

Lyngby Baptistkirkes Nyhedsbrev



februar
2021

Mit Coronaår – en slags dagbog

Det er 1. januar '20, og jeg lægger hårdt ud med en dagvagt. Dog skal jeg først møde kl. 12, så den værste søvn kan blive gnedet ud af øjnene, inden jeg skal være nærværende og professionel på børneafdelingen på Hvidovre Hospital. Vi har travlt, det har vi altid i januar. Det er den måned om året, hvor vi har absolut flest patienter. Sengene er fyldt af især spæd – og småbørn med forkølelse. Især RS-virus, som er en drilsk virus, der hvert år sender 2-300 børn i vores retning, og på landsplan faktisk også sender et par håndfulde unger til intensiv behandling, og af dem et par stykker eller tre i respirator (de bliver dog raske). Første uge er ualmindelig travl, vi synes der er mere travlt end vanligt, men det siger vi på den anden side hvert år. 14. dage efter ser det helt anderledes ud. Af uransagelige årsager har vi i år ikke haft nær så mange børn med RS-virus som vanligt. Vi reflekterer over, at det er en underlig vinter. Endnu aner vi ikke hvor underlig.

Det er blevet 10. februar, jeg er mødt ind til en aftenvagt. Min afdelingssygeplejerske gennemgår en ny mappe med en instruks – den hedder "Covid19". Endnu er det kun noget, vi har læst om. Men der er lavet en beredskabs-plan.

Alle patienter på Sjælland med symptomer på Covid19 skal indlægges på Infektionsmedicinsk afdeling netop på Hvidovre Hospital. Hvis der er børn, skal børnesygeplejersker gå derhen og passe dem. Det kan voksen-sygeplejersker og læger nemlig SLET ikke finde ud af 😊. Vi griner lidt af instruksen og siger – det er godt at have mappen, men det er da vist rimelig teoretisk, at vi nogensinde får brug for den.

Vi skulle blive meget klogere. 14 dage senere testes første dansker positiv. For mig kom det på en måde en smule tæt på, da en far i en parallelklasse skulle isoleres som nærkontakt. Pludselig var det ikke kun i Kina og Italien der var corona. Herefter går det slag i slag. Jeg har ikke tal på, hvor mange gange, arbejds gange og instrukser bliver lavet om de følgende uger. Hvis man som menig mand synes, at der har været mange forskellige restriktioner og anbefalinger i spil, så kan jeg fortælle, at det var meget værre på hospitalerne 😊.

Efter 11. marts faldt antallet af børneindlæggelser markant. Vi havde flere uger, hvor det føltes som om, at vi havde en enkelt patient pr. sygeplejerske. Selv fik jeg helt ondt i maven af den ro. For vi blev jo helt tiden sat i udsigt,



at om lidt kommer det store rykind. Men det udeblev heldigvis på børneafdelingen. Og midt i april måtte nogle af os lånes ud til det nyoprettede covid-isolationsafsnit. Jeg har passet voksne i mange år, og var nok mindre nervøs end så mange andre, men dog alligevel ved at dø af skræk før første vagt.

For hvordan ser sådan en Covid19-patient egentlig ud? Nu ved jeg, at langt de fleste ligner helt almindelige ældre medicinske patienter. De fleste klarer sig også rigtig godt, og kommer nogenlunde friske hjem igen, men der er

desværre også nogen som må lukke deres øjne, fordi virussen fik overtaget. Jeg ved også, at Covid19 er mere drilsk end andre vira, jeg har mødt. Det særlige er, at patienterne ofte "vælder" et stykke inde i sygdomsforløbet. Flere gange har patienterne været på vej hjem, og så på dagen for udskrivelse er deres tilstand pludselig markant forværret. Jeg har også lært, at langt de fleste børn vitterligt ikke bliver specielt syge af Covid19. Vi har haft ganske få børn indlagt, og min afdeling er trods alt landets

Fortsættes på side 2 →



Lyngby Baptistkirke

største almene børneafdeling, og Hvidovre Hospital modtager patienter fra hele Vestegnen, hvor smittetrykket har været højt hele vejen igennem.

I december steg antallet af indlæggelser markant, og endnu engang var der brug for hjælp til covidpatienter. Jeg meldte mig frivilligt. Og det har været både en oplevelse og en fornøjelse. Jeg er tit blevet spurgt, hvordan det er at være i frontlinien. Det giver mig associationer til at være i krig, men sådan har det på ingen måde føltes. Vinterens organisering har været meget bedre end i foråret.

Hospitalsledelserne har lyttet til personalet, og denne gang har man ikke lavet nye afsnit, men gjort plads til patienterne på eksisterende afsnit. Jeg har været på et afsnit, hvor der normalt er flest sukkersyge- og stofskiftepatienter. Vi har ikke haft de mest syge, og det præger selvfølgelig også min fortælling. Det er ganske givet anderledes hårdt i akutmodtagelser og på lungeafdelinger.

Når jeg bliver spurgt om, hvad jeg tænker om det hele, så svarer jeg vist noget forskelligt hver dag. Det har været noget af en rutchetur. Jeg skifter mellem den ene dag at være vildt bekymret, og den næste dag råbe til pressemødet "LUK NU OP". Den måske vigtigste ting, jeg har lært/genlært, det er, at når man først er iklædt alle

værnemidler, så kan det ikke nytte noget at skynde sig at blive færdig. Patienterne må gerne få besøg af én pårørende, men de ligger stadig meget alene og isolerede, så de har på en hel anden måde end andre patienter brug for, at personalet er til stede. På trods af at de faktisk kun kan se vores øjne og formentlig synes, vi alle ligner hinanden, så har man efter et par timer på stuen alligevel nået at få det meste af deres livshistorie, styr på familieforholdet, og om de skal have noget i kaffen. Og hvis man orker at spørge lidt ind, så gemmer der sig simpelthen så mange fantastiske fortællinger i sengene – de kunne fylde et helt nyhedsbrev i sig selv 😊. Det er nu blevet 1. februar '21. Et år efter jeg blev præsenteret for den første instruks for behandling af covidpatienter - sikke et år. Mine kolleger fra børneafdelingen fortæller, at der denne vinter ikke har været et eneste barn med RS-Virus – altså den virus, der plejer at fylde afdelingen til bristepunktet om vinteren. I skrivende stund har man nedjusteret i beredskabet pga faldende antal patienter, og jeg er derfor på vej retur til børnene. Har jeg savnet mine små patienter? Ja absolut. Ville jeg sige ja igen, hvis der opstår et behov senere? Ja – tror jeg. Meeen det næste år må godt være lidt mindre omskifteligt.

Af Pia Duebjerg

Torsdagsåben kirke

I februar måned vil kirken være åben hver torsdag kl. 14-17. Her vil Rune Funch være at finde i kirken bag flygelet, til en samtale eller bøn, hvis der er behov for det. Ligeledes er kirkesalen åben til stille eftertænksomhed og bøn. Der må højst være fem personer samlet, så skulle vi blive flere, vil vi finde en løsning på det.

Programændringer!

På grund af nedlukningen har der ikke været aftenprogram i kirken som planlagt i januar og februar. Hvis der bliver åbnet op fra marts måned, vil introduktionsforløbet til meditation i kirken begynde onsdag d. 3. marts, og de to efterfølgende aftener vil være d. 7. april og 5. maj. Den 17. marts, 21. april og 19. maj vil byde på sangaftener, hvis omstændighederne tillader det. Alle interesserede er velkommen til at deltage, men pga den nuværende situation er det nødvendigt med tilmelding til de enkelte aftener til Rune på: tlf. 42 61 09 72 eller mail: rune@lyngbybaptistkirke.dk.

At åbne mig for verdens lys

Den 2. februar er Kyndelmisse, hvilket Britta skrev om i sidste blad. Vi går mod lysere tider, og dagen er allerede tiltaget med over en time i starten af februar. Men selvom det langsomt lysner udenfor, kan lyset føles langt væk for mange af os.

Samspil mellem lys og mørke
Inden jeg kommer for godt i gang med ord om lys, vil jeg godt lige pointere, at som jeg oplever det, så står vi her på jorden i et konstant samspil mellem lyset og mørket. På det fysiske plan vil vi i Goethes farvelære kunne se, hvordan farverne netop opstår i mødet eller samspelet mellem lys og mørke. Og uden mørke ville vi ikke kunne opfatte lyset. Men en sund balance er vigtig, og i denne tid er det min oplevelse, at de fleste er i underskud af lys. Derfor dette skriv.

Depression og lysterapilampe
For ca. 15-20 år siden havde jeg en årrække, hvor jeg hver vinter fik, hvad jeg selv oplevede som en vinterdepression. Den kom dog ikke i den mørkeste tid i vintermånederne men som regel omkring marts måned. Jeg tror, at det bla. skyldtes et underskud af sollys efter lange mørke vintre, hvor jeg mest opholdt mig indendørs, hvilket så først ramte mig, når det allerede var begyndt at blive lysere. Jeg kan huske, at min mor havde en lysterapilampe, som jeg brugte, og hvordan jeg

nærmest fysisk kunne mærke, at kroppen "blev gladere", når jeg sad foran den og kiggede ind i lyset fra lampen. Det blev dog kun til symptombehandling, og næste vinter ville jeg opleve den samme deprimerede stemning. Det fik mig dog til de efterfølgende år at fundere over lysets virkning på både krop og sjæl. Og netop i denne tid, hvor vi oveni årstiden også har en situation, som kan gøre det ekstra hårdt, svært, ensomt og mørkt for mange, tror jeg, det er så vigtigt at vi prøver at styrke det indre lys både på det fysiske, sjælelige og åndelige plan.

Så jeg vil tale om lyset på tre planer eller niveauer, som det giver mening for mig. Det fysiske lys, som vi modtager direkte og indirekte fra solen, det sjælelige lys, som giver varme og liv til vores følelsesliv og så det åndelige lys, som vi modtager i vores bevidsthed og giver os klare og varme tanker. Vi har brug for at optage alt det lys, vi kan i denne tid. På det fysiske plan styrker lyset vores immunforsvar og kroppen som helhed, på det sjælelige plan giver lyset os glæde, fred, lyst til livet og overskud, så vi ikke bliver for deprimerede og bekymrede, og på det åndelige plan har vi brug for positive tanker, som giver tillid, tro, håb og mod. Her får I nogle bud fra min side på, hvordan vi kan arbejde på at åbne os for lyset i vores indre.

Fortsættes på side 3 →

Direkte og indirekte sollys til det fysiske legeme

Det fysiske lys får vi fra solen. I denne tid er det begrænset, hvor meget vi oplever solens stråler, men selv på en gråvejrsdag, vil det have en gavnlige effekt at gå ud og lade solen bag skyerne oplyse os. Selvom vi er dækket til og ikke kan optage lyset gennem huden, så optager vi det gennem øjnene. Indirekte modtager vi lyset igennem næringsstofferne i det vi spiser. Det anbefales bla. nu også at tage D-vitamin som kosttilskud i disse mørke måneder. D-vitamin ved vi også har en god virkning ift. depression. Her ser vi, hvordan de fysiske substanser virker ind på det sjælelige område.

Bevægelse, sang og kreativitet til sjælen

Når du nu er ude i lyset, så vil jeg anbefale, at du også bevæger dig. Det behøver blot at være en god gåtur. Bevægelse sætter gang i kroppens væsker. Humor er det latinske ord for væske, og de fleste som har motioneret vil kunne fortælle, hvordan motion giver en lykkefølelse, en glædesfølelse i kroppen. Når vi motionerer, udskiller vi også rigtig mange hormoner bla. de såkaldte lykkehormoner og smertelindrende hormoner. Det samme sker, når vi synger. Derfor smerter det mig ekstra meget, at vi bliver opfordret til ikke at synge sammen for tiden. Det er min fulde overbevisning, at sang gør meget mere gavn end skade. Men når nu vi bliver anbefalet ikke at synge sammen, så vil jeg alligevel råde jer til at synge, når I er alene eller sammen med de nærmeste. Det er videnskabeligt bevist, at vi ved sang udskiller både de omtalte lykkehormoner (bl.a. endorfiner og oxytocin), som også gør os mere åbne over for vore medmennesker, ligesom sang sænker niveauet af langtidsstresshormonet kortisol i kroppen og styrker immunforsvaret. Så min opfordring er: Syng alt hvad du kan komme afsted med! I det hele taget vil jeg anbefale, at du beskæftiger dig med noget kreativt på den ene eller anden måde. Om end blot at lytte til smuk musik, kigge på smuk kunst eller nyde skønheden i naturen.

Husk, naturen er Guds fantastiske kunstværk. Kreativitet og glæde går hånd i hånd.

At give

Som jeg har været inde på flere søndage, så er det at give også med til at øge glæden og dermed også øge det indre lys. Det er i det hele taget lysets funktion at stråle ud, at give af sig selv. Vi kan give på så mange forskellige måder. Når vi ikke har overskud, kan det måske være en uoverskuelig tanke at skulle give, men netop det at give vil paradoksalt nok give mere overskud. En måde jeg gør det på, er ved at fodre fuglene. De kunne måske godt klare sig vinteren igennem uden mit bidrag, men det giver mig en oprigtig glæde at føle, at jeg giver noget tilbage til naturen, som giver så meget til mig. Og her bevæger vi os lige så stille over i, hvad jeg vil kalde for det åndelige område.

Bevidsthed er lys – hvad vælger jeg?

På det åndelige område, eller det mere bevidste område, opdager jeg, hvad der giver mig glæde og hvad der måske mere øger følelser af fx frygt, angst og modløshed. Når jeg står og observerer fuglene spise frø udenfor mit køkkenvindue, mærker jeg en kontakt med en dyb indre fred og glæde. I modsætning får jeg personligt ikke noget godt ud af at sidde og se de ugentlige pressemøder for tiden. Jeg siger ikke, at der er noget som helst forkert i at se pressemøder og nyheder, men jeg kan blot konstatere, at de ikke gør mig særlig meget godt. Så vil jeg hellere gå ind og læse sammendragene bagefter. Jeg kan heldigvis selv vælge hvilken ”kanal”, jeg vælger at stille ind på.

Jeg arbejder hele tiden på at fornemme, hvad der øger stressniveauet og frygten i mig, i det jeg møder og tager ind igennem mine sanser, og hvad der bidrager til øget glæde, fred og kærlighed i mit liv. Jeg hverken kan eller skal lukke alt, hvad jeg opfatter som negativt eller dårligt ude, men det er min opgave at skabe en sund balance, og jeg kan kun opfordre til at bruge mere tid på det, som fremmer optagelsen af lys og glæde i hverdagen, så du



har ”overskud på kontoen”. Netop det overskud har vi brug for til at stå i det svære og til tider uoverskuelige. Særligt i disse mørke måneder.

Meditation, bøn og læsning

I meditationen lukker jeg sanserne for en stund og retter opmærksomheden mod den ikke fysiske sanselige verden. Vi kan også kalde den for den åndelige verden, Gudsriget, himmelen eller slet og ret Gud. Dette kan være med til at give en ro, fred, glæde og en indre oplysning, som kan tages med videre ud i hverdagen. I bønner retter vi også opmærksomheden mod Gud i ord og tanker. Når vi læser ”åndeligt opbyggelig” litteratur, tilfører vi også lys til vores sind. I bibelen kan vi finde mange små vers, som kan bringe meget glæde, fred og lys til vores indre, hvis vi lader ordene sænkes i vores hjertet.

Der er ikke et simpelt svar på, hvordan vi får et indre overskud af lys, men jeg håber, at jeg med mine erfaringer kan inspirere jer til hver især at blive lidt mere opmærksomme på, hvad der bringer lys til jeres liv, til jeres hverdag, og måske dele det med dem, I møder på jeres vej. Vi har brug for lys, og verden har brug for mennesker, som kan dele af deres indre lys med dem, som har underskud, og så må vi også være gode til at række ud og bede om hjælp, når vi selv føler et underskud. Jeg er sikker på, at vi er her på jorden for at hjælpe hinanden, og det må vi gøre, så godt vi kan.

Et par bibelvers til inspiration om verdens lys: Matt. 5,14-16. Joh. 1,1-5 & 9. Joh. 8,12.

Af Rune Funch

HUSK

Menighedens årsmøde afholdes efter gudstjenesten kl. 10.30 søndag d. 7. marts 2021. Det er også på den søndag det næste nummer af nyhedsbrevet udkommer. Indlæg, foramtaler, kommentarer og meget andet modtages med glæde af redaktionen – se kontaktinfo på bagsiden. Deadline for indhold til bladet er tirsdag d. 2/3.



Lyngby Baptistkirke

KALENDER

Februar-Marts 2020

Lyngby Baptistkirke

Stiftet 1951

Menighedens præst:

Rune Funch

Østersø 10B, Søsøm

3670 Veksø Sjælland

Mobil: 42610972

E-mail: rune@lyngbybaptistkirke.dk

Menighedsrådets formand:

Ekkart Kindler

Gyngemose Parkvej 26, 2. tv.

2860 Søborg

Mobil: 23659364

E-mail: kindler@fastmail.fm

Kasserer:

Niels Dam

Glaciset 44 A

2800 Lyngby

Mobil: 22712775

E-mail: nd@dbb.dk

Kirkeværg:

Hans Mechlenborg

Jernbanevej 5 A, 3.th.

2800 Lyngby

Mobil: 31315910

E-mail: hans@mechlenborg.dk

Spejderne:

Niels Dam

Glaciset 44 A

2800 Lyngby

Mobil: 22712775

E-mail: nd@dbb.dk

FEBRUAR

Torsdag d. 4. februar kl. 14-17: Kirken er åben for bøn eller samtale med præsten.

Søndag d. 7. februar kl. 10.30: Kyndelmissegudstjeneste ved Britta Kornholt.

Torsdag d. 11. februar kl. 14-17: Kirken er åben for bøn eller samtale med præsten.

Søndag d. 14. februar kl. 10.30: Gudstjeneste ved Rune Funch. Fastelavn

Torsdag d. 18. februar kl. 14-17: Kirken er åben for bøn eller samtale med præsten.

Søndag d. 21. februar kl. 10.30: Sammensgudstjeneste ved Ekkart Kindler og Hanna Ø. Nielsen

Torsdag d. 25. februar kl. 14-17: Kirken er åben for bøn eller samtale med præsten.

Søndag d. 28. februar kl. 10.30: Cafégudstjeneste ved Britta Kornholt, Mads Leth og Rune Funch

MARTS

Onsdag d. 3. februar kl. 19-20.30: Introduktion til meditation i kirken ved Rune Funch (se omtale i januarbladet) 1. aften – Ordet

Søndag d. 7. marts kl. 10.30: Nadvergudstjeneste ved Rune Funch. Menighedsmøde efter gudstjenesten

Søndag d. 14. marts kl. 10.30: Gudstjeneste ved Pia Nielsen (Marias bebudelse)

Onsdag d. 17. marts kl. 19.30: Sangaften ved Rune Funch (se omtale i januarbladet)

Søndag d. 21. marts kl. 10.30: Sammensgudstjeneste ved Ekkart Kindler og Hanna Ø. Nielsen

Søndag d. 28. marts kl. 10.30: Palmesøndagsgudstjeneste ved Rune Funch

Lyngby Baptistkirkes Nyhedsbrev udkommer elektronisk 10 gange årligt (den første søndag hver måned undtagen juli og august). Bladet kan modtages i papirformat ved afhentning i kirken eller tilsendes ved henvendelse til redaktionen. Artikler og indlæg i bladet er ikke nødvendigvis udtryk for redaktionens eller menighedens generelle holdning.

Redaktør:

Mads Leth, Grækenlandsvej 160, 2300 København S

Mobil: 29727860, E-mail: lethmads@gmail.com