

**Kirkevækst:  
Interview med  
Mai-brit Tvilling**

**Din identitet i  
Kristus:**

**Else-marie Hansen:  
Almindelig  
ualmindelig**

**Bodil Fæhr Larsen:  
Du er skabt til  
kærlighed**

**Fokus på  
udbrændthed**

**Bønnens forskellige  
sprog gennem sanserne**



# Netværksbladet

Udgives af den selvstændige kristne organisation "Netværk for Kvinder i Tjeneste", som består af:



Hanne Dalgaard  
KBC  
Abertslund



Agethe Zimino  
Korsvejskirken,  
Kbh.



Bitten Ingerslev  
Kristent  
Fællesskab



Åse E. Larsen  
Betlehemskirken,  
Kbh.

Vi tror på Bibelen som Guds Ord og på Jesus Kristus som vores personlige frelser. Formålet med "Netværksbladet" er at skabe et forum, hvor kvinder i tjeneste eller ledelse kan blive inspireret, opbygget og udrustet i troen og tjenesten. Desuden, at man herigennem kan få kendskab og kontakt med andre kvinder i tjeneste landet over.

## Vision:

- At støtte og udvikle kvinder i tjeneste, og til tjeneste, ved at skabe et forum, hvor vi bliver inspireret, opbygget og udrustet i troen og tjenesten.
- At danne basis for et tjenestenetværk på tværs af alle kirker i Danmark. Herunder de lokale ledergrupper.
- At danne basis for et tjenestenetværk mellem nationer.
- At virke som katalysator for større enhed blandt kirker.
- At være forberedere for vækkelse i Danmark.

**Ansvarlig udgiver:** Hanne Dalgaard

**Redaktion:** Hanne Dalgaard, Åse Ellerbek Larsen

**Giro:** 6-002-6629 Reg.nr.: 1551

Gaver til organisationen modtages med tak på dette Giro nr.

**Betaling fra udlandet:**

**SWIFT-BIC:** DABADKXX

**IBAN:** DK52 3000 0060 0266 29

**Copyright:** Citater og artikler kan frit gengives ved kildeangivelse (forfatter og blad)

**Henvend.:** Netværksbladet  
c/o Hanne Dalgaard  
Øde Hastrupvej 65  
4000 Roskilde  
tlf. 29 700 104

**e-mail:** hanne@kvinder.com  
**web:** www.kvinder.com



**Er du flyttet?**  
Husk at melde din flytning til os, så Netværksbladet kommer frem

## Hygiejnisk autobokse til din hund



[www.poda.dk](http://www.poda.dk)  
70 20 27 20

**poda**®

## Hvad vil du gerne læse om?

Har du specielle ønske om emner du kunne tænke dig at læse om i bladet hører vi meget gerne fra dig på: hanne@kvinder.com

**Netværksbladet**  
udkommer 3  
gange om året



**Vedrørende annoncer:**  
Henvendelse til redaktionen.



Udbrændt?  
Side 10



Interview med præst  
Mai-brit Tvilling  
Side 4



Else-marie:  
Almindelig  
ualmindelig  
Side 7



Bodil Fæhr L.  
Du er skabt til  
kærlighed  
Side 13



Bønnens forskellige udtryk  
Side 14

- 4 Kirkevækst  
Interview med Mai-brit Tvilling, der er præst og involveret i menighedsplantning.  
v/Hanne Dalgaard
- 7 Almindelig ualmindelig  
Læs Else-maries personlige vidnesbyd om at genvinde sin identitet i Kristus.  
v/Else-marie Hansen
- 10 Udbrændt?  
Både enkeltpersoner og menigheder kan løbe ind i udbrændthed. Der sættes fokus på årsager og virkemidler i denne artikel.  
v/Dorte Kappelgaard
- 13 Du er skabt til kærlighed  
"Jeg gik fra at være slave - til datter. Når Du ved hvem Du er, kan du hvile og slappe af, for du ved, at din far nok skal kalde og lade Hans vilje blive din vilje".  
v/Bodil Fæhr Larsen
- 14 Bøn i forskellige sprog  
Ord, lyde, bevægelser, berøring, musik og kunst i forskellige variationer, er alle nogle af bønnens forskellige udtryk.  
v/Ruth Norris
- 16 Mad, sundhed og tips  
Hvad ved du om frikadelles historie? Prøv Bentes variation i en sund og velsmagende udgave.  
v/Bente Kjeldal
- 18 Bedesiderne  
Jahve "RAAH" - Gud ser!  
v/Åse Ellerbek Larsen

# Kirkevækst

Mai-brit Tvilling, præst i Metodistkirken i Solrød brænder for vækst: -Jeg har en forkærlighed for cellegrupper. Her er nærhed og intimitet i højsædet, og man har muligheden for at dele livets udfordringer, uden at forsvinde i det store fællesskab.

**Jeg ved, at du efter at have været kristen i ca. 20 år, i 2002 startede med at studere på SALT (Skandinavisk Akademi for Ledelse og Teologi) og i 2007 blev bacheloret i teologi og ledelse. Var det med henblik på at blive præst?**

-Nej, på ingen måde. Jeg gjorde det meget klart for alle omkring mig, at jeg ikke havde til hensigt at blive præst. Formålet var at få nogle redskaber til det, jeg oplevede Gud havde gang i - nemlig at forme et nyt trosfællesskab ud fra en smågruppe i Solrød.

Set i bakspejlet var der dog også en udefinerbar længsel efter at lære mere om Gud og prøve at tage skridt i en retning, jeg oplevede Han vejledte mig til. Det var svært at sætte tydeligere ord på, så det umiddelbare svar og det mest plausible, blev det førstnævnte.

**Nu har du så været ansat i Jerusalemskirken i Kbh. siden maj 2009. Og er siden september 2010 uden daglig leder og præst i Solrød Frikirke, og på den måde tilknyttet begge kirker. Hvordan er det så?**

-Det er meget spændende og udfordrende. Det er to menigheder lokaliseret i henholdsvis en storby og en "provinsby", så mulighederne og udfordringerne er forskelligartede. Jeg oplever, det er et privilegium, at være i disse miljøer, hvor jeg har mulighed for at lære af de mennesker, som er omkring mig. Det kan dog også tage pusten fra mig en gang imellem, og i mit stille

sind takker jeg Gud, for Han kaldte mig senere i livet, og ikke da mine børn var små.

**Hvordan opleves dit "nye kald" for din mand og dine tre børn?**

-Det var ikke en beslutning, der skete natten over men en proces. Det var ligesom naturligt. Nogle synes, det er godt, at der er kommet en etikette på det jeg laver, at det nu er et arbejde, virker mere "legalt". På spørgsmålet svarede min datter: "Mor, du hviler mere i dig selv, og du er blevet mere glad."

**Hvilke tjenester var du involveret i før du kom på SALT?**

-Jeg har været involveret i børnearbejde, sang & musik i menigheden, smågruppeleder og en overgang i menighedsråd og evangelisationsarbejde.

**Solrød Frikirke holder til i lejede lokaler på Solrød Gl. skole, men har også hjemmegudstjenester. Hvad er det ved hjemmegudstjenester/hjemmegrupper, der tiltaler dig?**

-Det er rigtig, vi har ikke vores egne lokaler, men lejer os ind på Solrød Gl. Skole. Det betyder, at vi er nødsaget til at være fleksible, da fritidsorganisationerne i kommunen efter Folkeoplysningsloven har første prioritet til lokalerne. Heldigvis sker det sjældent, at vi må rykke ud til fordel for andre, men det sker. Det, sammen med få ressourcer, har været årsagen til, vi i en periode praktiserede hjemmegudstjenester.

**"Angående kirkestruktur har jeg i mit hjerte en rækkefølge der hedder: Kristus - mission - kirke"**

Det er der både fordele og ulemper ved. Den største ulempe er, at det kræver et meget stort hjem, og en anden, at det bliver ikke nær så offentlig en gudstjeneste, som vi ønsker. Det kan hurtigt virke ekskluderende frem for inkluderende. Hjemmegudstjenesterne har været lærerige for os - intimitet og nærhed har præget gudstjenesterne. Jeg foretrækker nu gudstjenesterne på Solrød Gl. Skole, da det giver flere muligheder, men samtidig fastholder nærheden og intimitet. Jeg har dog en forkærlighed for hjemmegrupper, smågrupper, cellegrupper.. eller hvad de nu kaldes. Kært barn har mange navne. I en smågruppe har du bedre mulighed for at "dele liv" med andre. Her er nærhed og intimitet i højsædet.. Her deles tro og tvivl, sorg og glæde, bøn og arbejde.. Her forsvinder du ikke i det større fællesskab, men bliver set. En smågruppe kan være det kærlige miljø, hvor du opmuntret, udfordres, vejledes og holdes ansvarlig.

**Der er mange måder at være kirke på. Er der en bestemt kirkestruktur/model du sigter efter? Eller måske særlige værdier, der er styrende for fællesskabet?**

-Jeg har en ligning, der ligger i hjertet på mig og som hjælper mig til at være åben for forskellige kirkestrukturer. Den er således: Kristus - Mission - Kirke.. Det starter altid med Jesus Kristus, Han er centrum - epicenteret for et kristent trosfællesskab, og det er Kristus som sender os ud i mission - og først derefter kommer rammerne. Som

Jesus Kristus er Guds inkarnation, er vi kristne sendt til at personificere / inkarnere Jesu glade budskab. Jeg oplever derfor, at rammerne kan se forskellige ud afhængigt af, hvilken kultur og tradition du er i. Jeg ønsker derfor at være åben for forskellige måder at være kirke på. En erfaring jeg dog har fået og, som også ligger i min tradition er, at et trosfællesskab har bedst af at stå til ansvar overfor et større fællesskab. Både i Jerusalemskirken i Kbh., og i Solrød Frikirke har vi grundlæggende værdier, der er styrende for vores arbejde. I mit personlige liv, mine relationer, og i mit arbejde håber jeg, at jeg udviser en nåde, som jeg selv blev mødt med af Jesus Kristus. Det er en særlig værdi, hvis man kan kalde nåde for en værdi, som jeg ønsker må være kendetegnet i vores fællesskab og hos mig selv.

**Jeg synes at det er vildt spændende, at du er engageret i menighedsplantning. Hvordan i al verden kommer man på at blive menighedsplanter i en alder tæt på halvtreds - og hvor er det du planter henne?**

-Ja, det er også en gåde for mig. Det må være Guds form for humor. Jeg har nu aldrig rigtig tænkt på mig selv som menighedsplanter, det har mere været et ord for, hvad vi i Solrød ønskede at gøre. Nu har jeg vænnet mig til det og tænker, nå ja.., så er det det, jeg er. Jeg håber, at få mulighed for at være medvirkende til at starte flere nye trosfællesskaber / menigheder. Vi er i gang i Solrød, og har været det i

en del år nu. Det har været en lang proces for os, både fordi det var nyt for vores kirke, samt det var nyt for os selv. Vi gjorde fejl og måtte lære af dem.

Nu er Metodistkirken i proces med at starte flere trosfællesskaber og jeg i den skønne situation, at jeg er ved at blive trænet til menighedsplantningscoach for fremtidens nye plantninger.

**Hvor får du vejledning og råd i hvordan man arbejder og starter en menighedsplantning? Kræver det ikke et stærkt netværk?**

-Jeg var nylig i Riga med henblik på træning til menighedsplantercoach. Hele vores biskop-area bliver tilbudt coaching i menighedsplantning og i Danmark er det coaching direkte til den enkelte plantning. Undervisningen er af Øvind Augland fra det norske menighedsplanternetværk, Dawn.

Jo, man bør have et stærkt og generøst netværk. Vi følte os lidt alene på et tidspunkt, men nu er der blevet etableret et godt netværk. Personligt har jeg forsøgt at være sammen med eller tale med mennesker, som var eller har været i en menighedsplantning. Jeg har haft utrolig mange gode samtaler, der har været berigende og lærerigt for mig.



Metodistkirken blev anerkendt som trossamfund i Danmark i 1865, og har rødder tilbage til den engelske præst, John Wesley (1703-1791), der stiftede Metodistkirken.

*Fokus på familie* Psykoterapi  
v/Iben Dalgaard



**Ondt i livet eller familien?**  
Individuel- eller familiesession/terapi

Ny og bredere indsigt giver nye og flere  
handlemuligheder!

tlf. 31 92 26 71

**Støt Netværksbladet!**

**Tak for din støtte til  
Netværksbladet**

**Danske bank  
reg. nr. 1551  
konto nr. 6-002-6629**



**KRIS** Kristen Rådgivning for Incestofre og Seksuelt misbrugte

**KRIS** - Århus • Landskontoret, sekretær Anette Hede  
Fredens Torv 2, 1. sal tv, Postboks 5023, 8100 Århus  
Tlf./fax: 8618 3394 eller 7022 7294

**KRIS** - Hellerup • Marian Bridget Connolly Cand.Psych.aut.  
Sankt Lukas Vej 7A, 2900 Hellerup  
Tlf.: 7020 7294

**KRIS** - Næstved • Tove Larsen  
Cand.Pæd.Psych.:  
Ndr. Farimagsgvej 26 B  
4700 Næstved  
Tlf.: 4131 8003

**KRIS** - Midt og Vestjylland  
Helene Svendsen  
Pædagog og terapeut:  
Tlf.: 2195 0209



www.kris-dk.dk • kris@kris-dk.dk

**Husk at melde din flytning til os, så  
Netværksbladet kommer frem**



*Else Marie Hansen*

# Almindelig ualmindelig

Frihed er ingen selvfølge. Det kan ske at vi fanges af tankebygninger eller forkert fokus. Indimellem må vi virkelig kæmpe imod vor sjælefjende, som mest af alt ønsker at stjæle vor identitet i Kristus og dermed de åndelige frugter, der følger med; fred og glæde. De gode nyheder er, at vi kan genvinde både vort fokus og vor sande identitet i Kristus.

Hvor har jeg dog ofte haft lyst til at gribe pennen og skrive en lille uopfordret artikel til Alt for Damerne eller et af de andre "hippe" dameblade, ud af ren og skær frustration og mangel på identifikation!! Danmark vrirler tilsyneladende med superkvinder! Kvinder med perfekte haver og boliger, med fuldtidsjobs, ja mange af dem er direktører i egne selvskabte kreative firmaer med en fantastisk evne til at få medarbejderne omkring dem til at trives, samtidig kører de parforhold med sammenbragte børn, (og det går fint, tak!). Glemte jeg lige at få med, at de selvsamme kvinder sagtens også kunne være forsidepiger på de store modeblade??

Gad vide om den helt almindelige kvinde er gået hen og blevet ualmindelig?! Hende, der netop ikke magter at få det hele til at gå op i en højere enhed, som ofte er på sammenbruddets rand over hverdagens stress og jag, som oplever det omkringliggende samfunds forventninger og krav som en kæmpe byrde, og som bare igen og igen bukker under af mindreværd og følelse af forkastelse. Det er oftest hende, jeg møder i min hverdag!!

Og hun strutter ikke nødvendigvis af sundhed og trivsel!! Hun kæmper ofte med mørke og depressive tanker, og ofte lider hun af sygdomme forårsaget af pres og stress!

Vores samfund har et grundlæg-

gende problem, og det er at vi bliver til noget i kraft af hvad vi kan præstere og yde. Det er det vi gør, der definerer os og giver os identitet. Vores præstationer kan godt give god selvtillid, men det er ikke altid at selvværdet følger med. Det der giver os selvværd er følelsen og visheden om at være elsket i kraft af den vi er. Og derfor kan vores verden bryde fuldstændig sammen, når vi ikke længere føler vi kan leve op til omverdens krav og forventninger. Vores identitet får et hak i tuden. For hvem er vi så? Og hvad er vi egentlig værd? Skilsmisser, mange skiftende parforhold har heller ikke ligefrem hjulpet på selvværdet! Igen og igen slår det mig hvor få lykkelige mennesker der findes!

Sikke dog en pessimistisk analyse, tænker du måske, jeg troede magasinet her skulle give håb!? Egentlig er det her bare en baggrundsforståelse for hvorfor det kunne gå så galt i mit eget liv.

Som barn og ung havde jeg et meget ukompliceret forhold til Gud. Han var min kærlige far og jeg var hans elskede barn. Men noget i mit liv tog en drejning i forkert retning. "At gøre" tog pladsen fra "at være". Jeg begyndte at føle at jeg burde og skulle, og følelsen af aldrig at kunne gøre nok blev et pres for mig. Jeg begyndte at sammenligne mig med andre, spejlede mig i menneskers opmærksomhed og anseelse, og efterhånden blev det mine præstatio-

*"Noget i mit liv tog en drejning i forkert retning. At gøre tog pladsen fra at være"*

# Verden har brug for dig!



**Mission for  
Moderne Mennesker i en  
Mangfoldig verden**



**info@dk.om.org**

**www.dk.om.org**

Operation Mission, A.F. Beyersvej 1, 2720 Vanløse, Tlf.: 38 33 51 22



**“Jeg spejlede mig hele tiden i andre mennesker og deres reaktion på mig, så min egen identitet forsvandt”**

ner og ydelser, der gav mig identitet og berettigelse. Jeg blev afhængig af hvad andre tænkte og mente om mig. Var jeg god nok? Faktisk skulle jeg helst være den bedste i alle sammenhænge! Blev usikker og følte mindreværd når jeg blev overgået af andre, og hånden på hjertet, det bliver vi jo konstant!! De fleste af os er jo bare ret “almindelige ualmindelige”! Faktisk bruger jeg at sammenligne den periode af mit liv med Tivolis Spejlsal. Jeg spejlede mig hele tiden i andre mennesker og deres reaktion på mig. Men meget få spejle i Tivoli taler sandt. De fleste forvrænger virkeligheden og bestemte ikke til det bedre! Så tror du, at du skal finde ud af, hvem du er ved at spejle dig i andre, så bliver du i bedste fald bare forvirret! Mit følelsesliv svingede op og ned som en elevator. Der var dage hvor jeg følte jeg kunne det hele, jeg kunne erobre verden, skulle det være! Andre dage var jeg klar til et hul i jorden!! Såmænd kunne det skifte sådan inden for den samme dag! Jeg spejlede og tolkede på det jeg så i et væk. På det her tidspunkt i mit liv, boede jeg i Vejle, var gift med verdens skønneste mand (Det er jeg i øvrigt stadig) havde et godt job som lærer på en landsbyskole, havde født 2 dejlige drenge, vi var dybt engagerede i en menighed, hvor vi stod som succesrige ungdomsledere. Alt i alt et fantastisk liv med masser af udfordringer og bekræftelse. Og såmænd masser af kærlighed og anerkendelse. Men alligevel var det som

om der sad en orm og gnavede i mit æble! Jeg følte aldrig jeg gjorde nok, plagedes konstant af fordømmelse og skyld i forhold til Gud og det at være mor (jeg havde stødt ind i nok psykologi og pædagogik til at kunne fastslå, at jeg var fuld af fejl!). Alligevel tjente vi Gud på livet løs og oplevede konstant hans indgreb og godhed i vores liv. Vi “tjente” Gud, og det var lige præcis sagen i en nøddeskal. Mit forhold til Gud havde ændret sig fra far/datter til herre/tjener -forhold. Og som tiden gik ændrede det sig nærmest til herre/slave- forhold. Jeg piskede mig selv med fordømmelser og anklager og mit ellers så lyse sind blev mere og mere plaget af mørke tanker. Min mand var ved at være færdig med sit studie og vi oplevede Guds kald til menighedsplantning i Lemvig. I tiden med farvel og opbrud fra alt det der havde været trygt og bekræftende blev det virkelig åbenlyst at der var noget helt galt med mig. En dag på vej hjem fra arbejde, parkerede jeg min cykel på en strand ved Vejle fjord. Det var forår og solen skinnede og bøgen var sprunget ud. Jeg satte mig på en sten og kikkede ned i jorden, kunne slet ikke klare al den skønhed udenfor mig, for indeni var der mørkt og trist. Pludselig hørte jeg Guds stille stemme tale til mig: “Else-Marie, hvis du ikke finder din identitet i mig, kommer du aldrig til at klare Lemvig!”. Jeg blev næsten vred: “ finde min identitet i dig, fint ord, men hvad kan jeg bruge det til!”



**“Gud talte om sin kærlighed til mig, og jeg fik kampånden tilbage, så jeg kunne afvise alle Satans løgne”**

Vi flyttede til Lemvig, startede på en frisk med alle ting. Jeg var arbejdsløs, ukendt, hjemmegående med 2 drenge med stort D i en lille lejlighed med rod over det hele, som bare skreg mig ind i hovedet med min uduelighed. Djævelen, vores modstander, havde fundet en indgang til mig. Hans små dæmoner sad på mine skuldre og plagede mig dagen lang med sine løgne: At jeg intet var værd, at jeg ikke duede til noget. Det værste var da han begyndte at stille spørgsmålstejn ved om jeg overhovedet var en kristen, for jeg kunne næsten ikke finde ud af at læse i bibelen og at bede. Du burde, du skulle..

Men det var lige der, da det var aller mest mørkt og løgnene var blevet til sandheder i mit liv, at Gud begyndte at tale til mig. Som lystrejfe på en gråvejrsgodt: “ Der findes ikke nogen afgrund så dyb, at jeg ikke har været der, “om du så bad og læste i bibelen fra nu af og til nytårsaften, så ændrer det ikke på min kærlighed til dig”. Små lystrejfe som sagt, men mørket havde ligesom sat sig fast.

En dag fik vores menighed besøg af en ukendt profet fra USA. Jeg nåede aldrig at høre ham, men den sidste dag på vej i en bil, lige før jeg stod af, vendte han sig mod mig: “skal du af nu, jeg havde ellers et ord til dig!”. Gerne, tænkte jeg, lad mig få lidt bekræftelse. Så begyndte han:



Else-Marie med sin mand Johannes, der er pastorpar i Apostolsk kirke i Lemvig.

“Jeg ser du er en kvinde med megen glæde og styrke i dig, men jeg ser også hvordan Satan har stjålet det hele fra dig! Det startede som en lille sky, der drev hen over hovedet på dig, men jeg ser hvordan det er blevet til et stort mørkt skydække, der har sænket sig ned over dig, og du kan ikke få det til at flytte sig! Nu vil jeg bede for dig og sætte dig fri og du skal få din kampånd tilbage!”. Halløjsa, der blev jeg nok lige afsløret, men hvert et ord var sandt og jeg var desperat efter at blive fri. Profeten bad for mig, og forvirret og lidt rystet steg jeg ud af bilen. Kunne ikke umiddelbart mærke nogen forandring. Tankerne kørte rundt i hovedet på mig men næste dag om natten kom åbenbaringen til mig. Forandringen, friheden, Guds lys. Det var som om den store projektor blev tændt og det mørke soveværelse blev oplyst og Gud talte til mig, om Hans uendelige kærlighed til mig, at Han elskede mig ikke på grund af, men på trods af. At han aldrig ville forkaste mig for jeg var hans elskede datter, om jeg så aldrig kunne give Ham noget igen, så var jeg bare dybt elsket af Ham. Og lige dér i mørket forstod jeg og greb jeg om Guds nåde og kærlighed, og jeg fik kampånden tilbage, så jeg kan afvise alle Satans løgne.

Som i damebladene, hvor lidt makeup, en hårklipping og nyt tøj gør kvinder til en ny kvinde, sådan blev mit liv forandret. Jeg blev en ny kvinde. Spørg bare min mand. !

Jeg fik mod til at være den jeg er, til at gå imod trends og tidsånd, at stå ved mine svagheder og kampe, mod til at stå af karriereræset, mod til at forfølge kaldet, der hviler over mit liv. Mod til at være mig, så almindelig som jeg er, og alligevel så ualmindelig som kun jeg kan være, fordi jeg er skabt unikt og er så uendeligt elsket af min himmelske far.

Det er min nye identitet, at være datter af den far, som kender mig bedst og som elsker mig så højt at han satte hele universet i bevægelse for at frelse mig. Den identitet rokkes ikke igennem sygdom, arbejdsløshed, overgangsalder, ikke engang døden kan ændre på det. Jeg er, du er - bare så elsket...

Else-Marie H. Hansen, f. 1960, uddannet lærer, men trådte ud i tro som fuldtids frikirkepræst sammen med sin mand, Johs. Hansen, i Apostolsk Kirke, Aalborg for 9 år siden. Før da, startede de en menighedsplantning i Lemvig. De har været gift i 30 år, har 7 børn, hvoraf de 4 er “home-made”, + 3 børnebørn. Udover det lokale menighedsarbejde, hvor Else-Marie bl.a. varetager lovsangen, tager Else-Marie også rundt i landet og taler i forskellige kvinde-sammenhænge.



*Dorte Kappelgaard*

Er uddannet sociolog og projektmedarbejder på Frivilligcenter Hillerød. Foredragsholder om frivillighed og menighedsliv.



# Udbrændt?

Både enkeltpersoner og hele menigheder, kan løbe ind i udbrændthed. Hvad er årsagen, og hvad er midlet til at komme ud af det? Det sættes der fokus på i denne artikel.

## At køre sur i det kirkelige frivillige arbejde

Hvad kan få os til at brænde ud i kirkeligt arbejde? Hvad kan få os til at gøre det, vi ikke trives med at gøre? Hvordan undgå, at vi selv og andre brænder ud? Og hvad gør vi som ledere, når dem, vi leder kører sur i arbejdet? Det handler denne artikel om!

## Hvorfor tale om udbrændthed?

Mange mennesker oplever før eller siden at blive udbrændt. Det ligger i vores tid, ikke mindst fordi vi har så mange valgmuligheder, og at det kan være svært at vælge gode ting fra - for hvad nu, hvis vi går glip af noget... 'Du er, hvad du skaber dig selv til at være, so don't miss anything'-mentaliteten kan godt give sved på panden! I kirken kan der måske samtidig opleves at være et udtalt ideal om, at jo mere, man gør for at tjene menigheden, jo bedre. Tilsammen kan det give en uheldig cocktail, hvor man presser sig selv til at gøre mere, end hvad der er godt.

Der er brug for plads til at kunne sætte ord på disse temaer og se det som et område, vi alle har godt af at være opmærksomme på. Ikke fordi der er 'nogle iblandt os, der ikke er stærke nok til at klare presset'. Det er derimod en naturlig reaktion på nogle tendenser i vores samfunds- og kirkekulturer, som vi alle understøtter eller modarbejder ved vores måde at leve og forholde os til os

selv og hinanden på.

Jeg vil gerne begynde med at understrege, at min pointe ikke er, at man ikke skal forpligte sig, og at en tjeneste ikke må koste blod, sved og tårer, for det gør mange tjenester før eller siden. Livet er en størrelse, der gør ondt ind imellem. (Det er et tema for sig, som også er relevant at tage op i vores tid.) Men der er forskel på at være udholdende i en periode, fordi det - også set i bakspejlet - er godt og nødvendigt, og så at drive sig selv til at gøre mere, end man kan, fordi man er bange for at være 'en dårlig kristen', fordi andre forventer det, fordi man er bange for ikke at opnå anerkendelse og at være en del af fællesskabet etc.

Har man ikke selv ansvaret for at sige fra? Jo, selvfølgelig har man det. Men er vi ledere, har vi ansvar for de mennesker, vi leder. Vi har ikke ansvar for deres handlinger, men for det, vi signalerer gennem vores egne handlinger, gennem det vi siger og gennem de roller, vi bevidst eller ubevidst lægger ned over dem.

## Den udbrændte menighed - en selvmodsigelse?

Hvis vi fremmer udbrændthed hos hinanden i menigheden, handler vi imod det, som kirken grundlæggende står for - vil jeg vove at påstå! Det er et problem i lyset af Bibelen: Hvilen er et ligeså guddommeligt

princip og fast tilbagevendende indslag i tilværelsen som arbejdet er - den syvende skabelsesdag, natten, helligdagen, sabbatsåret, bedestunden, fællesskabet med vennerne - Bibelen er fuld af gode hviletider. De giver rytme og balance i livet og er ikke blot en 'desværre nødvendig pause fra arbejdet'. Hvilen ærer Gud og afspejler noget af hans væsen.

Det er et problem etisk set: Ønsker vi at signalere, at man er mere værd, hvis man knokler mere? Er det vores arbejde, der gør os til mennesker? Hvad signalerer det over for barnet, den sengeliggende, den handicappede - den trætte?

Det er også et image-mæssigt problem: Hvis vi prædiker næstekærlighed og Guds omsorg med den ene hånd, og med den anden signalerer, at du først hører rigtigt til, når vi får noget målbart ud af, at du er her, så skaber det signalforvirring!

Og endelig kan det skade kirkens arbejde på længere sigt: Mange af de, der brænder ud, er nødt til at trække sig fra fællesskabet for at finde sig selv igen. Og det er synd, hvis de nu egentlig gerne vil være en del af menigheden og det, der sker i og ud fra den.

## Hvornår brænder vi ud?

Årsager er selvfølgelig individuelle og kan handle om forholdet til chefen på arbejdet, sår fra barndommen, problemer i familielivet osv. Jeg vil pege på en række forhold, der kan opstå i menigheden og kan

fremme (selv om det heldigvis ikke altid sker) udbrændthed.

*Når vi står med en (måske krævede) opgave, som vi ikke har fået energi eller nåde til, eller bare ikke har lyst til at udføre. Det er simpelthen meningen, at vi skal være et andet sted, og det har vi bare ikke opdaget. Vi føler os bare drænede ved tanken om opgaven.*

*Når vi gør noget, vi bare ikke orker. Energien var der måske for et år siden, motivationen er der egentlig stadig, men vi er kørt trætte, og kroppen skriger på hvile.*

*Når der er uklare forventninger til os, og vi ikke ved, hvornår vi har gjort det godt nok.*

*Når der er utydelige strukturer, så vi ikke ved, hvem der har ansvaret og beslutningskompetencen, eller hvor man kan hente hjælp og viden.*

*Når vi finder arbejdsgangene eller resultaterne utilfredsstillende og egentlig ikke har lyst til at invitere andre til at se, hvad det er, vi har gang i - fordi det er halvpinligt, selv om det kunne have været så godt.*

*Når vi savner at få anerkendelse for det, vi gør, i stedet for at opleve at blive taget for givet.*

*Når der mangler en dybere mening med det, vi gør. Måske spørger vi os selv om, for hvis skyld vi overhovedet skal fortsætte. Arbejder vi*



*for ledernes skyld? For at blive accepteret i fællesskabet? For at blive større end de andre kirker og få succes for successens skyld?*

*Når vi oplever konflikter med vores ledere, i teamet eller i menigheden generelt.*

*Når vi går i egen kraft. Måske er vi på den rette hylde - men vi tænker, at Gud har lagt opgaven hen til os, og så har vi bare at finde vejen selv.*

## Hvad kan få os til at gøre det, vi ikke orker/vil/kan?

Hvis der er noget, der slider så meget på én, at det bedste vil være at lægge opgaven fra sig, eller at tage ansvar for at tage nogle problematikker op, så omstændighederne kan ændre sig, hvorfor er det så, at man kan komme til at fortsætte i samme spor og presse sig selv ned ad en usund vej?

Vi kan have et ideal om at leve op til andres forventninger. Måske har vi aldrig lært, at det er ok at sige fra over for en leder eller et gruppepres. Der kan være en søgen efter anerkendelse, et ønske om at blive værdsat. Man kan have en forestilling om, at lederen nok ved bedst og kender én godt nok til at vide, hvilke opgaver, der passer til én.

'Hvem gør det, hvis ikke jeg?' Tanken om at lade et arbejde dø kan ligge én så fjernt, at man ikke ser det som en mulighed. 'Guds arbejde er vigtigere end min trivsel!' Kan man tillade sig at slap-

pe af og se en film i stedet for at gøre noget, som måske kan være det, der får en anden til at tro på Gud, kan logikken lyde.

Projektet kan også være blevet et mål i sig selv. Det kan opleves som en falliterklæring at kaste håndklædet i ringen - eller det kan give følelsen af, at det har været meningsløst at investere så megen energi i opgaven.

Måske kaldet er rigtigt - men ikke tiden. Ofte vil en drøm ligge og modnes i os inden det er tid til at realisere den. Det at forcere et godt projekt kan være både drænende og frustrerende.

## Fortsættes i næste nummer!

I næste nummer vil jeg pege på en række måder at forebygge udbrændthed på, og give nogle konkrete forslag til, hvad det kan være relevant at gøre, når man står med en udbrændt person i menigheden.

Her er blot nogle temaer, som det kan være godt at overveje:

Hvordan forebygges udbrændthed i menigheden?

Hvordan lede folk, der allerede er udbrændt?

Hvad kan man gøre relationelt, og hvad kan man gøre ved strukturen?



## Åben lederkonference for kvinder

14 april 2011 i København

- for dig som har gaven til at lede!

### FINGEREN PÅ PULSEN!

Hvordan kan vi fungere i rollen som åndelige mødre for den yngre generation?

Management i kirken med Helligånden og mentoring

Evangelisation i nutiden. Disse er nogle af emnerne, der bliver berørt.



Elke Werner, Tyskland  
Lausanne  
[www.wingshomepage.com](http://www.wingshomepage.com)



Elke Werner er født i Tyskland 1965, og gift med teolog Dr. Phil. Roland Werner. Sammen med sin mand er hun pastor for en stor menighed i Marburg, Tyskland. Elke er teolog og sidder i bestyrelsen i lausanne. For et par år siden startede hun en verdensospændende kvindetjeneste (WINGS) under lausanne, som har udviklet sig med raket fart, og hun er en meget efterspurgt taler verden over.

Desuden virker Elke i andre store kristne netværk som "Hope for Europe" og YMCA/YWCA.

Der er ingen tvivl om at Elke har et stort hjerte for at udruste kvinder i lederskab og evangelisering og hendes besøg i Danmark vil du ikke gå glip af - sær derfor et stort kryds i din kalender!

Mere info senere



Bodil Fæhr Larsen

Både Else-marie og Bodils artikel handler meget om vor idintitet i Kristus, og de fortæller det på hver deres unikke og personlige måde. Ingen vidste det på forhånd, men lad de to artikler betjene dig og helbrede dig til en dybere forståelse af, hvem du er i Kristus. - redaktionen

## Du er skabt til kærlighed

I denne artikel vil jeg gerne dele en oplevelse, der forandrede mig radikalt, og gav mig et nyt billede og erfaring af Gud som min Far.

For nogle år siden var min mand og jeg i Canada BC. De første par dage, var vi i Vancouver hvorfra vi senere kørte til Kelowna for at være med på en Father heart konference. Vi var spændte, havde store forventninger og glædede os meget.

Som dagene gik, fik jeg en stærkere og stærkere fornemmelse, der gjorde mig utilpas og ked af det. Jeg følte ikke jeg havde ret til at være der, vi var inviteret, meldt til konferencen, havde betalt men alligevel havde jeg en oplevelse af ikke at måtte være der. Som dagene gik, fandt jeg ud af, at det havde været meget lettere for mig, hvis jeg havde haft en opgave så jeg ved "at gøre" kunne få anerkendelse, accept og ret til at være der. Her sad jeg og skulle bare nyde fællesskabet og kunne ikke...

I en af pauserne kørte vi til vores Motel for at slappe af og - komme lidt væk..

Jeg satte mig i sofaen, træt og ked af det. - Frustreret sagde jeg til Gud: "hvorfor har jeg det sådan? Jeg ved du har givet os denne tur og at vi skal nyde det du har for os her..

Inden jeg fik sagt mere viste Gud mig dette levende billede..

Jeg var i min Fars hus, men jeg var en tjener. Jeg stod henne ved døren med et tjener viskestykke over armen, jeg var klar til at tjene min GUD og gøre det han bad mig om. Jeg husker at jeg havde al min opmærksomhed på ham, på det mindste vink fra Ham, var jeg der og tjente Ham. Jeg ville gøre det hurtigt og med det samme. Jeg ville

gøre ham glad og tilfreds. Jeg husker, at der var en usikkerhed i mig om jeg ville blive brugt nok, for det gav mig identitet at have en opgave i Hans hus.

Jeg var en tjener i Hans Hus.

Mens dette billede tegnede sig for mig, hørte jeg Hans kærlige stemme kalde på mig "Bodil". Det var ikke en herre (hersker) stemme, men kærlig stemme fra en elskende FAR.

Der var ikke en opgave, der skulle gøres, det var mig han kaldte på. Da han sagde mit navn skete der noget i mit hjerte. Jeg glemte at være tjener, jeg løb ind i stuen hvor han sad i en stor stol. Jeg sprang op i hans arme, jeg kastede mig om halsen på Ham. Jeg var hjemme hos ham, jeg var der hvor jeg skulle være, i hans arme og tæt på hans hjerte.

Min opgave var at være tæt på min far..

Med det samme mindede Helligånden mig om at læse fra Salme 40, Jeg havde lige den morgen købt den engelske oversættelse af bibelen "the message", oversat af Eugene H. Peterson. Jeg tog den og læste. Det var som Gud talte lige ind i mit trætte tjener hjerte og gav mig et hjertelig velkommen hjem!

Jeg har valgt at skrive Salme 40 fra "The message" for at understrege hvad der skete i mit liv.

Salme 40: v. 6  
Doing something for you, bringing something to you-  
That's not what you're after.  
Being religious acting pious-  
That's not what you are asking for.  
You've opened my ears so I can listen.





Ruth har i en årrække ledt sin kirkes skole i England, Basingstoke, og har især undervist og udrustet unge outreach teams med evangelisation for øje. Hun har en "Master" i Bibelstudier fra Vancouver, Canada.

*Ruth Norris*  
norris\_ruth@hotmail.com

## Bøn i forskellige sprog

Ord, lyde, bevægelser, berøring, musik og kunst i forskellige variationer, er alle nogle af bønnens forskellige udtryk. Hvis vi "anerkender" alle vore kreative sanser og bruger dem bevidst, kan de drage os ind i en dybere relation til Kristus, der samtidig vil velsigne og berige det kristne fællesskab.



Jeg elsker at lytte til "Officium," en optagelse lavet af The Hilliard Ensemble (en kvartet af mandlige stemmer) med den svenske saxofonist Jan Garbarek. Den bugtende latinske "plainsong" er præget af de kraftigt stigende improvisationer af saxofon, hvilket skaber en smuk blanding af bevægelse og stilstand.

Jeg oplever sådanne lyde hjælper mig i bøn, hjælper mig til at dæmpe mit sind og forbinde mig med Gud, forblive at være i hans nærvær, og nyde venskabet med ham. Det er i sidste ende, hvad bøn er. Men jeg kunne også forestille mig, at lydene i sig selv er bøn. Jeg ved ikke, om de optrædende har en personlig tro, så jeg siger ikke, at deres spil rent faktisk bliver tilbudt som bøn. Men når jeg lytter, oplever jeg musik som et sprog, der kan hjælpe mig i kontakt med Gud, som kan proklamere og trygle og svæve og tale i det himmelske på mine vegne, hvis jeg tillod det. Mens jeg lytter, kan jeg lade min lytten blive til bøn.

I 1 Krønikebog 25:3 læser vi om Jedutun, som profeterede ved hjælp af harpe når han takkede og priste Herren. I 1 Samuel 16:23 kan vi læse David spille på sin harpe, der løser Saul fra en ond ånd. Jeg husker et møde med en trompetist, der til tider



gik med et par forbedere og spillede sin trompet på et bjerg.

Jeg har også siddet med klassiske musikere i Salzburg, som på skift spillede i forbøn for de forskellige lande, og jeg har lyttet til en trompetist og klarinettist spille en improviseret musikalsk fortolkning over en af Salmerne.

På et tidspunkt, da mine venner i Vancouver var ved at begrave deres døde barn, tændte jeg et lys på mit værelse i England, skrev til dem, og spillede på min violin i forbøn for dem. Ved en anden lejlighed, spillede jeg solo på min violin på en konference, som på et tidspunkt fokuserede på nogle folk fra Skandinavien. Efter mødet, fortalte en kvinde mig, at da jeg havde spillet, før vi vidste om det med fokus på Skandinavien, havde Gud sagt til hende: "Dette er Norges sang.

Gaven af ord er naturligvis dyrebar, men musikken er bare én af de andre sprog i bøn vi kan udforske og få som gave, der kan berige vores bøn. Vi bør ikke være overrasket over dette. Sansernes sprog er en

brug for "tingene". Gad vide, om du nogensinde har tænkt på at bede mens du former ler, eller mens du maler med olie, acryl eller tegner med trækul, og vælger forskellige farver, når du lægger skygger, former og tegner op, og i bøn visualisere dine følelser og længsler til Herren.

Som dem, der er skabt i Guds eget billede (1 Mosebog 1:26-27), bør vi ikke være overraskede over, at vi også er kreative væsener. Vores legemliggjorte og kreative udtryk ærer den måde, Gud har skabt os på, og jeg tror, det bringer ham glæde. På samme vis, kan legemliggjorte (fysiske) og kreative udtryk være forløsning og helende for os, så vi kan engagere os på et dybere niveau i vores væsen, som forbinder med vore forskellige udtryk af sider af os selv, der går hinsides ord, og som vi kan have svært ved at formulere eller udtrykke på anden måde.

I 1 Kor. 12-14 taler Paulus om tungetale gaven, den overnaturlige evne til at bede i et sprog du ikke ved, om det er et jordisk eller en himmelsk sprog. Helligånden beder gennem din ånd uden begrænsninger af dit sind eller forstand. Nogle gange beder Paulus med sit sind, men nogle gange vil han bede i tunger, især i hans private bøn. Paulus fortæller os i Romerbrevet 8, at selv om vi er svage, vil Helligånden hjælpe os i vores bøn. Ånden gør os i stand til at kalde Gud Abba, for fader (Rom 8:15), og "Ånden hjælper os i vores svaghed. Vi ved ikke, hvad vi bør bede for, men Ånden selv går i forbøn for os med suk, som ord ikke kan udtrykke. Og han, der søger vore hjerter kender sind Åndens fordi Ånden i forbøn for de hellige i overensstemmelse med Guds vilje". (Rom 8:26-27).

Uanset om vi taler eller synger i tunger, eller improviserer bedende melodier til Herren uden ord (måske blot ved hjælp af lyden "oh"), eller om vi beder gennem kunsten, eller dans eller lytter, anerkender vi det værk, som Ånden inspirerer og gør muligt gennem vor bøn, og forløser og helbreder os, og bringer glæde til vor Fader ...

# En klassiker: Frikadeller

>> ...fortsat fra side 13

Frikadeller er ifølge FDB's Mad-O-Meter favorit nr. 2 over danskernes livretter. Der er noget trygt og velkendt over de små kødboller. Her får du lidt sjov viden om frikadeller:

- Danskerne har spist frikadeller siden 1200-tallet.
- Indtil 1800-tallet var det kun de rige, der spiste frikadeller.
- Især børn, nordjyder, kort- og mellem langt uddannede samt 55-75 årige spiser mange frikadeller.
- Kun i Danmark er hakket kød så populært – vi synes det skal være nemt at tygge.
- På én ud af hver 25 middagstallerkener er der hver dag frikadeller.

Jeg elsker at lave traditionel mad, bare det godt må smage og være sundt. Frikadeller er som sagt meget populære, og de er super nemme at gøre sunde, -uden at nogen opdager det. Prøv et af de fire tip eller gå hele vejen og brug alle fire. Du kan sagtens bruge din egen gode opskrift, eller du kan prøve nedenstående opskrift på frikadeller fulde af smag, som både kræsne børn og mænd har godkendt.

1. Vælg et hakket kødprodukt med max 3-5% fedtindhold. Du kan også vælge et med lidt højere fedtprocent og så tørstege det.
2. Brug finvalsede havregryn i stedet for hvidt mel.
3. Det er genialt at erstatte noget af kødet med fint revne grøntsager fx gulerødder, spinat eller persillerod, mere løg end i opskriften. Hvis du vælger gulerødder, er der ingen der kan se det, hvilket kan være smart til børn. Faktisk kan grøntsager m.m. give dine frikadeller en bedre smag.
4. Du kan servere grønt tilbehør til frikadellerne fx linsyltet agurkesalat, ovnbagte kartofler + rodfrugter i de kolde måneder og kold kartoffelsalat i de varme.



## Oksekødsfrikadeller

Til 4 personer:

Oksekød	250 g
Havregryn	24 g
Oregano	2 knivspids
Spidskommen	1 knivspids
Chili	1 knivspids
Persille	8 g
Æg	1 lille
Salt	
Peber	
Alm. Løg	70 g
Gulerødder	70 g
Æble	50 g
Olivenerolie	2 spsk

Fremgangsmåde:

1. Kødet hakkes.
2. Skyld og hak persillen fint.
3. Tilsæt havregryn, tørret oregano, spidskommen, chili, hakket persille og æg samt salt og peber.

4. Løg, gulerødder og æble, vaskes og skrælles.
5. Løg hakkes fint.
6. Gulerødder og æble rives fint.
7. Grøntsagerne blandes godt og grundigt i kødfarsen.
8. Kødbollerne formes til en størrelse på ca. 30 gram.
9. Varm panden op og kom olivenolie på.
10. Steg kødbollerne af, så de får en fin stegeskorpe over det hele.
11. Kom de brunede kødboller over i et ovnfast fad.
12. Bag dem færdige ved 175°C i 10-15 minutter.

## Vidste du?

...at danskerne har spist frikadeller siden 1200-tallet og indtil 1800-tallet var det kun de rige, der spiste dem. I dag er der frikadeller på én ud af hver 25 middagstallerken hver dag!



Energi pr. portion 1 portion = 3 stk.	605 kJ	Anbefalinger:
Protein	47 %	15 %
Kulhydrater	28 %	40-60 %
Fedt	25 %	max. 30 %

So I answered "I'm coming"  
I read in your letter what you wrote about me,  
And I'm coming to the party you're throwing for me"  
That's when God's word entered my life became part of my very being

På danske står der i Salme 40 v 7-9: At gøre din vilje er min lyst, o gud, for dine love er skrevet på mit hjerte..

Jeg var slet ikke klar over at jeg havde sådant et tjener-hjerte overfor Gud min far, at jeg så mig selv mere som tjener end som datter. Jeg troede at alt var ok, indtil han afdækkede mit hjerte og viste mig hvad der var mine motiver for at tilhøre Ham.

Fra det øjeblik vidste jeg dybt i mit hjerte, at jeg var hans datter og at jeg ikke skulle være tjener for ham mere, men være datter hjemme hos Far i hans Hus.

Hvad der også blev nyt for mig var. Jeg fik en identitet i Ham, som den jeg er, og ikke for det jeg gør. Fra slave til søn/ datter.

Når Du ved hvem Du er, kan du hvile og slappe af, for du ved, at din far nok skal kalde og lade Hans vilje, blive din vilje. Når to har samme vilje, da er det ingen sag, at gå i samme retning. Det er vidunderligt at leve og kende min Far og høre hans stemme og gøre "vores" vilje.

Må vores hjerter finde hvilen som sønner og døtre, der ved at de er elsket for dem de er, og ikke for det de gør.

Han kalder os til at hvile og være i hans kærlighed.  
Han skabte mig til et liv i kærlighed.

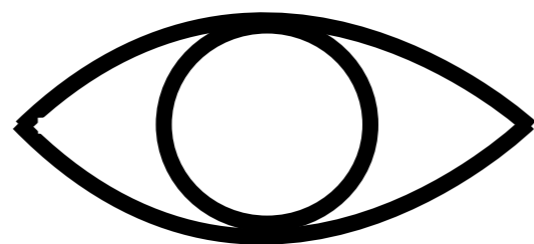
Lidt om mig selv.

Jeg hedder Bodil Fhær Larsen. Er gift med Hans og har 4 børn. Til hverdag arbejder jeg som lærer på Gilleleje skole. Jeg nyder børns enkle måde at opdage livet på.

Vi kommer i Græsted frikirke og jeg er sammen med Hans en del af Father Heart ministry som James og Denise Jordan er leder for.



Åse E. Larsen



## Jahve "RAAH" - Gud ser

Vi har alle brug for at blive hørt og set. Det er grundlæggende for vores udvikling som menneske. 'Se mig', råber barnet til sin mor på legepladsen, indtil moderen ser. Det er interessant, at første gang mennesket sætter navn på Gud i bibelen, er det som DEN, DER SER, i 1. mos kap. 16.

Ægypterinden Hagar er flygtet fra sin frue, der ikke behandler hende godt. Saraj har ellers selv foreslået Abram, at han skal tage Hagar til hustru, men da Hagar bliver gravid begynder hun at se ned på Saraj, der ikke kan få børn. Det får Saraj til at behandle hende dårligt. Hagar stikker af. En engel finder hende siddende i ørkenen ved en kilde og han siger, at Gud godt ved, hvordan hun har det, men at hun skal vende tilbage og finde sig i Sarajs behandling. Bagefter kalder Hagar Gud for: 'Gud der ser'. Jahve RAAH'

v13 Hagar kaldte Herren, som havde talt til hende. »Du er Gud, der ser«. For hun tænkte: »Har jeg virkelig på dette sted set ham, der ser mig?«

Næste gang vi bliver præsenteret for Gud der ser, er på det bjerg, hvor Abraham lige har fundet en vædder og ofret den, i stedet for sin søn Isak. (1.mos.22). Hvilke tanker Abraham har haft, ved vi ikke, men det kan ikke havde været let, at skulle binde sin søn og lægge ham på altret, og løfte kniven. Bagefter giver Abraham bjerget et navn.

v14 Abraham gav dette sted navnet: »Herren ser«. Da kalder han bjerget: 'Gud ser.'

Jeg tror begge disse personer var løbet tør for ord. De var kommet til det punkt, hvor ord ikke var nok. Hvis de havde set Guds indgriben som svar på bøn, så havde de kaldt Gud for: 'Gud, der hører'. Men de vælger begge at kalde Ham for: 'Gud, der ser'

fordi de bliver klar over, at Gud har set deres smerte, og kender hele deres situation.

En Gud der ser, er en Gud, der kender til alt: fortvivlelse og håb, skyld og skam, intentioner og hensigter, tro og tvivl, hvorfor vi gjorde eller ikke gjorde, hvad vi gjorde.

Der er forskel på en Gud, der hører, og en Gud, der ser. For at Gud kan høre, er der nogen, der skal tale. Fokus bliver så på, hvad mennesker præsterer i bøn. For at Gud kan se, skal der være en Gud, der ser. Fokus er her på Gud og vi mennesker er ikke i centrum. Til den Gud kan vi komme med alt i vores bøn.

Det første, der sker i menneskets historie er, at Gud SER på det og siger, at det er såre godt. Han så alle mulighederne (både til det gode og dårlige)og alligevel sagde Han, at det var såre godt.

Vi taler meget om, at Gud hører bøn. Det er måske ikke så godt at udtrykke sig på den måde. Vi fokuserer på vores formåen i bønnen. Hvem af os har ikke tænkt, at vi har bedt forkert eller for lidt, eller spurgt os selv, hvorfor Gud ikke hører os. Hvis vi begyndte at tale om, at Gud ser vores situation og behov, så ville bønnen måske mere blive en samtale med gud om tingenes tilstand.

Ligesom Hagar kunne udholde uretfærdighederne ved Sarajs behandling, fordi hun vidste at Gud kendte til hele hendes situation, kan vi dele vores smerte ved tingenes tilstand i denne verden med Gud, og det bliver lettere at bære.



v/Åse Ellerbek Larsen

Bønnerne er taget fra Efeserne kapitel et og tre

Bedeemnerne er desuden at finde på [www.kvinder.com](http://www.kvinder.com)

**Ef. 1 v.15 - 17**

**September**

Bed Gud om at du må få visdoms og åbenbarings ånd i din erkendelse af Ham.

Bed Gud om at kirken må få visdoms og åbenbarings ånd i erkendelsen af Ham.

Bed om at Herren Jesu Kristi Gud, må blive kendt som Herlighedens fader.

Tak Gud for alle de kristne der viser stor kærlighed, gerne ved navns nævnelse.

**Ef. 1 v. 18 - 20**

**Oktober**

Bed Gud om at oplyse dit hjertes øjne så du kommer til at se med kærlighed

Bed Gud om at oplyse dit hjertes øjne så du forstår håbet du er kaldet til

Bed Gud om at oplyse dit hjertes øjne så du ser hvor rig på herlighed Hans arv er blandt os

Bed Gud om at oplyse dit hjertes øjne så du ser hvor overvældende stor Hans magt er i os, som tror

**Ef. 3 v 14 - 17**

**November**

Tak Gud for at ethvert faderforhold i himmelen og på jorden har sit navn efter Ham.

Bed Gud om at Han i sin herligheds rigdom ved kraft, må styrke dig ved Hans ånd i dit indre menneske.

Bed Gud om at Kristus må bo ved troen i vores hjerter.

Bed Gud om at vi må blive rodfæstet og grundfæstet i kærligheden.

**Ef. 3 v. 18- 21**

**December**

Bed Gud om at vi sammen må kunne fatte kærlighedens bredde, længde, højde og dybde.

Bed Gud om at vi sammen må kende Kristi kærlighed, som overgår al erkendelse.

Bed Gud om at vi alle må fyldes med hele Guds fylde.

Giv Gud ære fordi Han med sin kraft virker i os langt ud over det vi beder om eller forstår.



*"Og Ånden og bruden siger: "Kom!"  
Og den, der hører, skal sige: "Kom"*

*Han, der vidner om dette, siger: "Ja,  
jeg kommer snart." Ab. 22: 17+20*

- Ja tak, jeg ønsker at abonnere på *Netværksbladet* (3 numre om året). Modtages gratis.
- Jeg ønsker at afmelde modtagelsen af *Netværksbladet*.

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr./by: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Tlf: \_\_\_\_\_ **BRUG VENLIGST BLOKBOGSTAVER**

