlega og trúarlega þjónustu, sálgæslu innan heilbrigðisþjónustunnar og að efla fræðslu til heilbrigðisstarfsfólks um málefni er varða andlegar og trúarlegar þarfir.



ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS



Alúð - virðing - traust
Áratuga reynsla

Suðurlíð 35, Rvk • www.utfarin.is
Vaktsími: 581 3300 & 896 8242

Allan sólarhringinn
Komum heim til aðstandenda ef óskað er

Sverrir Einarsson **Kristín Ingólfssdóttir**

Kistur • Krossar • Sálmaskrár • Duftker • Blóm • Fáni • Gestabók • Erfidrykkja • Prestur
Kirkja • Legstaður • Tónlist • Tilkynningar í fjölmíðla • Landsbyggðarþjónusta • Líkflutningar

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is
Vaktsími: 565 5892 & 896 8242 • Sólarhringsvakt
Komum heim til aðstandenda ef óskað er

Anna Lilja Gunnarsdóttir, ráðuneytisstjóri í Velferðarráðuneytinu

Andleg og trúarleg þjónusta – áherslur stjórnvalda

Andleg og trúarleg þjónusta er mikilvægur liður í þjónustu við sjúklinga og áhugavert að velta fyrir sér stefnu og áherslum heilbrigðisyfirvalda í þeim efnum. Sú stefna er ákveðin af stjórnvöldum og hefur velferðarráðuneytið í sjálfu sér ekki sérstaka stefnu umfram annað en því sem framkvæmdavaldi ber. En spurningin er þó áleitin hvornig þessum þáttum er best fyrir komið.

Ég kynntist trúmálum sem barn með þátttöku í KFUK í nokkur ár og einnig í sumarbúðum í Vindáshlíð og ég hef í gegnum störf mín kynnst hversu mjög trú manna getur skipt sköpum ekki síst á erfiðum tímum og þegar komið er að þeim mörkum að læknávisindin ná ekki lengra. Á því rúma ári sem ég hef gegnt starfi ráðuneytisstjóra í velferðarráðuneytinu hefur þessi þjónusta ekki komið mikið til tals og því ekki úr vegi að staldra við og skoða hvar áherslur hennar helst liggja.

Lög, reglugerðir og önnur stjórnvaldsfyrirmæli

Áherslur eða stefnur stjórnvalda má oftast en ekki finna í lögum, reglugerðum og öðrum stjórnvaldsfyrirmælum og því liggur beint við að skoða þau. Í Stjórnarskrá Íslands, sem öll önnur lög landsins verða að hlíta kemur fram í 62. grein að hér á landi starfar evangelísk-lútersk þjóðkirkja og að ríkisvaldið skuli styðja hana og vernda. Þess vegna hljóta áherslur í trúarlegu og andlegu starfi þjóðkirkjunnar að fara saman við áherslur ríkisins eða öfugt. Í Stjórnarskránni er einnig að finna mannréttindakafli en þar segir að allir skulu vera jafnir fyrir lögum og njóta mannréttinda án tillits til kynferðis, trúarbragða, skoðana, þjóðernisuppruna, kynþáttar, litarháttar, efnahags, ætternis og stöðu að öðru leyti.

Þetta fer saman við fyrstu grein laga um réttindi sjúklinga frá árinu 1997 en þar segir í 1. grein: *Óheimilt er að mismuna sjúklingum á grundvelli kynferðis, trúar-*



bragða, skoðana, þjóðernisuppruna, kynþáttar, litarháttar, efnahags, ætternis og stöðu að öðru leyti. Þetta samræmist einnig mannréttindayfirlýsingu Sameinuðu þjóðanna þar sem trúfrelsi er eitt af grundvallaratriðunum. Aðeins meiri leiðbeiningu er að finna í 23. grein laganna um réttindi sjúklinga en þar segir: *Sjúklingur og nánustu vandamenn hans eiga rétt á að njóta andlegs, félagslegs og trúarlegs stuðnings.* Hér er fjallað um rétt manna til trúarlegs stuðnings en ekki minnst á þjónustu eða hvornig henni skuli háttað.

Því er áhugavert að skoða lög um heilbrigðisþjónustu nr. 40/2007 sem taka til skipulags þjónustunnar. En þar segir að markmið laganna sé *...að allir landsmenn eigi kost á fullkomnustu heilbrigðisþjónustu sem á hverjum tíma eru tók á að veita til verndar andlegri, líkamlegri og félagslegri heilbrigði.* Þetta eru sömu viðhorf og koma fram í reglugerð nr. 1148/2008 um gerð gæðavísa sem notaðir eru til að meta gæði og árangur innan heilbrigðisþjónustunnar. En þar segir að einn af meginþáttum gæða sé jafnræði; eða réttur sjúklings til fullkomnustu heilbrigðisþjónustu sem á hverjum tíma er völ á að veita óháð kynferði, trú og svo heldur upptalningin áfram líkt og hér að framan. Þetta er stutt samantekt á helstu lögum og reglugerðum þar

sem hægt er að finna stefnu eða áherslur stjórnvalda sem viðkemur þessum mála-flokki, en eflaust er hægt að finna margt fleira sem hér ætti við. Meginniðurstaða þessarar yfirferðar er sú að hér á landi ríkir trúfrelsi og að sjúklingar og nánustu vandamenn þeirra eiga rétt á að njóta andlegs, félagslegs og trúarlegs stuðnings. En hvornig er þá staðið að þessum stuðningi og hvaða þjónusta stendur til boða?

Trúarleg og andleg þjónusta

Á allflestum heilbrigðisstofnunum landsins er veitt trúarleg og andleg þjónusta. Oftast en ekki eru það prestar eða djákna sem sinna þessari þjónustu og getur hún falist í sál-gæslu, bænastundum, helgihaldi, stuðningsviðtölum og fræðslu. Sál-gæsla hefur verið veigamikill þáttur þjónustu presta á sjúkrahöfnum landsins lengi og ef vitnað er í sr. Braga Skúlason þá hefur slík þjónusta verið hér við lýði allt frá því að ráðinn var prestur við Holdsveikisþítalann rétt fyrir aldamót 19. aldar.

Trúarleg og andleg þjónusta í sögulegu samhengi

Ef haldið er áfram að skoða trúarlega og andlega þjónustu í sögulegu samhengi, þá hafa hefðir okkar og menning mótast að ýmsu leyti af því að hér á land hefur starfað lútersk kirkja frá því um miðja 16. öld. Allt frá siðaskiptum hefur verið litið á íslenskt samfélag sem kristið. Lög um trúfrelsi voru sett hér á landi rétt fyrir aldamót 19. aldar en þau virðast ekki hafa orðið til þess að Íslendingar hafi breytt trúarskoðunum sínum. Þessi langa saga kristinnar trúar og þjóðkirkjunnar hefur markað spor í samfélag okkar og má þess víða finna dæmi. Margar af heilbrigðis- og félagsstofnunum okkar hafa byggt starfsemi sína á trúarlegum grunni. Á fyrri hluta tuttugustu aldar urðu St. Jósefssystemar stærsti aðilinn í rekstri almennra sjúkrahúsa hér á landi. Landakotssþítali var einnig rekinn um margra

ára skeið á trúarlegum grunni. Enn í dag má sjá trúarlegar tilvísanir eða grunn í velferðarþjónustunni s.s. við meðferð áfengis-sjúklinga svo eitthvað sé nefnt.

Þá var Kristilegt félag heilbrigðisstétta (KFH) stofnað í byrjun árs 1978 og hefur því verið starfandi í 34 ár en félagið á lengri sögu og á rætur sínar að rekja til annars félags, Kristilegs félags hjúkrunarkvænna sem stofnað var fyrir 60 árum eða 1952. Ef vitnað er í þá merku konu Vigdís Magnúsdóttur hjúkrunarfræðing, fyrrum hjúkrunarforstjóra og forstjóra Landspítalans og eina af frumkvöðlum KFH þá taldi hún að við stofnun Kristilegs félags hjúkrunarkvænna hafi stórt skref verið stigið í þá átt að vekja athygli á gildi andlegrar og trúarlegrar umönnunar og að styrkja heilbrigðisstéttir til að mæta slíkum þörfum. Ég vann í mörg ár mikið með Vigdís og held því fram þegar ég lít á eigin feril að Vigdís hafi mótað mig og kennt mér hvað mest varðandi hlutverk stjórnanda og leiðtoga. Hún var einstök persóna og mikill leiðtogi sem setti mark sitt á heilbrigðisþjónustuna hér á landi. Það eru forréttindi að hafa átt þess kost að starfa með Vigdís. Það kemur ekki á óvart að hjúkrunarkonur hafi staðið að stofnun fyrsta kristilegs félags heilbrigðisstétta þar sem í hjúkrun er leitast við að hafa heildarsýn á manneskjuna. Litið er á hverja manneskju sem eina heild sem hefur margvíslegar þarfir, líkamlegar, félagslegar, andlegar og trúarlegar. KFH hefur vafalaust breytt viðhorfum varðandi andlega og trúarlega þjónustu á heilbrigðisstofnunum og víðar hér á landi.

Fjölmennningarlegt samfélag

Á undanförunum árum hefur íslenskt samfélag orðið að sífellt fjölmennningarlegra samfélagi. Með fjölbreyttara samfélagi

aukast líkurnar á því að ekki leggi allir sömu merkingu í það hvað sé andleg og trúarleg þjónusta. Ekki er ólíklegt að einhverjir kalli eftir þessari þjónustu út frá gildum annarra trúfélaga eða trúarhópa. Heilbrigðisþjónustan hefur t.d. þurft að glíma við umdeildar beiðnir varðandi trúarlega þjónustu. Komið hafa upp atvik þar sem heilbrigðisþjónustan hefur þurft að taka afstöðu til tiltekinnar lækni meðferða sem eru af trúarlegu eðli en um leið umdeildar. Má þar nefna umskurð eða tilvik þar sem blóðgjöfum hefur verið hafnað. Þá hafa trúarskoðanir staðið í vegi fyrir bólu-setningum barna og þar með í vegi fyrir áformum stjórnvalda um að gæta almannahagsmuna. Sjálfráða einstaklingur getur alltaf hafnað lækniþjónustu en þegar um börn ræðir er fyrst og fremst hugað að velferð barnsins. Mikilvægt er því að þekka til hefða mismunandi trúarhópa til að geta betur mætt þörfum einstaklinga.

Árið 2001 gaf Landlæknir út ritið *Menningarheimar mætast – Áhrif trúar, menningar og arfleifðar á samskipti og meðferð innan heilbrigðisþjónustunnar*, og eru höfundar ritsins Vilborg Ingólfssdóttir og Þorbjörg Guðmundsdóttir. Það kannast eflaust margir við þetta rit en megintilgangur með útgáfu þess var að auka þekkingu heilbrigðisstarfsfólks á þörfum hinna ýmsu skjólstæðinga og gera upplýsingar aðgengilegar um ólík menningar- og trúartengd áhrif sem geta mótað viðhorf einstaklingsins. Í ritinu er réttilega bent á að trúarþarfir einstaklinga eru mismiklar. Það sem gildir fyrir einn þarf ekki að gilda fyrir annan af sömu trú. Annað rit sem Landlækniembættið hefur gefið út nefnist *Leiðbeiningar við andlát – Umönnun látinna og stuðningur við aðstandendur*. Við endurskoðun leiðbeininganna 2008 var

bætt við upplýsingum um menningar- og trúartengda þætti og var þetta gert til að aðstoða heilbrigðisstarfsfólk að mæta þörfum skjólstæðinga sinna frá ýmsum menningarheimum.

Stefnur og siðareglur heilbrigðisstarfsmanna

Margar heilbrigðisstéttir hafa mótað og skráð faglegar siðareglur en meginhlutverk þeirra er að leiðbeina starfstéttum til þess að þær geti þjónað sem best réttmætu og þörfu hlutverki sínu í samfélaginu. Siðareglurnar eiga að vera lýsandi fyrir samskipti fagfólks við sjúklinga sína og lýsa ábyrgð gagnvart þeim. Í siðareglum íslenskra hjúkrunarfræðinga segir: *Hjúkrunarfræðingur sinnir líkamlegum, andlegum, félagslegum og trúarlegum þörfum skjólstæðings í samvinnu við hann*. Andlegar og trúarlegar þarfir eru því viðurkenndar í starfsumhverfi hjúkrunarfræðinga. Í fljótu bragði var ekki að finna hliðstæðu í siðareglum annarra heilbrigðisstétta þar sem sérstaklega er minnst á bæði andlegar og trúarlegar þarfir en án efa er það einhvers staðar að finna.

Það er von mín að lesendur séu einhverju nær varðandi stefnu og áherslu velferðaryfirvalda varðandi andlega og trúarlega þjónustu. Ljóst er að gildi slíkrar þjónustu eru mikið í heilbrigðisþjónustunni og mikilvægt að lögð sé rækt við framkvæmd hennar.

Heimildir

Grein sr. Braga Skúlasonar um sjúkráhuspresta: <http://www.mbl.is/greinasafn/grein/134614/>

<http://www.landlaeknir.is/Uploads/FileGallery/Utgafa/menningarheim2.pdf>

Leiðbeiningar við andlát (Ardís Jónsdóttir, Ragnheiður Sigurðardóttir, Sigríður Egilsdóttir og Þorbjörg Guðmundsdóttir, 2008), <http://www.landlaeknir.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=3416>

Styrktarsjóður Kristilegs félags heilbrigðisstétta

Styrktarsjóður KFH var stofnaður á vordögum 2009 til minningar um Vigdís Magnúsdóttur, hjúkrunarforstjóra og formann KFH um árabíl. Tilgangur sjóðsins er að styrkja þau málefni sem eru í anda félagsins og í samræmi við lög þess. Upplýsingar um sjóðinn og móttaka upplýsinga um framlög til sjóðsins eru á heimasíðu KFH [kfh.is](http://www.kfh.is)

Laura Sch. Thorsteinsson, verkefnisstjóri Embætti landlæknis

Frá eyðimörk til lands allsnægta

Eyðimerkurganga

Mig langar til að draga upp andstæður - þ.e. eyðimörk annars vegar og land allsnægta hins vegar. Hverfum langt aftur í tímann út í eyðimörkina þegar Ísraelsmenn undir forystu Móse voru farnir frá Egyptalandi á leið til fyrirheitna landsins. Ekki var um óbygggt land að ræða sem þeir gátu bara gengið að heldur þurftu þeir að vinna landið úr hendi þeirra sem bjuggu þar. Því þurfti að kanna aðstæður áður en haldið var inn í landið og í því skyni voru tólf njósnamenn sendir í könnunarleiðangur, sem tók 40 daga. Þegar njósnamennirnir komu til baka stigu þeir fram á sjónarsviðið með gjörólíkar skoðanir. Tíu þeirra voru mjög neikvæðir og þótt þeir væru sammála því að landið væri gott þá einblíndu þeir á styrk fólksins sem í landinu bjó og sögðu það útilokað fyrir Ísraelsmenn að fara þangað inn og taka landið. En tveir njósnamannanna, þeir Jósúa, sem síðar varð eftirmaður Móse og Kaleb sem var af ætt Júda voru á gjörólíkri skoðun og sögðu: *Hafi Drottinn velpóknun á okkur, leiðir hann okkur inn í þetta land og gefur okkur það. Landið flýtur í mjólk og hunangi. En gerið ekki uppreisn móti Drottni. Óttist ekki fólknið í landinu, því að það mun reynast okkur auðveld bráð. Skugginn sem vermaði það er horfinn, en Drottinn er með okkur. Óttist það ekki (4.Mósebók, 14,8-9).* Því miður fór það svo að Ísraelsmenn trúðu frekar hinum tíu njósnamönnum en Kaleb og Jósúa. Sagt er frá því að Drottinn hafi reiðst vantrú og óhlýðni Ísraelsmanna, og sagði að allir þeir menn, sem séd hefðu dýrð hans og tákn þau sem hann gjörði í Egyptalandi og í eyðimörkinni og samt óhlýðnast röddu hans, þeir skyldu vissulega ekki sjá landið, sem Guð hafði lofað feðrum þeirra, heldur deyja í eyðimörkinni, allir sem höfðu möglað gegn honum. Við tók sem sé 40 ára eyðimerkurganga og að henni lokinni voru allir njósnamennirnir dánir nema Jósúa og Kaleb og komust þeir loks inn í fyrirheitna landið. En landið var ekki auðunnið og það tók nokkur ár að ná því.

Kaleb - 85 ára bjartsýnismaður

Í bókinni *Að sigrast á þunglyndi* eftir prestinn Dr. Tim LaHaye er kafli sem ber heitið 85 ára



bjartsýnismaður og þar er fjallað um sögu Kalebs. Þar kemur fram að umrædd niðurstaða hinna tíu trúlitlu njósnamanna sýni algengan veikleika trúleysis sem gerir lítið úr eigin hæfileikum, ýkir eða gerir of mikið úr styrkleika óvinnarins og sniðgengur algjörlega kraft Guðs, leiðsögn hans og handleiðslu. Af þessu leiddi að njósnamennirnir tíu drógu neikvæða ályktun og voru sannfærðir um eigin vanmátt. Trúleysi magnar upp erfiðleika og gerir jafnframt lítið úr bjargráðum og er þar að auki smitandi (LaHaye, 1975). Kaleb þurfti að líða margt fyrir syndir og ófullkomleika annarra. Hann ráfaði um í eyðimörk í 40 ár, þegar hann var upp á sitt besta. Hann hafði mannlega séð réttlætanagera ástæðu til að kvarta og kveina, missa vonina, gerast bölsýnn, þunglyndur og bitur, en hann gerði það ekki. Hann var alltaf bjartsýnn, líka þegar hann stóð frammi fyrir ógn og erfiðleikum. Hann var ennþá bjartsýnn þegar hann var 85 ára þegar loks var komið að því að taka landið sem hann hafði viljað taka þegar hann var fertugur (LaHaye, 1975). Það er mín skoðun að Kaleb sé maður sem hægt er að taka sér til eftirbreytni og fyrmyndar við að sýna trúmennsku, treysta Guði, sýna þrautseigju og bjartsýni - líka við erfiðar aðstæður. Í bókinni *Battlefield of the mind* fjallar Joyce Meyer um hugsunarhátt, sem hún skilgreinir sérstaklega og nefnir eyðimerkurhugsunarhátt. Hún telur eyðimerkurgöngu Ísraelsmanna vera afleiðingu þessa hugsunarháttar, sem er neikvæður, árangurslaus og ekki lausnarmiðaður. Hann hefur áhrif á kringumstæður okkar, líðan og velferð.

Ástæða eyðimerkurhugsunarháttar getur verið vond reynsla úr fortíðinni, en hún þarf þó ekki að vera afsökun fyrir að halda honum áfram. Önnur ástæða getur hreinlega verið ávani (Meyer, 1995). Í umræddri bók er greint frá tíu einkennandi hugsunum innan eyðimerkurhugsunarháttarins og þær eru eftirfarandi:

- *Framtíð mín ræðst af fortíð minni og nútíð*
- *Ég vil að einhver geri þetta fyrir mig - ég vil ekki taka ábyrgð*
- *Ég vil hafa allt auðvelt - ég þoli ekki ef eitthvað er erítt*
- *Ég get ekki að þessu gert - ég er háð því að nöldra, vera aðfinnslusöm/samur, kvarta og kveina*
- *Ekki láta mig biða eftir einu né neinu - ég vil fá allt strax*
- *Hegðun mín er kannski röng, en það er ekki mér að kenna*
- *Líf mitt er vonlaust, ég vorkenni sjálfri/sjálfum mér vegna þess, ég á svo bág*
- *Ég á ekki skilið blessanir Guðs - ég er ekki verðug/ur þeirra*
- *Af hverju ætti ég ekki að vera afbrýðisöm/samur og ófundsjúk/ur þegar allir hafa það betra en ég?*
- *Ég ætla að gera þetta á minn hátt eða alls ekki gera þetta (Meyer, 1995).*

Samkvæmt Meyer (1995) láta afleiðingar eyðimerkurhugsunarháttar ekki á sér standa, því neikvæðar hugsanir hans hafa í för með sér uppgjafarviðhorf. Óheppilegur hugsunarháttur hefur vond áhrif og leiðir ekki til lausna. Því má ljóst vera að þrátt fyrir að eyðimerkurhugsunarhátturinn geti verið skiljanlegur og jafnvel réttlætanagerur, mannlega séð, er afar ólíklegt að hann leiði okkur inn í land allsnægtanna, sem fólk skilgreinir á mismunandi hátt. Land allsnægtanna gæti t.d. þýtt góð heilsa, gott fjölskyldulíf, sálarró, hamingja, líf í samræmi við tilgang Guðs eða líf í fullri gnægð.

Guð gaf okkur frjálstan vilja og þótt vissulega margt í kringumstæðum okkar geti stýrt ýmsu hjá okkur, getum við sjálf líka haft mikil áhrif á líf okkar. Við komum alltaf að spurningunni: Hvað viljum við gera? Meyer (1995) gefur upp eftirfarandi möguleika; Viljum við:



- *Pvælast í kringum sama eyðimerkurfjallið aftur og aftur, gera sömu mistökun í sífellu, velja æ ofan í æ leiðir sem margsýnt er að duga ekki?*
- *Velja að hugsa góðar/ jákvæðar/ lausnamíðaðar hugsanir?*
- *Dvelja í eyðimörkinni eða með Guðs hjálp ganga út úr henni og inn í ljós Hans?*

Okkar er valið, en hvernig gætum við komist út úr eyðimörkinni og inn í land allsnægtanna?

Það gerist ekki endilega af sjálfu sér. Segjum sem svo að við höfum óvart fest okkur í eyðimerkurhugsunarhættinum - kannski upphaflega vegna vondrar lífsreynslu, en svo hafi árin liðið og við verið föst áfram. Hvað getur losað okkur? Ég vil benda á ýmsa hagnýta möguleika:

- *Með bæn*
- *Með þakklæti*
- *Með húmor og hlátri*
- *Með söng og lofgjörð*
- *Með bjartsýni og jákvæðni*
- *Með því að hugfesta Orðið*
- *Með endurnýjun hugarfarsins*

Með bæn

Hvað er bæn? Bæn er að tala við Guð. Og hlusta á hann. Tala við hann blátt áfram og með einföldum orðum um allt, sem á huga hvílir. Hlusta þögnuliga hjarta á það sem hann vill segja (Sigurbjörn Einarsson, 1992, bls. 121). Ekki er hægt að undirstrika nógu mikið mikilvægi bænarninnar enda segir í Biblíunni: *Biðjið án afláts (1. Þess. 5,17)*. Kær vinkona mín, Ingibjörg Jónsdóttir (2010), Imma á Hernum, lýsti þessu vel í eftirfarandi ljóði, sem hún þýddi lauslega:

*Leyf mér eiga hljóða stund með Jesú,
ég vil hvíla mig við krossins fót,
er í amstri dagsins þreyta þjakar
og allt virðist standa mér í mót.*

Með þakklæti

Ýmsar áhugaverðar rannsóknir hafa litið dagsins ljós þar sem fram hefur komið að þakklæti virðist vera nokkurs konar aðgöngumiði að gleði og vellíðan. Að huga að þakklæti hefur margt gott í för með sér (Emmons, 2007). Því get ég hiklaust mælt með því að skrifa í sérstaka þakklætisbók á hverjum degi nokkur atriði sem hægt er að vera þakklátur fyrir. Í Biblíunni er hvatning

til þakklætis margendurtekin, t.d. *Pakkið Drottini, því að hann er góður, því að miskunn hans varir að eilífu (Sálm. 106,1; 107,1; 118,1; 118,29; 136,1)*.

Með húmor og hlátri

Húmor og hlátur getur aukið orku og lífsgleði, veitt vernd fyrir eyðileggjandi áhrifum streitu, látið í té afslöppun, vöðvaslökun og vellíðan, slegið á kvíða og ótta og bætt skap og aukið þrautseigju/seiglu (http://www.helpguide.org/life/humor_laughterhealth.htm). Margar rannsóknir hafa sýnt að gleði, jákvætt lífsviðhorf, húmor, bjartsýni og þrautseigja styrkja ónæmiskerfið, en depurð, sorg og neikvæðar tilfinningar veikja það (Sigríður Halldórsdóttir, 2008). Jákvæðar tilfinningar og vellíðan hafa verið tengdar heilbrigði og langlífi (<http://www.researchandmarkets.com/reports/c71165>) og við skulum minnst þess að í Biblíunni segir: *Glatt hjarta veitir góða heilsubót (Orðskv. 17, 22 a)*.

Með söng og lofgjörð

Guð dvelur í lofgjörð fólks síns og hin áþreifanlega nálægð Guðs sem við einatt upplifum í lofgjörð færir okkur ánægju, gleði og huggun (<http://livingfountain.wordpress.com/2010/08/04/the-effects-of-gospel-and-secular-music-on-the-christian/>). Að lofa Guð ætti að vera það fyrsta sem við gerum þegar við opnum augun að morgni og það síðasta sem við gerum þegar við lokum þeim að kvöldi (Warren, 2002), eins og eftirfarandi ritningarvers endurspeglar: *Frá sólarupprás til sólarlags sé nafn Drottins veggjafur (Sálm. 113,3)*.

Með bjartsýni og jákvæðni

Bjartsýni er grundvallaratriði varðandi hamningu og bjartsýni er hægt að læra (Seligman, 2000). Jákvæð hugsun er hæfni sem nýtist við að öðlast seiglu og takast á við erfiðleika og ná lífsmarkmiðum/lífstílgangi sínum. Hægt er að skoða allt frá margvislegum sjónarhornum, s.s. á jákvæðan eða neikvæðan hátt, með bjartsýni eða svartsýni. Að hafa jákvæða umgjörð eða setja í jákvæðan búning (*e.positive reframing*) breytir ekki kringumstæðum, en skapar annað sjónarhorn (Breazeale, 2012). Hvort viljum við vera hluti af vandamáli eða vera hluti af lausn vandamáls? Hvort viljum við að gleðin komi með okkur þegar við komum inni í herbergi eða að hún fari þegar við komum inn?!

Sá ávani að tala oft um hvað allt sé erfitt leiðir ekki til þess að það verði auðveldara,

heldur stundum til uppgjafar og ef við hættum að tala um hvað allt sé erfitt, verður það oft léttara. Ef við fylgjum Guði fáum við hjálp frá Honum, sbr. Hann mun gefa yður annan hjálpara (*Jóh. 14,16*) (Meyer, 1995).

Með því að hugfesta Orðið

Hugsanir okkar, orð og gjörðir ættu að vera í samræmi við Orðið og það er hinn gullni staðall sem við ættum að bera allt sem við hugsum, segjum og gerum saman við. Það er útilokað að gera það nema við þekkjum Orðið og leyfum því að festa rætur í huga okkar. Orð Guðs er aðalvopn okkar í baráttunni við hið illa og við getum notað það til að syngja, biðja, skrifa, lesa og hugleiða. Orðið hefur hreinsandi áhrif á huga okkar (Meyer, 2003; Peale, e.d.). Í Biblíunni segir: *Hjarta þitt haldi fast við orð mín, varðveittu fyrirmæli mín og þá muntu lifa (Orðskv. 4,4)*. Ennfremur segir: *Verðið gerendur orðsins og eigi aðeins heyrendur þess, ella svíkið þið sjálf ykkur (Jak. 1, 22)*. Og einnig: *og grípið sverð andans, Guðs orð (Ef. 6,17b)*.

Með endurnýjun/umbreytingu hugarfarsins

Hugsanir þjóta um huga okkar með ógnarhraða og við tökum ekki alltaf eftir því hvað við erum að hugsa, en hugsanir mannsins móta hann (Peale, e.d.). Eru okkar hugsanir gegnumgangandi neikvæðar eða jákvæðar, letjandi eða hvetjandi, vonlausar eða styrkjandi? Við veljum (Taylor, e.d.). Í Biblíunni segir: *Rangar hugsanir fjarlægja menn Guði (Speki Salómóns 1,3a)*. Ennfremur segir: *Ég brýt niður hugsmíðar og allt sem hreykir sér gegn þekkingunni á Guði og hertek hverja hugsun til hlýðni við Krist (2. Kor. 10, 5)*.

Okkar er valið

Viljum við hugsa á eftirfarandi hátt: Ég er bara svona og hugsa bara svona og ekkert fær breytt því? Eða viljum við skoða þennan möguleika, sem Páll postuli hvetur til?: *Látið heldur umbreytast með hinu nýja hugarfi og lærið að skilja hver sé vilji Guðs, hið góða, fagra og fullkomna (Róm. 12,2b)* og *Verið með sama hugarfi sem Kristur Jesús var (Fil. 2,5)*. Mögulegt er að beita framangreindum aðferðum og sniðganga eyðimörkina sem mest við megum og fara yfir í land allsnægtanna með hjálp Guðs.



Bjarni Gíslason, kynningar- og fræðslufulltrúi Hjálparstarfs kirkjunnar

Vatnið

Vatn er lífsnauðsynlegt

Við vitum öll að manneskjan þarf vatn til að lifa af en það er annað vatn sem maðurinn þarf til að lifa að eilífu, eignast eilíft líf. Jesús segir í Jóhannesarguðspjalli 4.13-14: *Hvern sem drekkur af þessu vatni mun aftur þyrsta en hvern sem drekkur af vatninu er ég gef honum mun aldrei þyrsta að eilífu. Því vatnið, sem ég gef honum, verður í honum að lind sem streymir fram til eilífs lífs.* Þessi orð sagði Jesús við samversku konuna við brunninn. Samverjar voru fyrirleitnir af gyðingum en Jesús viðurkennir þessa konu og talar við hana og hlustar á hana. Á sama hátt tel ég að við fyrirlitum eða viðurkennum ekki það fólk sem líður skort og hefur ekki einu sinni aðgang að vatni, ef við viljum ekki gera það sem við getum til að hjálpa því að fá þau sjálfsögðu mannréttindi að hafa aðgang að hreinu vatni. Þannig finnst mér við á vissan hátt taka okkur Jesú að fyrirmynd með vatnsverkefnum Hjálparstarfs kirkjunnar. Við viðurkennum fólk sem hefur ekki nóg vatn og ekki hreint vatn og gerum það sem við getum til að bæta úr.

Nýlega var frétt á bresku sjónvarpsfréttastöðinni BBC um nýjar rannsóknir sem sýna að það er nóg af grunnvatni í Afríku; vatnið er þarna undir yfirborðinu, það eina sem þarf er vilja til að sækja það.



Mig þyrstir

Við brunninn sjáum við að Jesús er mennskur, hann er maður, hann þyrstir eins og alla aðra menn, enda gat hann ekki tekið á sig synd mannsins öðruvísi en að vera maður, hann sagði meira að segja á krossinum þessi orð: *mig þyrstir.* Með fórnardauða á krossi og upprisu varð hann sjálfur hið lifandi vatn. Hann viðurkennir samversku konuna ekki bara hér á jörð heldur til eilífs lífs, með því að taka á sig syndir hennar og veita fyrirgefningu, henni og öllum mönnum. Þetta lifandi vatn getur aðeins Jesús gefið, gætum þess að taka aldrei hið lifandi vatn, Jesúm sjálfan og fórnardauða hans og upprisu, út úr kristindóminum – þá er ekkert sem skilur kristindóminn frá flestum öðrum trúarbrögðum. Þá erum við farin að velja að drekka óhreina vatnið, sem hefur svo margar aukaverkanir og leiðir til óheilbrigðis. Þegar við rækjum ekki samfélagið við frelsara okkar er það eins og að drekka ekki nóg vatn en það kom oft fyrir mig þegar ég var að störfum í Eþíópíu, og því fylgdi gjarnan höfuðverkur, óskýr hugsun; kraftur og geta minnkaði og heilsunni gat hrakað hratt vegna vatnsskorts.



Drengur í Úganda sækir vatn



Vatn er líf



Viða er vatnsskortur mikill

Með fögnuði vatni ausa

Drekkum í okkur hið lifandi vatn og borðum brauðið. Jesús segir í Jóhannesarguðspjalli 6.35: *Ég er brauð lífsins. Þann mun ekki hungra sem til mín kemur og þann aldrei þyrsta sem á mig trúir.* Þegar við tökum við þessu brauði og vatni getum við tekið undir eftirfarandi orð úr spádómsbók Jesaja 12.1-5:

Á þeim degi skaltu segja:

Ég vegsama þig, Drottinn. Þú varst mér reiður en þér hvarf reiðin og þú huggaðir mig. Sjá, Guð er hjálp mín, ég er öruggur og óttast ekki. Því að Drottinn er vörn mín og lofsöngur, hann kom mér til hjálpar. Þér munuð með fögnuði vatni ausa úr lindum hjálpræðisins.

Á þeim degi munuð þér segja:

Lofið Drottin, ákallið nafn hans. Gerið máttarverk hans kunn meðal þjóðanna. Hafið í minnum að háleitt er nafn hans. Lofsýngið Drottin því að dásendarverk hefur hann gert, þau verða þekkt um alla jörð.

Dýrmætasta efnið – deigur dropinn

Það er ekki gull og ekki eru það demantar sem eru eftirsóttastir á starfssvæðum Hjálparstarfsins í Afríku. Hið dýrmæta efni sem allt annað byggir á, allar framfarir til heilsu, starfa, menntunar, húsnæðis og möguleika er vatnið og það er dýrmætt af því það er hvergi nóg af því. Veðurfarsbreytingar færast í aukana. Rigningar kom seint eða snemma eða alls ekki. Bændur vita ekki lengur hvenær best er að sá. Of fljótt og fræin skorpna. Of seint

og þá rignir ekki nógu lengi til að sprettu ljúki. Skógarhögg og jarðvegseyðing veldur því að vatn sýgur ekki í jarðveginn. Það gufar upp eða rennur burt á yfirborðinu. Fólk þarf að sækja vatn um æ lengri veg þegar hefðbundin vatnsból þorna. Erfiði og óhreint vatn lama starfsþrek og lífsþrótt. Þessu spornar Hjálparstarf kirkjunnar við. Grafnir eru brunnar, nýir vatnstankar safna rigningarvatni og vatnsþræ yfirborðsvatni. Sérhannaðir brynningarstaðir fyrir skepnur draga úr óhreinindum og smiti við vatnsból. Mikilli og reglulegri fræðslu er miðlað til íbúa og vatnsnefnda sem sjá um viðhald með mannvirkjum og eftirfylgni. Opinberir starfsmenn fá líka þjálfun til að sinna þessum þætti betur í starfi sínu. Vélknúnar og fótstignar áveitur eru settar upp. Margir bændur deila pumpu. Nýjar frætugundir, betri tól, sýnikennsla og skoðunarferðir auka mönnum framtakssemi. Skepnur þrífast þegar nóg er vatn og þær eru hluti af verkefninu. Tað nærir jarðveginn, kjöt og mjólk gefa prótín, skinn og afkvæmi má selja. Fiskeldi í manngerðum tjörnum tryggir betur nóg fæði. Vatnið er sannarlega dýrmætasta efnið.

Dæmi um vatnsverkefni Hjálparstarfs kirkjunnar

Úganda

- Vatnstankar settir upp við hús fyrir rigningarvatn af þökum
- Kamrar og frumstæðir vaskar smíðaðir
- Þvottagrindur fyrir leirtau, sér eldhúsaðstaða til að auka hreinlæti

Eþíópía

- Vatnsþræ grafnar sem safna yfirborðsvatni
- Fræðslufundir um hreinlæti og sjúkdóma, ýtt undir hegðunarbreytingu
- Bólusetningarherferð héraðsyrivalda og dýralæknaliða verkefnisins
- Fræðslufundir um vernd og nýtingu jarðvegs og vatns
- Ný og betri tegund plóga og þreskivéla settar í umferð
- Námsfni með myndum til að greina plöntusjúkdóma

Malaví

- Brunnar grafnir sem auðveldar vinnu kvennanna
- Kamrar, vaskar og fræðsla til að breyta hreinlætisvenjum
- Fundir og námskeið fyrir íbúa og opinbera starfsmenn til að greina vatnsvandamál og sjálfbærar lausnir
- Leiðtogaþjálfun, fræðsla um vatn og vatnsvernd
- Verkaskipting starfsmanna Þróunarsamvinnustofnunar og Hjálparstarfsins til að auka þekkingu og hæfni
- Véláveitur og fót pumpur sem auka uppskeru
- Þurrkaþolnum grænmetistegundum komið í rákt
- Geitum og hænsnum brynt í nýfengnu vatni, skepnuhald dafnar

Þórdís Klara Ágústsdóttir, ljósmóðir fæðingardeild Landspítala

Kærleikurinn og vatnið

Kærleikurinn

*Kærleikur Guðs lífsins lind
lifandi vatn er streymir
uppspretta'er í sér geymir
elskunnar birtingarmynd
vatnið sem vinnur í leynum
vatn er mér heldur hreinum
svalandi lífsins lind*

*Kærleikur Guðs lífsins lind
lifandi vatn sem flæðir
lyfið sem læknar græðir
lífið í fegurstu mynd
elskan sem aldrei þreytist
allt vegna hennar breytist
svalandi lífsins lind*

*Kærleikur Guðs lífsins lind
láttu mig til þín finna
lífskraftur æða minna
elskunnar birtingarmynd
tær eins og tár á hvarmi
tífar sem ást í barmi
svalandi lífsins lind*

*Kærleikur Guðs lífsins lind
lifandi vatnið hreina
uppsprettulindin eina
elskunnar birtingarmynd
í mér þú ert og hrærist
á þér ég lífi nærast
einasta lífs míns lind*

Kærleikurinn er fljóttandi afl

Ég líki kærleikanum við vatnið. Hann fer hljóðlega, flæðir í sífellu og finnur útleið eins og lækurinn. Guð er kærleikur. Orð Guðs segir að ég sé farvegur fyrir kærleikann því hann býr í þeim sem treystir Guði fyrir lífi sínu. Þó er það undir mér komið hvers konar skilyrði ég skapa honum, því minn eigin kærleikur takmarkast af sjálfhverfu og skilyrðum og ég finn vel fyrir því. Kærleikurinn sem Guð gefur er óendanlegur og án skilyrða. Guð gefur mér hlutdeild í þessum kærleika þegar ég játast honum. Með Biblíuna að leiðarljósi get ég stefnt að því markmiði sem Guð hefur fyrir líf mitt og það er lífshamingjan mín.

Kærleikurinn er Guðs gjöf og þegar við meðtökum hann streymir hann frá okkur



ómeðvitað, kannski mest í þeim aðstæðum þar sem þörfin er stærst. Þannig eflist hann og áhrifa hans gætir í samskiptum okkar við aðra. Kærleikur Guðs er í stöðugu streymi, hann breytir og mótar hvern þann sem hann snertir. Kærleikurinn er okkur nauðsynlegur eins og vatnið lífinu og blóðið líkamanum. Blóðið er tákni um kærleika Guðs til okkar mannanna. *Í því birtist kærleikur Guðs til okkar að Guð hefur sent einkason sinn í heiminn til þess að hann skyldi veita okkur nýtt líf* (1. Jóh 4.9), og *blóð Jesú sonar hans hreinsar okkur af allri synd* (1. Jóh 1.7b).

Við erum að stórum hluta gerð úr vatni og við þörfnumst þess daglega, en Guð býður okkur lifandi vatn. Í 4. kafla Jóhannesar-guðspjalls lesum við um samskipti Jesú við samverska konu, sem eiga sér stað þegar hún er að sækja vatn í brunn. Hann segir við hana (v. 13): *Hvern sem drekkur af þessu vatni mun aftur þyrsta, en hvern sem drekkur af vatninu, er ég gef honum mun aldrei þyrsta að eilífu. Því vatnið, sem ég gef honum, verður í honum að lind, sem streymir fram til eilífs lífs.*

Kærleikur Guðs er lífsins lind. Þessi lind er tær og spegilslétt. Í henni get ég speglað mig og séð mig eins og Guð sér mig og hún minnir mig á að ég er sköpuð í hans mynd, dýrmæt. Lífsins lind svarar þorsta mínum, ég verð fullnægð. Jesús býður mér, eins og konunni við brunnninn, að eiga þessa uppsprettulind í mínu eigin hjarta.

Kærleikurinn er breytandi afl

Kærleikurinn meitlar farveg og finnur útrás. Alveg eins og lækurinn. Hann mótar umhverfi sitt með mýktinni, hið mjúka sigrar hið harða. Það getur tekið mörg ár. Sérlega ef hann rennur um hrjóstrugan farveg eða harðneskjulegt landslag eins og ófyrstígalega erfiðleika í lífinu eða forhert mannhjarta. Við þekkjum þetta öll úr eigin lífi.

Alls staðar sem kærleikurinn er að verki hefur hann áhrif. Hann skilur eftir sig vegsummerki. Stundum eru þau greinileg en oft þurfum við úthald og traust í biðinni eftir að sjá þau. Guð býður okkur hlutdeild í sínum kærleika og gerir okkur móttækileg fyrir honum. Í innsta kjarna okkar, upp við hjartaræturnar, er snertiflötur Guðs, sjálfíð í okkur. Þar verður sameiningin, tengingin við kærleika Guðs, sem tekur okkur út fyrir allt mannlegt. Öll höfum við farið út fyrir þægindahringinn, tekist á við þroskandi verkefni og glímt við margvíslega erfiðleika. Allt þetta eflir okkur sem manneskjur. Kærleikurinn tekur okkur lengra. Já, hann tekur okkur úr mennskunni yfir á æðra stig. Þar sem mælikvarðinn og viðmiðin eru á forsendum Guðs en ekki háð takmörkunum og skilyrðum okkar. Guð þarf á okkur að halda í þjónustu við sköpun sína vegna þess að hann elskar hana. Hann veit um þörf okkar fyrir hann, að við munum leita hans ósjálfrátt og jafnvel án þess að vita af því. Hjá honum er allt sem okkur skortir. Jesús segir: *Ég hef elskað ykkur, eins og faðirinn hefur elskað mig. Verið stöðug í elsku minni. Þetta er mitt boðorð að þér elskið hvert annað eins og ég hef elskað ykkur* (Jóh 15.9-11).

Kærleikurinn léttir okkur lífið. Öll samskipti í kærleika mótaskast af virðingu, umburðarlyndi og fyrirgefningu. Kærleikurinn elur af sér allt hið góða, fagra og fullkomna. *Kærleikurinn er langlyndur, hann er góðvilj-aður. Kærleikurinn ófundar ekki. Kærleikurinn er ekki raupsamur, hreykir sér ekki upp. Hann hegðar sér ekki ósæmilega, leitir ekki síns eigin, hann reiðist ekki, er ekki langrækinn. Hann gleðst ekki yfir órétt-*

vísinni, en samgledst sannleikanum. Hann breiðir yfir allt, trúir ölu, vonar allt, umber allt. Kærleikurinn fellur aldrei úr gildi (1.Kor 13.4-7).

Kærleikurinn er knýjandi afl

Keppum eftir kærleikanum (1. Kor 14.1). Rifjum upp æðsta boðorð Guðs: *Elska skaltu Drottinn Guð þinn af öllu hjarta þínu, öllum huga þínum, öllum mætti þínum og náunga þinn eins og sjálfan þig* (Matt 22.37). Með þessu boðorði finnst mér Guð rétta okkur lykil að tilgangi lífsins, lífi í fullri gnægð. Hann sjálfur hjálpar okkur til hlýðni við sig með því að gefa okkur styrk fyrir heilagan anda sinn og leiðsögn í orði sínu. Kærleikur Krists knýr mig. Mér finnst ég geta tekið undir með Páli postula og sagt að kærleikurinn sé drifkraftur í lífi mínu. Þegar við elskum einhvern erum við fús til að leggja mikið á okkur fyrir hann, sérstaklega ef eitthvað bjátar á. Þá erum við heilshugar til staðar fyrir hann og gleymum jafnvel okkar eigin þörfum. Við verðum fær um að setja okkur í spor annarra. Eins er það okkur mikil hvatning þegar við finnum að

við erum elskuð, þá reynist okkur auðvelt að elska. En Guð gengur lengra þegar hann býður okkur að elska óvini okkar. Jesús sagði: *Elskið óvini ykkar og biðjið fyrir þeim sem ofsækja ykkur* (Matt 5.44). Þá fyrst reynir á. En þar sem andi Guðs býr innra með okkur kemur kærleikur hans því til leiðar að við leitumst við að hlýða boðum hans. Guð talar skýrt til okkar í orði sínu og þó liðin séu yfir tvö þúsund ár á það jafn vel við í dag. Maðurinn hefur lítið breyst. Guð þekkir sköpun sína og elskar. Hann dregur upp líkingar og aðstæður sem við þekkjum úr eigin lífi. Kærleikurinn knýr okkur einnig til sátta og fyrirgefningar, þegar á okkur hefur verið brotið og leiðir okkur um veg auðmýktar, þann sem Guð fór sjálfur og hann er okkar fyrirmynd.

Hjúkrunarstörf og umönnun gefa okkur ómæld tækifæri til að miðla kærleika. Er nokkuð betra en að vera knúinn af kærleikanum til þess að sinna þeim sem þurfa á okkur að halda. Kærleikurinn endurnærir okkur mitt í þreytunni og álaginu, sem oft er í vinnunni og skjólstæðingurinn á auðveldar með að sætta sig við ástand

sitt, þegar honum er sinnt af kærleika. Andrúmsloftið á vinnustaðnum breytist, tillitsemi og traust eflist. Kærleikurinn er vissulega áþreifanlegur í starfi mínu sem ljósmóðir og birtingarmynd hans fögur. Ég sé hann í hverju nýju lífi og ástríku augum móður og föður. Líka í vonbrigðum og sorg. Þá birtist hann í huggun, samúð, nærgætni og nálægð. Kærleikurinn fellur aldrei úr gildi og hann stendur okkur öllum til boða. *Því að ég er þess fullviss, að hvorki dauði né líf, englar né tignir, hvorki hið yfirstandandi né hið ókomna, hvorki kraftar, hæð né dýpt, né nokkuð annað skapað muni geta gjört oss viðskila við kærleika Guðs, sem birtist í Kristni Jesú Drottni vorum* (Róm 8. 38-39).

Kærleikur Guðs í kjarna mér knýr mig til þess að vera leirker sem leyfist bera lífandi vatnið í sér dugar á hverjum degi dreifa svo hér ég meg elsku sem ávöxt ber.

Týnda kynslóðin - Gospelkór Jóns Vídalíns



Gospelkór Jóns Vídalíns hefur verið starfræktur í sex ár sem samstarfsverkefni Fjölbautaskólans í Garðabæ og Vídalínskirkju. Kórinn hefur haldið fjölda tónleika m.a. til að styrkja góð málefni. Kórinn hefur einnig þjónað í helgihaldi Vídalínskirkju og fært birtu og gleði inn í safnaðarstarfið. Kórfélagar eru á aldrinum 16 til 27 ára og það fylgir þeim mikill kraftur og dúndrandi hæfileikar. Kórinn flytur mikið af nýrri gospelsónlist og einnig mörg vinsæl dægurlög sem fjalla um kærleikann og lífið sjálft. Kórstjóri og

undirleikari er Ingvar Alfreðsson og stofnandi og verkefnastjóri kórsins er sr. Jóna Hrönn Bolladóttir.

Stundum er talað um týndu kynslóðina í íslensku þjóðkirkjunni, en það er aldurs hópurinn 16-25 ára. Eftir grunnskóla hverfur unga fólk oft úr kirkjustarfinu og kemur ekki aftur fyrir en það er sjálf farið að eignast börn, til að láta skíra þau eða til að taka þátt í foreldramorgnum eða sunnudagaskóla. En þetta tónlistarstarf hefur minnt á spennandi og áhugverða leið fyrir þennan aldurshóp. Fyrir utan þann kraft sem gospelsónlistin færir þeim sem taka þátt í kórnum, þá lyfta kórfélagar safnaðarstarfinu upp með söng sínum og láta gott af sér leiða.

Í nóvember sl. gaf kórinn út geisladisk sem heitir Hallelujah Anyhow. Þetta er fyrsti diskurinn sem kórinn gefur út og því mikil tímamót í starfinu, en það var ekki síst fyrir hvatningu Gunnars Einarssonar bæjarstjóra í Garðabæ sem farið var af stað í þetta skemmtilega verkefni. Við vonum að

tónlistin af disknum færi gleði og trú inn í hjörtu þeirra sem á hlusta. Það er einnig gaman að geta þess að á þessu hausti varð að skipta kórnum í tvo kóra, fyrir 16-20 ára og 21-30 ára, vegna fjölda þátttakenda. Geisladiskurinn er seldur í Kirkjuhúsinu, Laugavegi 31.

Sr. Jóna Hrönn Bolladóttir
sóknarprestur í Garðaprestakalli



Rannveig Sigurbjörnsdóttir hjúkrunarfræðingur

Ég er hjá honum í neyðinni

Jesús sagði: *Ég er vínviðurinn þér eruð greinarnar. Sá ber mikinn ávöxt sem er í mér og ég í honum en án mín getið þér alls ekkert gjört* (Jóh15.5).

Þessi orð benda okkur á hve mikilvægt það er að muna að án Jesú Krists getum við alls ekkert gert og einnig hvað hann er nálægur okkur. Það eru til margar athyglisverðar frásagnir um það hvernig Guð kemur inn í líf fólks þegar hugurinn snýr sér til hans. Ein slík er um ungan mann, son rússneskra sendiherrahjóna í Íran eða Persíu eins og það hét þá. Hann hét Anthony Bloom og var fæddur árið 1914. Eftir rússnesku byltinguna flutti fjölskyldan í hestvagnalest gegnum Indland til Evrópu og settist að í París. Drengurinn var þá 14 ára. Hann átti í baráttu árið eftir, lenti í einhvers konar tilvistarkreppu í leit að tilgangi lífs síns. Hann gekk með hugmyndir í kollinum um að stytta sér aldur fengi hann ekki vísbendingu um tilgang með lífi sínu. Á þessu ári hlýddi hann eitt sinn á ræðu prests á ungmennasamkomu. Það sem hann heyrði snart hann svo að hann ákvað að lesa allt Markúsarguðspjallið, sem er stysta guðspjallið og kanna hvort presturinn færi með rétt mál. Hann segir svo frá: *Þegar ég var kominn í þriðja kafla varð ég skyndilega við nærveru hinum megin við borðið. Fullvissan um að þetta væri Kristur hefur aldrei vikið frá mér.* Upp frá þessu helgaði Anthony Kristi líf sitt og varð kirkjunnar þjónn.

Það eru til margir viðlíka vitnisburðir um hvernig Guð kallar fólk og mætir þeim á örlagastundum í lífi þess. Faðir minn hafði mynd fyrir ofan skrifborðið sitt sem einhver hafði gefið honum. Þetta virtust vera svartar og hvítar klessur við fyrstu sýn en þegar betur var að gáð þá blasti við mynd af Kristi sem horfði beint í augu manns. Saga þessarar myndar er sú að maður nokkur sem var í mikilli andlegri neyð og fannst öllu vera lokið fyrir sér, varð litið út um gluggann. Sólbráð, svart malbikið blasti við undan hvítum snjónum



og þar birtist honum mynd, andlit Krists, sem horfði til hans með sínu kærleiksrika augnaráði. Maðurinn sótti myndavélina sína og tók mynd af þessari undursamlegu sýn. Líf hans breyttist, honum var bjargað.

Ég er hjá honum í neyðinni, segir í Davíðssálmi 91, og *ég læt hann sjá hjálpræði mitt*. Auðvitað vitum við að mörgum sem hafa brotnað niður og geta ekki meir, verður ekki forðað á svo sýnilegan hátt, en við vitum að Guð er líka hjá þeim í neyð þeirra. *Augu þín sáu mig þegar ég var enn ómyndað efni. Dagar mínir voru taldir og allir skráðir í lífsins bók áður en nokkur þeirra var til orðinn*, segir í 139. Davíðssálmi. Og í Sálmi 103 segir: *Hann fyrirgefur þér allar misgjörðir þínar, læknað öll þín mein, leysir líf þitt frá gröfinni, krýnir þig náð og miskunn. Svo langt sem austrið er frá vestrinu, svo langt hefur hann fjarlæggt afbrot vor frá oss.*

Bæn og fyrirbæn hefur alltaf einkennt starf KFH. Við trúum því að bænin blessi þann einstakling og það starf sem beðið er fyrir. *En leitið fyrst ríkis hans og réttlætis, þá mun allt þetta veitast yður að auki*, minnir Kristur okkur á (Matt 6.33). Þetta er mikilvæg áminning inn í amstur daganna. Það starfsfólk mun verða til blessunar og hljóta sjálft blessun sem man eftir því að fela starf sitt og líf samstarfsfólks og skjólstæðinga sinna góðum Guði.

Gamall húsgangur flytur fallegan boðskap sem gaman væri að geta farið eftir:

*Hafðu á mildi mætur
og mundu eftir því
gefa þeim sem grætur
gleði sína á ný.*

Það er til frásögn frá Athos fjallinu, hinu fræga klaustri í Grikklandi. Þangað komu hópar fátækra bænda til ársdvalar í von um að vinna sér inn svolitla peninga til að geta betur séð fyrir sér og fjölskyldum sínum. Þeim var skipt í vinnuflokka og höfðu klausturbraðurnir umsjón með hverjum fyrir sig. Einn bræðranna kom að máli við föður Silouan og spurði: *Hvernig stendur eiginlega á því að flokkurinn sem þú sérð um vinnur svo vel og skilar svo góðum afköstum þó að þú standir aldrei yfir þeim og stjórnir? Ég fylgist með mínum flokki allan daginn, en þeir eru sífellt að reyna að svikjast undan.* Faðir Silouan svaraði: *Ég veit það ekki, ég get aðeins sagt þér hvernig ég fer að. Þegar ég kem út til þeirra á morgnana, hef ég þegar beðið fyrir þeim og mæti þeim með hjartað fullt af kærleika til þeirra. Síðan legg ég verkefni dagsins fyrir þá. Á meðan þeir vinna sín störf bið ég líka fyrir þeim í klefa mínum. Ég bið fyrir hverjum og einum með nafni og ber allar aðstæður þeirra fram fyrir Guð, bið hann að vernda fjölskyldur þeirra fyrir öllu illu og að gefa þeim styrk til að halda út þetta ár og gefa þeim gleði endurfundanna að því loknu, með nægileg laun til að framfleyta fjölskyldunni. Einnig bið ég Guð að gefa þeim styrk í öllum erfiðleikum. Í lok vinnudagsins ávarpa ég hópinn og hef bænastund með þeim áður en þeir ganga til hvíldar og ég hverf aftur til skyldustarfa minna í klaustrinu.*

Leitið fyrst ríkis hans og réttlætis, þá mun allt þetta veitast yður að auki.

Guð gefi okkur náð og visku til að forgangsraða rétt í lífi okkar og að muna að án hans getum við alls ekkert gert.



Ráðstefna um þjónandi forystu 14. júní 2013

Fjórða ráðstefnan um þjónandi forystu hér á landi verður haldin í Reykjavík 14. júní 2013.

Efni ráðstefnunnar að þessu sinni verður um gildi þjónandi forystu fyrir samfélag, menntun og sköpun. Sérstök áhersla er á samtal þátttakenda.

Aðalfyrirlesarar verða Margaret Wheatley og Carolyn L. Crippen sem báðar eru viðurkenndir fræðimenn og fyrirlesarar á sviðinu.

Auk þess munu íslenskir fyrirlesarar fjalla um þjónandi forystu í ljósi eigin starfsumhverfis og rannsóknna um þjónandi forystu hér á landi.

Ráðstefnan er haldin í samstarfi við fyrirtæki og stofnanir á sviði þjónustu, menntunar og sköpunar.

Nánari upplýsingar eru á heimasíðu Þekkingarseturs um þjónandi forystu, thjonandiforysta.is. Upplýsingar um Wheatley eru á berkana.org og upplýsingar um Crippen á uvic.ca.

FARARTÁLMAR Á LÍFSINS LEIÐ HÓPAVINNA FYRIR KONUR



Sex vikna markviss hópavinna fyrir konur einu sinni í viku.
Mánudaga frá kl. 18:00 til 20:00 eða
miðvikudaga frá kl. 20:00 til 22:00.
Staðsetning Hátúni 12, (Sjálfsbjargarhúsið)
gengið inn að sunnanverðu.

Hópavinnan er ætluð konum sem vilja efla, styrkja og treysta undirstöður sínar í lífsins straumi. Sálgæsla og hugræn atferlismeðferð liggur til grundvallar allri aðferðafræði í hópavinnunni.

Guðrún Kristín Þórsdóttir, djákni, sími 699-5905
Netfang: gudrunkh@simnet.is/gudrun@heild.is

Tækifæris- og minningarkort KFH

Kristilegt félag heilbrigðisstétta hefur hafið sölu á kortum sem unnt er að nota sem tækifæris- og minningarkort. Ágóði af sölu þeirra rennur til Styrktarsjóðs KFH. Um fjórar mismunandi tegundir er að ræða. Ljósmyndir sem prýða framhlið kortanna eru teknar af listamanninum Kristjáni Frímanni Kristjánssyni og áhugaljósmyndurunum Braga J. Ingibergssyni og Hannesi Agnarssyni Johnson. Ritningatextar eru innan á framhlið kortanna. Kortin er unnt að panta á heimasíðu KFH <http://kfh.is/panta-kort/> og hjá meðlimum stjórnar.



Markmið lyfjafyrirtækisins GlaxoSmithKline er að gera fólk kleift að áorka meiru, líða betur og lifa lengur.



Aðalfundur KFH 2012

Aðalfundur Kristilegs félags heilbrigðisstétta var haldinn 29. október 2012 í Kristniboðs-salnum að Háaleitisbraut 58-60. Fundurinn hófst með upphafsorðum og bæn Guðlaugar Helgu Ásgeirsdóttur formanns félagsins. Eftir aðalfundarstörf flutti Ragnhildur Ásgeirsdóttir djákni hugvekju og í lok fundar nutu fundargestir samveru og súpu.



Dagskrá félagsfunda KFH vorið 2013

Mánudagur 28. janúar.

Erindi: Lára Björnsdóttir, formaður Velferðarvaktarinnar. Hugvekju flytur Guðrún Dóra Guðmannsdóttir, hjúkrunarfræðingur í öldrunarþjónustu Landspítala.

Mánudagur 25. febrúar.

Erindi: Gísli Páll Gíslason, forstjóri á hjúkrunarheimilinu Mörk og formaður Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu.

Hugvekju flytur Svanhildur Blöndal, prestur hjá Hrafnistu dvalar- og hjúkrunarheimili aldraðra sjómanna.

Mánudagur 25. mars.

Erindi: Tómas Guðbjartsson yfirlæknir á Landspítala og prófessor við Háskóla Íslands. Hugvekju flytur Sigrún Gunnarsdóttir, hjúkrunarfræðingur og lektor við Háskóla Íslands.

Mánudagur 29. apríl.

Kristniboðsfundur. Guðrún Margrét Pálsdóttir formaður ABC segir frá starfi ABC barnahjálparinnar í fjölmörgum löndum og flytur hugvekju.

Allir eru velkomnir á félagsfundum KFH. Súpa og samvera í lok fundar.

frh. af bls 8

Nokkrar áhugaverðar heimildir og vefsíður

Bibían, heilög ritning (2007). Reykjavík: Hið íslenska biblíu-félag.
Breazeale, R. (2012), <http://www.psychologytoday.com/blog/in-the-face-adversity/201209/positive-reframing-optimistic-thinking>
Emmons, R.A. (2007). Thanks! Boston: Houghton Mifflin Company.
Ingibjörg Jónsdóttir (2010). Lofsyngið Drottini – söngvar Immu. Hafnarfjörður: Laura Sch. Thorsteinsson og Magnús Pálsson.
LaHaye, T. (1975). How to win over depression. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House.

Meyer, J. (1995). *Battlefield of the mind - winning the battle in your mind*. Tulsa, Oklahoma: Harrison House.
Meyer, J. (2003). *The power of being positive – Enjoying God forever*. New York: Warner Faith.
Peale, N.V. (e.d.). *Thought conditioners*, <http://www.guidepostsfoundation.org/complimentary-publications/thought-conditioners>
Seligman, M. (2000), http://en.wikipedia.org/wiki/Learned_optimism#Seligman.E2.80.99s_Method_of_Learning_Optimism
Sigríður Halldórsdóttir, 2008, <http://heilsuhringurinn.is/index.php?view=article&catid=1:greinar-og-viotoel&id=243:vitundaronaemisfraeei--psychoneuroimmunology&format=pdf>.

Sigurbjörn Einarsson (1992). *Haustdreifar*. Reykjavík: Skálholt
Taylor, A. (e.d.), <http://www.arlenetaylor.org/>
Warren, R. (2002). *The Purpose Driven Life*. Michigan: Zondervan.
<http://livingfountain.wordpress.com/> 2010/08/04/the-effects-of-gospel-and-secular-music-on-the-christian
<http://www.guideposts.org/peale-center-christian-living>
<http://www.helpguide.org/life/humor/laughterhealth.htm>
<http://www.mayoclinic.com/health/exercise/HQ01676>;
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/exerciseandphysicalfitness>
<http://www.researchandmarkets.com/reports/c71165>



Hitapúði á mjóbak og háls

SOE-68010

Hröð og jöfn hitun. 3 hita-stillingar. Slekkur sjálfkrafa á sér eftir 90 mín. Auðvelt að festa. Áklæði sem hægt er að þvo.

7.980 kr.

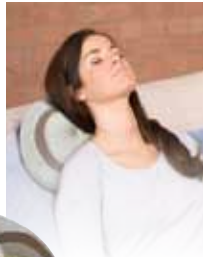


Nuddpúði með gelhausum

HOM-SP1000

Einstök tilfinning – mjúkir gelhausar sem laga sig að líkamanum. Shiatsu nudd og titringur. Infrarauður hiti. Fjarstýring með ýmsum stillimöguleikum.

19.750 kr.



NÝTT

með gelhausum

Heilsuefling og aukin lífsgæði



Mediflow H2O heilsukoddinn

MFL-1210

Einstakur heilsukoddi með vatnsfyllingu.

Mjúkur en veitir samt fullkominn stuðning fyrir hálsinn. Efsti lagið er úr mjúkum trefjum. Þar fyrir innan er vatnspúði sem fylltur er með mismiklu vatni til að stilla hæfilegan stuðning fyrir hvern og einn.

9.750 kr.

Gigtarhanskar

MEC-10044

Hanskar sem halda hita á höndum og draga úr bólgu. Lipurt efni sem andar vel. Hentar vel fyrir fólk með liðagigt og slitgigt.

9.750 kr.



Yogasokkar

SIS-34305

Stamir og hlýir sokkar sem henta vel í yoga, pilates og dans.

1.990 kr.



Ný kynslóð

Blóðrásarörvun fyrir fætur

• Minnkar bjúg og bólgu • Dregur úr verkjum • Örvar blóðflæði • Dregur úr fótculda

Vöðvar í fótleggjum pumpa bláæðablóði upp til hjartans. Tækið örvar pumpukerfi fótleggjana með því að senda rafboð í gegnum ilina sem veldur vöðvasamdrætti í fótum og fótleggjum. Með öflugum endurteknum vöðvasamdrætti sem fæst með notkun tækisins eykst blóðflæði í fótleggjum.

Hentar vel fyrir einstaklinga með skert blóðflæði, bjúgsöfnun, minnkaða hreyfigetu, vöðva og liðverki, sykursýki og fótapirring.

Mælt er með 30 mín. meðferð, 1-2 á dag.

Tækið býður einnig upp á TENS verkjameðferð sem nota má sér eða samtímis meðferð fyrir fætur.

Tækið er vottað sem CE class IIa Medical Device

44.950 kr.

