

# DOMKIRKEN

Kirkemagasin / Vor Frue Kirke / København



TEMA: SAMVÆRD

# DET SUNDE SAMVÆR

*En god ven er en forbindelse til livet – et bånd til fortiden, en vej til fremtiden, en nøgle til mental sundhed i en fuldstændig sindssyg verden (Oscar Wilde)*

Af Bente Klarlund

**V**i skulle blive i vores boble under pandemien. Det var et dekret fra myndighederne og som smitteforebyggende initiativ var det fornuftigt nok. Det er imidlertid sandsynligt, at nedlukningen har slidt på vores venskaber. Vi har nemlig brug for at se hinanden overraskende ofte for at pleje et venskab. Og plejer vi ikke vores sociale relationer, går det ud over vores sundhed.

På det personlige plan er jeg ikke i tvivl om, at familie og venner er min glæde. På det videnskabelige plan ved jeg også, at de nære relationer er helt nødvendige for, at jeg holder mig i live og ikke begynder at skrante. Det er vigtigt at have venner. Tætte sociale relationer betyder noget, både for det mentale og det fysiske velbefindende, og det gælder for både unge og gamle, såvel som for mænd og kvinder.

For mange årtier siden observerede man en høj dødelighed blandt spædbørn på børnehjem, selv når man kontrollerede for

sundhedstilstand og medicinsk behandling. Mangel på menneskelig kontakt forudsagde dødelighed. Den observation, at menneskelig kontakt er livsnødvendig, er ikke begrænset til at omfatte børn. Videnskabelige studier viser, at voksne med stærke sociale bånd lever længere, får flere børn og har et bedre helbred sammenlignet med dem, der ikke har sådan et netværk.

En videnskabelig undersøgelse samlede 148 studier med mere end 300.000 personer, der i gennemsnit blev fulgt i 7,5 år. Personer med gode sociale relationer havde 50% større sandsynlighed for overlevelse sammenlignet med dem, der havde dårlige eller utilstrækkelige sociale relationer. Et socialt mangelfuldt liv kunne have samme negative indflydelse på sundheden som alkoholafhængighed eller 15 cigaretter om dagen. Sociale relationer er så vigtige for vores helbred, at man burde kunne skrive venskab ud på recept.

Der kan være mange forklaringer på den positive sammenhæng mellem venskab og sundhed. En mand fortalte, at hans motivation for at motionere var, at han ikke ville risikere, at hans familie pludselig skulle miste deres forsørger. Han følte en forpligtigelse til at holde sig rask. Derfor løb han. Når vi bekymrer os om andre, tager vi også bedre vare på os selv.

Men det går også den anden vej. Er man i en god social relation, er der nogen, der hører på, at man går og hoster dag ud og dag ind eller bemærker, at man har synkebesvær. Og så bliver man sendt til læge. Der er simpelthen mindre sandsynlighed for, at man negligerer alvorlig sygdom og ikke kommer i behandling i tide, hvis man har familie eller venner, der tager vare på en. Der er større chance for, at nogen fortæller en, at man drikker for meget. Har man et godt netværk, er der større chance for, at der er nogen at gå en tur med. Venner kan reducere din

stress, måske fordi en ven er en, der giver dig mulighed for at være fuldkommen dig selv.

Af uransagelige årsager fik jeg tilbage i 90'erne tildelt et Time-management. Jeg var med garanti den eneste, der kom anstigende med offentlig transport og den eneste, der brugte rygsæk som arbejdstaske. Dagen står stadig lysende klart for mig, fordi jeg faktisk lærte noget, jeg har taget med mig lige siden: Hvis noget er vigtigt for mig, skal det ind i kalenderen.

Dengang levede min kære morfar. Han var lige blevet enkemand og risikerede at blive ensom. Jeg ville gerne tilbringe tid med ham. Så han kom ind i kalenderen og hver lørdag spiste min mand og jeg og vores fire børn morgenmad hos morfar. Min morfar er død for mange år siden, og i dag er det børn og børnebørn, der er i kalenderen en fast hverdag, hver uge holder vi en slags familiehellighed midt i ugen. Men det kræver behård prioritering. Så vidt det overhovedet

er muligt, må rejser og andet arrangeres udenom dette åndehul. På samme måde er det med vennerne. Vil man gerne se sine venner, må man gøre plads til dem i kalenderen.

Jeg oplever, at der rystes på hovedet over ideen med at putte familie og venner i kalenderen: Hvis man holder af, så finder man også tid og man kan da ikke tidsstyre samvær med sine kære. Når jeg så spørger disse hovedrystende personer, hvornår de sidst har set deres venner, forældre, deres børn eller børnebørn, ja så er det ofte meget lang tid siden. Kalendersætning udelukker heldigvis ikke spontant samvær. Den sikrer blot, at det ikke altid er arbejde og praktiske gøremål, der får prioritet.

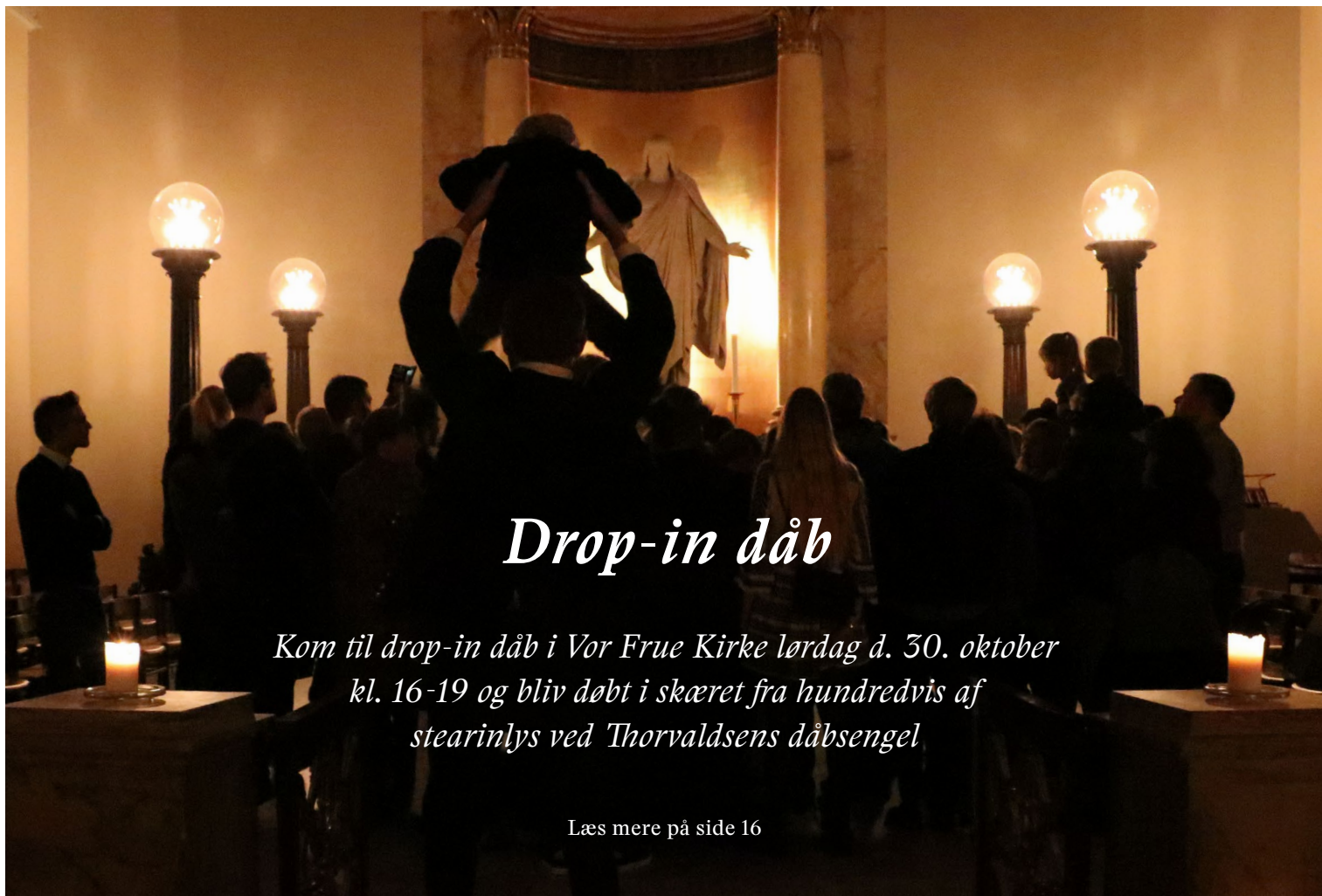
At dyrke sine nære relationer har naturligvis en værdi i sig selv. Men gode venskaber er også en raskhedsfaktor på linje med sund mad og motion. Derfor er det rigtigt skidt, hvis nedlukningen og angsten for smitte har

været på bekostning af de nære venskaber. Venner kan blive trætte af hinanden, være irriterede på hinanden eller have svært ved at forstå hinandens valg. Men det er faktisk sundt at holde fast og insistere på, at vi ikke skal miste hinanden. En god ven siger gode ting om dig – også bag din ryg. Åbningen af samfundet betyder ikke blot adgang til frisør og fitnesscenter, men tid til genopbygning af venneskaren. Nære venskaber er en rigdom og en kilde til overlevelse.

*Dr.med. Bente Klarlund Pedersen er professor i Integrativ Medicin ved Københavns Universitet, overlæge på Rigshospitalet og leder af TrygFondens Center for Aktiv Sundhed.*



"Sociale relationer er så vigtige for vores helbred, at man burde kunne skrive venskab ud på recept," skriver professor og overlæge Bente Klarlund. Foto: Les Kaner



## *Drop-in dåb*

*Kom til drop-in dåb i Vor Frue Kirke lørdag d. 30. oktober  
kl. 16-19 og bliv døbt i skæret fra hundredvis af  
stearinlys ved Thorvaldsens dåbsengel*

Læs mere på side 16

## **Samværd – en hilsen fra menighedsrådet**

Kære Menighed,

Efter at have været i corona-isolation i snart halvandet år, er det helt fantastisk atter at kunne vende tilbage til Vor Frue Kirke, hvor jeg for nylig nød en dejlig højmesse, hvor Steffen Ringgaard Andresen meget aktuelt prædikede over nødvendigheden af at komme tættere på hinanden.

Tiden med corona har givet os alle begrænsninger og udfordringer at slås med. Vi har været nervøse for at blive ramt, og endnu værre: at være skyld i, at andre blev ramt. Det har isoleret os helt ulideligt, og det er blevet smerteligt tydeligt for os, hvor dyrebart det sociale liv er.

I den forbindelse har jeg ikke kunnet undgå at reflektere over menighedens

udfordringer og muligheder. Vi er en storby-menighed, og der er derfor en endnu større indbygget distance mellem os, end man for eksempel oplever i en landsbykirke. I et lille samfund kender alle hinanden, og alle er godt orienteret om hinandens dagsaktuelle livsvilkår. I en storbykirke kan man bedre gemme sig, men desto vigtigere er det derfor også, at vi rækker ud og tager initiativ. At vi vil hinanden, og at vi investerer i hinanden.

Vi er velsignet med mange ressourcer stærke mennesker i Vor Frue menighed. Det har vi f.eks. nydt godt af, når frivillige har taget lange vagter i kirkens forhal under epidemien, og dermed sikret de besøgende en god oplevelse. Vi begejstres, når vi hver især bidrager med de gaver og evner, som Gud har givet os, og når vi beskæftiger os med de arbejdsområder, som vi finder glæde ved at dyrke. Det er det vidunderlige i Vor Frue Kirke. Vi har et enestående udgangspunkt for at skabe et levende og frugtbart fællesskab, baseret på

kærlighed til Gud – og til mennesker. Vi har den menighed, som vi gør den til.

Men en storbykirke indeholder også mennesker, som er på et skravlet punkt i livet. Udfordringen er, at det ikke altid er tydeligt for os. Derfor kræver det en ekstra indsats at yde omsorg for hinanden i en storbymenighed. Behovet er så stort, at vi ikke bare kan lægge byrden på medarbejderne, men vi må alle bære en del for hinanden.

Vi vil fremover gerne styrke det frivillige samarbejde i Vor Frue Kirke, så vi kan være til glæde og gavn for hinanden i livets stærke og svage stunder. Menigheden skal være det solide fundament i vores kirke – ikke processer eller økonomi. Det er mit håb for tiden efter denne mærkelige tid med corona.

Kærlig hilsen Jeppe

*Jeppe Hedaa, direktør for virksomheden 7N,  
formand for menighedsrådet.*