



BEREDSKAB

# KIRKERNES ISHØJ

# Beredskab og rettidig omhu i Bibelen

Med sine 39 skrifter i Det gamle og 27 i Det nye Testamente er Bibelen en omfattende samling bøger, som er blevet til over mange århundreder og blevet læst i flere årtusinder. Det kan der være mange grunde til, men måske er det også fordi, de bibelske beretninger rummer et beredskab i forhold til det at leve som menneske. I det dette magasin finder du henvisninger til en lang række fortællinger, som rummer en form for „beredskab“ til at leve.

## Soldaten i Guds rustning

„Tag derfor Guds fulde rustning på, for at I kan holde stand mod Djævelens snigløb.“

Paulus' brev til menigheden i Efesos kapitel 6 v. 11

## Den lille mod den store David og Goliat

Langt tilbage i historien, da Saul var israelitternes første konge, lå landet i krig med nabofolket filistrene. De to hære stod over for hinanden og forberedte sig på at gå i kamp med hinanden. Ventetiden blev bl.a. fordrevet med at håne hinanden. I forlængelse af det, træder filistrenes største og stærkeste kriger Goliat frem og udfordrer en fra israelitternes hær til tvekamp. På den måde kunne man måske undgå, at alle skulle ud i en blodig strid. Dette gjorde han gennem fyrre dage. Der var imidlertid ingen, der turde stille sig op mod Goliat – bortset fra den lille hyrdedreng David. Han var for lille til at bære rustning og løfte et sværd, men som hyrde havde han jo altid en slynge på sig. David fandt en rund sten og trådte frem foran Goliat, der var ved at dø af grin – men da David havde kastet sin sten, stoppede grinet brat.

Læs 1. Samuelsbog kapitel 17



## INDHOLD

- 5 | Prepping and Prayer
- 8 | Et ståsted at møde verden fra
- 11 | Børn og beredskab
- 13 | Næstekærligheden i en krisetid
- 17 | Når ulykken rammer
- 21 | At synge i fællesskab
- 23 | Beredskab gennem sang
- 24 | Lys!
- 27 | Husk at Gud elsker alle – og bed!
- 30 | Forberedt til forsvar

Vi lever i urolige tider, hvor verden ændrer sig hurtigt. I årtier har vi ikke bekymret os om krig og ufred i vores eget land, men nu ser virkeligheden anderledes ud. Alle voksne har fået en folder i e-boks, som opfordrer os til at forberede os på kommende kriser. Vi skal have et forråd af mad, vand og medicin, så vi kan klare os i tre dage, hvis der sker noget alvorligt.

I Bibelen står der at „Mennesket lever ikke af brød alene“ – og beredskab handler om mere end at have et skab fyldt med vanddunke og dåsemad. For hvad med det åndelige

beredskab? Hvad har vi at tære på, når nyhederne er foruroligende og kriserne banker på?

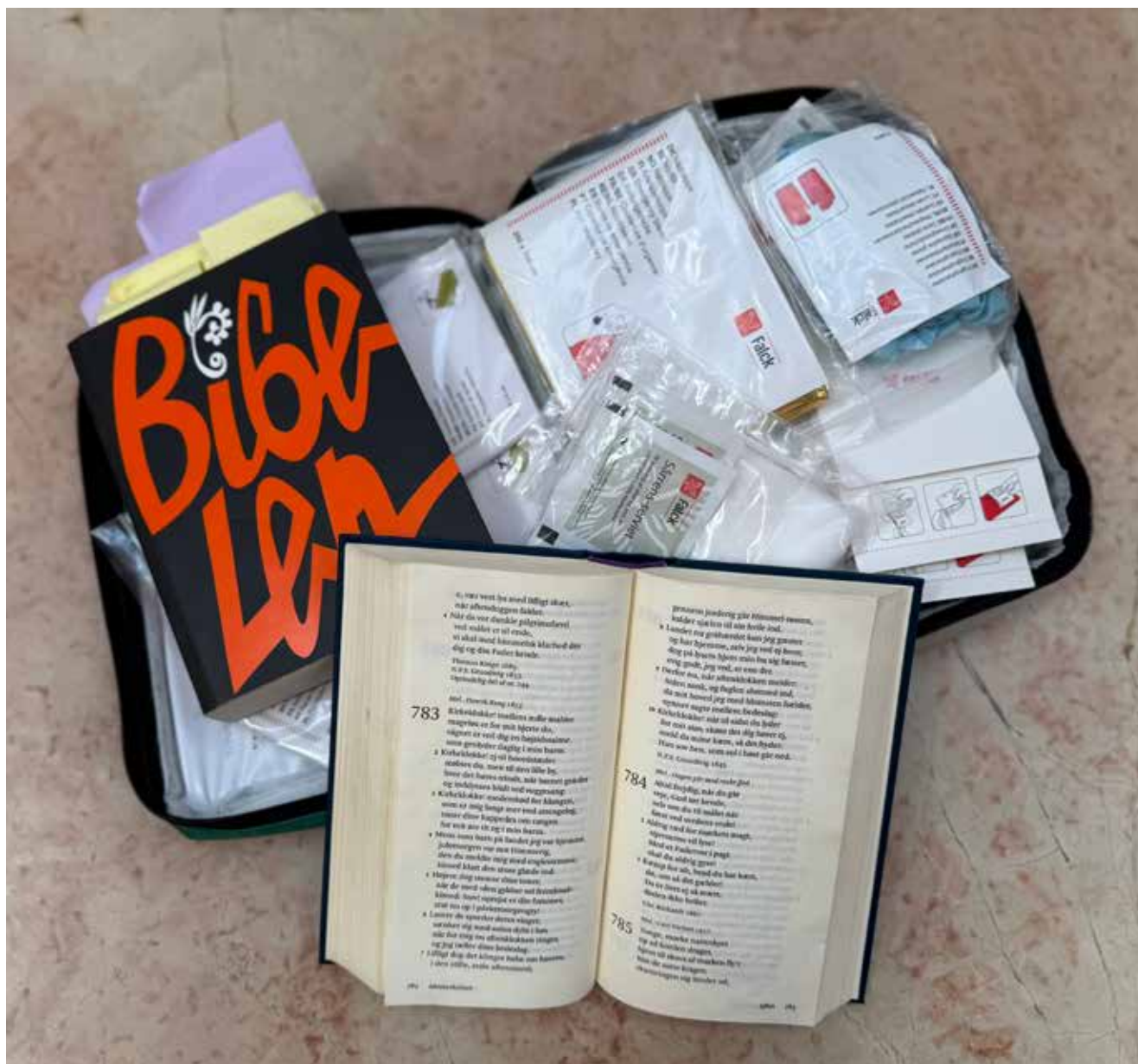
Under den sidste store krise – coronakrisen – genopdagede vi fællessangen. Og sangen lever stadig i bedste velgående i vores kirker, hvor børn og voksne synger sammen. Om glæde, fred og frihed.

Men vi opdagede også, at en krise kan gå hårdt ud over livsglæden. Hvordan hjælper vi hinanden med at blive robuste og bedre i stand til at klare svære vilkår? Og hvad kan vi gøre, for at styrke fællesskabet

mellem mennesker i et samfund i forandring og en verden i opbrud?

Med dette kirkeblad giver vi nogle bud på, hvad et åndeligt beredskab kan indeholde: Sang, bøn, bibelfortællinger og fællesskab med andre – måske til gudstjeneste eller i en forening. Og næstekærligheden – den kan vi ikke undvære – måske er det dén, der er vores stærkeste beredskab i de kriser som fremtiden vil bringe.

God læselyst!



# Prepping and Prayer

Alle danske husstande modtog sidste sommer en folder fra Beredskabsstyrelsen med titlen „Forberedt på kriser“.<sup>1</sup>

I folderen bliver vi vejledt om, hvordan vi forbereder os på en evt. krisesituation, hvor vores myndigheder har nok at gøre med at rette op på de første og største følger fra en evt. orkan, oversvømmelse eller over for menneskeskabte ulykker som cyberangreb eller sabotage. Krig nævnes ikke direkte, men som situationen har udviklet sig i international politik, må det også være et scenarie, vi må forberede os på.

Når der tales om, at vi skal kunne klare os selv i tre dage, skyldes det en vurdering af, at det er den tid, det vil tage at genoprette de værste skader omkring f.eks. vand og el. Derfor følger der også en udførlig vejledning og en tjekliste over, hvad man skal tænke på, hvis man lever isoleret i tre dage. Som eksempel skal vi have minimum tre liter vand pr. person pr. døgn, mad, medicin, toiletartikler, varmt tøj og tæpper, lommelygte og batterier eller stearinlys og tændstikker. Det anbefales også at anskaffe sig en batteri- eller solcelledrevet FM-radio, så man kan modtage myndighedernes fortsatte vejledning.

## **Bibelen som kriselæsning ...**

Hvad der ikke nævnes med et eneste ord er, hvad man som enkeltperson, familie eller gruppe skal få disse tre dage til at gå med. Er der ikke strøm, så er der næppe internet, computer, Playstation, Netflix-serier eller anden form for elektronisk underholdning. Så hvad skal ventetiden så gå med?

Blandt „andre fornødenheder“ vil det nok falde naturligt, at have rigeligt med bøger inden for rækkevidde – ikke de digitale – men de rigtige trykte bøger med stive sider og et hårdt omslag. Måske en langvarig krise ligefrem kan være en kærkommen anledning til at få læst de mange bøger, der måske har hobet sig op gennem årene? En af dem kunne være Daniel Defoe's bog om den skibsbrudne „Robinson Crusoe“, der overlever 28 år på en øde ø ved hjælp af det, som han kan skaffe sig fra skibsvraget og den omgivne natur. Denne klassiker er i øvrigt den næstmest udbredte bog i verden – kun overgået af, ja, tænk sig: Af Bibelen!

Så hvorfor ikke overveje om Bibelen ikke også skulle med i beredskabet af nødvendigheder, der skal dække de

1. <https://www.brs.dk/da/forberedt/>

mest basale behov under en samfundslammende krise? For selvom opfyldelsen af materielle behov er vigtig, så har vi jo også behov, der rækker ud over dem. Vi er også åndelige væsener. Vi har brug for trøst, opmuntring og ikke mindst håb – fænomener, som gennemtrænger Bibelen.

### ... og Salmebogens som nødhjælpkasse

Udover Bibelen er også salmebogen oplagt at have i sit beredskab. Her finder man alle menneskelige grundfølelser sat i ord og toner, så man enten kan synge eller læse dem. Tænk blot på andet vers i „Altid frejdig, når du går“:

*Aldrig ræd for mørkets magt,*

*stjernerne vil lyse.*

*Med et Fadervor i pagt*

*skal du aldrig gyse.*

DDS 784

Dertil kommer, at Salmebogen indeholder kirkeårets bibelske læsninger, der læses ved søndagens gudstjenester.

Endelig og ikke mindst indeholder Salmebogen et afsnit med bønner til enhver lejlighed. Der er morgen- og aftenbøn, bønner for dagen og natten, for ægtepar og familier, svangerskab og fødsel, samt de typiske livssituationer, der gælder i forskellige livsaldre.

### Bøn for fred og i fare

Her findes også et særligt afsnit for bønner under overskriften: I FARE.

Her finder man f.eks. denne „Bøn for freden“, som vil være meget relevant i den situation, Beredskabsstyrelsen med sin folder søger at forberede os på:

*Du, som kan lede og bøje menneskers hjerter,*

*vi beder dig: Hjælp og styrk alle dem,*

*der har ansvar for fredens sag i verden.*

*Tag nationerne ledere i din mægtige hånd,*

*vend deres hjerter til dig,*

*og giv dem kraft i striden mod alt,*

*som vil forføre os til der, som er ondt.*

*Giv fred på jorden og hjælp din kirke*

*til at fremme freden mellem folkene.*

*Værn vort folk og vore hjem mod krig og splid.*

*Hjælp os til at tjene dig med troskab*

*og sammen med alle jordens folk*

*at stå fast imod det onde.*

*Det beder vi dig om ved din elskede Søn,*

*vor Herre Jesus Kristus!*

Bøn nr. 37 i Salmebogens Bønnebog.

# Beredskab og rettidig omhu i Bibelen

Hav altid olie på lampen

## Lignelsen om de ti Brudepiger

Nogle af de sidste kapitler i Mathæusevangeliet er meget fokuseret på de sidste tider og dommedag. En af de lignelser, som Jesus fortalte, handler om et forestående bryllup, hvortil ti brudepiger er indbudt. Brudgommen kommer fra en anden by og alle skal samles i festsalen. Men det trækker ud. Det bliver aften og det bliver nat. Brudepigerne tænder deres olielamper, der imidlertid brænder ud. De fem brudepiger har dog taget en reserve med og kan, da brudgommen endeligt dukker op, derfor gå med ham ind i festsalen. De fem andre brudepiger må blive uden for i mørket – de kommer ikke med til festen. Lignelsen slutter med de formanende ord: „Våg derfor, for I kender hverken dagen eller timen“.

Læs Mathæusevangeliet kapitel 25 v. 1-13

## Læg planer med omtanke

„Planer mislykkes, hvor der ikke er rådslagning, men hvor mange giver råd, lykkes de.“

Ordsprogenes Bog kapitel 15, v. 22

# Et ståsted at møde verden fra

*Vi har talt med to af FDF Tranegildes frivillige voksne ledere – Dan og Daniel – om beredskab og livsduelighed.*

## Hvad lærer et barn til FDF?

De lærer, at de kan regne med hinanden. At fællesskabet har brug for dem. De får også håndgribelige færdigheder, f.eks. at gebærde sig i naturen, grundlæggende og udvidet førstehjælp og evnen til at lave et bål.

Vi fokuserer også på, at de skal lære tingene på 'den rigtige måde'. Det vil sige, de skal kende grundprincipperne for f.eks. at tænde et bål. Så

*„Jeg fik så mange gode minder og oplevelser som barn. Det vil jeg gerne give videre til de næste generationer.“ Daniel*

kan vi derefter sagtens lave skøre ting og lege med måderne, man tænder og bruger et bål på.

Vi håber, at de får færdighederne ind på ryggraden, så de kan trække på deres evner, i andre sammenhænge.

Vi vil gerne lære børnene at være børn. At lege med hinanden, at tale med hinanden og opleve hinanden ansigt til ansigt. Altså at de bliver gode til at navigere i et socialt fællesskab med store forskelligheder og være omsorgsfulde i deres relationer. Derfor lærer vi dem at omgås socialt uden deres telefon. I FDF Tranegilde har vi besluttet, at telefonerne ikke er en del af aktiviteterne, og på den måde tvinges børnene til at se op, se hinanden og lære at skabe relationer med hinanden.

I FDF forventer vi noget af børnene. For eksempel har vi en forventning om, at de går ind i aktiviteterne med åbenhed og nysgerrighed. Vi tror på, at alle kan lykkes, selvom det

er svært første gang, og vi ser også, at børnene vokser med ansvaret.

Alle aldersgrupper har mødedag samme dag, og det betyder, at de ser hinanden. De små ser op til de store og de store lærer at tage vare på de små og får en bevidsthed om at være rollemodeller.

## Hvad får børnene med sig videre i livet?

FDF-børn er børn, som kan klare sig. De får en grundforståelse af at være i stand til at løse de problemer, de møder. De får erfaring med at bevare roen, også når de bliver pressede, fordi de har lært deres grænser at kende, og lært hvad der skal til, når grænserne bliver skubbet.

Og så lærer de at navigere mellem forskellige fællesskaber og i fællesskaber, hvor styrker er forskellige. De får en forståelse af, at alle mennesker har værdi, og at alle er afhængige af hinanden. Vi løfter i flok.



*„FDF er verdens bedste fritidsaktivitet.“* Daniel

*„Hvis de får halvdelen af det vi lærer dem med sig, så er de rimeligt godt rustet til livet.“* Dan

I sport kan man godt være 'stjerne' og overstråle de andre. I FDF er der ikke én stjerne, fordi der er så mange forskellige færdigheder. Alle aktiviteter kræver samarbejde og fællesskab og alle har forskellige styrker. Den erfaring er det sundt for dem at have med videre i livet.

Konkret får vores unge FDF'ere et godt punkt at skrive på deres CV, for en arbejdsgiver reagerer ofte positivt på fritidsaktiviteten. De forbinder – med god grund – spejder og FDF med gode værdier. Det viser, at den unge er et ordentligt menneske, der tør engagere sig i noget, også uden at få penge for det.





*„Jeg bruger min FDF-erfaring i mit arbejde. At turde stille sig op foran en forsamling og tale og sætte ting i gang har jeg lært gennem FDF.“ Daniel*

*„Vi er her for at give børn oplevelser i trygge rammer, som giver dem et fællesskab, hvor de hører til. Uanset hvilken baggrund de kommer fra, eller hvad de har med i bagagen.“ Dan*

#### En fortælling fra den virkelige verden

Vi havde en ny dreng, som begyndte til FDF da han gik i 5. klasse. Han var med tre gange, lige op til sommerferien og ville rigtig gerne med på sommerlejr. Hans mor var usikker, han kendte jo ikke de andre børn i aldersgruppen så godt.

Men han kom med og lederne mindede den sammentømrede gruppe i 5.-6. klasse om, at de skulle huske at inddrage den nye dreng i deres gruppe, og i de aktiviteter de lavede.

„Han har aldrig haft så god en ferie“, var moderens udsagn, da hun fik ham hjem.

Den „gamle“ gruppe sørgede hele ugen for, at han var med og blev inddraget, også selvom han var ny og ikke kendte alle 'plejer' og traditioner.

**FDF Tranegilde fejrer  
11. maj 2025  
deres 25-års jubilæum**

FDF i Danmark har i mere end 100 år skabt fællesskaber for børn og gennem leg og stærke relationer skabt fantastiske voksne, der tager ansvar for fællesskabet.

# Børn og beredskab

*Marie arbejder som skolelærer på en skole med specialelever. Her fortæller hun, hvordan hun talte med sin søn, da han oplevede en krise.*

Jeg har altid gerne villet skærme mine børn i så lang tid som muligt – de skal have lov til at være uskyldige og leve ubekymret. Samtidig vil jeg også gerne gøre dem robuste.

Min ældste søn går i børnehave, og for nylig mødte han døden. Det satte tanker i gang hos ham – og hos mig. En af pædagogerne i hans børnehave døde pludseligt. Det var et chok for alle. Vi fik besked fra børnehaven om, at vi skulle fortælle vores børn det, og at de ville tale med børnene om det den næste dag.

Den dag vi fortalte vores søn det, blev han i løbet af dagen ved med at vende tilbage og spørge om det igen. Når vi havde fortalt det, legede han lidt, og så spurgte han: Kan du ikke fortælle det igen. Så fortalte jeg præcist det samme igen. Det blev nærmest en fortælling – hvad er der sket.

Min søn spurgte også, hvor han skulle hen nu? Det var godt, at vi har gået til babysalmesang og tumlingesalmesang, for han kender kirken, og vi kunne fortælle, at når man er død, skal man i en kiste og ind i kirken, og det er dér, vi siger farvel.

Der gik en periode, hvor vi ikke talte mere om det. Min søn nævnte det ikke selv. Men efter noget tid kom der en periode, hvor han vågnede om natten med mareridt. Han kunne ikke finde ro, og han kunne ikke sige, hvad han drømte, eller hvad der var galt.

Når han lå i sengen og græd brugte jeg tricks, jeg kender fra min specialpædagogiske uddannelse. Et sceneskift – han kom for eksempel op og ind i stuen og fik lidt at drikke. Det kunne hive ham ud af vrede og afmagt, og han kunne falde til ro og komme ind og sove igen. Men der var noget, der plagede ham.

Efter en måned fandt jeg ud af, at det handlede om angst for døden. En angst for, at vi som forældre skulle dø fra ham. Så der måtte jeg overveje



igen, hvordan jeg taler med ham om døden.

For eksempel: Hvad med bagefter? Hvad sker der på den anden side?

Vi har en børnebibel, men der står der ikke noget om det.

Men Gud er nævnt i børnebibelen. Så jeg kunne sige: Kan du huske det med Gud? Det er Gud, der passer på dem, der dør.

Vi har læst meget om Noas ark på grund af alle dyrene. De er jo seje! Men egentlig er det også en meget voldsom historie. I børnebibelen er den nedtonet, så man ikke hører om de mange, der ikke overlever oversvømmelsen!

Da jeg skulle fortælle min søn om døden, prøvede jeg at fortælle ham

det samme, som jeg selv forestiller mig. At der er rart, og at vi kommer til at se dem, vi savner igen.

En af de ting, der var svære, er, at jeg jo ikke kan love ham, at jeg aldrig vil dø – eller at jeg først vil dø om meget lang tid. Det er et dilemma.

Jeg vil ikke lyve og sige, at vi aldrig skal dø. Men kunne jeg sige, at vi først dør, når vi er gamle? For pædagogen, der døde, var jo ikke gammel.

Det har været vigtigt for mig, at det var en balancegang også i forhold til, hvor meget det skal fylde.

Når han selv bringer det op, taler jeg med ham om det. Vi skal ikke være bange for døden og det, der er farligt i livet. Og vi skal tale om det, fordi det findes. Men når det er sket, skal vi ikke dyrke krisen og sorgen. Børnene er gode til at gå ind og ud af sorgens rum, og det er fint, men man skal ikke trække dem derind og dyrke sorgen.

På mit arbejde findes den balancegang også. Når eleverne har brug for at tale om noget, der er svært, så skal der være plads til det. Men

måske skal det ikke være lige nu – det kan være fint at sige „vi finder lige et tidspunkt, hvor vi taler om det“.

Når verden er så uoverskuelig, som den er nu, synes jeg, det er vigtigt at vi også dyrker de nære ting. Det er ok at tale om, hvad man skal i weekenden – selvom der er krig. Vi vil gerne have at børnene bliver robuste, men det skal begynde i det små.

Senere skal de lære at forholde sig til verden. For eksempel lære at forstå objektiv information og at se nuancer i stedet for statements. De skal lære, at tingene kan ses fra mere end én side og at fakta er vigtigt.

Jeg har tænkt over, at det er vigtigt, at vi ikke dyrker mørket. Vi skal prøve at give børnene troen på det gode og på, at lyset vinder over mørket.

Måske er det for naivt, men hvis der ikke er et håb, så kan vi jo lige så godt give op? Jeg tror, mødre og fædre siger det samme til deres børn i Gaza og Ukraine – at lige nu er det rigtig hårdt, men det bliver godt igen en dag.

# Næstekærligheden i en krisetid

*Du skal elske din næste som dig selv  
du skal bære på de andres himmelhvælv  
du skal dele dine lykkes  
ud i tusindvis af stykker.<sup>1</sup>*

Beredskabsstyrelsen opfordrer til, at du skal kunne klare dig selv uden hjælp i tre døgn, hvis en krise rammer Danmark. Hvis I bor flere i husstanden, skal hele husstanden kunne klare sig tre døgn.

I nyhederne taler man om en ny verdensorden. Man kan nemt få ondt i maven af at følge med i alt der sker, og det føles som om, en stor krise er rykket tæt på.

Fylder du et skab med konserverdåser? Eller vælger du at lade være, fordi det føles som en bekræftelse af, at verden ikke er så tryk længere?

Det er svært at forestille sig, hvordan en kommende krise vil se ud. Vil der opstå en byttekultur – hvor den, der har brænde, bytter sig til mad og vand?

Og hvad vil der ske, hvis mange af samfundets funktioner forsvinder?

Familierne vil sikkert hjælpe hinanden – hvis de kan. Ja – hvor meget vil vi egentlig dele vores ressourcer med den som spørger, når normaliteten forsvinder og verden, som vi kender den, går i stykker – selvom det forhåbentlig kun vil være i en periode.

I Bibelen er der en vigtig historie om at dele. Historien om de to fisk og fem brød. I bibelfortællingen har Jesus talt til en stor forsamling. Sulten begynder at melde sig blandt de forsamlede, og et barn tilbyder Jesus sin madpakke med to fisk og fem brød. Jesus velsigner maden og deler ud, og hele tiden er der nok til, at alle i den store skare får mad. Ja, der er endda mad til overs.<sup>2</sup>

Beretningen kaldes også bespisningen af de 5000, eller bespisningsunderet. Jesus gør et mirakel og mætter over 5000 sultne med bare to fisk og fem brød.

Hvad nu hvis miraklet her ikke er, at Jesus ved Guds kraft frembringer mad af ingenting, men at drenges villighed til at dele det, han har, i Jesu hænder bliver til et 'dele-mirakel'?!

Måske havde andre af tilhørerne også madpakker med, og fordi de så en venlig gerning og fordi Jesu ord om, at elske sin næste som sig selv stadig sad i ørene på dem, så åbnede de hjertet, ørene og øjnene på en venlig måde og delte selv ud af deres eget.

1. 1. vers et fra salmen *Du skal elske din næste som dig selv*. Iben Krogsdal, 2009 · Melodi: John Frandsen, Thomas Reil, Willy Egmosse.

2. Matthæusevangeliet kapitel 14.

Måske var bespisningsunderet, at alle turde dele med deres næste, og dermed blev der mad nok til at mætte alle. Med kærlighed og gavmildhed i øjnene, kan vi måske finde modet til at dele vores lykke og ressourcer med andre. Og turde tro på, at nogen også vil dele med os.

Vejledningen siger, at vi skal gøre hvad vi kan, for at kunne klare os selv.

Jeg opfordrer ydmygt til en tilføjelse, om at finde modet til at dele vores lykke, mad, energi og tid med den, vi møder, som trænger til hjælp. Og så vil der stadig være nok, fordi andre også deler med os.

Jeg håber på at næstekærlighed, tålmodighed, mod og empati vil sprede sig som ringe i vandet. For det er her modstandskraft ligger, når krisen spreder splid, frygt og uenig blandt os.

Når verden går i stykker, er det os der gennem tålmodighed, medmenneskelighed, empati og næstekærlighed må forsøge at samle brikkerne igen.

**Ræk hånden ud. Hjælp din nabo, smil til mennesker du passerer på gaden.**

**Har du nok i dig selv, og nok til dig selv. Hvis din næste kommer til din dør og beder om at få 2 æg, deler du så det du har?**

**Hvad skal der til, før vi tør dele af os selv til fællesskabet? Hvad skal der til, før vi sætter fællesskabets behov før vores egne ønsker og behov?**

**Når verden lukker ned, normaliteten sættes ud af spil og vi skal 'klare os selv', så har vi mere brug for fællesskabet med andre, end vi måske er helt klar over. Brug for en hånd at holde i, brug for øjenkontakt eller brug for at dele det, vi bærer på.**

**Del dine styrker og være stærk for de andre. Del dine svagheder og lad dem blive løftet, støttet og hjulpet af andre.**

**Det kræver mod at vise næstekærlighed og at tage imod næstekærlighed. Jeg håber vi er modige, hvis krisen kommer!**

*Bær  
hinandens  
byrder*

*Bibelen*



# Beredskab og rettidig omhu i Bibelen

Forberedt på hungersnød

## Josef bygger overskudslagre i Egypten

Josef er den yngste af tolv brødre – og dermed også den mest forkælede. Brødrene bliver sure og vil først slå ham ihjel, men det ender med, at de sælger og sender ham med en slavehandler til Egypten. Her avancerer hans snart til slave hos den Egyptiske Faraos, men ryger i fængsel, da Faraos sexlystne hustru lokker ham i en fælde. I fængslet bliver Josef populær ved at hjælpe andre med at tyde deres drømme. Da Faraos en dag selv drømmer om syv smukke og velnærede køer, der bliver spist af syv grimme og magre køer, bliver Josef kaldt op for at tyde drømmen. Josef fortæller Faraos, at de syv smukke køer er de kommende syv år, hvor Egypten vil høste overskud og velstand. Efter dem kommer syv år med underskud og hungersnød. Faraos blev meget imponeret og udnævnte straks Josef til Minister for konjunktur og fødevarer. Derefter bygger Josef lagre og opsamler gennem syv år alt korn, som kan dække Egypternes behov gennem de følgende syv år med smalhals. Herfra fortsætter fortællingen med Josefs genforening med sin familie – men det er en anden historie.

Læs 1. Mosebog kapitel 41

### Den kloge ser faren og handler

„Den kloge ser ulykken og søger i skjul, de uerfarne går videre og må bøde.“

Ordsprogenes Bog kapitel 22 v. 3

### Den kloge og den tåbelige bygherre

„Derfor: Enhver, som hører disse mine ord og handler efter dem, skal lignede med en klog mand, der byggede sit hus på klippen. Og skybruddet kom, og floderne steg, og stormene suste og ramte det hus; men det faldt ikke, for det var grundlagt på klippen.“

Matthæusevangeliet kapitel 7 v. 24-25



# Når ulykken rammer

Det var i begyndelsen af 2022. Lis vågner midt om natten med stærk hovedpine. Hendes første tanke var, at hun som mange andre på det tidspunkt havde fået Corona, men da det gik op for hende, at hun ikke kunne røre sin ene arm, ringede hun straks 112. I løbet af en halv time var hun bragt på Rigshospitalet og underlagt behandling for en blodprop i hjernen.

„Jeg var overhovedet ikke bekymret, for jeg vidste at jeg var blevet indlagt i tide. Og når det er tilfældet, har lægerne i dag så effektive behandlingsmetoder, at jeg helt sikkert ikke ville få varige mén af det.“

## Fejlbehandlet

Hvad Lis hverken kunne vide eller forhindre var, at den ansvarlige læge fik den ide, at det ikke var en hjerneblødning, men derimod epilepsi, hun var ramt af. Han afbrød den forebyggende behandling for blodpropper og indledte en anden, men virkningsløs

behandling for epilepsi. Lis protesterede, for hun havde aldrig lidt af epilepsi, men lige meget hjalp det.

„De næste døgn husker jeg ikke. Da jeg atter vågnede, var det med den ene side af kroppen totalt lammet. Jeg havde masser af tid til at tænke, og det, tankerne mest kredsede om, var at sådant et liv ønskede jeg ikke at leve. Jeg var dybt ulykkelig og ønskede kun at dø.“

## Hjælperen bliver hjælpeløs

Udsigten til et liv med delvis lammelse stod i stor kontrast til det aktive og udadvendte liv, Lis havde haft indtil da. Oprindeligt uddannet som Social- og Sundhedsassistent havde hun livet igennem arbejdet med mennesker, der havde særlige udfordringer i livet. I perioden op til Murens fald 1989 var hun således international koordinator for et projekt i Leipzig i det tidligere DDR. Her mødte hun unge fra mange lande, der skulle overvinde



sig selv og deres forskellige kultur ved blandt andet at lave en teaterforestilling sammen.

På baggrund af dette arbejde blev Lis i 2005 opfordret til at søge en stilling på produktionsskolen "Pile Mølle" i Ishøj og så endte det også med, at hun bosatte sig her. Herefter fulgte ti spændende år med mange sjove oplevelser og store glæder med at give unge en fornyet tro på, at de godt kunne klare sig selv.

Siden 2015 har Lis været pensionist, men har ikke ligget på den lade side. Hun har engageret sig i det lokale kulturliv og har været en af de drivende kræfter i bl.a. „Samtale på Dansk” – og kunne have fortsat med dette og meget andet, hvis altså bare ikke ulykken havde ramt netop hende! Paradoksalt nok var det nu pludseligt Lis selv, der skulle til at genvinde troen på, at der stadig lå et liv for hende forude. Hjælperen var blevet den hjælpeløse.

### **Tilbage til start**

Heldigvis havde hun sin familie omkring sig. „Hver gang jeg vågnede op

på hospitalet, sad en af dem og holdt mig i hånden". Og det var afgørende for hende, at hun ikke var alene – at der var nogen, der var der for hende.

Med udskrivelsen fra Rigshospitalet indledtes et syv måneder langt forløb med genoptræning. Det begyndte i det helt små med at flytte rundt med Legoklodser, siden at rejse og sætte sig for til sidst at gå med støtte. Den møjsommelige vej tilbage til livet var lang og svær, men på Plejecenter Kærbo fik Lis alt det, hun havde brug for i form af pleje, opmuntring og en kærlig hånd på sin kind, når hun ind imellem røg ned i et hul.

### **Beredskab og bøn**

Og det sker stadig, men hvorfra finder hun så sin styrke til at vende tilbage?

„En af de første dage efter at jeg blevet indlagt på Rigshospitalet, stod min præst, Sophie, i døren. Vi talte sammen, og jeg spurgte, om ikke hun ville bede for mig? Jeg var helt sikker på, at dette her kunne jeg ikke klare alene. Jeg havde brug for al den hjælp fra oven, jeg kunne få – og derfor også andres forbøn. Det lovede

Sophie, og pludseligt vendte tingene for mig. Jeg blev tryk og genvandt livsmodet.”

*Vil du kalde det en form for beredskab, som du fik aktiveret?*

„Ja, det var det. Det var mit kristne beredskab, der faldt på plads. Min kristne tro ligger dybt i mig og er grundlaget for min tryghed. For mig er det ikke et tilfælde, at Sophie besøgte mig netop den dag, hvor jeg havde allermest brug for det – der var helt sikkert en guddommelig hånd ind over. Siden den dag har jeg følt at nogen holdt mig oppe. Og når Gud bærer dig, føler du dig værdifuld og det er en ganske særlig velsignelse.”

### **Et godt liv**

I dag – tre år efter blodproppen – har Lis efter eget udsagn igen et godt liv.

Selvfølgelig er der begrænsninger på, hvad hun kan, men det tænker hun ikke så meget på. Der er ting, Lis ikke kan gøre og begivenheder, hun ikke kan deltage i. Men i stedet for at ærgre sig over det, accepterer hun det som sine nuværende vilkår. Uden hjælp og

støtte kan Lis kun gå ganske få skridt, men så har hun jo fået en elscooter, som kan bringe hende rundt til det, hun har lyst og overskud til.

„Grundlæggende er mit liv fyldt med glæde og taknemmelighed. Jeg kan takke min familie for mit relativt bekymringsfrie liv. De har været utrolige til at hjælpe mig og har flyttet hver en sten på min vej. Trods mine begrænsninger har jeg stadig en stor grad af frihed til at klare mig selv. Jeg er også glad for den hjælp, jeg modtager fra alle sider. Jeg har det godt, fordi jeg har besluttet mig for at have det godt – det er måske det, der er hemmeligheden bag mit gode liv”.

### **Fremtiden?**

*Hvilke forventninger har du til fremtiden?*

„Når jeg tænker på fremtiden, er jeg taknemmelig for at have sådan et godt liv, som vel kun få har det. Jeg har meget at leve for; min familie, mine venner og min kirke. Jeg har også lige fået nyt knæ, så jeg kan klare mig selv de næste ti år – men så gider jeg nok heller ikke mere ....!”



# At synge i fællesskab

Fællessang rækker ud og byder ind. Vi synger de samme ord og toner, vores stemmer fletter sig ind i hinanden, pulsen slår i takt, og vi trækker vejret sammen. Når det er allerbedst, kan vi måske opleve os som én organisme og være meget nær hinanden i en stund.

Dette har stor betydning for mange af os, både når noget skal fejres og når tiderne er mere urolige.

At fællessangen er noget af det, vi rækker ud efter i svære tider, er måske fordi sangen for mange er noget trygt og kendt at samles om. Mange forbinder sangen med fællesskab fra hjemmet, julen, skolen, festlige og højtidelige stunder, landskampe, lejlighedsange og milepæle i livet.

Sangen kan indgyde nye tanker eller give plads til at synge en bekymring ud, den kan være et frikvarter for smerte og sorg eller netop give disse et rum at være i, sammen med andre, så vi ikke er alene.

Senest under coronaen oplevede mange et meget tiltrængt 'sammen' via fællessang på skærmene. For mange et afgørende pust af en følelse af fælleskab og aktivitet, en daglig glæde, som var med til at give dagen struktur og noget rigtig mange var fælles om at gøre på samme tid.

Som Dy Plambek skriver det så fint i de to salmer, der blev skrevet til Vejleå Kirke i 2023:

„Fremmed og bekendt,  
vi sidder på samme bænk”

fra salmen *Kom, tag min hånd*.

Og i salmen *Lyset*:

„Vi er ingen andre end os selv,  
alligevel er vi hinanden”

Og senere i samme salme:

„Mandens gråd er ophørt.  
Mærk de andre er en kraft,  
der løfter dig op fra sorgens dynd”.

I kirkerne er fællessangen en stærk og vigtig åre i fællesskabet. Der syn- ges til gudstjenester og andre kirkeli- ge handlinger, til sangarrangementer i alle kirkerne, til højskoleeftermid- dage og når end vi har noget at fejre eller markere. Eller bare fordi vi har lyst og føler velvære ved det.

I kirkerne i Ishøj indgår sangen som en del af konfirmandundervis- ningen, hvor vi både tager os tid til at øve tonerne og dykke ned i teksterne.

Sognets mange skoler kommer også jævnligt på besøg i kirken med deres klasser for at lytte, se og synge i de smukke kirkerum.

I kirkerne i Ishøj synger vi et meget bredt repertoire af salmer og sange, nyt og gammelt. Præster, organister og korleder arbejder sammen om talrige arrangementer, hvori sangen indgår.

Alle er velkomne til at synge med eller bare lytte – alle har en plads i fællesskabet.



# Beredskab gennem sang

Anne-Marie Lering kommer hver tirsdag til kor i Vejleå Kirke. Her mødes hun og andre sangglade medlemmer af ICE GLORY Gospelkor for at tilbringe et par timer med gospel og andre rytmiske sange. Adspurgt om, hvordan hun forbereder sig til det, svarer hun:

„Det kræver ingen særlig forberedelse, men giver masse overskud og energi til hverdagen“.

En øveaften indledes med opvarmning af stemmerne og kroppen. Det sker ved sjove toneskalaer og fjollede tekster, som får alle til at grine – og når man griner, slapper hele kroppen af. Der er også en runde, hvor deltagerne masserer hinandens ryg og nakker. Så kommer man tæt på hinanden. Og når denne indledning er overstået, skal der naturligvis synges igennem!

„De rytmiske sange med jazzet islæt giver mig en glæde, som jeg kan leve højt på i flere dage. Vi synger ofte sange med flere stemmer: Sopran, alt, tenor og bas. Både melodi og tekst læres udenad, så det kan ofte være svært at få en god sang ud af hovedet, når først den sidder fast!“

Koret akkompagneres af en velspillende pianist, som forstår at give sangene det rigtige jazzede og rytmiske touch. Indimellem giver koret koncerter og til påske og til pinse synger koret til gudstjeneste i Vejleå Kirke.

„I de seneste måneder har sangen og samværet i koret også haft en helt personlig og terapeutisk betydning for mig. Jeg har gennemgået en stor sorg. Ind i den situation giver den ugentlige gospelsang mig et stort og glædeligt input, som gør sorgen knap så svær at bære. Det er godt!“

Sang, musik og samvær fjerner ikke sorg, men kaster på en måde nogle glimt af glæde og fællesskab ind over sorgen. Derfor kan Anne-Marie kun opfordre andre til finde nogen at synge sammen med.

„Gennem sang, musik og samvær opbygger vi et beredskab til også at møde de svære ting i livet. Vi synger – både når vi glæder os, og når vi sørger! Sang og musik rummer det hele“.

# LYS!

Hvert år til nytår dropper jeg nytårsforsæt og finder i stedet et meningsbærende ord, som kan være den krog, jeg kan hænge mit nye år på. Som en ledestjerne til tiden der skal komme.

I år valgte jeg ordet Lys! I tænker måske, at det er anstrengende hele tiden, at skulle rende rundt at lyse, hvis man f.eks. har en dårlig dag. Så er det svært at være lysende. Ja, det er det, det er heller ikke det, jeg mener. Jeg mener ikke lys som et krav om en konstant glæde og en sprudlende jajahat. Det er for meget at forlange, hvis man ikke har det sådan.

Det, jeg mener, er lys i bydeform. Altså noget vi skal gøre. Uanset om vi har lyst eller ej, uanset om vi er glade eller kede af det. Er mørke eller lyse indeni. Vi skal være lys for hinanden. Vi skal kaste lys på hinanden.

I en bekymringstid, som vi lever i nu, kan vores hjerte let blive hvirvlet ind i forfærdelse og frygt. Hvad kom-

mer der til at ske? Hvordan skal det gå? Hvor ender det? Tanker og frygt som er så naturlige for os mennesker, fordi vi bekymrer os om vores liv.

Vi kan føle os magtesløse og ude af stand til at kunne gøre noget. Og i mange af de store verdensomspændende kriser kan vi umiddelbart heller ikke gøre noget. Og det gør os modløse.

Men hvad der kan give os livsmod, det er, når vi er lys for hinanden, eller når nogen lyser for os. Når vi bringer glimt af håb og kærlighed ind i hinandens liv, så bekymringerne og frygten ikke får hele magten.

I begyndelsen af Bibelen skaber Gud lyset. Senere siger Jesus: 'Jeg er verdens lys, den der følger mig skal ikke vandre i mørket.'

Og senere fortsætter han: 'I skal elske hinanden, sådan som jeg har elsket jer.'

Jeg kom til at tænke på en diskokugle. I ved sådan en der hænger i lof-

tet, når der er fest. Den store kulørte lampe, som hænger ved dens side, kaster sit store lys ind på de mange små spejle, som er sat side om side på den runde kugle. Måske kan vi forestille os, at jorden er en diskokugle, som Gud kaster sit store lys på og derefter spejles lyset ud på alle os mennesker, så vi kaster lys tilbage ud i verden og på hinanden?

Her tænker jeg på lys som kærlighedshandlinger, små håbsbærere. Guds kærlighed spejles og viderebringes, når vi hjælper andre med stort og småt. Når vi ringer og hører, hvordan det går? Når vi kører forbi med en kage, til én der hænger med hovedet. Når vi aer én på kinden, som er ved at miste modet. Når vi gør noget godt for hinanden, lyser Gud mellem os og minder os om at tro, håb og kærlighed, er det, vi skal leve af. Spejlet af Guds livsbærende lys.

Så Lys! Lys for og på hinanden og lad ikke jeres hjerter forfærdes.





# Beredskab og rettidig omhu i Bibelen

## Huset på sand eller klippe Om at leve på et solidt grundlag

I Mathæusevangeliet møder vi i kapitel 5-7 Jesu Bjergprædiken, hvor han kommer omkring mange forskellige emner – og bl.a. lærer disciplene at bede Fadervor (6, 9-13). Som afslutning fortæller han en lignelse om to mænd, der bygger hus; Den ene bygger huset på sandgrund og den anden på klippegrund. Så kommer der et voldsomt skybrud, der skaber oversvømmelse og vælter huset bygget på sand, mens det, der var funderet på klippegrund består. Konklusionen på denne fortælling lyder således: „Enhver, som hører disse mine ord og handler efter dem, ligner den kloge mand, der byggede sit hus på klippen.“

Læs Mathæusevangeliet kapitel 7 v. 24-27

### Vær trofast i det små

„Den, der er tro i det små, er også tro i det store, og den, der er utro i det små, er også utro i det store.“

Lukasevangeliet kapitel 16 v.10

## Tag din gode rustning på Apostlen Paulus i den åndelige oprustningsindustri

I en advarsel mod Djævelen og verdens kosmiske onde kræfter peger apostlen Paulus mod de åndelige værnemidler, som enhver kristen kan iføre sig: Guds fulde rustning, der består af Sandhed (bælte om livet), Retfærdighed (brynje om kroppen), villighed til at gå med Fredens Budskab (sko) og endeligt beskyttelse imod alle den ondes pile (Troens skjold). Derefter kan menigheden gribe Guds ord (Frelsens Hjelm og Åndens Svær) og bede for sig selv og den fængslede Paulus.

Læs Paulus' brev til menigheden i Efesos kapitel 6 v. 10-20

# Husk at Gud elsker alle – og bed!

*Amma er social- og sundhedsassistent. Hun har deltaget i Helsingør Stifts videoer om dåb, hvor hun fortæller, hvorfor hun har valgt at få sine børn døbt.*

I den senere tid er jeg begyndt at have en vis forståelse for dem, der siger, at de ikke vil have børn. Når man ser hvor usikker verden er – og hvor meget onskabsfuldhed og egoisme, der er.

Og jeg har selv tænkt over, hvordan jeg ruster mine børn til at kunne klare sig selv. For eksempel at de skal kunne lave mad og støvsuge osv. Her den anden dag ville den ene lave pandekager og han lavede også pandekager til sine søskende. Det var godt at se. Når de klarer de huslige pligter, så lærer de at arbejde sammen med andre i et fællesskab. Jeg tror, det gør dem sociale i stedet for at være egoistiske.

Jeg håber, at hvis der kommer en ny krise – at vi så kan hjælpe hinanden. At medmenneskeligheden vil

vægte mest. Det er klart, at alle nok vil tænke på at klare sig selv. Men vi skal også tænke på hinanden. Ligesom når ens kollega har købt mælk med til sin kaffe på arbejdspladsen. Og man så siger: Du må godt tage af min mælk til din kaffe. Så håber man jo, at de så vil købe noget med en anden gang!

Jeg taler med mine børn, om at selvom de har lært at alle skal kunne være her – så er det ikke sikkert at alle tænker sådan.

Det hænger sammen med kristendommen for mig. For som kristen tror jeg, at Gud ikke gør forskel på nogen. At Gud er barmhjertig og alle er velkommen hos Gud. Gud ved godt, at vi mennesker er fuld af fejl. Men Gud elsker os og tilgiver os alligevel. Og giver os nye chancer igen og igen.

Jeg lærer mine børn, at Gud elsker alle mennesker, og man skal lære at tilgive. Men også at de har ret til at sige fra over for mennesker, der behandler dig dårligt. I Bibelen står der jo ikke „elsk din nabo højere end



dig selv“ – men „elsk din næste som dig selv“.

Og det er kun Gud, der har den bundløse tilgivelse i sig.

Jeg opdrager mine børn i den kristne tro, for at give dem et fundament i verden. Her er den vej, de kan følge – især hvis livet bliver svært, og der er en krise i deres liv. Det er menneskeligt, at man afviger fra vejen, men det her kan de vende tilbage til. De får et ståsted.

I Ghana har vi et ordsprog: „Ser du dit nabos skæg i brand, så henter du vand til dit eget“. Det handler om, at vi er gode til at tro, at de slemme ting

aldrig sker for os. Vi tror, at tingene aldrig kan ske her – men det kan det.

Derfor er man nødt til at forholde sig til realiteterne og ikke tage skyklapper på.

Jeg har prøvet, at min bank gik ned og jeg ikke kunne få benzin på bilen, fordi jeg ikke havde kontanter. Det lærte mig at have lidt kontanter. For alle tilfældes skyld.

En anden måde at forholde sig til bekymringer på er at bede til Gud. Når jeg gør det, så begynder jeg med at sige tak. For der er meget at takke for. For godt helbred og for at børnene har det godt, og at der ikke er nogen dårlige nyheder i familien. At vi stod op i dag og var raske. Tænk på at der er nogen, der ikke overlever i dag. Der er nogen, der ikke vågnede i morges.

Og så lægger jeg mine bekymringer ved Guds fødder. Jeg forestiller mig det sådan. For Gud er mægtig og jeg lægger mine bekymringer frem for Gud i ydmyghed.

Når jeg har bedt, så kan jeg sige, at jeg har givet mine bekymringer over til en højere magt. For der er mange problemer i livet og i verden, der er så komplicerede, at man ikke kan gøre meget ved det. Men jeg beder Gud om at vise mig en vej.

På en måde er det at bede også at koncentrere sig om, hvilke muligheder man har. Og man giver også sig selv lov til at håbe og tro når man beder.

Et andet ordsprog fra Ghana siger „Før der kan komme myrer i dit hus, må der være en sprække“. Når en krise kommer, der det et afgørende tidspunkt for os som samfund – holder vi sammen eller går der sprækker i det?

Når den næste krise kommer. Så skal vi igennem den og bagefter skal vi kunne se hinanden i øjnene. Derfor skal vi give hinanden plads og være åbenhjertige over for hinanden. Det nytter ikke noget, at vi ser hinanden som fjender, for så kommer vi til at gøre ting, der gør, at vi ikke kan se hinanden i øjnene bagefter. Og det går ikke.

Vi skal huske, at de sår vi forvolder hinanden, de er svære at glemme bagefter.

Jeg tror på, at vi kommer igennem fremtidens kriser, ligesom andre er kommet igennem fortidens kriser. Livet fortsætter. Men det afgørende er, hvordan man opfører sig, når der er krise. Hvordan man er over for sine medmennesker. Det er afgørende.

# Beredskab og rettidig omhu i Bibelen

## Forberedt på katastrofen Noah og Arken

At menneskers indbyrdes ondskab kan være stor, er en gammel sandhed. Det lever vi med – og det har Gud også valgt at leve med. På Noahs tid mistede Gud imidlertid tålmodigheden. Da ondskab og vold klistrede til menneskets hjerte, ville Gud udrydde dem alle og begynde helt forfra. Kun et menneske og en familie fik lov til at overleve; Noah, hans hustru, hans tre sønner og deres tre hustruer. Noah fik bud på at bygge en stor båd til sig selv, sin familie og par af alle dyr på jorden. Da Noah byggede sit skib, blev han helt til grin – og da han begyndte at samle mad til sig selv og alle dyrene, ville morskaben ingen ende tage. Men da det begyndte at regne, var morskaben forbi. Efter 40 dage og 40 nætter var det ovre og Noah kunne begynde at spejde efter tegn på liv. Endelig en dag oprandt øjeblikket, hvor alle de overlevende kunne træde ud af skibet. På himlen stod en strålende regnbue, der omkransede hele horisonten. Gud havde fortrudt sin vrede og regnbuen skulle være ham selv og alle mennesker en stadig påmindelse om, at dette aldrig måtte ske igen.

Læs 1. Mosebog kapitel 6-9

### Lær af myren – flid og forudseenhed

„Gå til myren, dovenkrop, betragt dens færden og bliv viis! Den har ingen fyrste, ingen foged eller hersker, men den sørger for sin føde om sommeren og samler forråd om høsten.“

Ordsprogenes Bog kapitel 6 v. 6-8



Af Lars Holbæk

# Forberedt på forsvar

Min karriere i Forsvaret startede egentlig ret morsomt. Det syntes sessionspanelet i hvert fald, idet jeg trak dagens laveste nummer, nr. 116. „Du ryger direkte i Hæren“ grinede de. Men det skulle de jo ikke bestemme, så derfor valgte jeg Søværnet. Som i så mange andre af livets afgørende skilleveje var det helt tilfældigt. Indledningsvist, i hvert fald.

Jeg startede som marineelev i Auderød i 1988 og fik fem år senere, som premierløjtnant, mine 'sø-ben' på Torpedomissilbådene af WILLEMOES-klassen. Selvom Berlinmuren for længst var faldet, var der i en lang årrække stadig fuld fart på med territorialforsvaret af Danmark, maritim krigsførelse i luften, på havet og under overfladen. Der var rigeligt med ressourcer til uddannelse, træning og øvelser. På det tidspunkt tænkte jeg ikke specielt dybt over det at være soldat og de ultimative konsekvenser, dette kunne få.

Der var værnepligt, og det var i de fleste samfundskredse helt naturligt, at hvis man blev 'valgt', gjorde man efter bedste formåen sin pligt. Jeg fortsatte egentlig bare, mest fordi

det var yderst spændende og udfordrende for en ung mand, der var vokset op på Vestegnen uden noget som helst kendskab til militæret.

Først da jeg fik min første cheffkommando over missilfartøjet RAVNEN i 2000, begyndte mine lidt dybere refleksioner over, hvad det egentlig var, jeg gik og lavede. Jeg havde lige fået min søn nr. to, var meget væk hjemmefra. Dengang kunne man kun kommunikere hjem, når skibet var inde i fremmed havn. Samtidig havde jeg fået ansvaret over en hel besætning, som jeg kendte godt, også deres koner, mænd og børn. For mig var det en kæmpe motivation for, at vi alle kom nogenlunde helskindet hjem, både fysisk og psykisk.

Det var egentlig ikke det, at man i værste tilfælde skulle være parat til slå ihjel, men mere det at tage vare på skib og besætning. Italesættelsen af kamp om liv og død tog afsæt i retten til at forsvare sig selv og sit land, hvis man blev angrebet og dermed også med menneskerettighederne og med min opfattelse af de kristne budskaber.

Vi forberedte os konstant ved at træne så tæt op ad den rigtige kamp som overhovedet muligt og deltog i adskillige internationale øvelser både i NATO og med amerikanske skibe i Atlanterhavet. Det var fagligt 'nørderi', hvor man først var rigtig god efter 10 års træning.

Der var dengang ikke et stort fokus på det mentale. Den mentale styrke blev langsomt forøget i takt med træningen, og dem, der ikke havde denne, fandt sig (vel) noget andet at lave.

Som skibschef har man ofte ikke mange at dele sine indre tanker og sårbarheder med. Søværnet havde orlogspræster med på de længere togter. Udover at forrette gudstjenester ombord, er de også en slags psykologer for besætningen, og tager sig af moral og velfærd.

I den tid havde jeg mange samtaler om tro og ånd med de medsejlende præster, og på den måde fandt jeg langsomt ind til min egen kristne tro. I min opvækst i et venstreorienteret miljø på Vestegnen, var det ikke særlig legitimt at være religiøs. Mine samtaler med orlogspræsterne var mest en mental og åndelig støtte, hvor gudtjenesterne for mig oftest var en nødvendig praksis, nok mest fordi jeg ikke forstod dem.

Senere i min karriere var jeg assistent for Forsvarschefen, som ud over rådgivning indelbar besøg ved de internationale operationer

i Balkan, Irak og Afghanistan. Krigen kom lige pludselig meget tæt på, og vi skulle nu kunne tackle både sårede og døde.

Forsvarschefen og jeg deltog i den periode i alle bisættelser og begravelser af Forsvarets personel, hvilket åbnede mine øjne for vigtigheden af de kirkelige handlinger. Jeg opdagede, at de er et rum med smukke salmer og sange, et sted med dybde og åndelighed, hvor man er accepteret og allerede elsket, som man er. Det er også et sted, hvor man kunne dele sine tanker om det at være soldat, udfordringerne med at have været i livsfare, sorgen over at have mistet en søn eller datter, eller frygten for at miste livet eller svigte sine kollegaer, når kampen er allermost svær.

I min karrieres efterår har jeg som fregatchef og senest som chef for Søværnets 'kampskole' brugt de almenlydige budskaber fra kristendommen som en slags mental forberedelse og til at opbygge robusthed og sammenhold i besætningerne og ikke mindst tillid til hinanden. Ikke deciderede kristne budskaber, men de mentale og eksistentielle. At du er god nok, som du er.

De sidste års sikkerhedspolitiske udvikling har igen sat gang i tankerne om, at vi er nødt til at forberede os på krig, for at undgå den. De findes ikke kun hos mig, men især blandt de unge elever på 'min skole'. Den uforberedte situation vi står i efter 20 års høst af freds-



dividende, kalder på svar på, hvordan vi kommer videre. Her tænker jeg ikke kun på køb af skibe og fly, men også på viljen til at bidrage til at forsvare sit land, og være villig til at tage den ultimative konsekvens heraf.

Heldigvis er der stadig en flok seniorer i Forsvaret, der har prøvet det meste før, men også set hvad der sker, hvis vi ikke gør det, eksempelvis i de tidligere østbloklande. De har også mærket nødvendigheden af at tro på det gode i situationer, hvor det er allermest mørkest. At bevare håbet.

Jeg er helt med på at 'det gode' tit udnyttes og misbruges. Men i en situation, hvor man skal kæmpe for sin eksistens, hjælper en ny Tesla, et lækkert hus eller et 75' fjernsyn ikke. Der må man finde ind til sammenhold, kammeratskab, mod og 'kærlighed' i sit team. Det er dét, jeg finder i vores sin lokale kirke og i den kristne tro.

*Fayzabad, Afghanistan 2007.*



# Beredskab og rettidig omhu i Bibelen

## En soldats bøn

Gode Gud!

Vær nær hos os, der gør tjeneste i forsvaret.

Velsign vores arbejde for fred og retfærdighed  
mod splittelse og uret, grusomhed og vold.

Styrk vores kammeratskab og sammenhold,  
og bevar os fra at svigte hinanden i nød og fare.

Vær med dem, der er sat til at lede og befale,

giv dem klarsyn og beslutsomhed og omsorg for dem, de har ansvar for.

Jeg takker dig for mit land, for familie og venner og alle, der holder af mig.

Kære Gud, jeg beder dig:

Bevar mig og mine nærmeste fra sygdom, ulykke og alt ondt.

Vær hos mig, når jeg er truet og gribes af angst for mit liv og helbred.

Lad mig få lov at vende tilbage til min hverdag i god behold,  
når min tjeneste er forbi.

Det beder jeg om i Jesu navn.

Bøn nr. 38 fra Salmebogens Bønnebog

## Sognekontor

– for Ishøj og Torslunde sogne  
Ishøj Boulevard 1, 2635 Ishøj  
Tlf.: 4354 7300

Åbent mandag, tirsdag, onsdag og fredag  
fra kl. 10.00-14.00  
Torsdag fra kl. 12.00-17.00



Kordeg  
**Lars Grambye**  
Tlf.: 4354 7300  
ishoej.sogn@km.dk

Henvendelse i forbindelse med bl.a. dåb og  
vielse i alle Ishøjs tre kirker – Vejleå, Ishøj og  
Torslunde Kirke.

Navneændring, navngivning, faderskab og  
attestbestilling foretages på [www.borger.dk](http://www.borger.dk).

## Vejleå Kirke

Ishøj Boulevard 1, 2635 Ishøj  
Åben alle hverdage fra kl. 10.00-15.00  
Torsdag desuden fra kl. 15.00-17.00  
Lørdag lukket  
Søndag åbent fra kl. 10.00-13.00

## Ishøj Kirke

Ishøj Bygade 83, 2635 Ishøj  
Åben når der er personale til stede  
Kontakt kirketjeneren på tlf.: 6155 6642

---

## Menighedsrådet



Formand **Johnny Agerby**  
Tlf.: 6162 9398  
formand@ishoejkirker.dk



Kirkeværg, næstformand  
**Rosa Møller Pedersen**  
Tlf.: 2025 1669  
rosa@ishoejby.dk

Øvrige medlemmer, se [ishoejkirker.dk](http://ishoejkirker.dk)

## Medarbejdere



Kirketjener i Vejleå Kirke  
**Anja Callisen**  
Tlf.: 3032 0525  
anja@ishoejkirker.dk



Kirketjener i Ishøj Kirke  
**Marianne Boldt**  
Tlf.: 6155 6642  
mw@ishoejkirker.dk



Organist  
**Carsten Popp**  
cp@ishoejkirker.dk



Organist  
**Markus Højgaard Fog**  
Tlf.: 2360 9818  
markus@ishoejkirker.dk



Leder af Vejleå Kirkes  
Børne- & Pigekor  
**Bente Colding-Jørgensen**  
bcj@ishoejkirker.dk



Kirke- og kulturmedarbejder  
**Randi Anholm**  
Tlf.: 2912 4485  
kk@ishoejkirker.dk



Kommunikationsmedarbejder  
**Kezia Kjeldsen**  
Tlf.: 2183 9233  
kezia@ishoejkirker.dk

Kirkegårdsleder **Jesper Mikkelsen**  
Tlf.: 4354 7300 · jm@ishoejkirker.dk

## Sognepræster



**Ane Øland Bækgaard**  
Tlf.: 2466 1886  
anop@km.dk



**Asta Gyldenkærne**  
Tlf.: 2170 7596  
agy@km.dk



**Sophie Nielsen**  
Tlf.: 2484 0406  
msmn@km.dk



**Christian Barrit Petersen**  
Tlf.: 2146 7167  
cbp@km.dk



**Michael Rønne Rasmussen**  
Tlf.: 2960 3288  
mrr@km.dk

Alle præster holder fri mandag.  
Du kan altid ringe og få en aftale om  
en samtale med en af præsterne.

---

**Støt Menighedsplejen på  
MobilePay 650163**

---

Magasinet **KIRKERNE I ISHØJ  
BEREDSKAB**

Udgivet af Ishøj Menighedsråd, april 2025  
Trykt i 11.000 eksemplarer  
Fotos: Kirkerne i Ishøj  
Tryk: Stenby Tryk A/S  
Design & layout: Anna Falcon

## Fredsbøn

Herre Gud, vor far, hør vor bøn!

Vi har prøvet så mange gange igen og igen i så mange år på at løse vores konflikter ved vores egen hjælp og ved våbenmagt!

Hvor mange øjeblikke af fjendskab og mørke har vi ikke oplevet?

Hvor meget blod er der ikke blevet udgydt og spildt?

Hvor mange liv er ikke blevet smadret, hvor mange håb har vi ikke mistet?

Men alle vores anstrengelser er forgæves!

Gud kom nu til vores hjælp!

Skænk os din fred, lær os freden at kende, vis os vejen til fred.

Åbn vores øjne og hjerter, og giv os modet til at sige: „Aldrig mere krig!“

For med krig er alting tabt.

Indgyd i vores hjerter modet til at turde tage konkrete skridt henimod freden!

Herre, Abrahams Gud, profeternes Gud, kærlighedens og barmhjertighedens Gud.

Du skabte os alle og du kaldte os til livet sammen som brødre og søstre.

Giv og styrke dagligt til at være instrumenter for din fred.

Gør os i stand til at se enhver der krydser vores vej som en søster eller broder.

Hold håbets flamme brændende i os således at vi med tålmodighed og vedholdenhed må søge samtalen og forsoningen.

På den måde vil freden omsider vinde dagen til sidst og må ordene, „adskillelse, had og krig“ for altid blive forvist fra vore hjerter.

Herre afvæbn vores hænder og tungers vold!

Forny vores hjerter og tanker således at de ord der bringer os sammen vil være broder og søster og at vores måde at leve på altid og alene vil være den FRED du skabte os til!

Amen

