

TEMAHÆFTE

DET SUNDE LIV



HJERTE, HÅND OG HOVED

Velkommen til Vejlefjordsskolen,
her er sundhed vigtigt!

#04



DEPRESSION BEKÆMPER MAN IKKE ALENE...

Marion fortæller om sin erfaring med depression.

#08



SUNDE RELATIONER

Har du og din kæreste et sundt forhold?
Hvad med dine venskaber?

#10

Sundhed for hele mennesket



Sundhed er "in" for tiden. Alle snakker om det, i blade og på fjernsynet. Der ligger træningscentre overalt. Der sælges vand med kunstigt tilsatte vitaminer. Der er kommet en ny afdeling i supermarkedet (nogle steder bare et par hylder), hvor du finder varerne uden gluten og uden diverse tilsætningsstoffer. Disse produkter ikke bare for allergikere, men for alle, som vil have et sundere alternativ. Der har aldrig været mere opmærksomhed på sundhed, end der er i dag.

Men ikke alt, som kaldes sundhed, er nødvendigvis sundt. For meget af en god ting kan let gå hen at blive en dårlig ting. Det er vigtigt, at have balance i tingene. Salat er for eksempel sundt, men hvis du ikke spiser andet, så bliver du hurtigt underernæret. Jeg er begyndt at tage Omega3-kapsler. Det ville ikke være sundt at tage 10 kapsler om dagen, man skal nøjes med to. Dette er ofte problemet med diskussionen om, hvad der er sundt. Noget kan være sundt for én ting, men usundt for noget andet. Noget kan være sundt i moderate mængder, men skadeligt i større.

Derfor er det også vigtigt at have fokus på *helhed*. Da vi planlagde dette hæfte, tænkte vi, at temaet skulle være "holistisk sundhed". Nogen hørte det, skar en grimasse og sagde: "Seriøst? De fleste vil jo ikke ane, hvad det betyder!" Men det er i virkeligheden meget enkelt. At noget er *holistisk* vil sige, at det har med *helhed* at gøre. I stedet for bare at se på "sundhed" som hvad man spiser, så bliver "sundhed" et spørgsmål om, hvad som er godt for *helheden*. Vi bør ikke kun være interesserede i at være *fysisk* sunde – det er den type sundhed, som får mest omtale i medierne – men bør også tænke på *psykisk* sundhed, *relationel* sundhed, og endda *åndelig* sundhed. Når man snakker om

"holistisk sundhed", så er man sig også bevidst på, at disse kategorier overlapper hinanden. Hvad jeg spiser kan påvirke, hvordan min psyke fungerer, og hvad jeg tror om Gud kan påvirke, hvor sunde mine relationer er. Det hele hænger sammen. Vi bør derfor tænke på det store billede i stedet for at hænge os i småligheder.

Jeg er faktisk selv blevet sundere på det sidste. Ifølge min Wii-maskine har jeg tabt mig 8kg det sidste år og dermed fået en fornuftigere BMI. Det var egentlig ikke planlagt, det skete bare. Det blev sundere for mig at være studerende i Norge end at være præst i Danmark. Jeg har ikke længere råd til jævnligt at købe fast food (som er dobbelt så dyrt i Norge), men nu lever jeg af kartoffelsuppe, grøntsagsmousssaka og laksefilet. Jeg har ikke længere bil, så hvis jeg skal et sted hen, så må jeg gå (og evt. tage bus eller "bybanen") – på den måde får jeg rørt mig lidt, selv hvis jeg ikke får besøgt et træningscenter. Jeg er ikke længere trist over at savne min kæreste, som jeg ofte gjorde, da jeg boede i Silkeborg, mens hun boede helt oppe i Bergen. At bo så tæt på min bedste ven er sundt for mig, og især for vores forhold.

Alle disse positive ændringer i min tilværelse kan jeg kalde "sundhed", men i virkeligheden kunne vi også bare kalde det "det gode liv". For det er jo dét, det handler om: *Hvad er godt for os?* Og Gud vil os selvfølgelig det bedste. Det var det, som lå i hans store løfte til Abraham. Guds mission har nemlig altid været at velsigne hele verden gennem sine udvalgte. (1 Mosebog 12,3) Ved at bringe fokus på "holistisk sundhed", så er vi også med til at bringe den velsignelse til andre. På den måde giver vi verden en lille forsmag på "Guds rige", indtil Jesus kommer igen.



Ung Adventist anbefaler...

Kan musik være sundt? Videnskaben har klare beviser for, at musikken i høj grad kan påvirke kroppen og dermed også vores sundhed. Men hvornår er musik sundt, og hvem afgør hvad der er sund musik? Du har helt sikkert din egen tolkning og vurdering af hvad der er sund og usund musik.

Hvis vi kigger i Bibelen, så er der ingen tvivl om at Gud har skabt musikken som et redskab til at prise Ham og til at komme Ham nærmere: *"Lad Kristi ord bo i rigt mål hos jer. Undervis og forman med al visdom hinanden med salmer, hymner og åndelige sange, syng med tak i jeres hjerte til Gud."* (Kolossenserbrevet 3,16) Gud har skabt musikken og Hans formål med musikken har hele tiden været, at vi skal bruge den til ære for Ham – så sund musik må være musik, der bringer os tættere på Gud?

Jeg vil gerne opfordre DIG til at overveje dette, næste gang du taster "play" på din musikafspiller. Er din musik sund for dig? Er den med til at lovprise Gud? Er den med til at bringe dig tættere på Gud?



HILLSONG CHAPEL:

"Forever Reign"

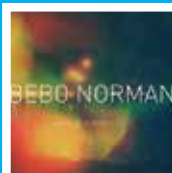
Du tænker måske "Hillsong igen?" – men dette nye album fra Hillsong er spækket med både nye og gamle melodiske lovsange med smukke og rørende tekster. Albummet er en blanding af numre fra Hillsong Live og Hillsong United og er udgivet specifikt til brug ved mindre forsamlinger/gudstjenester i lovsangs-sammenhænge. Nogle af sangene er meget velkendte, som fx "It Is Well With My Soul" og "Desert Song", hvor andre er mindre kendte, som fx "Rhythms of Grace". Hvis du er til Hillsong og deres forsamlings-lovsang kan jeg varmt anbefale dette album.



"Matins: Vespers"

AF: PARACHUTE BAND:

Parachute Band startede som værtsband for den største kristne musikfestival på den sydlige halvkugle, som finder sted hvert år i Hamilton, New Zealand. Musikken er forholdsvis mainstream, hvilket var grunden til at jeg blev positivt overrasket, da jeg lyttede til sidste halvdel af deres nyeste album. "Matins: Vespers" starter ud med syv pop-numre, men slutter af med syv instrumentelle numre som i højeste grad er originale, inspirerende og skiller sig ud fra andet kristen musik. Ligesom Michael W. Smith formår Parachute Band at skabe fremragende instrumentel lovsang og minder mig på, at sang og tekst ikke altid er en nødvendighed, når man skal prise Gud. De sidste syv numre er unikke og meget forskellige. Der er blevet kælet og eksperimenteret med keyboardet, der gør melodierne overraskende rørende. Netop fordi musikken er instrumentel, stille og rolige, vil musikken være yderst velegnet til hverdagens stunder med Gud: til morgen- og aftenandagten, bibellæsningen, bønner, refleksionen eller meditationen.



"Lights of Distant Cities"

AF: BEBO NORMAN:

Den 40-årige Bebo Norman har en lang musikalsk karriere bag sig. Han er mest af alt elsket for sin song-writer-stil musik, hvor der ikke bliver lagt fingre i mellem hans følelser. Hans musik er transparent og sårbar og knytter sig til livets sandheder; at livet på samme tid er smuk og rodet. Som han selv udtrykker de følelser, der ligger bag dette album, *"You can't understand light unless you understand darkness, because that's where life is most often lived – somewhere between the two. It's messy and it's beautiful all at the same time."* Dette album formår at give et 360 graders perspektiv på dét at være kristen. Bebo lægger ikke skjul på at vandringen med Gud ikke altid er en dans på roser, og han formår at fortælle sin personlige historie om sin vandring med Gud. "Lights of Distant Cities" er et gennearbejdet album fyldt med et ægte, personligt vidnesbyrd og et fantastisk sound af akustisk guitar.



HJERTE, HÅND & HOVED

– Sundhed på Vejlefjordskolen

På Vejlefjordskolen har vi fokus på det sunde liv. Det har vi, fordi det er en del af vores grundlæggende værdier. Da skolen i sin tid blev oprettet, ville man gerne lægge vægt på, at uddannelse handler om hele livet, ikke bare det intellektuelle. Derfor valgte man et logo med 3 H'er – Hjerte, Hånd og Hoved – og det har vi stadig.

- **Hjertet** står for troen på Gud, at Vejlefjordskolen er et sted, hvor den kristne tro kommer til udtryk i hverdagen. Ikke fordi man skal være kristen for at blive elev – men man skal være loyal i forhold til skolens hjerte-værdier. Hjertet står i øvrigt også for, at man som elev skal have omtanke og hjerte for andre.
- **Hovedet** er mere letforståeligt: Ved en skoleuddannelse skal der stoppes masser af viden ind i knoppen hver dag. Det kommer vi ikke uden om!
- **Hånden** står for det praktiske liv – hvordan vi gerne vil, at man lever sit liv. Og her har vi en hel masse at byde på på Vejlefjord.

Vi går rigtig meget op i motion, sport og idræt. Når man sidder stille i skolen en hel dag, er der behov for at få kroppen sat i bevægelse bagefter. Derfor har vi investeret i hestestald, fodboldbaner, sportshal og fitnesscenter. Her er der mulighed for på forskellig måde at komme i god form og få trænet muskler og krop.

Samtidig er der jo også pligtarbejdet, som alle kostelever deles om. Det er en anden form for fysisk bevægelse, der

gavner helheden. I det hele taget tænker vi meget i fællesskaber på Vejlefjordskolen. Det betyder f.eks. at vi sætter holdsport over individuelle præstationer. I holdsport trænes man i at tænke og præstere sammen med andre – frem for bare selv at forbedre sig.

Det praktiske liv handler også om, hvad vi spiser. På Vejlefjord har der gennem alle årene været serveret vegetarisk mad. Det kan man mene meget forskelligt om, og vegetarisk mad er også mange ting. Vi argumenterer for, at den rigtige vegetariske menu er og bliver det sundeste. Rigtig mange undersøgelser har dokumenteret dette.

Når det gælder vegetarisk kost, er der nu om dage også kommet økologiske argumenter på banen. For hver gang føden skal passere gennem et led i fødekæderne, mistes 90 % af energien. Så hvis grønsagerne først skal spises af dyr, som senere spises af mennesker, mister vi det meste af den energi, der oprindeligt var i grønsagerne. Samtidig fører kødproduktion også til langt større CO₂-afgivelse end produktion af grønt – og det med CO₂ er jo blevet et stort tema i klimadiskussionen.

Når vi taler om sundhed, er der også en åndelig dimension. Sindets sundhed kunne man kalde det. Den kristne tanke om, at der skal være en dag om ugen – sabbatten – hvor vi slapper af fra det daglige ræs, er en ting, der fremmer vores sundhed. Hvis vi ellers praktiserer det. På Vejlefjord opfordrer vi til, at man om sabbatten lægger skolearbejdet fra sig og lader tankerne hvile.

Kort sagt, uddannelse gælder alle dele af menneskelivet!



RASMUS PEDERSEN

Vejle fjordsskolen er blandt mange ting kendt for deres sunde værdigrundlag og fokus på en sund tilgang til skole og sport. Sport og sundhed er tæt relateret til det skolemæssige aspekt. Har man en professionel tilgang til sin sport og dyrker den på en sund måde, vil dette i høj grad vise sig i skolemæssigt regi. Mange af de mentale prøvelser man bliver udsat for i et sportsmiljø, kan perspektiveres til de prøvelser man oplever i løbet af sin skolegang og derfor kan man ved at balancere disse faktorer, udvikle færdigheder, der er brugbare indenfor både det skolemæssige og det sportsmæssige.



KATJA STEENDER CHRISTENSEN

Vejen til at leve sundt går gennem 2 ting: kost og motion. Dette lyder meget ligetil, men se blot på den fjerdedel af befolkningen i Danmark, der bevæger sig så lidt, at det både går ud over sundheden og trivslen. På Vejle fjord er både kost og motion vigtigt. De fokuserer meget på at lave sund mad og at få eleverne ud og røre sig. Dette burde ikke være så svært for dem, da Vejle fjord har et hav af muligheder, som du kan vælge mellem. Samtidig med at du får bevæget dig og får tilført din krop energi gennem din kost, forebygger du både kræft, stress, depression og mange andre livsstilssygdomme. Du får mere overskud og det kan oven i købet også give dig en højere IQ. Vejle fjord ønsker dette for dig. Så kom i gang med at motionere, du er den eneste der står i vejen for dig selv!



MARTIN WINTHER

Det er super sundt at træne og vedligeholde muskler i kroppen. Adventisterne lægger stor vægt på en sund livsstil og tror på man skal passe på sin krop. På Vejle fjord har vi et suverænt fitnesscenter som bliver brugt meget af eleverne. For under et år siden fik vi bygget nyt center, og der findes alt hvad man skal bruge: Fri vægte, kabeltræk, maskiner, cykler, løbebånd og boksepude. Vi er flere på Vejle fjord, der har mange års erfaring med muskeltræning, og kan hjælpe dig med at lave et træningsprogram, der passer til din hverdag, hvis du selv går på Vejle fjord. Personligt er jeg rigtig glad for Fitness Vejle fjord og bruger det næsten hver dag. Det er åbent alle ugens dage fra kl. 20-22 på nær på hviledagen (fredag/lørdag aften). En sund livsstil giver mere energi, positivt livssyn, og overskud til sin næste. For at opretholde en sund krop er det nødvendigt, at kosten er sund og varieret. Man bliver hvad man spiser. Den vegetariske mad på skolen er fyldt med næring og sikrer en sund krop og en god koncentrationsevne til det faglige. Der bliver serveret mad 4 gange dagligt, morgen, middag, aften og aftenservering. På skolen får vi serveret varmt mad til middag, og kold mad om aftenen. Til morgenmad er der forskellige morgenmadsprodukter, brød og frugt. Der er også frugt hver eftermiddag.



EMMA JALVING

En del af Vejle fjordsskolens sundhed er, som sagt, åndelighed. Jeg er ikke i tvivl om, at sport, kost og visdom er noget af det vigtigste, der skal til for at holde sig sund og godt tilpas, men vi kommer ingen steder uden at trives mentalt, og hjælpen ovenfra er blandt de bedste! Det kan være svært at finde tid til rigtigt at være sammen med Gud og finde det pusterum, som hjernen har brug for i løbet af en skole- og arbejdsuge, men på Vejle fjord bliver man hjulpet lidt til vores daglige andagter og i sabbatskole og til gudstjeneste. Det er skønt med en reminder i ny og næ, og det kulminerer på sabbaten, hvor man med god samvittighed kan lægge hverdagen til side og nyde sin egen, andres og Guds tilstedeværelse.

PSYKISK SUNDHED

Hvad er psykisk sundhed egentlig, og er det overhovedet sundt at være en kristen?



FØRST, HVEM ER JEG?

Jeg hedder Susanne Wiik Kalvåg, og er gift og har to voksne børn. Arbejder som psykoterapeut på min privatpraksis i Hørsholm og har undervist i psykologi i mere end 14 år. Jeg synes på alle måder, at jeg har verdens dejligste arbejde! Jeg elsker at arbejde med mennesker – og har selvfølgelig via mit arbejde og mine studier en mening om, hvad psykisk sundhed er for en størrelse – også for os kristne.

ER DET OVERHOVEDET SUNDT AT VÆRE KRISTEN???

Ikke nødvendigvis. Det kommer an på hvordan du er kristen. Forskning viser nemlig, at det afgørende for om det er sundt at være kristen eller ej er, om du har et positivt billede af Gud eller et negativt. Har du en forestilling om, at Gud er

en hård og dømmende Gud, der hele tiden ser dine fejl og dømmer dig hårdt for dem – så er det faktisk ikke sundt for hverken din psyke eller dit fysiske helbred. Dette syn på Gud øger stress-stoffer i kroppen og påvirker dit hjerte negativt og så er det vigtigt, at du begynder at arbejde med dit syn på Gud, dig selv og andre. Ubearbejdet kan det nemlig lede til depression, angst og fysisk sygdom. Jeg har selv måttet den proces igennem – og er lykkelig for at have gjort det. Det kan nemlig ændres, hvis du selv vill! So don't worry... men gør noget ved det.

Ser du mere Gud som en god ven, der bakker dig op og hjælper dig op på benene igen, når du er faldet, så er det rigtig sundt at være kristen. Det at føle sig støttet af en Gud i alle forhold – er sundt for os både fysisk og psykisk. Ligeledes er det sundt at tro på, at bøn kan bruges og kan hjælpe dig. Dit immunforsvar bliver styrket af at vide, at Gud tager dine byrder, så du sjældnere bliver syg og dine indre organer får bedre funktionsbetingelser, bl. a. fordi antistressstoffer øges og giver dig ro i sindet. Dine tanker bliver også mere positive og påvirker din fysiske tilstand, fx med et bedre blodtryk, normal puls og fordøjelse, ligesom det påvirker din hjerne positivt.

Opsummeret kan man sige, at du bør vælge at have en

grundlæggende holdning, der hedder: "Jeg er ok – andre er ok – og Gud er ok."

ER JEG DET, JEG GØR? ALTSÅ: ER JEG MINE HANDLINGER???

Det er sundest ikke at sætte lighedstegn mellem det jeg GØR og det jeg ER. Når jeg GØR en fejl, betyder det ikke, at jeg ER forkert. Prøv at lægge mærke til, om du får blandet disse to ting sammen... Lad os antage, at du er dumpet til en eksamen og "oversætter dette negativt". Så tænker du måske: "Typisk! Jeg ER en taber – jeg lykkes aldrig!" (altså: jeg ER ikke ok)

Hvis du tænker mere sundt, tænker du måske bare: "Hmm – nå, nu lykkedes jeg ikke denne gang – jeg må forberede mig bedre til eksamen næste gang, fx læse mere." (altså GØRE det bedre næste gang)

Gud adskiller også disse to ting. Han siger, at han elsker synderen, men ikke synden. Altså: Han elsker dig og mig, fordi vi er som vi ER, på trods af de fejl vi GØR. Han elsker selvfølgelig ikke den fejl vi laver, men han tilgiver os den med det samme, hvis vi beder ham om at tilgive os. Her er det også vigtigt, at vi husker at tilgive os selv. Tilgivelse i sig selv er sundt for vores psykiske sundhed. ALTSÅ: Det jeg GØR, er ikke lig det jeg ER.

"DET JEG GØR, ER IKKE LIG DET JEG ER."

HAR DU FRELSSESVISHED?

Det er sundt for os på alle planer, når vi har fred med tanker om fremtiden og hvad den bringer, fx at du har fred med, at du er frelst når du engang skal dø. Ikke fordi du GØR det rigtige hele tiden, men fordi Jesus gjorde det rigtige for dig, og derfor har gjort det muligt for dig at være med på den nye jord, alene ved at tro på ham. Hvis du har svært ved at forstå dette, så prøv at læse Hebræerbrevet 7-10 med én, der kender lidt til Bibelen. Her står der, at Gud droppede den første aftale, han havde gjort med os mennesker (den første pagt) og erstattede den med en ny pagt: "Du skal elske din næste som dig selv og din Gud af hele dit hjerte." Der står rent faktisk, at den gamle pagt er "ubrugelig" (Hebr 7,20). Det er selvfølgelig ikke let at elske nogen, før du rent faktisk selv tager imod, at du er elsket. Når du forstår det helt ind i hjertet, kan glæde, fred og kærlighed til Gud også begynde at vokse i dig. Det har jeg selv først lært som voksen. Jeg var tidligere overbevist om, at frelsen ikke var for mig og i øvrigt, at jeg ikke var ok.

ER JEG FØLELSMÆSSIGT INTELLIGENT – ELLER GÅR JEG LET FØLELSMÆSSIGT "AMOK"?

En af de væsentlige ting i "psykisk sundhed" er, at du kan berolige dig selv følelsesmæssigt, når du er bragt ud af fatning eller er særligt udfordret. Det er noget du kan lære hen ad vejen, men det kræver øvelse. Dine tanker kan medvirke til at gøre dig mere rolig, men de kan også forværre dine følel-

ser meget, hvis tankerne er prægede af negative generaliseringer (fx "det her bliver *aldrig* anderledes, sådan er mit liv bare *altid*"). Generaliseringer såsom: altid, aldrig, hver gang, hele tiden, alle og ingen medvirker ofte til at følelserne kommer endnu mere ud af balance.

Er du vred over noget, en ven har såret dig med – så er det vigtigt, at du siger det til din ven på en ærlig og kærlig måde.

"BITTERHED ER DECIDERET USUNDT."

Det sunde mønster her er, at du sætter en grænse, så din ven forstår, hvad der generede dig – og dermed bliver motiveret til ikke at gøre samme fejl igen. Hvis ikke du siger noget, lærer din ven jo ikke, at han/hun gjorde noget, der sårede dig uden at være klar over det. Derfor er det *dit* ansvar at få det sagt. Når grænsen er trukket op, er det jo sundest, hvis din ven får anledning til tage ansvar og sige undskyld, så du efterfølgende får mulighed for at tilgive.

Det er meget svært for mange at få denne sunde konflikt-håndtering til at lykkes. Mange går i stå et eller andet sted i at løse konflikten og bliver måske bitre og dropper kontakten helt. Bitterhed er decideret usundt. Det kan blive ensomt, hvis du ofte prøver at løse konflikter på den måde.

Bibelen siger, at forsoning er højt prioriteret. Der står: "Når du kommer til Gud og ønsker at tilbede ham og kommer i tanke om, at nogen har noget imod dig, så gå først hen og forson dig med ham" (Matt 5,24).

HVIS du synes disse trin er svære – så fortvivl ikke!! Det er nok noget af det sværeste at lære her i livet, men det hjælper dig med at beholde et godt forhold til dine venner, familie og kollegaer.

DET ER SUNDT AT VÆRE SOCIAL.

Det er vigtigt ikke kun at have "skærm-venner", fx via computere og smartphones. Når du er sammen med andre, får du øjenkontakt, hvilket øger niveauet af et velværestof, oxitocin. Oxitocin er vigtigt for humøret, giver en følelse af afslapning og glæde ved livet. Når du oven i købet rører ved et andet menneske (fx: giver et kram) – øger velværestoffet endnu mere og det nærer din psykiske og fysiske sundhed og giver glæde ro og godt humør. Gud skabte Adam, men så at han trængte en at være sammen med, derfor skabte han Eva. Altså: Gud, som har skabt os, ved at vi trives bedst sammen med andre mennesker.

Der kan jo siges meget om emnet psykisk sundhed, men dette er i mine øjne nogle af de vigtige ting. Hvis du nu føler dig ramt i ikke at være lykkedes noget af dette, så vid at det kan sagtens ændres. Tal med din familie, venner, din præst eller søg psykoterapeutisk hjælp. Det hjælper at tale med nogen om tingene.

Depression bekæmper man ikke alene



KORT OM MIT FORLØB

Min depression blev konstateret i midten af 9. kl. Jeg gik på Vejlefjordskolen og havde ikke meget kontakt med mine forældre omkring min tilstand. Jeg havde været igennem nogle kæresteproblemer, hvorefter jeg var vred og skuffet over mine egne handlinger. Jeg havde sat mig selv i en situation, hvor mange af mine venner havde vendt mig ryggen. Det var ubærligt at gå med en følelse af, at mine venner hadede mig, men jeg tror det værste var, at jeg faktisk begyndte at hade mig selv.

Pludselig befandt jeg mig i en tilstand, hvor jeg græd hver dag, jeg græd og græd og græd. Jeg ville ikke ringe hjem og ynke til mine forældre – dette viste sig at være en misforståelse. Forældre vil altid gerne informeres, hvis deres børn har det så dårligt. Til sidst havde jeg grædt i 40 dage, og endelig havde jeg fået fortalt min mor hvordan jeg havde det. Jeg tror det var en vagt på skolen, der fik mig overtalt til at ringe hjem. Så var der ikke andet for end en tur til lægen.

"Jeg gider, magter eller orker ingenting, og jeg føler igen at alting smuldrer omkring mig. Alt er galt med mig!"

citat fra dagbog

Jeg husker, at jeg sad på gulvet i indgangen til undervisningsbygningen. Jeg ventede på en taxi, der skulle køre mig til lægehuset, jeg græd bare. Lægen sagde: "Du har en depression, og du er nødt til at tage denne hér medicin." Jeg gik i panik, jeg skulle ikke have noget medicin, nej tak, det kan man jo blive afhængig af, man hører jo så meget... Lægen forklarede mig, at der var et stof i hjernen, som jeg pt. ikke var i stand til at danne, dette stof var nødvendigt for at kunne bearbejde mine psykiske problemer. Selve bearbejdsprocessen skulle foregå hos psykologen.

Medicinen i sig selv hellbreder ikke, det er de ting man får talt ud om hos psykologen, psykiateren eller terapeuten og de redskaber man lærer at bruge, der gør en rask igen. Problemet er, at man kan være så medtaget af sin depression, at man ikke kan arbejde med sine problemer, og her er det vigtigt at man kan acceptere sit behov for medicin, og at man stadig husker vigtigheden i terapien, så man en dag kan komme af sin medicin igen.

MIN OPLEVELSE AF SYMPTOMERNE

Jeg var ramt af en ufattelig træthed. Jeg kunne ikke koncentrere mig. Det var generende for mine omgivelser, fordi jeg glemte mine aftaler eller decideret ikke hørte efter. Mange dage kom jeg slet ikke ud af sengen og heller ikke i skole. Jeg var også ekstremt skiftende i humøret, jeg var tit helt oppe at køre, og næste øjeblik ramlede hele min verden. Det har ikke været nemt at være min ven og støtte.



"Først er jeg helt vildt glad og så pludselig skal man bare røre mig og jeg går amok!... Lige nu føles det som om pillerne kun hjælper halvdelen af tiden"

citat fra dagbog

Stille og roligt fik jeg det bedre. Dog gik det ikke lige ud af landevejen, nogle dage var gode, andre dårlige. Til sidst var langt de fleste dage gode, og min koncentration blev markant bedre. I dag har jeg dog stadig svært ved at huske detaljer fra min tid med depression, men når jeg har det skidt og er ked af det, så ser jeg ikke mig selv som "syg igen".

GODE RÅD

- Tro på at din psykolog kan hjælpe dig
- Fortæl det til nogen, hvis du har selvmordstanker
- Husk at du er syg, og du er ikke i stand til at tage vigtige beslutninger
- Åben op og tal med nogle om dine tanker
- Skriv dagbog, så du kommer af med alle de tanker du går rundt med.

ÅBENHED, GUD OG KIRKEN

Som ung adventist er det måske naturligt at komme til Gud med sine problemer. Det er fantastisk hvis man er god til at komme til Gud og Gud vil selvfølgelig også gerne hjælpe. Gud har jo bedt os om at lægge vore bekymringer på ham. Det, der bare er vigtigt at huske, er at Gud arbejder på utallige måder. Jeg tror på, at i forhold til min depression hjalp Gud mig igennem alle de mennesker, der var omkring mig. Man må nødvendigvis åbne op og give psykologen lov til at hjælpe. Man skylder også sit fremtidige-jeg at kæmpe med næb og kløer for at blive rask igen. Mens jeg var deprimeret havde jeg i perioder apatiske billeder af mit liv, dvs. jeg var fuldstændig ligeglad med at leve. Det første psykologen spurgte om, var om jeg gik med selvmordstanker, det gjorde jeg ikke, men jeg havde heller ikke lyst til at leve! Jeg tror at den eneste grund, til, at jeg ikke havde selvmordstanker, var at jeg simpelthen ikke turde dø. Samtidig var jeg super fattet omkring min sygdom, derfor tillod jeg slet ikke mig selv at tænke i de baner. Jeg vidste, at når jeg engang blev rask (altså mit fremtidige-jeg), så ville jeg jo selvfølgelig glæde mig over livet igen.

"I dag har faktisk været skøn. Jeg har været til psykolog. Hun lærte mig og gav mig nogle analyse-skemaer, så jeg kan tænke positivt, når jeg har mine nedture."

citat fra dagbog

For at hjælpe sig selv er det godt hvis man kan snakke med andre om både sin tilstand og sine evt. problemer. Det er slet ikke sikkert, at man ved hvorfor man er ked af det. Det er meget frustrerende ikke at vide hvad der er galt. Her kan man jo passende bruge sin familie i form af mor, far osv., men også vores familie i kirken kan være rigtig givende. Tit kan man jo godt gå med en forventning om, at det at være kristen er det samme som altid at være glad. Kristendom er jo lykken! – Det er også rigtigt, men det betyder jo ikke at vi går igennem hele det første liv, uden slinger i valsen. Det er en kamp at leve sammen med sin tro, og jeg vil gerne afsløre at jeg ikke altid er glad. Efter min depression har min karakter ændret sig. Jeg er blevet mere sårbar og jeg kan også falde ned i nogle "dale", hvor jeg virkelig føler, at jeg ikke slår til, hvilket gør mig utrolig ked af det og følelsen stjæler mit overskud. Beder jeg til Gud, når jeg sidder dér i "dalen", går det ikke over på to sekunder, men jeg sikker på, at han gennem andre og mig selv hjælper mig op gang på gang, og kun fordi jeg giver lov.



Dette billede blev taget i perioden, hvor jeg var allermest ked af det. Man kan ikke ligefrem se det på mig, og jeg kan godt forstå mine medmennesker tiltider kunne glemme min diagnose.

En søsters reaktion

Vi gik begge på Vejlefjord. Alligevel talte vi ikke meget sammen. Derfor vidste jeg ikke meget om, hvordan Marion havde det. Så den dag Marion havde fået sin diagnose om depression og tårevædet kom ind på mit værelse for at fortælle om sin tilstand, reagerede jeg helt urimeligt. Jeg blev så forfærdeligt rasende på hende. Jeg husker ikke, hvad jeg sagde til hende, men der er ikke nogen tvivl om, at jeg lod hende vide, at hun skulle tage sig sammen og holde op med at græde. Jeg græmmer mig så ufatteligt den dag i dag over min reaktion. Jeg skammer mig over, at jeg ikke kunne give hende den opbakning, hun behøvede.

Når jeg tænker tilbage, husker jeg samtidig en kæmpe følelse af afmagt. Jeg ville ønske, jeg kunne fjerne al hendes ulykke med et trylleslag. Da jeg ikke kunne det, anede jeg ikke, hvad jeg skulle stille op.

Gennem forløbet er min forståelse for sygdommen blevet meget større. Nu er jeg fuld af respekt overfor de mennesker, der oplever og gennemgår depression. Jeg er blevet klar over, hvor meget opbakning og støtte fra familien betyder.

Jeg ønsker, at alle, gennem Marions artikel, må få et større indblik i, hvad der sker hos deres nærmeste, hvis de gennemgår en depression, for man er den støtte, de har brug for.



Sunde relationer



Jeg har været ude at løbe – eller *gungre deller*, som jeg også kalder det. Det føles godt, og det er blevet rutine, at jeg skal ud på mine løbeture. Det er en del af min indsats for at holde mig i form og i godt humør. Vi får tudet ørene fulde med, at vi skal være sunde, slanke, i form, spise grønt og alt det der. Og det er super vigtigt! Gud ønsker også, at vi skal være sunde, leve godt og længe og være til stor velsignelse.

Men hvad med sunde relationer? Hvad med sundhed, når det kommer til, hvordan vi behandler hinanden, og hvordan vi indgår i sociale og romantiske forhold? Og hvad er en sund relation egentlig?

SUNDE RELATIONER OG SUND KROP OG PSYKE HÆNGER SAMMEN

Fysisk og psykisk sundhed hænger faktisk nøje sammen med vores relationer. Der er lavet adskillige undersøgelser rundt omkring i verden, der kigger på netop den sammenhæng.

Mennesker, der lever i sunde, tilfredsstillende faste parforhold har følgende fordele:

- Større følelsesmæssig intelligens – de bliver bedre til at håndtere negative følelser og vrede.
- Færre mentale udsving (færre depressioner, angst, humørsvingninger, selvmordstanker og tilpasningsproblemer).
- Føler mindre smerte – visheden om, at en, du elsker, kan komme og trøste/opmuntre dig er nok til, at du føler mindre smerte.
- Mindsker stress – gifte har lavere kortisol(stresshormon)-niveau end singler
- Lever længere – undersøgelser i både Danmark, Tyskland, Sverige og USA viser samme tendens.
- Mere glæde i livet – de har et højere niveau af dopamin (lykkehormon) i hjernen.

Mange af de samme fordele opnås også selv om du er single, hvis du til gengæld er i nære, gode og tilfredsstillende relationer med andre mennesker som f.eks. familie, venner og kolleger. Så ingen tvivl om, at det er vigtigt, at vi er omgivet af og omgiver os med mennesker, som kan støtte og styrke os, men som også kan udfordre os, og som har brug for vores støtte om omsorg.

SUNDHEDSTEGN

Så hvordan sørger man så for, at de relationer man er i, er sunde og tilfredsstillende for begge parter? Her følger nogle gode råd, som du kan tage udgangspunkt i, når du overvejer, om jeres forhold er sundt, eller om der var ting, som I burde arbejde med:

RESPEKT

I en sund relation viser man respekt for hinanden. Man respekter hinandens behov, følelser og værdier. Man kan sagtens være uenige om dem, men man taler aldrig dårligt om den andens motiver eller valg, fordi man respekterer og kender bevæggrunden.

At vise respekt er også at respektere den andens frihed og personlige grænser. Det er respektfuldt at spørge inden man går for tæt på en anden person. Og man bør også respektere et nej.

FÆLLES VÆRDIER

At være fælles om grundlæggende værdier som livssyn, etik, moral, livsmål er en helt klar fordel, når man indgår i tætte relationer. Er I venner, så kan det jo være spændende at være uenige om nogle af dem, men er I alt for forskellige på disse grundlæggende ting er der alt for mange områder, som I ikke har noget fællesskab om. Men er I seriøse kærestepar, så er det vigtigt at I har de samme grundlæggende værdier at bygge jeres fælles fremtid på. Jo mere I kan samtale om de værdier, jo bedre grundlag har I for at finde frem til, hvad der skal være det bærende i jeres familie.

FÆLLES ÅNDELIGT STÅSTED

Hvis I skal danne familie, så er det vigtigt for sundheden af jeres forhold, at I er fælles om noget af det allervigtigste, nemlig jeres åndelige ståsted. Hvilken tro skal jeres hjem bygge på? Hvilke værdier vil I give videre til jeres børn? Hvordan vil det påvirke jer, hvis I ikke kan dele noget af det mest dybe og personlige, nemlig det åndelige med hinanden? Et sundt åndeligt liv er en kæmpe hjælp på vej mod en sund relation.

KONSTRUKTIVE KONFLIKTLØSNINGER

Det er ikke antallet af konflikter i et forhold, der er farlige for forholdet – det er hvordan de bliver løst, der er afgørende. Lær jer, hvordan I kan løse konflikter og misforståelser på konstruktive måder (f.eks. ved at tage på PREP-kursus). Hvis I bare formår at komme ud af konflikten med hinanden og forholdet uskadte og med løsninger, som både tilgodeser jeres individuelle behov og forholdets, så er I med til at bevare sundheden i jeres relation.

BRUG HOVEDET

Vis hinanden tillid (se også afsnit om mistillid herunder), men vær ikke blind af forelskelse! Er der ting ved din vens baggrund, som bekymrer dig, så tal om det og få det frem i lyset og på den måde kan I opbygge et tillidsforhold. Hvad siger dine venner til jeres venskab? Er de støttende, eller advarer de dig? Brug hovedet og fornuften og lyt til gode råd fra dine forældre, venner, andre mentorer, som du ser op til. Brug hovedet, når det drejer sig om hjertet!

Og når du med fornuften kan se, at tingene ikke er, som de skal være, så vær klog og bed om hjælp. Sørg for at tænke smart og strategisk: Tag på parkurser, lær at kommunikere godt, søg hjælp og rådgivning, når I har brug for det, få ægteskabsforberedelse, pas på jeres forhold som du passer på dit helbred! Det er aldrig en skam at bede om hjælp, hverken hos venner, præsten, terapeuten eller psykologen. Det er klogt og et sundhedstegn at få hjælp i tide!

PAS PÅ

Oplever du nogle af disse usunde ting, så tag affære med det samme.

SLÅ = GÅ!

Hvis du **en eneste** gang oplever, at din ven, kæreste eller ægtefælle slår, skubber eller rusker dig, så er der kun én ting at gøre: Kom hurtigst muligt væk! Det er en destruktiv, anormal adfærd, som du ikke må affinde dig med. Og når personen så kommer tilbage og spørger om du vil tilgive og om I kan være venner/kærester igen, så gør det klart, at du på ingen måde kan overveje at indgå i et forhold igen før vedkommende har været igennem et behandlingsforløb, der hjælper vedkommende til at håndtere sine voldelige og destruktive tendenser. Du er alt for værdifuld til at noget menneske har lov til at behandle dig dårligt!

MISTILLID

Hvis din ven/kæreste ikke stoler på dig, så har I et problem. Hvis hun hele tiden holder hånden over telefonen, hver gang der kommer en sms, fordi du ikke må se, hvem den er fra, så har I et tillidsproblem. Hvis du ingen indblik må få i hans liv, hans økonomi, hans baggrund og venner, så har I ikke den tillid til hinanden, der skal til, for at I kan skabe et trygt parforhold.

JALOUSI

Hvis din kæreste ikke kan tåle, at du taler med andre, ser andre, går i byen med andre end ham/hende, så er det også usundt. Hvis du skal redegøre for al din færden og handlen overfor din kæreste/ven, så har I ikke den tillid, der skal til, for at kunne bygge videre. Jalousi er en meget stærk følelse, som man kan få brug for en professionel rådgiver til at lære at håndtere og bearbejde.

MANIPULATION

Bliver sætningen: "Hvis du virkelig elsker mig, så vil du ..." brugt, så bør dine røde lamper blinke. Det er usundt at manipulere på den måde. Og det er uklogt at lade sig manipulere med. Selvfølgelig ændrer det vores adfærd, hvis vi elsker vi nogen, og kærligheden kan få os til at gøre rigtig meget for et andet menneske. Men det skal altid komme af fri vilje, for ellers er det ikke kærlighed og gensidig omsorg det er bygget på, men frygt, magt og manipulation. Og det skal stoppes i opløbet.

DU ER EN ANDEN

Hvis din tøjstil, dine interesser, dine værdier, dit sprog og dine venner over kort tid er blevet skiftet ud, så bør du også stoppe op. Er det fordi du prøver at tilpasse dig en ven/kæreste lidt for meget, så du glemmer, hvem du selv er, og hvad du selv står for? Selvfølgelig tilpasser man sig hinanden over tid, men du skal være opmærksom, hvis det sker i løbet af nogle måneder, for det kan tyde på, at I har et usundt og alt for opslugende/klæbende forhold.

VI DELER ALT!

At have en god ven eller kæreste er utrolig dejligt og meget vigtigt for os mennesker. Men bliver forholdet alt for tæt alt for hurtigt, så kan det være svært at holde sunde grænser. For du er stadig dig, og din ven er stadig sig selv. Og der skal også være noget tilbage af jer, hvis forholdet ikke overlever, så tænk over i hvilken hastighed I nærmer jer hinanden – både følelsesmæssigt, fysisk, seksuelt og økonomisk.

Så hvilke ting vil du sætte i værk for at komme i form? Hvilke ting skal der ændres på, for at dine relationer kan blive sunde og givende, så I trives og lever glade og sunde liv til Guds ære?



Sundhed er Guds gave

Alkohol, rygning, svinekød, kaffe... hvad har det med kristendom at gøre? Har sundhed betydning for troen, eller er vi kommet videre?

Hvis du er vokset op i Adventistkirken, har du sandsynligvis holdt dig langt væk fra svinekød. Dit hjem har været røgfrit og måske endda alkoholfrit. Du har sikkert oplevet, at du på visse områder, har følt dig mere eller mindre anderledes.

Som kirke har vi haft en lang tradition for at omgive os med en række tilsyneladende forbud, ting vi ikke må – eller vælger ikke at gøre. Man kan med rette spørge, om vi har været en kirke med tendens til lovtrældom, en tro på, at vi ved hellige gerninger kan frelse både krop og sjæl. I dag er mange adventisthjem frigjort fra regler om alkohol, vegetarisme, sabbatsregler m.m. Er vi derved frigjorte fra lovtrældom, eller er vi i gang med at hælde barnet ud med badevandet?

TEORETISK GRUNDLAG

Det vil være at gå for vidt, hvis denne artikel i detaljer skulle redegøre for fundamentet for de leveregler kirken har haft og til dels stadig har. I Bibelen fremgår det, at Gud havde en holdning til, hvad mennesker proppede i sig og hvordan de levede deres liv. Kød var ikke en del af det, Gud i begyndelsen ønskede mennesker skulle spise. Gud var "langt fremme i skoene" i forhold til stress, arbejde, hvile, renlighed og ligeværd. For mere end 100 år siden fremlagde Ellen White en række mere detaljerede tanker om sundhed. Hun angav at være inspireret af Gud, og interes-

sant nok er langt de fleste af hendes gamle anvisninger bekræftet af nye, friske forskningsresultater.

DYREVELFÆRD

Hvordan forholder vi os rent praktisk til oldgamle sundhedsråd i dag? Skal de ses i et andet lys i vore moderne tider? Jeg mener, at vores måde at se på sundhed på, er forældet. Der er en tendens til, at vores mærkesag er blevet til et ensomt nej til svinekød.

Sundhed er langt mere end svinekød. Sundhed skal ses som en helhed. Gud gav f.eks. ikke rådet om svinekød for at forpeste og vanskeliggøre livet for os. Han gav det, efter min mening, fordi svinet er en ådselæder, en "skraldespand", der som rotten æder alle de spiselige elendigheder, den kan finde. At man så siden har gjort svinet renligt, og nu serverer det færdigt foder, har medført, at svinet i dag har slanket sig og er blevet fri for en række sygdomme. Samtidig har man spærret svinet inde i en stald, søen med smågrise er endda lukket inde i en lille boks, hvor den hverken kan vende eller dreje sig. Behandlingen af andre dyr kan være ligeså elendig. Burhøns er et godt eksempel på dette. Køer lever hele deres liv lukket inde i en stald, og kun de økologiske køer er sikret frie udfoldelsesmuligheder på marken om sommeren.

Ellen White havde allerede for mere end 100 år siden fokus på dyrevelfærd, og hun opfordrer os til at behandle vores medskabninger med medfølelse og empati.

Behandlingen af vore medskabninger må have indflydelse på de valg, vi tager i hverdagen. Hvis vi vælger at spise kød, mener jeg, at det må være naturligt at vælge økologisk kød, hvor dyrevelfærd er en betydelig vigtigere faktor, sammenlignet med konventionelt kød.

MILJØHENSYN

Vore spisevaner påvirker vores miljø. Det du og jeg sætter på spisebordet, har betydning globalt. Hvis vi fortsætter med at have et rekordhøjt kødindtag, vil vi som nation fortsat ligge i top, når det drejer sig om en miljøbelastende livsstil. Vores kødindtag udgør en kommende trussel for vandressourcerne og for klimaet generelt. Det medfører at regnskove ryddes, og dyrene til kødproduktion æder al den mad, der kunne komme masser af sultende mennesker til gode. Dyrene sender gasser ud i atmosfæren, hvilket medfører forurening på linje med store dele af transportsektoren.

Brød, kornprodukter, frugt og grøntsager er, ifølge en rapport fra Institut for Miljøvurdering, de mest miljøvenlige fødevarer, mens kød (især oksekød), slik, te, kaffe, vin og alkohol hører til de mest miljøbelastende fødevarer.

Der er al mulig grund til en mindre og sjældnere bøv på panden eller en røddebøv i stedet. Sund levevis og rigtige fødevarer har stor betydning, hvis du har lyst til at passe på den jord vi bor på.

LIVSLÆNGDE OG VELBEFINDENDE

Det er gentagne gange bekræftet i undersøgelser, at adventister lever længere. I bogen "Blue Zones" udpeges adventisterne ved Loma Linda, som et af verdens længstlevende folkefærd. Motion, mad, rygning, alkohol og stress er alle faktorer, der har betydning for levetiden. En række undersøgelser viser samstemmende, at en vegetarisk livsstil i sig selv medfører nedsat risiko for sygelighed og dermed forlænget levetid.

Nye undersøgelser beskæftiger sig ikke blot med livslængde, men også med livskvalitet. Her peger pilen mod øget velbefindende, både fysisk og psykisk, hvis man fylder kroppen med benzin fra den vegetabiliske afdeling og motionerer. Sagt med andre ord: Du bliver gladere, fungerer bedre, tænker klarere og lever længere, hvis du lever sundt.

ALKOHOL

Danske unge er Europamestre i at fylde sig med alkohol. Jeg mener at de i stedet, glad og gerne, burde sige nej tak til alkohol af næstekærlighed. Du kan være den faktor, der gør, at andre får lyst til at sige nej. Stil dig selv spørgsmålet om, hvad du skal bruge alkohol til? Hvad godt gør det i verden? Mange børn og unge vokser op med alkoholiserede forældre – faktisk drejer det sig i Danmark om 122.000 børn. Hvor sjovt er det lige? Du kan feste og have det sjovt i alle dine sansers fulde nydelse uden alkohol – og huske de gode minder bagefter. Alkohol er et opløsningsmiddel, der beviseligt skader vores hjerne. I alderen 10-20 år dannes personligheden og alkohol er specielt skadeligt i denne periode. Mange unge, der drikker tæt i weekenden, har målbart mindre hippocampus, centeret for hukommelse og indlæring.

KOFFEINHOLDIGE DRIKKE

Ellen White gav nogle råd omkring koffeinholdige drikke. I dag udråbes kaffe nærmest som et helsemiddel, hvilket dog hviler på et særdeles tyndt grundlag. Koffein indtaget fra eftermiddagen og til sengetid har vist sig at ødelægge de dybe søvnfaser, og du vil vågne op og være mindre udhvilet og frisk. Koffein har en halveringstid på ca. 5 timer, og derfor er det en god ide, at undgå koffeinholdige drikke sidst på eftermiddagen og om aftenen. Samtidig viser undersøgelser, at mange cola-drikke i de unge år, hænger sammen med knogleskørhed og knoglebrud senere i livet. Der kan være sociale sammenhænge, der gør det vanskeligt at undgå koffeinholdige drikke, men i det daglige vil jeg anbefale dig at gøre dig fri, så du ikke er afhængig af koffeinkick.

HVILE, "MEDITATION" OG GODE GERNINGER

Sundhed er langt mere end motion, mad og drikke. Sundhed er i høj grad at have fred med Gud og mennesker. At hvile i at vide vi er elskede – på trods af, at vi og verden omkring os er langt fra Guds idealer. Sundhed er at vide, at vi betyder noget for andre, og at andre betyder noget for os.

Gud ønsker at være din ven. Sabbatten er et eminent tilbud fra Gud til dig. Smid alle studierne ud til højre en hel dag, nyd livet sammen med Gud og dine venner. Derved styrker du dit forhold til Gud, og han vil velsigne dig på en helt speciel måde. Grib en fredfyldt dag med god samvittighed.

SUNDHED ER LANGT MERE END MOTION, MAD OG DRIKKE. SUNDHED ER I HØJ GRAD AT HAVE FRED MED GUD OG MENNESKER.

Bibelen beskriver, at Jesus dyrkede "meditation". Han gik ofte til et fredfyldt sted og bad (Mark 1,35). Du har muligheden for at gøre det samme. Det kan måske lyde vanskeligt, hvis du bor på en kostskole eller deler lejlighed med tre andre i en larmende storby. Det behøver det dog ikke være. Gå eller løb dig en tur, tag hørebofferne på og lyt til god kristen musik, eller lyt til en god gudstjeneste eller tal med Gud. Han lytter til dine tanker gennem bilstøj og larm – han er ved din side.

Måske har du allerede mærket, at venskab med Gud inspirerer dig til at gøre en forskel i andres liv. Samvær med Gud har konsekvenser for dit liv. Gud ved nemlig, at det gør både dig og dem du gør noget for lykkeligere. Det er en naturlig, bekræftet i undersøgelser – skal du være virkelig lykkelig, skal du være aktiv i velgørende arbejde. Sundhed er altså langt fra et navlebeskuende egotrip.

TÆNK POSITIVT – FYLD DIN KROP MED DET GODE

Jeg vil anbefale dig, at se lidt anderledes på sundhed. Gud har givet dig et mirakel af en krop. Han kender brugsanvisningen for, hvordan du har det allerbedst. Gud er en kærlig Gud. Han giver levereregler for dit bedste – ikke for at besvære dig.

Han ønsker, at alle skal have det godt – derfor er det ikke uvæsentligt, at tage hensyn til miljøet i forhold til livsstil. Han ønsker, at vi skal passe godt på hinanden og på vores jord.

Jeg vil anbefale dig, at glæde dig over alt det gode du kan gøre for dit velbefindende – derved fyldes du med overskud til at gøre godt for andre. Tænk praktisk og konkret på, hvordan du får mere frugt og grønt proppet i dig selv. Fyld dine skabe med sunde ting, så det er dem, der springer dig i øjnene, når du er sulten – i hvert fald i hverdagene. Prøv at vælge en frisk smoothie eller juice i stedet for drinken eller colaen. Vælg flere vegetarretter og køb lækker frugt i stedet for slikposen. Gør de gode valg

til vanen og de mindre gode til udtagelsen. Vær opmærksom på, at det tager tid at ændre vaner, men lige pludselig er de sunde valg vanen – det, du gør for at nyde livet!

Der står i Bibelen, at "alt er tilladt, men ikke alt er gavnligt". Tænk ikke på levereregler, som noget du ikke må. Tænk i stedet på, hvad der er godt for dig, godt for din næste, godt for den jord, du bor på. Ikke dermed sagt, at sygdom er selvforskyldt, og at vi bliver forskånet – vi lever ikke i en osteklokke befriet fra diverse forureninger. Vi er heller ikke perfekte mennesker, der altid tager de rigtige valg. Men at følge i Guds glade fodspor og vide at vi er elskede og i respekt for vores skaber behandle vores krop, miljø og medskabninger på en omsorgsfuld måde – det er sundhed!



BØGER AF: THOMAS RASMUSSEN

Ung Adventist anbefaler #2

Vi ønsker at hjælpe dig videre, også efter du er færdig med dette temahæfte. Derfor har vi valgt at fremhæve nogle kristne bøger og ressourcer, som vi håber, kan være til hjælp og inspiration.



VEJEN TIL ET BEDRE LIV

AF ELLEN WHITE:

Til dig, som ønsker en åndelig vinkel på mental sundhed.

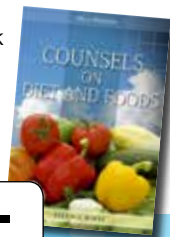
kr. 125,-

danskbogforlag.dk

CONSELS ON DIETS AND FOODS

AF ELLEN WHITE:

Til dig, der ønsker gode råd omkring fysisk sundhed – NB: Bogen er en samling af uddrag fra breve, m.m. som er skrevet til forskellige personer på forskellige tidspunkter, og det må man tage hensyn til, før man "oversætter" rådene til sin egen situation.



kr. 90,-

kan bestilles hos
danskbogforlag.dk

VEJEN TIL KRISTUS

AF ELLEN WHITE:

Til dig, som kæmper med din tro, og ønsker at lære Jesus at kende.



kr. 75,-

danskbogforlag.dk



THE WAY OUT

AF NIEL NEDLEY:

Til dig, der kæmper med depression.

Se også: www.drnedley.com

kr. 255,-

kan bestilles hos
danskbogforlag.dk

Du kan finde alle Ellen Whites bøger gratis på www.egwwritings.org, hvor flere af dem er tilgængelige som lydbøger på engelsk. "Vejen til Kristus" er også tilgængelig som lydbog på dansk på www.adventist.dk



UNG HUMORIST



HVORDAN "SUNDHED" FORTOLKES, NÅR VI HAR FÆLLESSPISNING.



DEJLIG FLØDESKUMSKAGE! OG DER ER VEL IKKE KAFFE I DEN?



SELVFDØLGE LIG IKKE!



ELLEN WHITE KRYDSORD

Ellen Whites blacklist, baseret på "Counsels on Diets and Foods"

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | R | O | P | Ø | V | Q | F | S | E |
| I | N | S | P | S | B | G | M | E | S |
| M | U | T | E | A | K | Ø | D | N | U |
| N | K | G | B | L | R | H | Æ | N | M |
| T | L | Å | E | M | K | E | M | E | Æ |
| D | Æ | C | R | S | J | C | F | P | L |
| I | M | G | I | E | B | D | I | O | L |
| F | J | Ø | M | M | R | A | N | P | D |

- * Sort peber
- * Sennep
- * Pickles
- * Mælk og smør
- * Æg
- * Ost
- * Kød

Med andre ord: Ingredienslisten til en Cheeseburger!

FÆLLESSPISNING-SÅDAN!

FOREREDELSE:

1. Alt der ikke er vegetarisk er IKKE ok!
2. Tal sammen på forhånd, så man undgår at alle tager nøddesteg med.
3. Hvis det er din tur til at lave nøddesteg, vær klar til at forsvare dit valg af ingredienser, og medbring som minimum 10 kopier af opskriften.
4. Flutes er den mest acceptable panik-løsning.

UNDER FÆLLESSPISNINGEN:

1. Fællesspisning tager som minimum 120 min.
2. Fællesspisning er ugens vigtigste mulighed for at sammenligne dine evner som husmor med dine brødre og søstre i menigheden.
3. Vær opmærksom på at punkt 2 ikke er den officielle tanke bag fællesspisning - kritisér diskret.
4. Meld dig altid til at tage opvasken, og håb at det ikke er dig der bliver valgt.

NOTER

[illegible]

Dette temahæfte har til formål at opmuntre teenagere og unge til at tænke over og tale om noget, der berører deres hverdag.

Visionen for Adventistkirkens ungdomsafdeling er at lede unge til Jesus og til beslutninger for at følge ham. Vi ønsker at teenagere og unge skal opleve en nærværende kirke, som hjælper dem i deres personlige udvikling og en voksende tro, der leder til et positivt engagement i kirken og deres lokalsamfund.

Dette temahæfte er en del af en serie.