



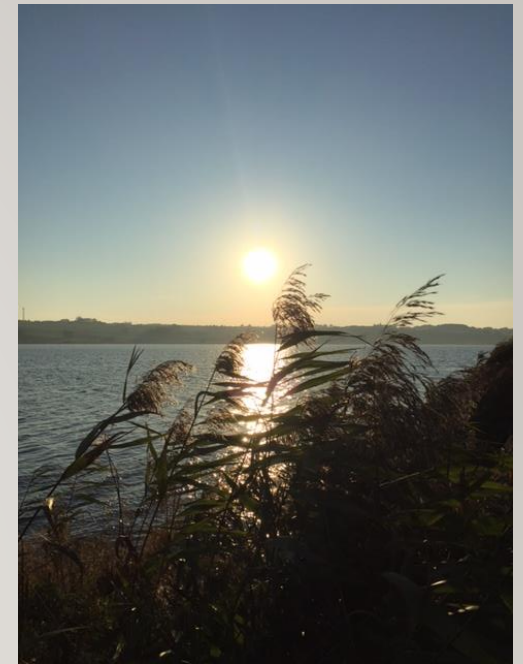
OMSORG

for dig!

HÅB FOR DIG

'OMSORG FOR DIG'

– OM SÅRBARHED OG OM AT BLIVE BEVARET I EN HEKTISK TID



DEN HEKTISKE ... HASTIGE TIDTRAVLHEDENS TYRANNI

”Vi går hurtigt. Taler hurtigt. Spiser hurtigt. Tager kurser i at læse hurtigt. Løber hurtigt. Arbejder hurtigt. Kommunikerer hurtigt. Vi trækker vejret hurtigt. Vi bombarderer vores sanser. Vi er bange for at gå glip af noget. Er online konstant”

”Vi løber stærkere og stærkere og føler ikke vi flytter os”

Karen Pallisgaard

DU ER IKKE ALENE

- »Føler du, at du hele tiden er i løb – og har dårlig samvittighed, hvis du sætter dig ned uden at ordne noget? Føler du dig rastløs, hvis du ikke hele tiden er i gang? Eller kender du måske til følelsen af opgiveness og har lyst til bare at lægge dig under dynen og ikke komme frem foreløbig? Ser det ud, som om de andre overkommer meget mere end dig og får det til at se så let ud? Og føler du skam over tilsyneladende ikke at kunne det samme? Du er ikke alene!«
- Lone Ross Nylandsted, læge og mindfulness-instruktør og forfatter

ROBUSTHEDSKULTUR = TAVSHEDSKULTUR

Her holder man ud!

Her taler man ikke om det der er svært

Hvis man taler om det - oplever man ikke at det bliver taget imod

Skaber oplevelse af afmagt og utilstrækkelighed – og at skulle det hele



Moralsk stress

DU SER STRESSET UD

- *"Du ser stresset ud – er alt vel på hjemmefronten?"*
- *"Vi tager det lige i et andet forum"*
- *"Det tror jeg ikke, du mener"*
- *"Det må vi snakke om på et andet tidspunkt"*
- *"Det kan ikke betale sig at kæmpe for."*
- *"Lige netop det har vi ingen indflydelse på"*

Rasmus Willig (afvæbnet kritik)

AT BLIVE TAGET ALVORLIGT

*Der er ikke tid til at stoppe op og diskutere tingene – fordi der hele tiden er gang i nye reformer
Før havde vi medbestemmelse, så kom vi på medhør – nu skal vi bare være medgørlige*

*Derfor kan vi udtrykke, hvad vi holder af, og hvad vi **ikke** holder af.*

Når man undertrykker den evne, forsvinder den ikke, men bliver til et indre overtryk

(Rasmus Willig)

ACCELERATIONSSAMFUNDET

- Betegnelsen for den verden, som bevæger sig i stadig hurtigere takter, og som drives frem af markedets vækst og teknologisk udvikling (H. Rosa)
- Præstationsparadokset: Vi arbejder mod noget som aldrig vil være muligt - uanset hvor meget vi skynder os - (K. Martinsen)

AT BLIVE "UDE AF SIG SELV"

- Evnen til at føle værdi, mening og sammenhæng er forbundet med oplevelsen af værdighed.
- "Truet på livet": Tilpasning imod egne værdier, tab af frihed til at vælge, tænke og handle – medfører angst og i værste fald psykisk sammenbrud – vi bliver "ude af os selv"
 - Nadia Prætorius



SÅRBARHED SOM STYRKE

- Der skulle ligesom en eller anden sammenstyrtning til, for at jeg kunne gå

Peter Bastian

Når jeg er magtesløs, er jeg stærk (2.kor.12,10)

SÅRBARHED SOM VEJEN TIL FRIHED



OM SÅRBARHED

SÅRBARHED ER
IKKE EN FEJL, DER
SKAL FJERNES,
MEN EN
RESSOURCE DER
SKAL BESKYTTES

Lone Vesterdal

NÅR VI KOMMER TIL GRÆNSEN FOR EGEN FORMÅEN

- at vi ikke har ressourcer til mere og faktisk ikke kan alt det, vi troede vi skulle og også gerne ville. Når det sker, oplever vi os hudløse og sårbare.
- Vi må erkende, at der er ting vi ikke har indflydelse på, og som vi faktisk er magtesløse i forhold til
- Når vi holder op med at fastholde håbet om noget bestemt og dermed ville kontrollere og præstere det - så får vi hænderne frie til at gøre noget nyt, og der bliver der plads til ”nye håb” og nye muligheder

SÅRBARHEDEN SOM KERNEN I ROBUSTHEDEN

- Vi er allesammen sårbare og har ikke indflydelse på alt eller kan alt
- I opdagelsen af vores egen sårbarhed, mærker vi vores følelser og os selv, og det er her evnen til at møde andre menneskers sårbarhed ligger.
- Her ligger også en helt unik mulighed til at få øje på nye veje at gå
- Her bliver nyt håb **givet** til os - det er ikke noget vi skal præstere
- Her kommer vi ”tilbage til os selv”



HÅB FOR DIG

- Håbet er også en livskraft i selve tilværelsen. Et håb livet er givet med.
- Det er ikke et håb som nogen har og andre ikke har.
- Det er et håb som er et grundvilkår ved livet

- Kari Martinsen

AT BLIVE BEVARET - ER AT BLIVE HOLDT I HINANDENS HÆNDER.....

Det er **en skabende kraft** som kommer til oss udefra og som bærer.

Vi gir ikke andre mennesker det suverene håb, men håbet som suveren livsytring griber spontant ind i menneskers liv og «virker» gennem andre mennesker

At en anden, en magt udenfra og udenfor vores magt som kommer fra livet selv, holder vore liv i sin hånd. Og rækker os livet gennem de menneskers hænder vi er forbundet med
(K. Martinsens oplæg d.15.3 2019)

