

Denne email indeholder billeder. Hvis de ikke vises, så se dem i din browser.

# BEVIDSTE BORGERE




## NYHEDSBREV

### Kære medborgere!



Jeg har altid været fascineret af det digitale univers. Takket være det sidder jeg med i klasserummet hos Martin Lønnebo og hører ham fortælle om Kristuskransen. Jeg hører Peter Halldorf og Magnus Malm dele deres indsigter fra Korsvei i Norge. Og det er slet ikke noget problem at komme i følgeskab med Henri Nouwen – og det endda selv om han for længst er død. Eller hvad med Otto Scharmer og Teori U? No problem. Heller ikke Thomas Keating om kontemplativ bøn eller The Comtemplative Pastor med Eugene H. Peterson himself. Og franciskanermunken Richard Rohr kan næsten ikke få holdt igen; der er der noget at hente for mændene ligesom hos Gordon Dalbey. Der er mange flere dejlige

mennesker, hertil også alle de danske kæmper – og jo, der er også kvinder, gå selv på jagt efter dem :). Det er fuldstændig fantastisk – og ofte næsten gratis. Hvis du falder over et link på nettet, som i særlig grad

har hjulpet dig på vej, så tøv ikke med at skrive den på Vækstunivers' væg på  og på hjemmesiden under links. På den måde bliver de til en ressource for os alle i netværket.

Jeg vil gerne gå foran med et godt eksempel. Gary Sweeten fra USA har på mange måder inspireret til Vækstuniverset, du kan se og høre ham fortælle [her](#).

Vi har en del nye planer til at simre, men jeg vil først fortælle om det når de er lidt længere fremme. Lad mig dog afsløre at området med åndelig praksis og åndelig medvandring har det med at bringe sig i fokus i den her tid. Jeg ser frem til at kunne fortælle mere i næste nyhedsbrev.

Borgerlige hilsner fra Peder Poulsen

### Rapport fra BB hjemmesiden

Vi har fået udvidet siden med fanebladet [Ressourcer](#). Her kan vi præsentere [Steder](#), [Personer](#), [Links](#) og [Hjælpemidler](#). Der er ikke så meget nyt i den del med personer, udover at vi til vejledere også har føjet [kursusholdere](#). Så har du noget, du gerne vil have delagtiggjort andre i, så skriv dig fluks på eller skriv til Britt Hoffmann, som vil tage det videre. Ideen med BB siden, for nu lige at repetere, er, at borgere i civilsamfundet, hvortil vi alle hører, træder et skridt frem og vover et samliv gennem samvær og samvirke.



### Rapport fra Vækstuniverset

Vi var godt en snes stykker som sammen grundlagde Vækstuniverset hin mindeværdige dag 17. november anno 2012. Så nu har vi skabt mulighed for at bevare BB hjemmesiden som en forholdsvis neutral opslagstavle og samtidig kan de, som ønsker at rykke lidt tættere sammen i et socialt miljø, gøre dette i Andelsbyen. Vækstuniverset rummer begge. Andelsbyens bymur kan siges at være BB hjemmesiden. De, som rykker tættere sammen i byen skriver på BB indefra og de, som er godt tilfreds med tingene som de er, skriver på BB udefra. Alle kan således læse med hos hinanden og støtte hinanden i vandringen. Hvis du er interesseret i at læse et kort referat fra begivenheden, så kig [her](#). En indarbejdet og mere omfattende præsentation af Vækstuniverset kan du finde [her](#). Vi har også oprettet en [facebook gruppe](#), som du – hvis du selv er på facebook (og der er såvist mange gode grunde til ikke at være) endelig må gå ind og 'Synes Om' og gerne skrive en kommentar og tag et kig på billederne.

Der er **BorgerFest** lørdag d. 4. maj 2013 kl. 15 – 25 på Sjørupgaard. Som de fleste ved er det en pausekonference og vi er ikke nået længere end til pausen:). I år bliver der dog mulighed for at udvide med et sidekapel. I **weekenden**, indbyder vi til fortsat udvikling af Vækstuniverset især i form af Andelsbyen, og også til at holde **Herregårdsferie** til husmandspriser helt frem til fredag d. 10. maj. Det er muligt at orientere sig og tilmelde sig via de markerede links. For at tilmelde sig online skal du være logget ind på BB siden.

### Præsentation af en vejleder fra Borgporten, Mette Sepstrup



Jeg hedder Mette Sepstrup og er født i 1960, er gift og har 2 udeboende voksne børn og bor på en lille landejendom ved Odder. Jeg nyder at færdes i naturen, dyrke sport, læse, spille spil, se film, dyrke min økologiske køkkenhave, være kreativ og bruge tid med familie, venner og netværk.

Jeg er certificeret familierapeut fra S.I.F. (Systemisk Institut for Familierapi) og har haft egen praksis siden 2008. Endvidere er jeg social- og sundhedsassistent og Diakon og har bl.a. arbejdet 12 år i psykiatrien. For et par år siden begyndte jeg at arbejde på et plejehjem, hvor jeg nu arbejder hver anden uge, så jeg også har tid til klienter. Jeg er også ansat af kommunen som støtteperson for forældre, der har barn/børn anbragt uden for hjemmet.

Jeg har i mange år været frivillig rådgiver i Dansk Oases åbne rådgivning og været frivillig rådgiver i K.R.I.S. (Kristen Rådgiver for Incest ofre og Seksuelt misbrugte). For nyligt er jeg blevet frivillig underviser (sammen med en kollega) af

frivillige "lyttere" og andre interesserede i nyere op startet "lytterkorps". Se mere herom på min hjemmeside: [www.psykoterapi-odder.dk](http://www.psykoterapi-odder.dk) og [www.bevidsteborgere.dk](http://www.bevidsteborgere.dk)

Jeg er fascineret af, at bare det at lytte til mennesker kan være med til at styrke dem til at komme videre i deres liv.

Desuden synes jeg, det er spændende at have en så bred vifte af redskaber fra min uddannelse på S.I.F., at jeg sammen med klienter kan finde metoder, som kan hjælpe dem videre. Det kan f.eks. være kommunikationsredskaber, tegne- eller drømmeterapi, narrativ -, imago -, oplevelsesorienteret-, systemisk integreret - eller gestaltterapi. Endvidere er jeg også vant til at bruge kognitiv terapi fra psykiatrien.

Jeg er specielt optaget af:

- Parkommunikation, da vi ofte snakker hver vores sprog eller forbi hinanden som par. Eller vi tror, vi ved, hvad vores partner mener eller siger uden at afklare det. Flere gange er par kommet til mig og har sagt: "Du er vores sidste udvej - ellers går vi fra hinanden". Det er en skam, at mange af os ikke beder om hjælp noget før. Selv i et godt parforhold er det godt at "få pudset nogle ting af", så vi fortsat kan udvikle os sammen. Man behøver heller ikke at have problemer for at gå i terapi alene, men det kan ligeledes bruges til selvudvikling.
- Gruppeterapi og hvad den enkelte kan få ud af dette og bidrage med til gruppen. Jeg har selv været i vækstgrupper og har været terapeut i nogle. Hvis vi vil, kan det være meget berigende at dele livshistorie med andre i en gruppe uanset baggrund og eventuelle problematikker. Som oftest kan vi også blive beriget af at overvære, at andre er i terapi i gruppen og med dennes tilladelse fortæller, hvordan det griber ind i vores liv at høre andres "historie". Det er også godt at dele tab med andre i en sorggruppe.

Se mere omkring vækst- og sorggruppe på min hjemmeside. [www.psykoterapi-odder.dk](http://www.psykoterapi-odder.dk) og [www.bevidsteborgere.dk](http://www.bevidsteborgere.dk)

#### Tilbage melding fra deltagere i Mette Sepstrups terapi:

Klientudtalelser m.v.: *"Det hjalp mig meget at du på planchen "skematiserede" de forskellige hændelser, der alle knyttede sig ind i hinanden uden at jeg selv kunne gennemskue hvordan. Dels gav det et overblik og dels fik jeg en større forståelse af hvad jeg kunne gøre for at løse denne følelsesmæssige knude.*

*Især gjorde det stort indtryk da jeg skulle tegne mig selv, og spontant tegnede noget der strålede ud fra hele min krop, hvorefter jeg til min egen store forbavselse begyndte at græde - da mærkede jeg at alle de forvirrede følelser og frustrationer indeni mig havde samlet en meget stor sorg, som jeg nu måtte prøve på at bearbejde."*

Et par sagde: *"Uanset, om vi flytter til udlandet eller ej, så vil vi beholde dig som terapeut. Kan vi så ikke mødes over Skype?"* Denne familie var hårdt ramt af hustruens sygdom, og børnene fik det først rigtig i tale ved at tegne sygdommen og give den navn og snakke om den.

**Tryk her for at se vores spændende kurser og praksisgrupper indenfor menneskelig og åndelig dannelse**

Eller vælg:

MønsterbryderZonen/Livshjælp: **kurser og praksisgrupper**

(fokus er på menneskelig udvikling og dannelse)

PilgrimsZonen/Troshjælp: **kurser og praksisgrupper**

(fokus er på spiritualitet og åndelig dannelse)

VejlederZonen/Mesterlære: **kurser og praksisgrupper**

(fokus er på udvikling af de praktiske færdigheder indenfor ovenstående)

Det aktive fællesskab bag dette nyhedsbrev inkluderer, ud over konceptuerende initiativtager Peder Poulsen, Mette Sepstrup, Karol Hlava og Britt Hoffmann. Vi ønsker alle et godt nytår!

[www.bevidsteborgere.dk](http://www.bevidsteborgere.dk) | skriv til os |