



Roder

kursen om livet
som hjälper mig att hålla
kursen i livet

Dagar kommer och går. Blir till månader och år. Det rullar på, som man säger.

Ibland behöver vi stanna upp och reflektera över vårt liv. Fundera på hur det ser ut idag. Bearbeta sånt som hämmar mig eller leder till felaktiga val. Våga möta min djupa längtan om förändring.

Och få dela mina tankar och erfarenheter med andra. Le igenkännande åt andra människors berättelser. Hämta inspiration från någon annans livsval.

Förtroliga samtal där det inte är tillåtet att kritisera eller ifrågasätta. Möten där jag får visa hela mig.

Det är huvudtanken med kursen Roder som arrangerats i Kyrkan vid Brommaplan under några år.

Nästa kurs startar onsdagen den 3 november. Vill du vara med? Anmäl ditt intresse till info@kvibro.se

Roder i korthet

Roder är en kurs med sju kvällssamlingar samt en uppföljande samling. En mer träffande beskrivning än ordet "kurs" är nog "mötesplats för bearbetning av livet".

Under kursen får du tillfälle att bearbeta krafter som har potential att styra ditt liv i en riktning du inte alls vill. Eller så krymper de vårt liv.

Roder tar upp sju centrala livsteman:

- Min riktning i livet
- Mina hämmande rädslor
- Min förmåga att försonas med det som varit
- Min känsla av att inte duga
- Min djupaste längtan
- Mina förväntningar på kärlek och gemenskap
- Mina mål i livet

Dessa ämnen är alla centrala för en människas välbefinnande ur ett rent allmänmänskligt eller psykologiskt perspektiv. Samtidigt är allt som tas upp, t ex förlåtelse, kärlek och vår djupa längtan, kärnan i kristen andlighet.

Vid en återsamling 1-2 månader efter avslutad kurs, återknyts till dessa teman. De betraktas då genom "frihetens lins" och utformas som en vandring mellan olika reflektionsstationer där Roder's olika teman tas upp.

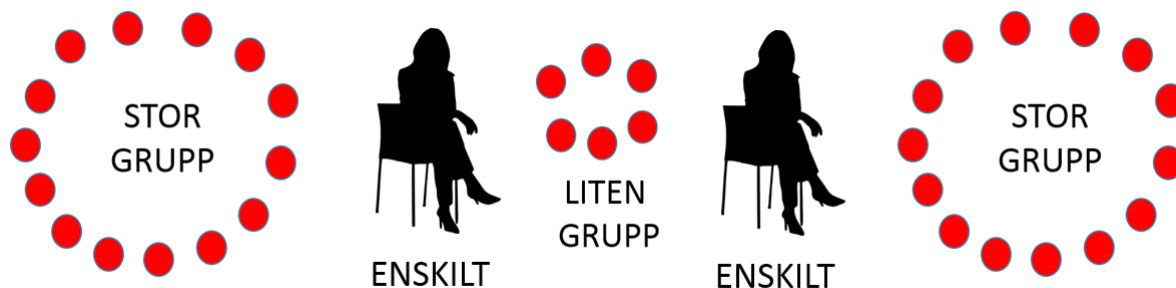
Varje år inbjuder vi alla tidigare deltagare till en Roder-dag. Det blir som en årlig "livsbesiktning" där man får tillfälle att stämma av var man befinner sig och i vilken riktning man rör sig i livet. Liksom ta ut kursen för kommande år!

En kurskväll

Varje kurskväll tar tre timmar i anspråk och följer ett fast program:

- Måltidsgemenskap över en tallrik soppa
- Guidad meditation med avslappning
- Kort föredragning av kvällens tema
- Egen reflektion i tystnad med stöd av ett reflektionshäfte
- Samtal i mindre grupper med samtalsledare
- Sammanfattande egen reflektion
- Avslutning med beslut om förändring
- Sinnesrobönen

Det här innebär att kurskvällarna innehåller en dynamik mellan enskild reflektion, liten samtalsgrupp och storgrupp.



Två perspektiv

De korta föredragningarna baseras på forskningsbaserade fakta och reflektioner ur ett allmänmänskligt perspektiv. De avslutas alltid med en spegling av temat utifrån ett kristet synsätt. Dessa bägge perspektiv hålls isär, så långt det nu låter sig göras. Det gör att alla kan känna sig bekväma under kurskvällen oavsett livsåskådning.

Egen reflektion

Efter varje föredragning får du som deltagare tillfälle att sitta för dig själv och reflektera över din egen livssituation utifrån kvällens tema. Vi sätter på stilla musik och du uppmanas att iaktta tystnad.

Som stöd för din reflektion får du varje kurskväll ett reflektionshäfte som innehåller en kort summering av föredraget och reflektionsfrågor.

Du får även en pärm i vilken du kan samla dina häften. Vid kursens slut har du alltså en pärm med åtta reflektionshäften om centrala livsteman med korta resuméer och de egna reflektionerna inklusive de formulerade besluten och kanske även böner.

I slutet av varje kurskväll uppmanas du nämligen att skriva ett beslut men även en bön om det du önskar dig eller längtar efter, och det oavsett om du har en gudstro eller inte. Även om du inte har en tro, finns det nämligen ett värde att du formulerar din längtan utan att begränsa dig till vad som ur ett mänskligt perspektiv ter sig möjligt.

Goda samtal om livet

Gruppsamtalen är en viktig ingrediens i Roder och de kommer efter den egna reflektionen. Här tillämpas ett tydligt ramverk, "Safe Space", med samtalsregler för att säkerställa att deltagarna kan känna sig trygga att dela sina tankar och livserfarenheter. Alla ska kunna känna att de kan uttrycka sig fritt utan att riskera att bli kritiserade eller bedömda. Öppenhet är ett viktigt ledord för Roder. Grupperna leds av en samtalsledare.

“Var barmhärtig mot dig själv”

Syftet med Roder är förändring annars vore det meningslöst. Insikter som inte leder till förändring har begränsat värde.

Men det handlar inte om att bli mer framgångsrik och lyckad som människa. Ofta är det precis tvärtom. Vi behöver sänka våra ambitioner och kraven på oss själva. Hjälpa varandra att sänka axlarna och andas ut. Bli bättre på att skippa kraven på präktighet och duktighet. Kan-ske ändra en del prioriteringar och göra en kursändring.

Där är gruppsamtalen viktiga för vi behöver verkligen stödja varandra när vi ska kasta perfektionism och prestationsjakt över bord.

De som deltagit i Roder kurskvällar, vet att en återkommande uppmaning är: *Var barmhärtig mot dig själv!* Det behöver vi säga till varandra och framför allt till oss själva, gång på gång, livet igenom.

Det handlar om friskvård

Roder riktar in sig mot områden som har en kraftfull påverkan på våra liv. Det gör att kursen kan få en stark positiv effekt. Men det kan vara smärtsamt med förändring och det finns en risk för att vissa kurskvällar river upp plågsamma erfarenheter hos deltagare.

Därför ska du inte delta i kursen om du är i akut kris eller mår psykiskt dåligt. Du kan säkert själv bedöma du "orkar med" den. Ta gärna kontakt om du är osäker. Vi erbjuder *professionellt samtalsstöd* kostnadsfritt under kursperioden, om du känner att du behöver det.

Även om det kan vara smärtsamt, mår vi i normalfallet bra av att sätta ord på det jobbiga i livet och tillsammans med andra bearbeta livets djupdimensioner.

Utvärderingskommentarer

Efter den första avslutade Roderkursen i Bromma, fick deltagarna en enkät att fylla i. En av frågorna var: *Har Roder påverkat dig positivt i något avseende – i så fall på vilket sätt?* Nedan återges svaren.

- Det har breddat mig som person på ett kärleksfullt sätt.
- På många sätt. Modigare, mer insikt, tryggare. Hela upplägget så inspirerande.
- Ja absolut! Jag har "hittat" mig själv och fått oerhört mycket med mig i min vandring och jag håller på och lär mig att älska mig själv.
- Har på ett bättre sätt förstått innebörden i orden "Var barmhärtig mot dej själv" och hur jag skall tänka för att vara just det.
- Ja, denna kurs har hjälpt mig att hitta mig själv lite mer.
- Helt fantastiska insikter!
- Har fått aha-upplevelser som ingen terapi någonsin åstadkommit.
- Ja verkligen! Jag lyssnar med inåt nu. Jag har både lärt mig att lyssna in mig själv och att lyssna in andra.
- Jag har blivit modigare att fatta viktiga beslut.
- Ta ut riktning. Vara mer barmhärtig med mig själv och andra. Allt är inte viktigt för mig. Känner mer vila, mindre krav på prestation.
- Givit tid och struktur att jobba med mitt inre. Ställt tydliga frågor att ta med framåt. Gett andra människors berättelser och vinklar som öppnar upp nya insikter. Givit några insikter som landat i tydliga handlingsplaner/ beslut.
- Ja, absolut positivt, att sätta ord på olika känslor, för att förstå hur dessa påverkar en, och hur man bäst kan hantera dem. Samtalsgrupperna varit intressanta, och vi är olika. Vissa har jag tagit till mig mer definitivt.
- Viktigt att vara barmhärtig mot mig själv. Jag duger som jag är.
- Gett mig ökad förståelse för mina känslor och hur jag kan styra dem.
- Impulser/punkter som stillsamt vill fortsätta "tillväxt".
- Ja, att tänka på varje del för sig har varit nyttigt och givit aha-upplevelser.
- Hjälpt mig till reflektion, fördjupning och ärlig självprovning på dessa områden.



Arrangör
Kyrkan vid Brommaplan

Frågor - Mer info
Kontakta Bertil Forsberg (kursledare)
bertilforsberg.bromma@gmail.com

Anmälan till kursen
info@kvibro.se