

Hvordan tar vi vare på våre kilder til mening i livet?

Dette var tema for kulturnettverkets seminar 01.11.17.

Her kommer en oppsummering av dagen:

Først hadde vi et innlegg fra Eli Haugen. Hun beskrev en bit av sin livsvei, hvor hun har hatt noen motbakker i livet sitt. Hun forteller videre at man lærer av det, men motbakkene er tunge, og det er en tung måte lære på. Hun snakket også om livets ensomhet, det vi opplever og føler er vi alene om selv om vi har mennesker rundt oss som bryr seg.

Videre fikk vi et foredrag fra to av de som arbeider ved religionpsykologisk senter i Sykehuset Innlandet:

Lars Danbolt, som er prest, forsker og professor

Sigrid Helene Kjørven Haug, som er sykepleier og forsker

Tema: Hvordan tar vi vare på våre kilder til mening i livet?

Når livet tar en annen vending enn vi hadde tenkt/ det skjer noe vi ikke rår over reises det mange spørsmål. Hvordan kan man skape mening på tross av uventede hendinger?

Lars ber oss ta med oss en setning fra «Romanska bågar» av Tomas Tranströmer;
“Skäms inte för att du är människa, var stolt!”

Tenk gjennom hva som er viktigst for deg å få til? Hva gir deg noe godt? Ikke tenk på at det er et riktig svar, men at livet vårt har mening i seg selv.

Å oppleve at livet er meningsfylt handler om en opplevelse av:

- at livet mitt henger i hop
- at det har betydning at jeg er til
- at jeg har mål og retning i livet mitt
- tilhørighet

Gjennom forskning har man kommet fram til 4 viktige kilder for mening:

1. Velvære og relasjoner

Det dreier seg om å dyrke og glede seg over det som er godt i livet.

2. Orden og struktur

Det handler om å ha et forhold til verdier, tradisjoner og sammenhenger som er gode og holdbare. Å bygge et grunnlag/ en grunnmur av både tradisjoner og hverdagsrytme.

3. Aktualisere seg selv

At man tar i bruk, utfordrer og utvikler sine egne evner og muligheter. Finne noe du har lyst til å holde på med, lære seg noe og utvikle seg gjennom dette. Noen ganger er det greit å ta en pause, men ikke bli der for alltid! Å stagnere er kroken på døra meningsmessig. Du trenger ikke være i utvikling for å bli veldig flink/ god til noe, men for å lære noe nytt.

4. Engasjere seg i noe annet enn seg selv

Det kan være mellommenneskelig, at man bryr seg om andre, eller det kan være at man opplever seg som del av «noe større».

Det aller viktigste; generativitet. Det betyr at vi gir noe til andre på en skapende og kreativ måte. At vi lærer bort noe eller forteller om noe vi kan, og dermed gir kunnskapen videre til andre mennesker.

Per Fuggeli har sagt at vi er et flokkdyr, vi har behov for å være en del av noe, føle tilhørighet.

Et paradoks er at hvis vi blir syke så forsvinner ofte flere av kildene til mening, da når vi har mest behov for dem.

Tenk med deg selv: hva gjør du for å ta vare på dine kilder til mening?