

Modum menighetsblad

NR. 1/2003 • ÅRGANG 72



Modum prestegjeld**Modum kirkekontor**

Kapellvn., 3340 Åmot
Kontortid 9-14
Tlf. 32 78 32 30, fax 32 78 40 24
E-post: kirkekontor@modumkirke.no

Kontor for heltidskirketjener

Heggen, 3370 Vikersund
Man.-fre. 7-7.30, tlf. 32 78 76 89
Man.-fre. 7-15, mobiltilf. 915 49 379
Fax 32 78 76 31

Kirkegårdskontor

Rådhuset, 3370 Vikersund
Man.-fre. 7.30-15
Tlf. 32 78 94 05, 32 78 94 07
Fax 32 78 94 01

Åmot kirke v/daglig leder

Kapellvn., 3340 Åmot
Tlf. 32 78 32 39, fax 32 78 40 24

Stillinger

Sokneprest Jon Mamen
Heggen, 3370 Vikersund
Tlf. 32 78 70 17

Kapellan Tore Hummelvoll
3387 Snarum
Tlf. 32 78 99 23, mobiltilf. 402 27 565

Kapellan Runar Liodden
Doktorveien 9, 3340 Åmot
Tlf. 32 78 73 08

Menighetsprest Per Arne Dahl
Skinstadveien, 3370 Vikersund
tlf. og fax 32 78 79 01

Kateket Arild Løvik
Lerkevn. 2, 3370 Vikersund
Tlf. 32 78 75 55, mobiltilf. 934 23 754

Soknediakon Eli Landro
Bergstubbene 3, 3360 Geithus
Tlf. 32 77 91 92

Diakon Inger Tørto
Hæreberget 9, 3330 Skotselv
Tlf. 32 75 63 55

Organist Knut J. Johnsen
Ø. Louisenbergvei, 3340 Åmot
Tlf. 32 78 45 86

Organist Stian Tveit
Kvartsveien, 3340 Åmot
Tlf. 980 77 117

Kirketjener Gunnar M. Stenbro
Ospveien 1, 3340 Åmot
Tlf. 32 78 47 93

Kirkeverge Harald Kvaase
Otervn. 11, 3370 Vikersund
Tlf. 32 78 41 21

Kontorfullm. Ruth Flaglien
Engvn., 3370 Vikersund
Tlf. 32 78 78 12

Menighetssekr. Lise Wold Kleven
Nymoene, 3340 Åmot
Tlf. 32 78 54 77

Daglig leder Åmot krk. Trine-Lise Ruud
Ø. Skalstadvei 20, 3340 Åmot
Tlf. 32 78 47 27

Menighetsråd

Ellen Kristine Hære
Sysle, 3370 Vikersund
Tlf. 32 78 37 37

Kjære lesere av Modum menighetsblad

Vår redaktør, Eli Bondlid Sund, kommer her med det første nummer av menighetsbladet i 2003. Vi håper og tror bladet blir lest av mange både innenfor og utenfor Modums grenser.

Det er Modum menighetsråd som er ansvarlig for driften av menighetsbladet. Skal vi kunne få sikret driften av bladet framover, trenger vi flest mulig som vil betale den frivillige kontingenten av

menighetsbladet. Kontingenten er kr. 100.- pr.år. Vennligst benytt blanketten under. Vårt kontonummer: 2270 1473 810.

Vi trenger også annonsører som vil støtte oss. Ta kontakt med Modum kirkekontor.

Vår kontortid er fra 0900–1400, tlf. 32783230.

Vennlig hilsen
Modum menighetsråd

Alpha-kurs

Vi har hatt flere runder med Alpha-kurs i menigheten vår. Etter storsatsingen med Alpha-middagen 24 januar på 366 steder rundt i Norge vil også vi invitere til et nytt kurs. Hva er et Alpha-kurs? Kort fortalt er det en mulighet til å utforske den kristne tro i et åpent og avslappet miljø. Det er undervisning, sosiale samvær og gruppesamtaler om tvil og tro. Kurset holdes i Åmot kirke onsdager fra 19.30 til 22 og går over 10 kvelder med start 12 februar. Vil du vite mer, ta kontakt med oss på kirkekontoret

tlf 32 78 32 30.

Du kan melde deg på til samme sted.

Velkommen!

Den felles misjonsbasaren

v/Misjonssekretariatet,
Nedre Storgt. 31, tlf. 32 83 38 05

Kom og opplev Drammens største basar. Starter torsdag 20. mars kl 14.00. Slutter onsdag 26. mars

Bragernes menighetshus

- Basarbord og Lynlotteri
- Omlag 100 forskjellige gevinster
- Kafeteria med hjemmebakte kaker
- Åpen kl 11.00 -19.00 (lør 11.00 –15.00)
- Andakt/sangstund hver dag kl 12.30 og 18.00

Sjømannsmisjonen – Søndagsskolen – Normisjonen – KFUK/M KIA – Misjonssekretariatet – Misjonssambandet – Israelmisjonen

Modum menighetsblad

Utgiver
Modum menighetsråd

Utkommer
6 nummer årlig

Redaktør
Eli Bondlid Sund
Kløftefoss, Vikersund
tlf. 32 78 80 44 / 990 45 859

Regnskap og annonse
Henv. kirkekontoret

Bankgiro
2270 14 73810

Frivillig kontingent:
Kr. 100,-

Trykk
Caspersens Trykkeri AS,
opplag 5750

Ungdom laget gudstjeneste

Anne Marte Haugen (fra v.), Ragne Indresæter og Tonje Dalen framførte sangen de har øvd på. (foto: Eli Bondlid Sund)



Rundt 20 konfirmanter fra Enger var med å laget sin egen gudstjeneste i Åmot kirke.

«Amazonas workshop» er tittel på det kreative verkstedet for ungdom i Åmot kirke i høst. Over to tirsdager hadde konfirmantene jobbet fram mot gudstjenesten som kun var for og med ungdom. Kari Elise Liodden, som er en av lederne, kan fortelle at konfirmantene er delt inn i grupper.

- Vi har mediagruppe, dans, forsangere, lys og lyd og kreativt verksted, oppsummerer Liodden.

Anna Therese Nilsen (14) fra Åmot er konfirmant i år og har jobbet på mediagrappa.

- Vi har tatt bilder til gudstjenestens temaet som er «elsket». Vi har tatt bilder av venner som omfavner hverandre, sier hun.



Åse Marie Engen Muggerud danset under gudstjenesten. (foto: Eli Bondlid Sund)

Det var nok sikkert første gang presten bar inn alter-Bibelen til toner av Griegs «Dovregubbens Hall».

- Med dette vil jeg si dere noe viktig. Dere er elsket av Gud akkurat som dere er, sier prest Runar Liodden. Så marsjerte dansegruppa opp foran alteret. Marie Bakkevig (15) har koreografert dansen de framførte.



NAVN: Anna Therese Nilsen

ALDER: 14 år

BOSTED: Åmot

HOBBYER: Venner, er med i Åmot jente og gutte-korps

DENNE HELGA: Se på film, TV, data, handle sammen med venner. Legger meg klokken 23.00 lørdag, står opp 09.30. Søndag gudstjenesten «Amazonas workshop» i Åmot kirke.

Modum menighet inviterer til:

Et helt overkommelig kveldskurs i kristen tro

Aktuell undervisning om Bibelen og den kristne tro, lære en salme og litt om gudstjenestens innhold.

- Kurset er gratis!
- Ingen påmelding i forkant, så bare kom!
- I Åmot kirke siste mandag i måneden kl. 20.00-21.00.
- Du deltar på de kveldene som passer for deg.

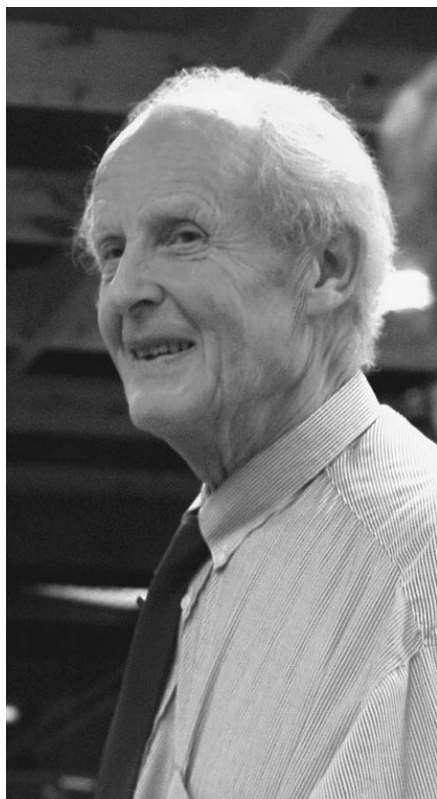
27. januar:	«Hva er meningen med gudstjenesten?»	Per Arne Dahl
24. februar:	«Hvorfor be og hvordan be?»	Per Arne Dahl
31. mars:	«Fader vår som bønn.»	Arild Løvik
28. april:	«Hvorfor trosbekjennelse?»	Per Lønning
25. august:	«Salmenes bok og våre liv.»	Klara Myhre
29. september:	«Kan jeg tro når jeg tviler?»	Nina Brokhaug
27. oktober:	«Bibelen – Guds ord til menneskets beste?»	Leif Gunnar Engedal
24. november:	«Hvorfor gå til nattverd?»	Jon Mamen

Kursledere: Anne Dahl og Trine Gjermundbo.

Arrangør: Åmot kirke og fagutvalget for undervisning i Modum menighet. Kapellveien 1, 3340 Åmot. Tlf. 32 78 32 39.

De eldre gjennom 100 års historie

Fra fattigdom til rikdom?



Peter F. Hjort er ikke sikker på om vi har fått det så mye bedre selv om den økonomiske velstand har økt.

I løpet av 100 år har Norge fra å være et av de fattigste land i Europa blitt et av de rikeste land i verden.

Situasjonen for de eldre har endret seg til det bedre. Men er vi blitt så mye rikere i et ego-samfunn hvor vi bare krever?

Professor dr.med Peter F. Hjort har samlet data, tanker og refleksjoner om årstallene 1900 - 1950 - 2000 - 2050. Det er snakk om fem generasjoner og 150 år.

Helse- og livskvalitet

«Helse- og livskvalitet i eldre år» var tema for rundt 250 mennesker på Haug menighetssenter i Hokksund. Tunsberg bispedømmeråds Diakoniutvalg i samarbeid med prestegjeldene i Eiker prosti og kommunale omsorgs- og helseseksjoner, samt Rådgivningsgruppen i Øvre Eiker

kommune, arrangerer i høst omsorgsseminar for personale på sykehjem, i bofellesskap og omsorgsboliger, hjemmehjelpere, hjemmesykepleiere, leger, menighetsråd, diakoniutvalg, kristne og humanitære foreninger, ansatte menighetsarbeidere i Eiker prosti, eldre og pårørende til eldre. 1900s fattigdom

- Rundt 1900 var Norge et av de fattigste land i Europa, et lyderike under Sverige. I dag er vi et av de rikeste land i verden, begynner Peter F. Hjort. I tidsrommet 1896–1900 var gjennomsnittsalder for menn 51 år og for kvinner 55,2 år. Helse og funksjon var dårligere enn i dag. 70-åringene var utslitte etter et hardt liv med tungt arbeid, sier Hjort. De eldre den gang manglet alt; økonomi, bolig og helse. For 100 år siden levde de eldre i et utpreget klasse-samfunn.

- Alderdom er avhengig av tidligere liv. Jo lavere ned på samfunnsstigen du er, jo tyngre er det, sier han.

Hjort husker livet på Vestre Aker, med industrisamfunnet Lilleaker. Klasseforskjellene var synlige. Direktørene bodde i flotte villaer, arbeiderne i rødmalte arbeiderboliger med trapper og ettroms leiligheter.

- Jeg ble doktor på et sykehjem med pasienter derfra. Få ble gamle under slike forhold. Helsetjenesten var lite utbygd, sier han.

Stoisk livssyn

Peter F. Hjort setter året 1935 som et skille. Da kom sulfapreparatene som reddet mange fra lungebetennelse. Medisin var ikke lenger håndverk og legekunst, men teknologi og legevitenskap.

Rundt 1900 fantes ikke folketrygd eller alderstrygd.

- De eldre manglet det meste, og i arbeidermiljøet i Oslo var det mye drikking som skapte dårlige forhold, fortsetter Hjort.

Han har funnet fire faktorer til at folk klarte seg den gang. De hadde et stoisk livssyn. Det vil si at de lærte

seg til å bøye seg under skjebnen, det nyttet ikke å klage.

Kristen barnetro

- Og de hadde den kristne barnetroen, som til alle tider har vært en trøst for fattige. Miljøet var preget av en utrolig solidaritet og hjelpsomhet. De hadde et sterkt håp om framgang knyttet til arbeiderbevegelsen. «Gjør din plikt. Krev din rett» var mottoet. Rundt 1900 hadde de bedrestilte det bedre og levde også lengre, poengterer Hjort.

1950 litt bedre

Med vilje hopper han over de harde 30-åra, en tid som var desperat vanskelig for både unge og eldre. Det var knapt med arbeid. Staten satte i verk såkalt «nødarbeid» forbeholdt gifte menn. 1950 var like etter krigen og okkupasjonen.

- Det rare var at helsen var bedre. Antagelig på grunn av magrere kosthold og fysisk aktivitet, mener Hjort.

I tidsrommet 1946–1950 var den gjennomsnittlige levealder for menn 69,3 og for kvinner 72,7 år. Et annet tegn på framgang var innføringen av alderstrygden i 1936, som i starten var på 30 kroner i måneden. Stortinget startet drøftingene i 1844, men først i 1936 ble det realitet. For mange begynte en bedre tid. Mange har kalt Einar Gerhardsens aldersstrygd for den viktigste sosiale reform. Den ga de eldre egen inntekt og verdighet.

Bedre boliger

Boligbyggingen startet for fullt. Helsetjenesten og sykehjemmene ble bygget ut.

- I 1950 var det 3000 leger i Norge. Hjemmesykepleien kom først i 1975. Sykehusene var gamle og trange, med saler med 35 senger. Gamlehjemmene var trange og primitive. De gamle var takknemlige for lite. Sykdom var en skjebne man bøyet seg under. Helse og behandling var

ingen selvfølgelig rettighet, sier Peter F. Hjort. Han beskriver alderdommen i byene som vanskelig. Boforholdene var trange og økonomien beskjeden. Men folk klarte seg fordi de levde sparsommelig.

- Jeg var lege i ti år før jeg hadde råd til å kjøpe meg ei folkevognboble den gang, minnes Hjort.

Velstand år 2000

I år 2000 lå gjennomsnittsalderen for menn på 76 år, for kvinner på 81,4 år.

- Det er en ufattelig framgang. Helse og funksjon er blitt mye bedre. Og de eldre blir mye eldre, sier Hjort. Dette krever stor utbygging av eldreomsorgen, av sykehus, sykehjem, hjemmesykepleien og flere framskritt.

- Vår tid preges av det store paradoks at «jo bedre helse, jo mer sykdom og kroniske lidelser. Vi kan hindre at folk dør, men ikke gi dem evig liv, vitser Peter F. Hjort. Han tror det har skjedd noe med folks forventninger. Det er slutt på å bøye seg under skjebnen. I stedet setter man seg ned foran Tv'n og sier «helbred og rehabiliter meg!» Hjort mener at denne tendensen øker fortere enn forbedringene i helsetjenesten.

Danskene sier det slik: «Vi har det bedre, men tar det dårligere». Den stoiske holdningen er byttet ut med krav. Nå er mottoet bare «Krev din rett».

Lavere pensjonsalder

- Utviklingen for de eldre siden 1960 er preget av nedgang i pensjonsalderen. Motivet er ikke hensyn til eldre, men at trenden på arbeidsplassene er nedbemanning og økt effektivisering. Vi er blitt friskere og eldre, men slutter å arbeide tidligere. Det er et paradoks, mener Peter F. Hjort. Vår tidsalder er preget av to kulturer. Det ene synet er at de eldre er en samfunnsressurs, fordi det er så mange uløste oppgaver. Den andre og mer rådende trenden er egokulturen. Man pensjonerer seg tidligere, skal nyte, kose seg og konsumere.

- Eldre er en ressurs få vil bruke. Det er en ond sirkel. Eldre har et krav om å ha det godt, og samfunnet sier at «vi har ikke bruk for dere».



Stor oppslutning om seminaret i Hokksund.

Kan vi bryte sirkelen? spør Peter F. Hjort.

Økt forbruk

En MMI-undersøkelse fra Statistisk Sentralbyrå kalt «Nordmenn og det gode liv» viser to trekk: Økende materialisme og økende egoisme.

- Og så har vi eldrebølgen. Det finnes ingen tilsvarende yngrebølge. Det er et kjempeproblem i samfunnet. Hvem skal på sikt ta seg av de eldre? spør Hjort.

Framtida

Peter F. Hjort er sikker på at eldrebølgen vil fortsette. Gjennomsnittlig levealder for menn vil bli 80 og for kvinner 85, noe mange kommuner allerede har oppnådd.

- Og jeg tror tallene er for lave. Helse og funksjon vil bli mye bedre, spår Hjort. Aldersdemente fyller i dag 70 prosent av sykehjemmene. Hvordan vil det bli i framtida?

- Men noe truer den gunstige utviklingen innen helse i Norge. 33 prosent røyker, Sverige har 17 prosent. Fysisk aktivitet har gått ned og gjennomsvikten gått kraftig opp. Så det er ikke sikkert at helsen blir så

mye bedre. Det kan komme omslag om vi ikke tar til vettet. Helse- tjeneste og eldreomsorg vil fortsette å bygge ut, men det blir et problem å skaffe nok personale. Nå er det satset på eneromsprogram for milliarder, men man har ikke tenkt på at det trengs folk til å drive dette. Det finnes ingen nasjonalplan for personale til eldreomsorgen, sier Peter F.Hjort. Av de syn som vil prege framtida er Økonomiens dårskap: «nok blir aldri nok». Og at «jeg krever noen til å ta seg av meg og ordne opp. Jeg skal ikke gjøre noe». Selv om samfunnet generelt har et slikt syn, kan «jeg på min lille plass gjøre mitt for at det skal bli bedre. Det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket».

Vikersund menighetssenter -
Utleieansvarlig Hroar Fossen
tlf 32 78 75 70

Hvordan gjøre alderdommen god?



Kultur. Deltagelse i kulturlivet har helsefremmende effekt, viser forskning. Dette bildet er fra Vikersund-dagene i høst. På benken fra venstre: Ivar Finsrud, Reidun Caspersen og Grethe Finsrud.

Professor dr.med Peter F. Hjort (78) hevder at man selv kan skape livskvalitet i eldre år.

På et seminar kom den tidligere representanten for Folkehelsen med råd om hvordan. Men han er bekymret over at utryggheten og volden mot eldre er et økende samfunnsproblem.

Forskning viser at antall eldre i samfunnet fra år 2002 til 2050 mellom 65 og 78 år øke med 64 prosent. Men det er andelen med de som er 80 år og eldre som vil øke mest.

- Vi har selv et ansvar for at egen alderdom blir god, sier Peter F. Hjort som selvsagt påpeker at det offentlig-

ge og Staten har sin del av ansvaret i form av målrettet helsepolitikk. Norge står i årene som kommer overfor en stor utfordring: Eldrebølgen!

Bra med trim

Det Hjort er mest opptatt av, er hva vi kan gjøre selv.

Det nyeste innen forskning på eldre konkluderer med at de aller eldste, de over 90 år, har relativt bra helse.

- Om det er de sterkeste som blir igjen. Eller om det skjer noe i alderdommen som forandrer dem, det vet vi ikke, begynner Peter F. Hjort.

Det er to prosesser i alderdommen

som setter sine spor på kroppen.

Den ene er gerontologien, det vil si den normale aldringsprosessen. Man kan måle evnen til fysisk arbeid og regner med at det går nedover med en prosent hvert år fra vi er på topp som 25-åring. For en 75 åring er da halvparten av yteevnen borte.

Men hva gjør trening med kroppen? Kan trening utsette aldringsprosessen?

- Nei, sier Hjort. Tidligere jobbet han i Folkehelse og har sett 65 åringer med like bra kondisjon som en 25 åring. Trening kan utsette skrøpeligheten, men aldring ligger programmert i genene.

- Vi har ingen forklaring på hvor-

dan eller noen metode til å endre det, sier Hjort.

Tankeprosessene

Ikke bare det fysiske, men også tankene går langsommere med alderen.

- Vi blir ikke dummere. Tvert om får vi mer livserfaring. Men vi blir mer glemsomme, særlig på navn. Glemsomheten er en normal del av alderdomsprosessen og har ikke nødvendigvis noe med Altsheimer å gjøre, sier Peter F.Hjort.

Også følelsene påvirkes

- Personligheten endres ikke med alderdommen. Men eldre har lettere for å gi opp og bli deprimerte, sier Hjort. Kanskje har det med selvbildet å gjøre, slik man ser på seg selv i forhold til andre.

Er blitt «parkert»

«Jeg føler meg ung av sinn». Hvem kjenner ikke utsagnet? Når man blir eldre kan det bli en konflikt mellom slik han eller hun alltid har sett på seg selv og at omgivelsene ser en som gammel. Plutselig begynner yngre å reise seg for en på bussen. Man er liksom blitt parkert.

- Som eldre er man rik på livserfaring og innsikt. Det som blir dårligere er evnen til initiativ, energi og sosialt nettverk som er avgjørende for hvordan man har det i alderdommen, fortsetter Peter F. Hjort. Mange opplever å sitte ensom igjen. Alle de man kjente, er døde. Tendensen til angst og depresjon øker.

- Man er ikke som man var, men man skal ikke bli fortvilet over det. Fred i sinnet er det viktigste, hevder Hjort og kaller det «resignasjon uten fortvilelse».

Sykdommene

Sykdommene blir flere med alderen, særlig alderssykdommene. Senil demens øker etter 45 år. Det samme gjør antall tilfeller av Parkinsons og hjerneslag. Også skjelettet rammes. Ledd og hofter blir utslitt. Bein-skjørhet rammer begge kjønn, men kvinner kan få det ti år før menn.

«Den tredje alder» kaller WHO epoken mellom 65–80 år. Da har de

fleste det ganske bra. I «den fjerde alder», 80 +, øker problemene og man møter sykdommene med mindre ressurser.

- Men ikke alle er like. Det finnes skrøpelige 60-åringere og spreke 90-åringere, sier Peter F. Hjort.

Aktivt syn viktig

Hvordan kan man bruke kunnskapen om det å bli eldre? Det finnes to syn; et passivt og et aktivt.

- Eldre med det passive syn, setter seg ned i stolen og sier at «det har med alderen å gjøre og ikke noe å få gjort noe med». Det aktive syn er at «min alderdom er i mine hender». Kroppen er en biologisk maskin som må brukes, ellers forfaller den. Og hjernen må brukes, ellers går den «i stå». Passivitet fører til depresjon og deretter isolasjon, poengterer Peter F.Hjort. Noen havner i en ond sirkel.

En god alderdom

Hjort har forsket på hvilke faktorer som er viktig for å få en god alderdom. Flere eldre sier helse er viktig. Hva er helse? Det er ikke så enkelt å definere det som å ikke være syk. Hjort viser til en undersøkelse for ti år siden som konkluderte med at en tredjedel sa de hadde et kronisk helseproblem, men var samtidig fornøyd med helsen. «Helse på tross av sykdom» er derfor en viktig trivselsfaktor. Hjort hevder det er snakk om mestringsressurser. Han bruker den positive janteloven. - Du skal tro du er noe, at du er like mye verdt, at du duker til noe, at noen bryr seg om deg og at det er bruk for deg, sier han.

Ansvar egen helse

- Ta ansvar for din egen helse! anbefaler Peter F.Hjort. Han kommer med følgende helseråd. Bruk kroppen din. Stump røyken. Maten er halve helsen. Sov nok. Stress litt, men med vett. Hold fred med dine nærmeste. Unngå ulykker. Ha respekt for alkohol. Ikke ta pille for alt som er ille. Sex er bra, men en er best.

- Det er ikke spørsmål om fanatisme. Vi vet for eksempel at sol er sunt, men at for mye representerer



Nettverk. Det sosiale nettverk er viktig for livskvaliteten. (Illustrasjonsfoto)

fare. Og med vekt: Er man for tynn eller tykk, øker dødeligheten. Det er imidlertid et sunnhetstegn å være i litt god stand, sier Hjort. Han hevder også at for mye penger ikke er bra, og at måtehold er en dyr.

Mestringsvett

Peter F.Hjort har satt opp noen paroler for mestringsvett: Du bør ha håp og optimisme. Ta vare på selvbildet ditt. Ha omtanke for andre, ellers rakner det sosiale nettverket. Det siste er nesten for sent i alderdommen. Du trenger tid på å bygge sosiale relasjoner.

- Og driv med noe som gir glede. Og bruk kroppen din, for det er en sammenheng mellom kropp og sinn. Fysisk inaktivitet er blitt et stort problem i Norge og andre land. Man sitter i bil, foran Tv og foran PC, sier Hjort.

Halver risikoen

Han understreker at fysisk aktivitet



78 år. Professor dr.med Peter F. Hjort hevdet at man selv kan skape livskvalitet i eldre år.

halverer risikoen for hjerteinfarkt, hjerneslag, sukkersyke og beinskjørhet.

- Det virker også positivt på trivsel og humør. Modum Bad har vist at trim virker bra på depresjoner. For 15 år siden skulle man jogge. Men så har forskning vist at det ikke er nødvendig. Å gå en halv time hver dag er tilstrekkelig. Fortsett med det og ikke la sykdom stanse deg, anbefaler Peter F. Hjort.

Selvbildet viktig

«Kampen for selvbildet» kaller Hjort betydningen av å drive med noe. I sin tid som lege har han møtt mange eldre.

- Jeg er blitt en nydelig ruin, sa en eldre kvinne muntert mens hun så seg i speilet. En annen hadde trukket et laken over speilet. Hun ble i dårlig humør over å se den stygge sure gamle kjerringa i speilet.

- Vær realistisk, men legg på ti prosent med optimisme. Ta vare på humøret og selvvironien. Si nei til bitterhet, sutring og selvmedlidenhet, som er alderdommens gift, sier Peter F. Hjort.

Arbeid og bolig viktig

Han synes det er et paradoks at vi stadig blir friskere, men slutter stadig før å arbeide.

- Vi begynner alderdommen før, noe som medfører at den varer lengre. Jeg tror det er bra å jobbe lengre, men det er opp til arbeidsgiverne å legge til rette for det, sier han.

Bolig er også viktig for livskvalitet i eldre år. Man bør tidlig tenke på at dersom man lever lenge, vil man kunne bli funksjonshemmet og trenge funksjonell bolig.

- Videre er «aktivitet, deltagelse og kultur» viktig. Det styrker det

friske og øker mestringen, sier Hjort.

Utryggheten øker

Det som bekymrer Peter F. Hjort er at tryggheten for de eldre i samfunnet er truet.

- Vold i hjemmet øker. Vold i familien er som regel knyttet til alkohol og rus. Vold utenfor hjemmet er også knyttet til økende rusmisbruk, sier Hjort bekymret. Han kommer til slutt med den prognosen at han tror helsen i Norge vil bli bedre i årene som kommer.

- Men forskjellene øker og utryggheten øker. Hvem har ansvaret? Du selv, men også staten og det offentlige, understreker Peter F.Hjort.

FAKTA:

Peter F. Hjort startet som indremedisiner og ble professor i blodsykdommer på Rikshospitalet. I 1969 dro han til Tromsø som formann for inkrimsstyret for universitetet i Tromsø. I 1975 ble han leder for NAVF's gruppe for helse-tjenesteforskning. Gruppen ble senere flyttet til Folkehelse, og han ble leder for avdeling for samfunnsmedisin. Nå er han 78 år og er opptatt med prosjekter, forelesninger og – sykling!

Vikersund Normisjon 130 år

Søndag 17. november feiret Vikersund Normisjon (tidligere Vikersund Indremisjon) at det er 130 år siden foreningen ble stiftet i 1872. Jubileet ble markert med gudstjeneste i Heggen kirke og påfølgende jubileumsfest på Vikersund Menighetssenter.

Kaare Fuglestrand, pensjonert prest og tidligere rektor på Bibelskolen i Oslo, holdt preken i Heggen kirke og sto for festtalen på Menighetssenteret. «Seniorkvartet-

ten» fra Nøtterøy sang.

32 medlemmer. Modum Indremisjonsforening het foreningen da den ble stiftet 4.november 1872 hos «bager Green, Aamodt». Senere ble den delt i en nordre og søndre forening. Ved nyttår i fjor skiftet foreningen navn til Vikersund Normisjon.

- Foreningen bygget i sin tid Åmot kapell og Vikersund kapell (den gang bedehus) og Modum Barnehem som de drev i 80 år, opp-

lyser leder Oddvar Moen. I styret sitter også Jan Marcussen, Johan Solberg og Solveig Berg Vego. Foreningen har i dag 32 medlemmer og har møter en til to ganger i uken på Vikersund Menighetssenter.

- Vi har temakvelder, Bibel-timer, driver lørdagskafé, Eldres hyggestund og møter med Jesus-meditasjon. «Sanger vi gjerne hører» har vi hatt seks ganger, oppsummerer Oddvar Moen.

Eldres hyggestund på Vikersund menighetssenter:

Hygge for eldre siden 1970

Gudbrand Dokkehaug var med å starte Eldres hyggestund på Vikersund menighetssenter og har drevet treffet fram til for fire år siden. Da overtok Helge Gutuen.

- Vi har det en gang i måneden. Det pleier å være mellom 40 og 45 med. Noen ganger enda flere, opplyser Helge Gutuen.

Borghild Larsen fra Geithus, Olaug Heier fra Heggen og Anny Torgersen fra Vikersund er blant de trofaste deltagerne.

- Ja, vi er med så ofte vi kan. Det betyr mye å være med. Da kommer man seg litt ut, treffer folk og kan prate litt. Jeg er også på Vikersund Eldresenter hver onsdag, forteller Anny. For henne er eldretreffet til

stor oppmunstring i hverdagen. Selv om det var kaldt ute da jeg besøkte treffet, var det ikke til hinder for de eldre. Det var lunt å varmt inne på Menighetssenteret og duket for førjulshygge. Sokneprest Jon Mamen skulle holde andakt, og Leif Skøien hadde tatt med både gitar og fele og lovet å synge litt.

Kjøkkengiengen hadde vært på plass i de tidlige morgentimene. Bjørg Engmark, Anne Lise Wiik Nilsen, Ella Andersen og Henny Aamodt er den faste komite og trår til når det er andre arrangementer også.

- Ja, jeg blir ertet med at jeg snart er fast inventar. Er med når det er lørdagskafe og andre samvær, sier Bjørg Engmark.

En av hedersgjestene som ble tatt ekstra godt imot, var Gudbrand Dokkehaug. Han synes det er ekstra trivelig at det han var med på å starte i 1970 fortsatt blomstrer.



Gudbrand Dokkehaug var med på å starte eldretreffet i 1970.

*Bjørg Engmark,
Anne Lise Wiik Nilsen,
Ella Andersen og Henny Aamodt
er den faste kjøkkenkomite.*



Borghild Larsen fra Geithus, Olaug Heier fra Heggen og Anny Torgersen Vikersund er blant de trofaste deltagerne, forteller Helge Gutuen.

Våren 2003:

Selvhjelpgrupper/sorggrupper i Modum sokn

Frivillighetssentralen og Kirkekontoret fortsetter å samarbeide om å invitere til selvhjelpgrupper/sorggrupper. Gruppene er for personer som har opplevd:

- å miste voksne barn
- å miste ektefelle / samboer
- samlivsbrudd («Sorgen det ikke sendes blomster til»)

Alle gruppene er åpne, det vil si at hver enkelt deltaker kan begynne når han/hun vil, og være med så lenge behovet er der. Alle gruppene har plass til flere deltakere. Vi har mulighet for å starte nye grupper:

- for ungdom som har opplevd å miste en av sine nærmeste
- for voksne som har mistet gamle foreldre («den undervurdere sorgen»)
- for etterlatte etter selvmord



Flere opplysninger kan fåes ved å ta kontakt med Frivillighetssentralens leder - Tanja Tyberg Grøtterud, tlf 32 78 58 40

eller Kirkekontoret i Modum - diakonene Eli Landro og Inger Nyen Tørto, tlf 32 78 32 30

Ungdom på lederkurs



Første kurskveld på Vikersund menighetscenter. Fra venstre: Ingvild Sandoand, Elisabeth Lunde, Janne Piros, Tonje Dalen, Sigmund Amble, Maria Bakkevig, Sondre Vego og Ole Fidjestøl.

Høsten 2002 startet Modum menighet opp et ledertreningskurs for ungdom. Kurset er ment å gi ungdom med lederoppgaver større kunnskap om hva og hvordan en leder kan være. Det er åtte ungdommer som er med og de har verv blant annet i Heggen Gospel, KRIK, Amazonas og Soul Children. Kurset går over fem undervisningskvelder

samt at de får lederoppgaver på konfirmanthelgen i mars. De blir da med i både planleggingen og gjennomføringen av weekenden. I april drar gjengen til Hallig Hooge for å møte tyske konfirmanter på leir. Det blir samarbeid med menigheten i Untersontheim som Heggen Gospel har besøkt mange år på turne.

Det er menigheten i Untersont-

heim som har leid Hallig Hooge, en liten øy vest for Flensburg. De kommer dit med årets og fjorårets konfirmanter og våre ungdommer vil da få en del lederoppgaver, som de skal løse, som et ledd i det lederkurset de gjennomfører.

Ledere for kurset er Arild Løvik, Nina Brokhaug og Tore Hummelvoll.

Med jobben som medisin

I hele sitt 37 årige yrkesaktive liv har Helge Gutuen hatt leddgikt. Et aktivt liv og den kristne troen har vært medisin mot smertene.

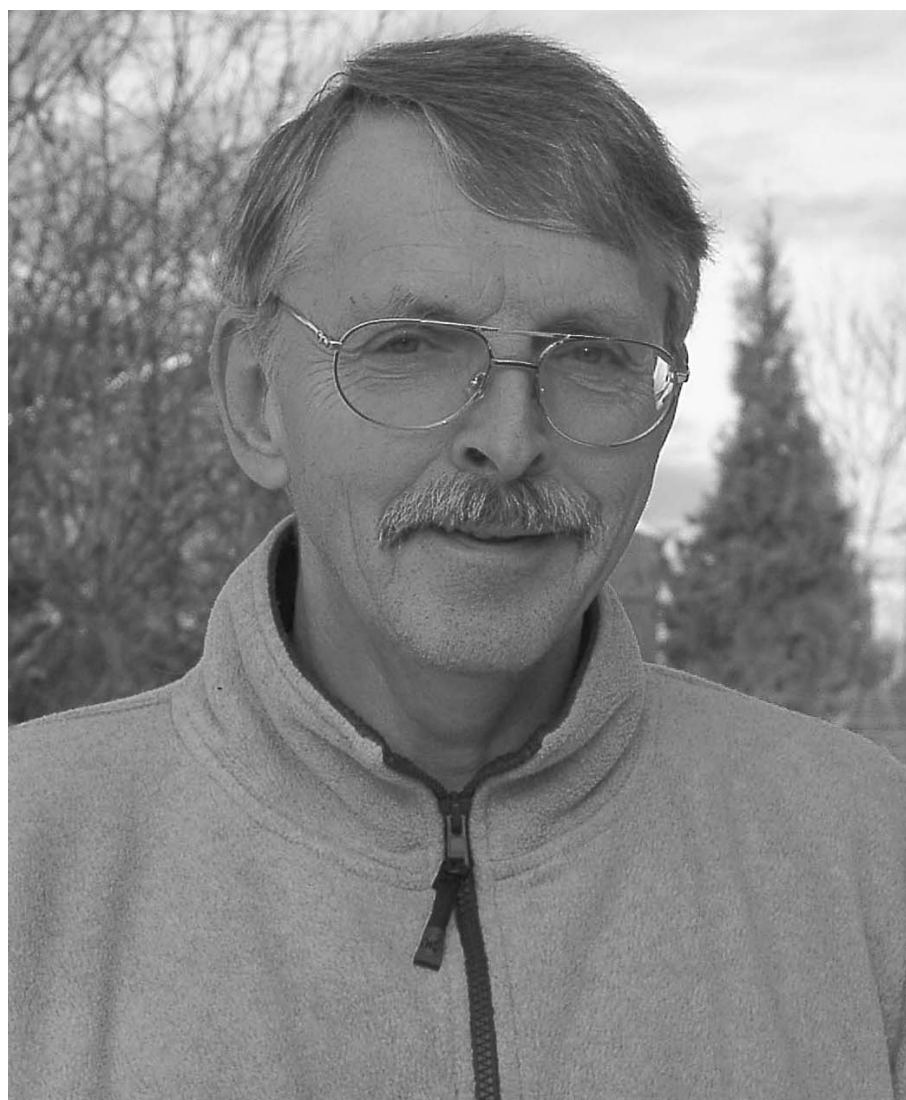
Helge Gutuen fylte 60 år den 21. november, som nybakt førtidspensjonist. Mange operasjoner og langvarige sykefravær gjorde at han valgte å slutte før tiden. For 25 år siden kom Gutuen til Vikersund som den første kateket i Modum. I 1983 begynte han som lærer på Enger skole, hvor han senere var rektor i 10 år. De siste årene har han arbeidet i voksenopplæringen i Modum.

Bare 23 år gammel, mens Helge Gutuen gikk lærerskolen, kom sykdommen snikende.

- Fra første stund bestemte jeg meg for at leddgikten ikke skulle stoppe meg og være til hinder for å leve normalt. En slik positiv innstilling har hjulpet meg til å holde ut, begynner Helge Gutuen.

Lærergleden. En stor glede i livet har vært lærerjobben

- Særlig å få være med å prege den oppvoksende slekt. Jeg blir fort engasjert og glad i elever. Som leder



En ny tilværelse som førtidspensjonist har begynt for Helge Gutuen som fylte 60 år 21. november i fjor.

var personalbehandling det jeg likte best. Det viktigste var å få lærerne til å føle seg betydningsfulle i jobben. Jeg liker godt mennesker. At jeg fikk så mye tilbake fra elever og lærere, har hjulpet meg til å våge å være meg selv og være yrkesaktiv så lenge, forsikrer Gutuen.

Var bevisst på å ikke sette meg til

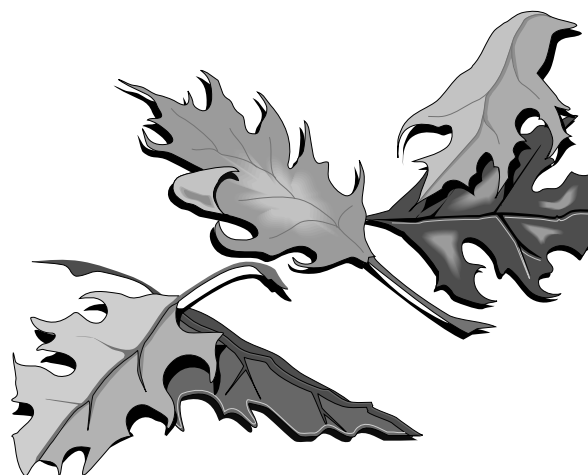
- Jeg har aldri villet være «leddgikt-pasienten», men læreren og rektoren. Det å være sosial og gjøre jobben har gitt meg mye krefter, sier han. 14 operasjoner har det blitt hitil, og de har hjulpet.

Troen på Jesus. I 1995 kom diktsamlingen «Tid til hvile», en sjelesørgerisk bok og en selvhjelp å skrive.

Den kristne tro har betydd mye i livet

- Den har hjulpet til å holde meg oppe. Jeg er veldig glad i klagesalmene i Bibelen. Det er bedre å klage til Gud enn til andre, for jeg liker ikke å klage utad, sier Gutuen. Hans glede er å gi videre det han tror på. Han driver Eldres hyggestund på Vikersund Menighetscenter og med i fagutvalget i diakoni i Modum.

Kaos sett fra sidelinjen



• Mari Wirgenes,
daglig leder Diakoniseret
på Lovisenberg Oslo

- Kjør forsiktig, da, dere!

- Klart det. Takk for oss - det har vært fint å være her i julen.

- Takk for besøket! Vi snakkes.

Noen timer senere er de hverdagslige replikkene utilgjengelige. Alt er snudd på hodet. I løpet av sekunder ser hele tilværelsen annerledes ut, og alt er kaos. Bilulykken endret uten forvarsel fremtidsplaner og mellommenneskelige relasjoner. En ung mann er død. Dermed er plutselig en ung kvinne blitt enke, to barn er uten far, foreldre er uten sin voksne sønn, søstre mangler sin bror, en gutt mistet sin onkel, elever er uten sin lærer, et kollegafellesskap mangler en medarbeider, fotballjengen mistet en venn, nærmiljøet mangler en nabo. Hver og en av disse relasjonene har sine egne fortellinger og minner, savn og behov.

Den daglige evnen til å få tilværelsen til å fungere, er borte. Det synes ufattelig at noen kan snakke om strømpriser og kneippbrød, eller at fru Nilsen over gangen fortsatt henter avisen kl.16.45 som vanlig. For den som er rammet av en ulykke, kan det synes utrolig at verden fortsetter på sin vanlige måte.

Når det verste er skjedd, blir rela-

sjoner overtydelige. Slektninger og venner som var der på de gode dagene, er ikke nødvendigvis i stand til å dele de mørke, mens en fjernere bekjent kan tre frem og vise seg å bli en venn. En fjern bror kan bli en nær bror, eller omvendt.

En mor og en far som skilte lag, kanskje for mange år siden, skal møtes i deres felles barns begravelse. Et samboerpar kan ha hatt gode år sammen. Når den ene plutselige dør, kan det til og med hende at to foreldrepar møtes, kanskje for første gang, over en kiste. Unge som ofte foretrekker å betro seg til venner, kan bli gående alene med sin sorg, fordi deres jevnaldrende knapt aner rekkevidden av den smerten de opplever.

Altfor mange har opplevd at denne vinteren ble et brutalt møte med kaos og sorg, med endrede fremtidsplaner og relasjoner. Den norske vinteren med kulde og vanskelige forhold på veiene og på sjøen har igjen forsynt seg grovt i enkeltmenneskers liv, i tillegg til de tap som skyldes fysisk eller psykisk sykdom. I ettertid blir møtet med «det forferdelige» et tidsskille med et tydelig før og etter. Vi hører det i ord som «julen da kona mi døde», eller «den høsten vi mistet vår sønn». Mange mennesker går inn i det nye året med en enorm smerte. Noe er skjedd som har konsekvenser i fortsettelsen. Sorg er ikke over på noen uker. I lang tid vil dagene være preget av grå tristhet og dårlig konsentrasjonsevne, tretthet og angst, irritabilitet og ustabilitet. Sårbarheten gjør at den sørgende lettere rammes

av både replikker og influensa.

Dette er et kaotisk og mørkt bilde. Finnes det likevel noe mer å si? Ja, at det er forskjell på å sørge og å sørge alene. Det er forskjell på å ha det vondt og å ha det vondt alene.

Det er lettere å bære sorgen om noen låner øre til de smertefulle fortellingene og tilbyr matvarehandel eller trappevask. Det gjør så godt når noen våger stillhet og tilstedeværelse når ingen ord strekker til, og når voksne spør den unge hvordan han eller hun har det.

Noen er redd de kan si noe galt og legge stein til byrden. Det er forståelig. Byrden er tung nok som den er når noen har mistet en de var glad i. Ingen kan befri et annet menneske fra det kaos og den sorg de opplever. Avmakten den sørgende kjenner, er reell. En dør er lukket, og det står ikke i vår makt å åpne den. De ulykksalige sekundene da ulykken skjedde, kan ikke leves om igjen.

Likevel - det er altså forskjell på å sørge og å sørge alene. Det er forskjell på å ha det vondt og å ha det vondt alene. Derfor skal vi ikke være redde for å vise interesse. Når noen lytter, kan den sørgende selv be om det han eller hun trenger. Så spør om det er noe du kan bidra med - midt oppi kaos og sorg. Kanskje vil et menneske i din nærhet erfare at han eller hun ikke er alene i sin sorg? Kanskje ble vinteren i år ikke bare «vinteren da min kjære døde», men også «vinteren da jeg erfarte at noen var der da jeg trengte det»?

Menneskeverd og livskvalitet:

Hva er et menneske verd?

Kan man måle et menneskes verdi etter hvilken etnisk gruppe det tilhører, alder, religion eller kilopris? I sitt arbeid med torturofre verden over, lurer tidligere overlege og fylkespsykiater i Buskerud, Ingrid Lyche, på om menneskerettighetsprinsippene bare er et stykke papir ...

- Hvor mye er et menneske verd? Det er vanskelig å sette en pris. Jeg som lege vet at dersom man kun ser på de mineraler kroppen inneholder, er det verdt rundt 100 kroner. Men man måler ikke menneskeverd i kilopris, begynner Ingrid Lyche. Hun har vært overlege, fylkespsykiater og har jobbet i Departementet.

Livskvalitet på kurs

«Menneskeverd og livskvalitet» var tittel på foredraget hun holdt for rundt 250 mennesker på Haug menighetssenter i Hokksund. Over seks onsdager arrangerer Tunsberg bispedømmeråds Diakoniutvalg i samarbeid med prestegjeldene i Eiker prosti og kommunale omsorgs- og helseseksjoner, samt Rådgivningsgruppen i Øvre Eiker kommune, omsorgsseminar i Hokksund. Målgruppen er personale på sykehjem, i bofellesskap og omsorgsboliger, hjemmehjelpere, hjemmesykepleiere, leger, menighetsråd, diakoniutvalg, kristne og humanitære foreninger, ansatte menighetsarbeidere i Eiker prosti, eldre og pårørende til eldre, samt brann- og politiansatte som betjener alarmsystem til brukergrupper. Seminaret fikk stor oppslutning. Ingrid Lyche kom til Hokksund med fly fra Paris. Hun jobber for tiden med saker som angår torturofre og fengselsinnsatte verden over. Det var sterke inntrykk hun bragte med fra land der menneskeverdet elimineres.

Mennesker vrakes

- Hver dag blir menneskeliv vraket. De betyr ikke noe, sa Lyche. Ofte er det avhengig av hvilken gruppe du

tilhører. Den tidligere overlegen mener at det også i kommunestyrevedtak og av andre administratører gjøres forskjell. Du bør helst ha riktig sykdom, alder, tilhøre rett etnisk gruppe og ha riktig religion.

- Det gjelder både her i Norge og i utlandet, mener Lyche. I korte glimt vist hun oss hvor lite et menneske er verd internasjonalt.

- I Kosovo er minoritetsgruppens situasjon vanskelig. Hatet er stort mellom folkegruppene. Serbere og sigøynere forfølges. I Serbia har flyktninger fra Kosovo store problemer. De kan ikke fylle grunnleggende behov som mat, klær og vann, sier Lyche. Hun har vært flere turer i Russland og Afrika.

- Jeg ser mange som lider. 60.000 sitter i russiske fengsler, halvparten er der fordi de har stjålet for at de selv og deres nærmeste familie skal overleve. Mange lever i sovesaler sammen med 50-60, de sover fire timer hver på skift fordi det ikke er senger til alle, sier Lyche.

Romanias små

Ingrid Lyche har også besøkt barnehjem i Romania og Bulgaria.

- Situasjonen er meget vanskelig. På et barnehjem i Bulgaria møtte jeg 140 utviklingshemmede stuet sammen med unge mennesker med psykiske problemer. Noen hadde sko, andre utslitte militærstøvler og mange var barbente på det iskalde gulvet. Noen hadde bukser, andre ikke. Det var ikke senger til alle og mange hadde dødd på grunn av forfrysninger, fordi noen hadde glemt å ta dem inn. De hadde frosset ihjel ute eller dødd av underernæring. Jeg spurte en ung gutt hva han brukte tida til. Han svarte lykkelig at han hadde som oppgave å grave grav



Alle trenger vi omsorg, støtte og tillit og ei hand å holde i når livet er vanskelig.



Ingrid Lyche, tidligere overlege og fylkespsykiater i Buskerud, jobber for tiden med saker der menneskeverdet er glemt.

hver gang noen døde. Dette er livskvalitet for noen mennesker i verden, sier Ingrid Lyche.

Like mye verd

Hun definerer menneskeverd som likeverd, at alle mennesker er like mye verd. Ofte møter hun den holdning at det ikke er så farlig om fengselsinnsatte lider.

- Men de har også en mor, far eller en søster som elsker akkurat det mennesket og bryr seg om hvordan det har det. Ofte er alle enige om at alle er menneskeverd er viktig når det fattes resolusjoner, poengterer Lyche som tror det er vanskeligere i praksis.



Omsorg på timeplanen. Rundt 250 følger høstens seminar på Haug menighetssenter i Hokksund.

Hva er viktig?

Ingrid Lyche forteller om en gang hun var på legekongress om utviklingshemning. Menneskeverd var tema. En ung mann med Downs syndrom gikk fram og ville si noe. Budskapet var enkelt. Han ønsket seg tre ting her i livet, noe alle har rett til.

- Jeg ønsker at alle skal bli lykkelige, at alle får en jobb og tjener penger og at man har noen å være glad i, sa han. Så lett var det å uttrykke hva livskvalitet er. Vi trenger alle å ha noe å leve av, slippe å engste oss for morgendagen og vite at vi klarer oss. Vi trenger også noen å leve med og for.

- Ikke alle har behov for å gifte seg, men å ha et sosialt nettverk så man ikke lever i et sosialt vakuum. Det som gir livet mening er at man også føler man har noe å leve for, sier Ingrid Lyche.

Respekten for liv

Man trenger ikke å være personlig kristen for å være enig om hvilke prinsipper som er viktige i et samfunn. Overlegen og fylkespsykiateren har en lang liste.

- Prinsipp 1 er å unngå å ta liv. Respekten for menneskeliv står sentralt i vårt samfunn. Livet betraktes som hellig og ukrenkelig. Likevel skjer det flere drap og drapforsøk. Før var det 40-50 i året i Norge. Jeg har på følelse det går oppover. Og paradoksalt diskuterer vi om vi skal tillate dødshjelp, mener Lyche. For en tid siden så hun en serie om Holocaust på Tv. Anna var en jødisk pike, hun var voldtatt, kom hjem til sin mor helt apatisk. Den hjelpen hun fikk var å bli sperret inne på psykiatrisk avdeling og gasset ihjel. - Det sto hva sykehuset hette. Jeg dro dit, for jeg mente dette ikke kunne være sant. Sykehuset lå ti mil fra Frankfurt. Jeg fant en gammel overlege og ville overbevise meg om at leger ikke solgte seg til en politikk der man drepte de som var syke, sier Lyche. Nede i kjelleren på sykehuset fant hun rester av en gassovn og ute i parken var det en gressplen med hvite blomster.

- Der ligger asken etter 20.000 psykiatriske pasienter og utviklingshemmede. Men se nå blomstrer deres sjeler, sa legen. Så lite var livet verd på den tiden.

Rettferdighet

- Og så har vi prinsippet om å gjøre godt. Våre handlinger skal være slike at de er gode eller til nytte for andre. På et møte i Paris ble det sagt at dersom livet er vanskelig, vær snill mot deg selv, men det viktige er å gjøre godt mot andre. Og så er det prinsippet om å ikke skade noen ved våre handlinger skade noen, sier Ingrid Lyche. Det sjette prinsippet på lista er rettferdighet. I et samfunn som kaller seg moralsk, teller alles velferd likt – uansett status. Gjennomføring av dette prinsippet forutsetter at samfunnet kommer fram til retningslinjer om rettferdig fordeling av de godene som finnes.

- I budsjettider er det vanskelig, noe dere i kommunene føler på, sier Lyche til de kommunalt ansatte. I 1999 var det jubileum for FN's menneskerettighetsresolusjon, som ble laget etter krigens grusomheter. Prinsippet er at alle mennesker er født frie med de samme rettigheter. - Det er et paradoks både i Norge og i andre land som handler som om de ikke har hørt tale om det. Under 50-årsjubileet var alle enige, men jeg spør: Er det bare papirbestemmelser? spør Ingrid Lyche.

Tortur og mishandling

- Når man jobber mot tortur og mishandling, ser man ofte grove brudd på menneskerettighetene. Da Amnesty aksjonerte for to år siden, fant man at fanger blir utsatt for tortur og mishandling i 125 land og flere dør. Det var 100.000 politiske fanger i verden. I 78 land sitter de i fengsel uten å bli anklaget og dømt, opplyser Lyche. Vi i Norge skal ikke tro at alt er så bra her. Vi har nøden like ved vår dør. - 40 prosent av de som kommer til Norge fra Bosnia har vært vitne til eller har opplevd tortur selv, en tredjedel har vært vitne til drap og mange sliter med så store psykiske problemer at de trenger behandling. En fange sa til meg at det verste han hadde opplevd var å se den han var glad i, bli mishandlet. Hvor mye er et menneske verd? spør Ingrid Lyche. Hun mener det er viktig med alle enkeltpersonene rundt om i verden som påser at livskvalitet og menneskeverd holdes

ved like. Men vi skal ikke glemme det arbeid organisasjoner som Røde Kors, Røde Halvmåne og Leger uten grenser gjør.

Blind vold

- De fleste synes at brudd på menneskerettighetene er rystende. Men det er rart at når folk leser at dyr mishandles, blir de enda mer rystet, sier Lyche. Hun er opptatt av at antall tilfeller av blind vold øker i vårt samfunn. «Han sto så fint til for hogg» står det i det gamle islandske håndskriftet Flatøydboka.

- Er det det som skjer når uskyldige skades mens de står i drosjekø. De ser ikke at det er et medmenneske som er like mye verd som dem selv, fortsetter Lyche. Etter en elendighetsbeskrivelse fra internasjonalt hold, mener hun det er viktig å skue innenfor landets egne grenser. - Hvis vi ønsker å gjøre noe her hjemme, må vi innse sannheten at det er mye elendighet, mener hun.

30 kriger

På verdensplan dør 700 barn hver dag i en av de 30 pågående kriger. Hver tyvende sekund blir en kvinne eller et barn voldtatt.

- Det er mye lidelse i verden. Det skal vi ha i bakhjernen når vi ser på våre problemer. Også i vårt samfunn blir det prioriteringer av menneskeverd når ressursene blir knappe, selv om det er vanskelig å forstå i et rikt land som Norge. Vedtak går ut over hans eller hennes liv. Grupper settes opp mot hverandre; hjertesyke mot kreftpasienter, arbeidsløse mot uføretrygdede. Jeg synes en slik prioriteringsliste er uverdige. Å leve lenge er en drøm, men det kan bli et mareritt om livet ikke fylles med mening, poengterer Ingrid Lyche.

Glemt omsorg?

I Bulgaria kalles gamle mennesker for «onkler» og «tanter».

- Er det noe vi har mistet? Respekten for de som blir eldre og de generasjoner som går foran? Blir vi så opptatt av vår egen navle at vi glemmer? Slik som sangen om den gamle kvinnen som hadde bursdag og ingen kom, fordi ingen hadde tid.

For 35 år siden var jeg en ung lege. På doktorskolen avla jeg ed om å hjelpe syke i samsvar med evner og aldri skade noen. Ute i det praktiske liv er det ikke så enkelt, for det finnes ingen praksisbok. Man forventer at lærere, prester og helsearbeidere skal ha klarere etiske handlemåter enn folk flest, men ingen yrkesgruppe skal ha monopol på å hjelpe, ikke skade, mener Lyche.

Livets mysterier

Helsearbeidere er stadig i konfrontasjon med lidelse, død og ulykkelige mennesker. Man reflekterer over livskvalitet og livets mysterier over hvorfor ting skjer slik. Noen mennesker ligger hjernedøde i respirator og med sonder. Andre som har hele livet foran seg, dør plutselig. Hvorfor?

- Og så diskuteres det at vi leger skal assistere ved selvmord. I Nederland er det vedtatt, og i Belgia blir det diskutert, en lov om å hjelpe mennesker å ta sitt eget liv. Det er ikke fornuften som skal bestemme rett og galt når det gjelder menneskeverd, men de handler om de holdninger vi har, mener Lyche.

- Spiller den enkeltes kristne tro en rolle? Ja, det er viktig når det gjelder barmhjertighetens sinnelag, men respekt, omsorg og ansvar skal og bør fungere uavhengig av om man har et kristent verdigrunnlag, sier hun.

Mange dilemmaer

I helsevesenet blir man i kampen for menneskeverd og livskvalitet stilt overfor mange dilemmaer. Skal man gi mat til de som sultestreiker? Skal man gi blod til de som ikke vil ha blodoverføring? Skal man alltid si sannheten til pasienter?

- Jeg har ikke svaret. De etiske konfliktspørsmål er mange. Hva vil genetisk forskning føre til? Hva vil det gjøre med oss som omsorgsarbeidere? Når begynner livet? Når man blir født eller ved konsepsjonen? Mitt barnebarn sa det slik: Jeg vet hva jeg var før jeg ble født. Jeg var i Guds tanke, forteller Lyche. Det diskuteres når livet er slutt. Er det når vi er hjernedøde? Og så har vi diskusjonen om donasjon av egg- og sædceller og hele problematikken

om abort og aktiv og passiv døds-hjelp.

- Alt dette møter vi og har ikke svaret, sier Lyche.

Omsorg, Støtte og Tillit!

Når er det noen vits å rehabilitere? I filmen «Smertegrensen» hadde en mann overlevd en bilulykke. Han var blind, stum, ansiktet var knust. Han hadde lammelser på grunn av store hjerneskerader. Det så håpløst ut. Men kona opplevd at bak det trasige ytre levde mannen. Hun gjorde mye for å vise verden at han hadde et menneskeverd.

- Vi vet aldri hva som er innenfor skallet. I jobb med utviklingshemmede skulle jeg hatt nøkkelen og sett hva som er innenfor. Til syvende og sist er det snakk om holdninger. Vi ser vårt menneskeverd i forhold til de verdier vi får. Vi speiler oss i hverandre. Sjelden opplever vi speilingen «jeg er glad i deg», isteden sier vi ting i irritasjon. Den enkelte av oss kan ikke gå ut og revolusjonere verden, men vi kan ta vare på hverandre, ikke sloss. Livet er kort. «Ikke visste jeg at de dager som kom og gikk, var selve livet» heter det i et dikt. Livskvalitet er å ta vare på denne dagen. Kanskje har vi ikke morgendagen. Vi tenker på de som er i fengsel langt borte. Men hva gjør vi for å høyne livskvaliteten til de nærmeste. Det er synd på de i Ukraina, men også de som er nære oss der livskvaliteten ikke blir tatt vare på. Det motsatte av kjærlighet, er ikke hat. Det er likegyldighet. Tenk på det hver gang du spiser frokost. Det vi alle trenger er OST: Omsorg, Støtte og Tillit!



Har vi glemt at de gamle, generasjonene som går foran oss, trenger å fylle livet med mening?

Ole Paus:

- Det viktigste i kirken er barmhjertighet

- Kirken er ikke noe annet enn et administrasjonsorgan og et bygg. Man kan ikke bekjenne seg til murstein. Det viktigste i kirken er hjertene som søker sammen. Og det viktigste i kristendommen er barmhjertighetsprinsippet.

Det var Ole Paus, en av Norges fremste artister, som kom med disse utsagn på bakrommet i Åmot kirke før han entret scenen til en julekonsert sammen med Åmot jente og guttekorps. I et kort intervju fikk vi noen svar på hva artisten mener om julen, troen, kristendommen, kirken og det lille barnet i krybben.

Liker kirker

Ole Paus opptrer ofte i kirker, selv om han tidligere ble karakterisert som en «versting» og ble boikottet av NRK. I fjor stilte han seg på tømmermannen Josefs side under konsertene sammen med Frelsesarmeen.

- Hva betyr det for deg å opptre i en kirke?

- Jeg opptrer i mange kirker i ulike sammenhenger. Synes det er flott å gjøre. Det er en stor og viktig frihet å kunne opptre både i kirker og på kneiper, svarer Paus og poengterer at det begge steder handler om men-



Gåtefullt - Kirken trenger markedsføring, men har mange gåtefulle tiltak, hevdet Ole Paus under konserten.

nesker som på hver sin måte sliter og strever.

- Jeg går der jeg tror jeg finner nærhet, og det kan like gjerne være i røyk og damp på skjenkesteder, sier Ole Paus og legger til at han har hatt mange fine møter med mennesker i kirkene.

En klamrende sjel

Artistene beskriver seg selv som en klamrende sjel.

- Jeg er jo hele tiden på leting etter en mening med livet. Sånn sett er kirken en hjørnestein i vår kultur,

sier han. Paus er ikke redd for tale rett fra levera om kirken.

- Den norske kirke er bare et organ. Den egentlige kirken er de hjertene som bekjenner seg til den, mener han.

På det nærgående spørsmål om tro, tar Ole Paus en tenkepause før han svarer.

«Folk spør ofte om jeg er frelst, men sånn noe diskuterer jeg ikke med hvem som helst» synger Paus i en av sine sanger.

- Jeg har vel et forhold til kristen-troen slik som de fleste her i landet. Det er jo vår eneste åndelige påvirk-

*Nye uniformer.
Susanne Midtskogen Bye (foran f. v.),
Mai-Tonje Helgestad Smeland,
Tine-Karin Helgestad Smeland og
Ingrid Strand i Åmot jente og gutte-
korps hadde pyntet seg
i nye uniformer for Ole Paus.*



ning, så det er tull å si at man ikke er kristen, svarer Paus og gnir fingrene ettertenksomt gjennom skjegget.

Barmhjertighet viktigst

- Artister berømmer seg ofte for sin tro. Da har jeg mye mer sans for frivillighet satt i arbeid, slik som Bymisjonen og Frelsesarmeen. Jeg er imponert over deres sans for menneskeheten, uttrykker Paus. I fjor var han på suppebussen til Frelsesarmeen i Oslo og ga sitt bidrag til en kokebok sammen med dem.

- Der møtte jeg en flyvertinne, en lærer, en revisor og en trygdet. Alle arbeidet de frivillig på fritida for å servere suppe til de ulykkeligste og gi håp til de som synes de ikke har noe å leve for, sier Paus.

Å være kristen?

Ole Paus mener det å være kristen går på å praktisere medmenneskelighet.

- Den norske kirke er et rent byråkrati. Jeg vil kalle dem «kurskristne». Det viktigste med kristendommen er å vise barmhjertighet. For meg er ordet nåde et for svært ord. Å bekjenne seg til barmhjertighetsprinsippet er kontroversielt i seg selv. Og jeg vil si at når det gjelder

barmhjertighet er ikke alltid kirkens folk de fremste. Ofte fronter prestene mot de rike, slik som Røkke. De burde heller sette innsatsen mot verdens fattigste, filosoferer Paus.

- Hva er det du ønsker å formidle i sangene du synger i kirken i kveld?

- Det må være følelsen av tilhørighet. Det tror jeg er mangelvare i dag, svarer han.

Tanker om jula

Ole Paus er tilhenger av den norske julefeiring.

- Jeg synes det er flott. Julen er jo den eneste åndelige høytid vi har felles, selv om det er snakk om at den er ødelagt av handelsstanden. Jul er lys, tre og det å samle familien til noe som har røtter som verken er nasjonalistisk og verdslig. Egentlig gir jeg blaffen i at juletreet opprinnelig var en hedensk skikk, mener Paus.

- Hvilke tanker har du om barnet i krybben?

- Jeg har et bra forhold til at jula viser at de svake vinner over de sterke. Et lite barn vinner over den romerske militærmakt. Og i påsken feirer vi at livet vinner over døden. Jeg er for begge deler, poengterer Ole Paus.

- Lov å være oppriktig

Oppe på scenen med gitaren synger Paus sine melankolske viser med rusten røst. Han er full av humor, varme og alvor og skryter av arbeidskirken på Åmot.

- Jeg ser det er mange unger her i dag. Kanskje låter det forferdelig for dere når jeg spiller. Det er lov å si at dette orker jeg ikke å høre på, smiler Paus til ungene i skolekorpset.

Han vender seg mot salen og spør: «Hvem var hovedpersonen i jula. Jeg vet jo at det er Jesus. Men min helt har alltid vært Josef. Han må være kirkehistoriens mest overkjørte menneske. Hjemme hadde vi en julekrybbe der en av figurene manglet. Men foreldrene mine sa det ikke var så farlig, for det var jo bare Josef».

- Josef ble min store helt. Han var en kjernekar. Da hans trolovede kom og sa hun ventet barn, men at hun ikke hadde vært utro, svarte Josef: Jeg tror deg! Jeg vil gjerne se den mann i dag som hadde svart det samme, sier Paus til latter fra salen.

- Josef var den perfekte nabo og den mann som elsket Maria. Jeg vet ikke hva jeg har lov å si en kirke, men det må jo være et sted for oppriktighet!

 <p>Modum Begravelsesbyrå Buskerud Begr.bureau a/s</p>	<p>Vikersundgt · 3370 Vikersund Tlf. 32 78 74 20</p>	 <p>OPTIKERN ÅMOT BRILLER & KONTAKTLINSER ÅMOTSENTERET · 3340 ÅMOT · TLF. 32 78 50 52</p>
 <p>MODUM KABEL-TV AS Steinbru, pb. 29, 3341 Åmot Tlf. 32 78 46 40 Fax 32 78 58 90</p>	 <p>Buskerud trevare Spesialinnredninger Nordbråten, 3340 Åmot Tlf.: 32 78 48 55</p>	 <p><i>Stor Møte</i> WILHELMINES (TIDL. ASTRID LIENG) WILHELMINES AS, 3370 VIKERSUND · TLF. 32 78 70 23</p>
 <p>Kronasko EURO SKO Vikersund · Tlf. 32 78 71 01</p>	 <p>IVAR'S ELEKTRO expert Tlf. 32 78 29 50</p>	 <p>LITT AV HVERT HÅNDBEID OG HOBBY Åmotsenteret – Tlf. 32 78 55 68</p>
<p>VA-RA  Regnskapsservice Strandgata, 3340 Åmot · Tlf. 32 78 46 99 · Fax 32 78 57 47</p>	 <p>Brødr. Løver ServiceRing</p>	<p>Mat til alle anledninger! I våre selskapslokaler eller privat.</p>  <p><i>Kongsfoss Pensjonat</i> Tlf. 32 78 43 46</p>
<p>ÅSHEIM Bakeri Gustadmoen · 3360 Geithus · Tlf. 32 78 42 22</p>	 <p>Stoff-Idé Sunni Ramberg 3371 Vikersund Tlf. 32 78 85 90</p>	 <p>MENY Åmotsenteret 3340 Åmot · Telefon 32 78 59 90</p>
 <p>Modum Sparebank Tlf. 32 78 19 00</p>	 <p>elite/foto Åmotsenteret Tlf.: 32 78 56 53 Åpningstider: Åmot - 9-19 (15)</p>	<p>Geithus Texacostasjon 3360 Geithus, Tlf. 32 78 03 30 Velkommen til skånsom bilvask uten børster.</p> 
<p>Moderne 33-rørs solarium – 10 min. kr. 10,- Geithus Fysikalske Institutt Tlf. 32 78 10 15</p>	<p>Modum Bads Nervesanatorium 3370 Vikersund</p>	<p>FEMINA DAME OG HERREFRISØR Hønefoss 32 12 14 67 Vikersund 32 78 78 11</p>
<p>INTEROPTIK Optiker Weggersen 3370 Vikersund, Tlf. 32 78 88 99</p>	<p>Hovde prosjektering as Rådgivende ingeniør Postboks 105, 3371 Vikersund Tlf. 32 78 81 33 Fax. 32 78 82 07</p>	<p>norli 3370 Vikersund Tlf.: 32 78 88 50 Fax: 32 78 88 90</p>
<p>Frydenberg Opptreningscenter Tlf. 32 78 79 11 - 3370 Vikersund</p>	 <p>elfag Krøderen Elektro AS 3340 Åmot · 32 78 55 11</p>	 <p>Vikersund Kurbad A/S Opptreningsinstitusjon Tlf. 32 78 15 00</p>
 <p>GRØTERUD BYGGSERVICE A.S 3370 Vikersund Tlf. 32 78 24 00 Mobiltlf. 41 51 84 19</p>	 <p>Dybendal Bygg a.s Tomrermester 3360 Geithus - Tlf. 32 78 04 75 Mob. 91 17 67 50 - 94 19 72 95</p>	<p>WOLD & BORGENSEN A/S W&B Bilverksted · Bensinstasjon · Bilutleie Biloppretting · Billakkering · Storkiosk Salg og Service -KJØP TRYGT I ÅMOT Tlf.: 32 78 48 44 3340 Åmot - MODUM Dagmvakt: 94 21 43 15</p>  
<p>J. & A. Rosenlund Rørleggerforretning Tlf. 32 78 95 95 · 3340 Åmot</p>	<p>Børre Bjertnæs Renovasjon Snarum, 3370 Vikersund Tlf. 32 78 28 48 - Mobiltlf. 94 19 81 06</p>	 <p>Wahls MØBELFORRETNING A/S VIKERSUND · TLF.: 78 72 70</p>
<p>MODUM SÅPE ENGROS Grøterudveien, 3370 Vikersund</p>	 <p>SPORT NYGÅRD SPORT AS Strandgata · 3340 Åmot Tlf. 32 78 41 18 · Fax 32 78 59 09</p>	 <p>BERGAN SMIE OG VERKSTED Tlf. 32 78 41 09</p>
	 <p>Modum, Sigdal og Krødsherad Gjensidige Brannkasse 32 78 32 10</p>	 <p>Gjensidige NOR Sparebank 32 86 35 00</p>

Slekters gang

Kirkelige handlinger i Modum sokn



Døpte

Navn	Dåpsdato	Sted
Oliver Vesetrud Slatter	10.11.2002	Rud kirke
Anine Standnes Hagen	20.10.2002	Nykirke krk.
Oda Solbakken Engen	03.11.2002	Nykirke
Daniel Risan	03.11.2002	Heggen krk.
Nora Johansen Weum	08.12.2002	Rud krk.
Victoria Enerhaugen	17.11.2002	Heggen krk.
Thomas Syvertsen	01.12.2002	Heggen krk.
Didrik Saastad	08.12.2002	Snarum krk.
Sondre Bergan Stenbakken	01.12.2002	Åmot kirke
Eirik Magnussen	08.12.2002	Snarum krk.
Ruben Johan Wilhelmsen	26.12.2002	Vikersund menighetssenter
Marie Holm Nes	01.12.2002	Heggen krk.
Maren Huseth Mortensen	01.12.2002	Heggen krk.
Maylen Anita Grøterud	12.01.2003	Heggen kirke
Helene Martinsen Brun	17.11.2002	Heggen kirke
Johan Nikolai Mamen	01.12.2002	Heggen krk.
Martine Aas Larsen	19.01.2003	Nykirke
Tora Ioana Lauvsnes	01.12.2002	Olavskirken
Martine Hæhre Fossum	12.01.2003	Tyristrand kirke
Sara Torp Christensen	12.01.2003	Heggen krk.
Mats Hermansen	25.12.2002	Heggen krk.
Fredrik Næss	31.12.2002	Haglebu krk.
Isabell Eriksen Dervola	25.12.2002	Heggen krk.
Emilie Valstad Haveråen	19.01.2003	Snarum krk.
Gard Stensrud Ludvigsen	26.01.2003	Heggen kirke

Døde

Navn	Født	Kirke	Dato
Eilert Sandberg	07.12.1919	Modumheimen	27.11.2002
Evald Henry Tandberg	26.03.1922	Åmot kirke	08.11.2002
Magnus Bredesen	25.04.1916	Heggen krk.	13.11.2002
Antonette Nilsen	26.03.1906	Heggen krk.	15.11.2002
Kristine Nystrøm	25.04.1908	Åmot kirke	15.11.2002
Karoline Emilie Brevik	22.11.1911	Rud krk.	19.11.2002
Erik Næss	13.08.1923	Åmot kirke	26.11.2002
Hans Emil Madsen	24.09.1923	Nykirke	22.11.2002
Lilly Lovise Andersen	03.06.1932	Modumheimen	05.12.2002
Leif Magne Skretteberg	09.09.1914	Heggen krk.	13.12.2002
Erik Arne Koplund	14.02.1944	Nykirke krk.	30.12.2002
Trygve Sørensen	17.04.1920	Heggen krk.	02.01.2003
Tone Fjeldheim	22.01.1953	Heggen krk.	03.01.2003
Henry Hagen	10.03.1923	Snarum krk.	08.01.2003
Agnes Berg	11.06.1911	Åmot kirke	09.01.2003
Aslaug Nilsen	22.09.1910	Heggen krk.	10.01.2003
Sara Jakobsen	21.12.2002	Åmot kirke	15.01.2003
Borghild Louise Henriksen	04.10.1908	Åmot kirke	16.01.2003
Kåre P.A. Hølen Kristiansen	05.05.1913	Åmot kirke	16.01.2003
Rolf Ødegård	04.11.1932	Nykirke krk.	23.01.2003
Karin Tandberg	28.02.1927	Vestre Spone	17.01.2003
Valborg Kristine Green	07.01.1918	Vestre Spone	22.01.2003
Anne Marie Formo	08.09.1927	Vestre Spone	27.12.2002
Oluf Nikolai Wold	01.10.1912	Gulsrud	21.01.2003
Kåre K. Hølen	05.05.1913	Åmot	16.01.2003
Gerda Kristiane Moen	04.06.1914	Modumheimen	20.11.2002
Rolf Trygve Moen	25.04.1924	Åmot	14.11.2002
Olav Larsen	24.07.1916	Heggen	07.11.2003
Magnus Westerheim	15.02.1975	Heggen	06.11.2002
Klara Lillebye	05.01.1919	Vestre Spone	05.11.2002
Liv Jelstad	13.05.1921	Åmot	07.11.2002
Ebba Jansen	30.01.1916	Åmot	01.11.2002
Olav Munthe Wigdal	02.07.1915	Heggen	01.11.2002
Guri Stabæk	31.10.1908	Nykirke	29.10.2002
Helge Kristoffer Gulsrud	21.02.1918	Gulsrud	17.09.2002

Vigde

Navn	Vigselsdato	Sted
Ingjerd Gulestøl og Sverre Følstad	19.10.2002	Jondal krk.
Monica Wendelborg og Per Anders Løvik	28.12.2002	Heggen kirke



Full distribusjon



Returadresse:
Modum menighetsblad
Kapellveien
3340 Åmot

Gudstjenester

Gudstjenesten begynner kl. 11 når ikke annet tidspunkt er angitt. Ved gudstjenestene på Vikersund menighets-senter, i Olavskirken og i Åmot kirke er det søndagsskole. Se også annonser i lokalavisene.

2. februar – 4.s.e.Kr.åp.

Matt. 8: 23 - 27
Vaaraan kl.11.00
Åmot kl.11.00
Olavskirken kl.11.00

9. februar - Vingårdssøndagen

Matt. 20: 1 - 16
Heggen kl.11.00
Åmot kl.11.00.
Snarum kl.17.00
Olavskirken kl.11.00.

16. februar - saåmannssøndagen

Luk. 8: 4 - 15
Vikersund kl.10.00
Nykirke kl.11.00.
Åmot kl.17.00. Amazonas-gudstjeneste. Kun for ungdom.
Åmot kl.19.00. Tro og lys
V. Spone kl.12.00
Olavskirken kl.11.00

23. februar – Kr. forklarelsesdag

Matt. 17: 1 - 9
Heggen kl.10.00
Åmot kl.20.00.
Olavskirken kl.11.00

2. mars – Fastelavenssøndag

Apg. 8: 26 - 35
Rud kl.17.00
Åmot kl.11.00
Snarum kl.12.00
Olavskirken kl.11.00

5. mars – Askeonsdag

Matt. 6: 16 – 18
Vikersund kl.19.00

9. mars – 1.s.i faste

Matt. 4: 1 - 11
Heggen kl.11.00
Åmot kl.20.00
Vestre Spone kl.17.00
Olavskirken kl.11.00

16. mars – 2.s.i faste

Matt. 15: 21 - 28
Nykirke kl.11.00
Vaaraan kl.17.00
Gulsrud kl.12.00
Åmot kl.19.00. Tro og lys
Olavskirken kl.11.00

23. mars – Maria budskapsdag

Jes. 7: 10 - 14
Heggen kl.19.00. Jazzmesse
Åmot kl.11.00
Olavskirken kl.11.00

30. mars – 4.s.i faste

Joh. 6: 1 - 15
Vikersund kl.10.00
Åmot kl.11.00
Åmot kl.17.00. Amazonas-gudstjeneste. Kun for ungdom
Snarum kl.12.00
Olavskirken kl.11.00

6. april – 5.s.i faste

Joh. 11: 45 - 53
Heggen kl.11.00
Nykirke kl.11.00
Åmot kl.19.00. Tro og lys
Olavskirken kl.11.00

13. april - palmesøndag

Joh. 12: 1 – 13
Rud kl.10.00
Åmot kl.11.00
Snarum kl.12.00

Bibelhistorisk tur til Hellas og Lilleasia

Til høsten vil det gå en tur i Paulus fotspor i Hellas og Tyrkia. Turen arrangeres av Fokus reiser og sokneprest Jon Mamen blir med som reiseleder. Turen er satt til tiden 7 - 17. oktober. Turen starter i Athen og slutter i Izmir, dessuten flyreise ned og opp. Lokale guider viser oss rundt, mens vi følger med i bibelhistoriene. Det blir også anledning til å bade og puste ut.

Har noen lyst til å bli med? Henvendelse kan skje til Kirkekontoret i Modum eller til Jon Mamen privat.