KriSoS

Kristne i Social– og Sundhedssektoren

25. Årgang Juni/juli 2018 Nr. 2

Om retræte + indbydelse s.5

Indbydelse til konference s. 6-7

Viden om og vejledning til sundheds-meditation - til dine patienter/brugere og dig selv s. 8-9

En dag i hjemmeplejen s. 9

"Som faderen har sendt mig, sender jeg jer" *Johs. 20:21*

Find KriSoS på facebook, søgeord krisos.

Hvis det driller, så skriv i adresselinjen:
facebook.dk/KrisosKristneISocialOgSundhedssektoren?fref=ts

WWW.KRISOS.DK

Luk mig ind i stilheden

Herre,
luk mig ind i stilheden for dit ansigt
for en kort stund.
Luk alt det ude,
der tynger mit sind
og ødelægger min fred.
Gør mig stille, så jeg kan høre,
hvad du vil sige mig.
Tal til mig, Herre,
og lad mig mærke din nærhed,
så jeg kan gå styrket ud
til dagens opgaver og arbejde,
til dens sorger og glæder,
og det, som du vil bruge mig til.

Salmebogens bønnebog nr. 6

Forsiden af dette blad: Baggrund er Reg&Andreas koncert i Jægerspris i april. Forrest lilje fra Fredensborg Slotshave.

Formanden for KriSoS har ordet:

Kære KriSoS folk. Sommeren er over os og jeg håber, at I nyder dén. Vi må dagligt takke Gud for de gode forhold vi lever under. Alle forårets helligdage er allerede passeret og I har sikkert haft mulighed for at prise Gud på forskellig vis i Jeres fællesskaber både til påske og til pinse.

KriSoS folket havde en rigtig dejlig konference dag med super relevant undervisning af Arno S. Andreasen om skam, frustration, stress og meditation, søvnbehov m.m. og en skøn koncert med Andreas og Reg, som løftede os op med deres sange til pris for Herren. Midt på dagen havde vi god tid til at høre om "Eden Ministry" og forkøbe os på de skønne smykker som pigerne fra "Red light District" producerer, når de er kommet ind på centrene, der giver dem husly, beskyttelse og kristen liv i praksis.

Sidste gang hvor jeg skrev til bladet, fik jeg jo den tanke at, det ville være godt, hvis vi kunne genkende alle de, der ber' – f.eks. på sygehusene, hvor det jo hedder sig, at det er byens største bedehuse; altså der, hvor der er flest mennesker, der ber' til Gud.

Ud af tanken om de små pins, som jeg skrev om i sidste blad, er så sprunget: 3cm.s klistermærker med bedende hænder hvor der står "Bøn gør en forskel".

Klistermærkerne er til at sætte på vores telefoner, pungen, nøgleringen, kuglepenneholderen, brilleetuiet og tasker ja, kun fantasien sætter begrænsningen.

Meningen er at signalere til sine omgivelser: Jeg er et bedende menneske. Dermed kan læger og sygeplejersker, fysioterapeuter, venner og bekendte- se, at man også gerne vil modtage forbøn.

Men meningen er også, at vi skal give dem som gaver til vores venner og bekendte og familie; så mange må blive bærere af "bedende hænder" og at vi vil kunne genkende vore kristne brødre og søstre.

Jeg er sikker på, at det er Helligånden, der gav mig den tanke. Tænk hvor stort det kan blive. Mennesker i Danmark er meget blufærdige omkring tro. Man kan måske godt fortælle, at man har det svært, men meget få har modet til at sige, at de gerne vil ha' forbøn. Der kan de bedende hænder vise vej for dén vi taler med. Læger og sygeplejersker må ikke bare tale om tro med patienterne, men viser vi dem de bedende hænder, kan de finde anledning til at spørge.

De nåede desværre ikke at blive færdige til konferencen, men nu er de her og de er bare så fine: Hvide mærker med stiliserede grønne hænder. Så ring mig eller send mig en mail. Jeg sender gerne. De koster 1kr.pr.stk eller 25 stk. for 20 kr. + porto. Pengene kan betales via netbank til KriSoS konto- en direkte eller mobilepay til 31904223 med navn på, så sender jeg dem videre.

Fortsættes s. 10

En hilsen fra Nordisk koordinator i HCFI:

KOM.

En ældre præst, blev spurgt om han med et ord kunne sige, hvad kristendom er.

Ja, sagde han: Kom……

Man kan jo sige **kom** med forskellige betoninger. Kronprinsen sagde til Mary: Kom lad os gå….. Jesus siger bl.a.: *kom med – kom og se - kom til mig*….

Min mor sagde til os, at uanset, hvor galt vi kunne komme af sted i livet, kunne vi altid komme og fortælle det. Det er et trygt *kom,* at få fra barndommen af, for det fører jo videre til, at vi mennesker altid har brug for at fortælle, hvad der er sket. Både godt og skidt.

Det, der går skidt er ikke altid så let, at fortælle andre, men der kommer Jesus med sit kom: *Kom til mig, dig der bærer på noget tungt, har slidt dig træt og jeg vil give dig hvile. Mattæus 11:28*

Jesus siger som en mor: Der er ikke noget så galt, at du ikke kan komme hjem og sige det! Kom og fortæl mig….. måske på knæ!

”Den, der knæler for Gud – kan stå i enhver situation” har jeg læst et sted.

Jesus viser os mange steder i Bibelen, at han havde brug for at tale med sin far – fortælle om byrderne og trætheden. I Getsemane ser vi, hvordan Jesus kæmper i bøn på knæ. Hans angst og frygt vælder ud af ham, men til sidst er han parat til at sige *din vilje ske* og stå i den situation, der lå foran: tilfangetagelsen og senere korset, hvor han ikke kun tænke på sig selv, men bad om tilgivelse for dem, der slog ham ihjel og gav sin mor en anden søn, før han til sidst fik hvilen i, at overgive sin ånd til sin far. Jesus døde ikke. Han var ikke en synder. Han bestemte over døden.

Jesus giver løfter, der holder:

Kom…… og jeg vil give dig hvile.

Lad os modtage den hvile, den fred, der overgår al forstand.

Amen. /Inga Helver

Send gerne dit billede af dit bedemærke i brug til em@ddv36.dk. Køb via Inger, læs mere s.3 og bagsiden.

RETRÆTE

Oplægget til KriSoS-konferencen i april var bl.a. om stress og udbrændthed. En god måde at forebygge dette, men også bare i almindelighed leve, trives og vokse som kristen er, at deltage i en retræte.

En særlig samarbejdspartner for KriSoS i vores fokus på bøn, er HealingRooms-fællesskabet. De holder en retrætedag lørdag d. 13. oktober kl. 10-16 i Jægerspris. Se annonce herunder.

En anden mulighed for retræte og optankning er foreningen Agapes retræter. Aktuelt: Adventsretræte 7.-9. december 2018 på Ådalen Retrætecenter. Se agape.dk, fanen "kurser".

Desuden findes der en hjemmeside, som samler så godt som alle retræter på dansk grund: retreate.dk. Se deres kalender.

Retrætedag med kristen meditation
Dagens tema: Giv slip…….

Lørdag den 13. oktober 2018 kl. 10 – 16
i Rejsestalden, Hovedgaden 29 A, 3630 Jægerspris.

Pris 200,- kr. for undervisning, frokost, the/kaffe, frugt og kage.

Underviser Dorte Karpf – HealingRooms, Hovedstaden.

Vi lever i en travl tid! Har du en længsel efter at søge stilheden?

En dag i stilhed og tid til fordybelse i Guds kærlighed.

I denne dag vil du blive undervist i kristen meditation,
være i stilheden, søge den person du er skabt til at være.

Vi vil servere vegetarmad for at give kroppen fri for kød og rense ud
i krop, sind og ånd for en dag.

Velkommen til en dag i stilhed - væk fra hverdagens travlhed.

Tilmelding til Inga Helver senest 8/10 2018:
Mobil 20 76 30 37 eller healingrooms@youmail.dk

BEDEHUS
Danmark

www.bedehus.dk

Kender du Bedehus Danmark?
Læs på hjemmesiden og hent inspiration.
Det er tværkirkelig bøn for Danmark.

Den 2. fredag i hver måned fra kl. 04.00 til midnat er KriSoS' bedetid i bedehus.dk.
Har du lyst til at være med, kan du kontakte Inga Helver.

Kopier gerne siden og del med venner og menighed.

KriSoS konference lørda

Kulturhuset Rejsestalden
Hovedgaden 29 A, 3630 Jægerspris

9.30: Registrering og "kom

10.00 – 12.00: Sang af fan
fortællinger og fængselspræst
hvis mor eller far er i fængsel
grupper for børn af indsatte fo

12.30 - 14.00 Frokostpaus
cafe / pizzeria. Gå tur i Jæger

14.00 - 17.00 (Kaffepause in
Hvordan er hverdagen i et
Livet efter et fængselsopho
Evaluering og "Næste skrid

Café Exit

Fra indsat til værdsat

Café Exit er oprettet i 2007 på initiativ af Fangekoret, præster fra Vestre Fængsel og Apostelkirken og drives som en selvstændig forening.

Café Exit har en palet af tilbud, og målet er at hjælpe indsatte og ex-indsatte til at leve som aktive mennesker uden kriminalitet. Arbejdet findes i København, Odense og Aarhus.

Arbejds-/fokusområder: Samtaler hos psykolog, terapeut eller præst. Mentorer. Job & uddannelse. Økonomi- og gældsrådgivning. Udgang til Café Exit. Kultureftermiddag. Sang- og musikundervisning. Familiestøtte. Kvindearbejde. Cykelprojekt. Foredrag.

Kom og hør mere på konferencen og få kød og blod på hverdagen med Café Exit. Det bliver formentlig Ole Bjørn og en tidligere fange, Tom, som fortæller om arbejdet.

Fangekoret fra Ho
og fængselspræ

Fængselspræsten står for kor
der samles hver uge og syng
Horserød Statsfængsel. Det e
kende dem på, at der er gang
ger i takt med musikken. Der
oplevelse.

Nogle fanger og Hanne Storb
vet som indsat og i fængslet,
om at være et barn, der har

ag d. 27. okt. 2018

KriSoS
Kristne i Social– og Sundhedssektoren

ALLE ER VELKOMNE!

Pris for deltagelse hele dagen: 100 kr.

Tilmelding: senest 25. oktober til Inga Helver: inga@krisos.dk, mobil/sms 20763037.

til stede kaffe"

ger fra Horserød fængsel, deres
ens vinkel bl.a. på at være et barn,
Indsamling til Røde Kors samtale-
rældre.

e. Medbragt mad eller spisning på
spris slotspark kan anbefalet.

dlagt).
fængsel oplevet af en indsat?
old? Orientering om Café Exit.
lt"

"Rejsestalden" i Jægerspris er en charmerende ramme for en konferencedag i kærlige og omsorgsfulde menneskers selskab. Vel mødt til alle. Her et stemningsbillede fra KriSoS-konferencen i april 2018. Se også foto på forsiden af bladet.

rserød Statsfængsel
st Hanne Storbjerg

et, som er et lille kor af fanger,
er til gudstjeneste i kirken i
r sagt om dem, at man kan
g i rytmerne og at humøret sti-
venter os helt sikkert en unik

jerg vil fortælle os noget om li-
og Hanne vil bl.a. dele tanker
en forælder siddende i fængslet.

Inspiration til læsning inden eller efter konferencen: Det er jo mennesker – skæbner fra fængslet.

Carl og Ingeborg Lomholdt fortæller om deres arbejde gennem 30 år i Horsens Statsfængsel som hhv præst og organist & korleder. De to har kæmpet for, at nogle af samfundets svageste kunne opretholde et minimum af anstændighed og livskvalitet bag mure og tremmer. Respekten for og kærligheden til næsten har drevet deres arbejde i fængslet, og ordentlighed og omsorg for det enkelte menneske, der uanset brøde, har brug for varme, relationer og udfoldelsesmuligheder, har været en rød tråd. Der er smerte og bekymring hos de indsatte, men også humor og livsglæde.

Bogen kan købes på www.williamdam.dk som bog eller lydbog eller lånes via bibliotek.dk.

Sundhedmeditation

Af Arno Steen Andreasen

Meditation har i visse kristne kredse været et positivt begreb og praksis, mens i andre lejre har man været utryg på grund af nervøsiteten for New Age.

Dr. Herbert Benson har forsket i meditation i årtier og var fascineret af, at flere store religioner beskæftiger sig med meditation. Han fandt, at det var normalt at meditere for religiøse tilhængere og han udviklede en terapeutisk model, som kan benyttes både som en neutral metode, men også som en åndelig stimulerende vane.

Benson kalder metoden for, the Relaxation Response, fordi han ønsker at tage de religiøse konnotationer væk fra øvelsen, således at alle kan være frie til at drage nytte af metoden.

Hans research viste, at hvis man benytter den metode to gange om dagen i ti minutter, så havde det typisk en positiv indflydelse på hans patienter. Nogle af resultaterne inkluderer lavere blodtryk, langsommere vejrtrækningen, langsommere puls, flere kreative og roligere tanker og reduceret stress reaktioner. Nogle patienter oplevede en positiv effekt meget hurtigt, mens for andre kunne det tage fire til seks uger.

Metoden er ganske enkel. Patienten vælger et ord eller nogle få ord, som har en positiv betydning for dem. Det kan ikke være en bøn, for det kan medvirke til et højere stress niveau. For den ikke-troende, kan man tale om at finde ord, som giver den enkelte varme eller positive følelser. Det kunne være, fred, tryghed, velvære, sommer, etc. For den kristne kan man brainstorme ord eller religiøse udtryk, f.eks. Slalom, Herren er min hyrde, Kom herre Jesus, Fader vor, Ave Maria, klippe, fredsfyrste.

Når klienten har valgt et ord eller et udtryk er det tid til at praktisere metoden. Jeg halverer typisk tiden den første gang, så vi kun meditere i fem minutter istedet for ti.

Det er så tid til at få klienten til at side behageligt. Det er ikke en hjælp at lægge benene over kors eller flette fingrene, da det kan stoppe blodtilførslen, da man ikke rører på sig i de fem eller ti minutter. Personligt sætter jeg mig godt tilbage i stolen, slapper af i skuldrene og måske tager nogle dybe vejrtrækningen bare for at få lidt ro i kroppen.

Jeg lukker altid øjnene for at nedsætte mine sanselige indtryk, så jeg bedst muligt kan koncentrere mig.

Jeg sætter så min telefon til at ringe efter ti minutter (fem den første gang).

Derefter fortæller jeg klienten, at klienten nu bare skal trække vejret normalt. Det er ok, at der kommer alle mulige tanker flyvende, når man trækker vejret ind. Det er ikke vigtigt at tømme sit sind. Alle tanker er ok.

Når klienten ånder ud, så siger klienten ordet eller frasen i sit

sind. Det gør man så for de ti minutter.

Når uret ringer er øvelsen færdig.

Fra min erfaring, så føler jeg, at de ti minutter tager en evighed, når jeg er specielt stresset. Jeg oplever også, at det klør alle vegne. Det er en typisk stress reaktion, fordi stress hormonerne flyder rundt i kroppen. Forsøg at ignorere disse fysiske input og måske svare signalet med dit ord eller frase, når du ånder ud.

Jeg har foreslået en del klienter til at benytte metoden, som det sidste inden de sover. De kan så meditere med hoved på puden. Nogle af mine klienter sover bedre og med færre ubehagelige drømme. Der er research som konkluderer, at hvad vi tænker på de sidste 10 til 15 minutter inden vi sover, kan influere vores drømmeverden. Hvad bedre end at tænke positive tanker gennem ti minutters sundhedsmeditation?

Bensons research har også vist at for nogle, så kan denne form for meditation være med til at nedbringe klientens angst niveau, styrke patienter som undergår behandling for cancer, uregelmæssig hjerte rytme og søvnløshed.

Herbert Benson er født i 1935 og er en Amerikansk hjertelæge. Han er grundlæggeren af Mind/Body Medical Institute på Massachusetts General Hospital i Boston og professor på Harvard Medical School. Han er en af grundlæggerne af The American Institute of Stress. Han har skrevet 12 bøger og mere end 190 lægevidenskabelige artikler.

Artiklens forfatter, Arno Steen Andreasen, er uddannet Ernæringsterapeut og Logoterapeut. Han har ledet en ernærings– og psykoterapiklinik, samt været præst og direktør for NGOer i over 20 år. Han er medlem af Frelsens Hærs arbejdsgruppe for stress og velvære.

Vidnesbyrd fra en dag i hjemmeplejen v/VH

Jeg kom lidt mere forsigtig ind i hjemmet den morgen. Jeg vidste livet var ved at være slut for fru Jensen.

Hendes datter der var på besøg, vidste også det var ved at være slut.

Vi sad lidt ved moderens seng og talte sammen.

På et tidspunkt fik jeg følelsen af jeg skulle spørge: Har I lyst til vi skal bede Fadervor?

Det ville fru Jensen gerne, så det gjorde jeg og gik derefter stille igen.

Næste dag var fru Jensen død.

Jeg gik med til hendes begravelse for lige som ”at gøre det færdigt”.

Til allersidst i sin tale, sagde præsten pludselig, at datteren havde fortalt, at hjemmehjælperen havde bedt Fadervor med hendes mor og det var de så taknemmelige for.

Det var stort for mig – og egentlig ikke svært! Så vær ikke så bange for at hjælpe mennesker, når de skal dø.

Kalenderen:

21. oktober: SundhedsSektorSøndag

2019: Prayerweek i Ukraine - en uge i januar

30/5 - 2/6 2019:
Danske Kirkedage 2019 ” Himmelske dage på heden”

Fortsat fra s. 3:

God sommer og Guds velsignelse

PS. KriSoS ledergruppe har i nogle år til Sundheds Sektor Søndag besøgt en kirke i et af de 10 stifter i Danmark og har forsøgt at skabe en dag med fokus på social- og sundhedssektoren og de behov for forbøn, der er. Det har givet interesse på dagen, men ikke noget varigt aftryk.

Nyt initiativ til opbyggelse af foreningen: At vi som ledergruppe besøger Jer, en lokal bedegruppe eller en bedekriger og laver en dag d.21.oktober i 2018 sammen med Jer og hører Jer, hvad I synes, vi kan gøre for at udbrede Guds riges nærvær midt iblandt os –måske få dannet en bedegruppe, en kæde af bedende mennesker udover landet for Social- og Sundhedssektoren eller?

Vh. Inger Ebbesen

KriSoS - infoside

Ledelsen:

Formand: Inger Ebbesen
Valmuemarken 17, 5260 Odense S, mobil 3190 4223, inger@krisos.dk

Kasserer: Jes Frost, Klokkelyngen 9, 8643 Ans By, tlf. 8687 0369, jes@krisos.dk

Ledergruppemedlem & redaktør: Inga Helver
Lindegaardsvej 18, 3630 Jægerspris, mobil + 45 2076 3037, inga@krisos.dk

Ledergruppemedlem: Kai Rasmussen
Skovfyrren 30, 8620 Kjellerup, tlf. 8688 2352, kai@krisos.dk

Ledergruppemedlem: Erna Frost
Klokkelyngen 9, 8643 Ans By, tlf. 8687 0369, mobil 5126 5618, erna@krisos.dk

Nordisk Salinekoordinator:
Anne Marit Dugstad, Norge, annema.dugstad@gmail.com

Dansk og nordisk bedekoordinator og **HCFI kontaktperson for Norden:**
Inga Helver, inga@krisos.dk

Øvrige:

HCFI, Healthcare Christian Fellowship International:
KriSoS er medlem af HCFI, som er repræsenteret i mere end 80 lande verden over.
I nogle lande varetager de en stor del af kirkens diakonale tjeneste, andre steder er de, som hos os, bede- og inspirationsfællesskaber for kristent social– og sundhedspersonale.

Webmaster www.krisos.dk: Jes Frost, jes@krisos.dk

Layout af blad og materialer: Else Marie Christensen, em@ddv36.dk

Skriv eller ring meget gerne for at få tilsendt blade og pjecer til uddeling.

Hvem er KriSoS?

KriSoS er en tværkirkelig og tværfaglig forening, som ser betydningen af at styrke kristen holdning, kristne værdier og livsstil i social- og sundhedssektoren.

KriSoS har som mål

- at styrke det kristne menneskesyn i social– og sundhedssektoren
- at samle kristne inden for social– og sundhedssektoren til at bede
- at opmuntre til totalomsorg - omsorg for hele mennesket
- gennem venskabsevangelisation og discipelskab at udvide Guds rige i social- og sundhedssektoren

KriSoS er stiftet i 1994.

”Flere mennesker har daglig kontakt til Social og Sundhedssektoren end til kirkerne”. Sagt af Francis Grim, stifter af HCFI, Healthcare Christian Fellowship International, som KriSoS er medlem af.

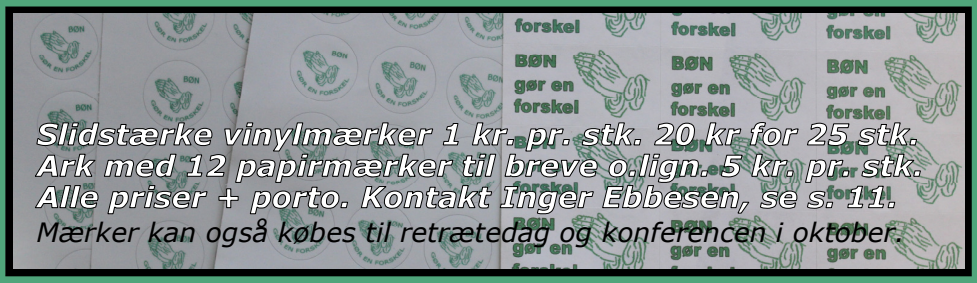
WWW.KRISOS.DK

KriSoS har brug for din støtte:

At være medlem af KriSoS koster kun kr. 150,00 om året. Beløbet kan indbetales på bankkonto 1551-0016204641 eller giro 01-16204641. Husk at skrive navn, adresse og om det er kontingent og/eller gave.
Vi har brug for flere medlemmer for at udvikle os. Vær med til at støtte dette arbejde - Tak til enhver som melder sig ind og TAK for hver en gave, vi måtte modtage.
Tak for respons på KriSoS arbejde.

Gaver er fradragsberettiget, hvis de gives via Missionsfonden: Bank 9570 – 06139450 eller giro 613 9450. Man skal mrk. indbetalingen ”KriSoS”, samt oplyse Missionsfonden om navn og CPR.

At bede for og med hinanden og at styrke totalomsorg og



Slidstærke vinylmærker 1 kr. pr. stk. 20 kr for 25 stk.
Ark med 12 papirmærker til breve o.lign. 5 kr. pr. stk.
Alle priser + porto. Kontakt Inger Ebbesen, se s. 11.
Mærker kan også købes til retrætedag og konferencen i oktober.

det kristne menneskesyn i social– og sundhedssektoren

Næste nummer af KriSoS vil udkomme ca. 1. oktober 2018.
Stof til næste blad bedes tilsendt senest 15. september 2018.

OBS - det er tilladt at kopiere fra dette blad. Man kan også bestille ekstra blade hos Erna Frost til uddeling eller få bladet på mail hos Inga Helver til at sende videre . Se kontaktinfo s. 11.

At dele tro & liv og leve autentisk som kristen på sit arbejde