

Vågekongen

.....for et værdigt liv

Indholdsfortegnelse

Forord

1. del Vågekonen klagesangen	5
- mødet med døds kampen	
2. del "Rejs dig" forsvarssangen	38
- i mødet med en usynlig grædemurs indre forsvarsværk	
3. del projektide ... "Vågekoneforening for at styrke et værdigt liv" 59	
- til opsamling af skadede, og til mulig ajourført indsigt i behandling, politik, presseetik mv.	

Forord

Vågekonen startede med en klagesang på 100 vers, rystet ud af ærmet en eftermiddag.

Opgør og forsoning med erindringer, i mødet med en døende mors ansigt, efterfulgt af en senreaktion på et, for år tilbage, udtalt ord, hvisket i mit øre: "Rejs dig!"

Klagesangen blev videre til en frustreret kæmpende grædemur på 46 vers næste dag.

En indre grædemur, der havde spærret for udsynet og fremsynet på min vej.

Sorgen fyldte, som var den en opsamling af syv livs sorg på én gang. Jeg plejede, at beskrive det som, at have oplevet og gennemlevet 3 verdenskrige. Måske har jeg, måske har jeg ej. Faktum er, at jeg så mig selv, som en kvinde, der egnede sig til et erhverv som grædekone, fordi jeg kunne græde for ethvert enkelt menneskes, og for hele verdens, smerte.

Jeg tillod smerten, jeg bød den indenfor - og vågekonen udviklede sig til et skrift adresseret til min mor. "Kæreste mor"

Det viste sig alt sammen at være uforløste tårer. I mig selv. Tårer, som hidtil ikke havde fundet form, udtryk, afløb. Hele min families samlede sindssygelige adfærd og atmosfære var bygget på én stor, tyk, familiær, over generationer, fortløbende, indre grædemur. Muren blev stærkt bevogtet. Det var farligt at slippe gråden ud. Gråden var udtryk for ultimativ svaghed, det havde min mor og far lært. Det lærte også vi som børn.

Verden var bygget af bløde, hårde mennesker af stål og beton.

Hvor godt, at jorden derunder, og himlen derover, med tiden skred.

***Vandet kunne sive - som vi lod årene gå
afdække og gøde steder vi ikke før så***

Jeg mærkede glæder og sejre mange gange undervejs, og dog var der hele tiden nogen eller noget, der syntes, at tage det fra mig igen. Noget i mig, i livet, der syntes til stadighed, stædigt at spænde ben. Jeg var som kodet til sorg, til chok, til nederlag og til tab, der ligesom klistrede til min hæl. Det skulle vise sig sidenhen, at indkodningen lå i rygsøjlen. Det fandt jeg ud af undervejs.

Bogen handler om

hvordan sorg og smerte dækkede over en metertyk usynlig indre grædemur, bygget af de, fra mine forældre overtagne, betonerede fortrængninger

*hvordan vrede og protest blev til erkendelse, afsked, forløsning
som førte til ønsker og drømme*

- en helt anden slags Vågekoneforening:

en ”Vågekoneforening for at styrke et værdigt liv”

og en konkret projekt ide

Vågekongen

Reaktionen kom lige pludselig.

Der var gået et år siden begravelsen. Jeg havde "snakket" med min mor, i et års tid, helt naturligt. Havde fundet ro og glæde ved det. Jeg mærkede, sjovt nok, en form for nærvær med hende, mens jeg gik og endevendte og omformede min egen have. Jeg mærkede den glæde, som min mor måtte have følt, ved at gå derhjemme i hendes smukke have dengang. Det var som om min mor var omkring mig derude.

Jeg var godt 50 år, da jeg købte et lyst, venligt, åbent og imødekommende hus, for enden af en stille villavej, ud til en kornmark, som var til enorm daglig glæde for mig. Jeg nød stilheden og udsynet over den høje skiftende nordjyske himmel, hen over en langstrakt mark. Alle slags farver viste sig for mig. Alle slags luner afspejlede sig på himlen. Lige fra det klare himmelblå med små lammeskyer, til en mørkgrå, tætpakket himmel med sorte regn- eller tordenskyer. Afløst af et dagligt skiftende panorama af former og farver på skyer og solnedgange.

Jeg kunne følge solen fra min havegynges bag garagen om morgenen, se den vandre rundt om garagen, henover nabohusene, fra hoveddøren mod nordøst, følge den over middag over den langstrakte have, hele vejen rundt om huset, til den forlod, den nye træterrasse mod vest, indtil jeg fik solnedgangen i sydvest, bagom det pragtfuldt, med røde solmodne æbler struttende Belle de Boskop æbletræ, hen over den langstrakte kornmark. Det var byggen, der vajede sine faste, gyldne neg i vinden i år.

Fra køkkenvinduet nød jeg min egen skiftende Oluf Høst "Bognemark udstilling". Hver morgen, et nyt maleri henover og omkring to gårde i horisonten.

Den ene rødmalet med mørkt bindingsværk. Stokroserne kunne anes. Der var et egetræ på gårdspladsen. Den anden hvidkalket, trelænget med hvidmalet stakit omkring. En kæmpe gårdsplads skilte marken fra gården.

Bondegårde havde altid haft en magisk tiltrækning og helt egen beroligende virkning på mig. De udstrålede den stabilitet og tryghed, som jeg aldrig selv havde oplevet. De symboliserede en egen form for stabilitet, sundhed og gennem mange generationers tålmodigt oparbejdet næringsgrundlag, traditioner, vækst og liv.

Mit eget hus mindede i virkeligheden også om en 3-længet gård, når man tog den lange garage med. Jeg var tryk og glad i det hus fra første dag. Der var sol og skygge terrasser, hele vejen rundt, alt efter årstid, varme og behov. Jeg nød at følge med i pløjning og såning på marken. At se den sorte, smukt nypløjede jord og at se den gentagne spirende vækst og høst. Nu, da byggen stod højt og flot, og vinden tog fat, var det som om, hele marken blev levende og dansede sin egen glædesdans med sig selv.

Først efter indflytningen kom jeg i tanker om, at huset faktisk lignede mine forældres hus. Et selvbyggerhus, som min mor overtog i den alder jeg havde nu, lige inden min fars død. Min mor havde spinket og sparet, længtes efter eget hus fra første færd, ligesom jeg selv havde drømt om, at slå rod i eget smukt hus de sidste mange år.

Pudsigt at selv de store vinduer og udsigten pludseligt mindede mig om det ungdomshjem, hvor min mor, trods alt, havde fundet en vis ro, en del glæde, stolthed og udfoldelsesmuligheder, i og omkring huset og haven. I haven kunne min mor tydeligvis koble af og glemme trængslerne for en stund.

Jeg havde faktisk gået og fået det godt.

Var præget af en forsigtig optimisme, en tillid til en fremtid af mere stabil karakter.

Nu sad jeg, efter en formiddag i haven, og så middagsnyhederne på TV2 i efteråret 2009.

En kvinde fra Hobro området tonede frem på skærmen og fortalte om dannelsen af en lokal vågekoneforening.

Jeg mærkede trykket i brystet, i maven, i ansigtet, under huden omkring øjnene.

Jeg kunne ikke holde det tilbage. Tårerne vældede frem i stride strømme, løb ned ad kinderne på mig. Hulkene kom langt nedefra, fra det inderste af bughulen. Jeg så min mors ansigt for mig, da jeg forlod hende på sygehuset, for godt et års tid siden og var øjeblikkeligt tilbage i tiden.

Jeg havde arbejdet med mine opvækst traumer i mange år og havde heldigvis god erfaring med, at skrive mig ud af det, der dukkede op, og holde mig fast i det.

Jeg var godt træt i ben og lænd og havde sat mig godt til rette i sofaen, med benene oppe og et tæppe over mig. Men jeg måtte op og have fat i en køkkenrulle, papir og en pen. Ordene pressede sig på, som aldrig før. Jeg kunne ikke stoppe dem.

"Jeg må have det ud! " tænkte jeg, mens pennen tog sit eget løb ned ad papiret.

Der kom 100 vers inden aften :

Klagesangen

1.

*det var et område, hvor jeg kunne være til hjælp
et sted jeg kunne sone min utilstrækkelighed
i forhold til dig*

2.

*et sted jeg kunne udleve,
det jeg ikke kunne give dig*

*intet menneske bør dø alene
intet menneske bør undvære en trøstende hånd
en sjæl ved sin side*

3.

det var som om du ikke ville

eller var det mig der ikke kunne

***det var som om du strittede imod
som om du kæmpede
om retten til at dø
uden tilskuer på***

4.

*det skulle være nu
kræften åd dig indefra
viljen til at dø
angsten for helvedet
kappedes om din gunst*

5.

***djævlens var efter dig, sagde du
du kunne ikke tro på det gode
jeg stod som fortabt ved siden af
føjte jeg intet kunne gøre***

6.

*"gå væk
du kan ikke gøre noget"
var det som om du sagde
ligesom førhen
når jeg prøvede
men ikke kunne som du ville*

7.

den mildhed

*du havde opnået de sidste år
den var som blæst væk*

*den hårde skal var tilbage
midt i dødsangsten
midt i kampen*

8.

*du væltede dig ud
over sengekanten
igen og igen
et fald og et tungt plump*

*der lå du så
det var som om du selv skabte det
det helvede du var så bange for
det var ikke noget nyt for mig*

9.

*nu skulle det være
med vold og med magt
et travlt og fremmed sygehus
du fik gitter på sengen til sidst
mod din vilje
der lå du nu*

10.

*en ældre syg medpatient i samme stue
hun kiggede rystet på dig og på mig*

***grusomt at ligge gammel og syg
ved siden af en efterladt, med døden kæmpende, krop***

Jeg løftede blikket og trak vejret igennem et øjeblik. Jeg sad i eget hus, et år efter, med min egen dejlige, parklignende have, hvor jeg havde mit eget bøgetræ, min egen birk, indtil flere æbletræer.... Ananasæbler, Belle de Boscop, og Ingrid Marieæbler. De tegnede alle til at give en stor høst i år. Ananasæblerne var begyndt at nærmest regne ned på plænen

Midt i denne store glæde blev ordene fra fortiden ved med at flyde ud af ærmet på mig. Det kom som en regulær ordstorm, mor:

11.

*jeg var chokeret, var hidkaldt alt for sent
eller havde måske misforstået noget ?*

*der var ingen kontakt
du var i dødsprocessen
"hendes sjæl er gået"
blev der sagt*

*"lastbilen er bestilt", sagde min bror
alle var gået, inden jeg forstod*

12.

*jeg stod som fortabt alene i egen overlevelse
sjælen langt tilbage i tiden*

*de destruktive kræfter, de vælder ud af alle porrer
tilbage til ikke på nogen måde
at kunne nå hinanden*

13.

det velkendt fortrukne

det vanskabte

udtryk i ansigtet

14.

jeg var som en lille

udsprængt partikel

alene

som en atomkerne

splintret i tusind stykker

15.

sorg og smerte

frustrationer og aggressioner

i en massivt splittet familie

vildt voksende sindssyge

uigennemtrængelig adskillelse

uendeligt sammenfiltret netværk af fortrængte følelser

altfortærende kaos

minimal resterende sund fornuft

der findes ikke tilstrækkelige ord

at beskrive omfang, art og dybde

alt destruktivt flyder frit

16.

*undtagen kommunikationen
skaller af kærlige ord runger af tomhed
indeni og udenom*

17.

*al forsøg på kommunikation blev smadret fra start
for længe siden
revet og flået og tiet ihjel
os alle imellem*

18.

*far døde af chok, af hjertesorg
sådan føles det i dag, da det gik op for ham
hvad han havde gjort ved din førstefødte*

19.

*du blev alene med 6 børn
den ældste, Regina flyttet meget langt hjemmefra,
stiftede egen familie*

20.

*ung og ny i livet
ivrig for at udfylde egen plads på egne, helt andre veje
du synes, hun skulle hjælpe, tage sin del i vores daglige morads*

*hun **måtte** jo låse sig af for os
en tåget grå morads
hun var ved at lade livet
du mærkede intet*

21.

*du havde travlt
der skulle leves
der skulle styres
der skulle overleves
du skulle vise dem, at du kunne
forældre, naboer, søskende,
alle*

22.

*jeg kunne ikke tåle den
din vilje til at ville igennem lydmuren
koste hvad det ville*

*og så alligevel
jeg blev en del af din vilje, din kraft, din styrke
i mange år*

23.

alle må bære med, omend alle går ned
det blev din devise

*der er ikke noget der hedder at gå ned
det er svag karakter*

24.

*der er kun èn, der er svag
der er kun én, der er rigtig syg
din førstefødte
Helmut*

*fortærsket, knægtet, ofret
for øjnene af os alle*

han har lov til at være svag

25.

***"du burde skamme dig"
det sagde du ofte, til mig
"at du ikke føler med ham"
når jeg pippede forsigtigt om egne behov
når jeg ikke gjorde som du ville
"vi har det jo godt"
nærmest messede du***

26.

*jeg så ham gå ned
jeg så ham blive knægtet
jeg så psykiatrien tage resten af ham
jeg så min et år ældre yndlingsbror blive lemlæstet til ukendelighed*

27.

*"korsfæstet i Jesu navn"
som han selv råbte så tit, da han slap ud igen*

28.

*han var en del af mig
han bar min vrede, han bar min splittelse, han bar min sindssyge
han bar alt det, vi andre ikke kunne bære
alt det, der sad fast, indeni*

29

*alt var lagt på ham
på hans tynde knoglede låste skuldre
hans først naturligt oprørske
hans siden syge skizofrene sind*

30.

*vores alles videre skæbne
afhang nu af ham

det sørgede du for, mor

kravet om at sone
kravet om at tilpasse sig ham
langt ind i sindssygen*

31.

*jeg gjorde mig svag
jeg gav mit inderste selv
jeg var dit redskab
jeg var
uden at være
selv*

32.

*far var for svag
hans smerte, hans vrede kunne ingen ende finde
han langede ud af sin smerte, han kunne ikke andet*

33.

*du var for stærk, for hård, for magtesløs
du anede ikke, hvad du gjorde
du anede ikke dine levende råd
to underskudsmennesker
under stort, tungt socialt og økonomisk pres*

34.

*for håbløst at søge hjælp, både før og efter
der skulle kæmpes
det gjorde du*

35.

*du fik os igennem på hængende hår

din form for kærlighed var som et tveægget sværd
ægget glitrede i solen
det skar igennem alt

nogen af os forblødte
undervejs*

36.

*tavsheden larmede
det var med at være parat
til stadighed

der kunne være krig
hvert øjeblik*

37.

*det havde ikke ændret sig efter fars død
Helmuts sindslidelse tog over*

38.

*et smukt tag over hovedet fik du
sund mad på bordet leverede du
kreativitet og nysgerrighed
det formåede du at leve*

39.

*haven blev din redning, her kunne du krybe i læ
trække vejret igennem*

40.

*udfolde dig, bevise dit værd
i byens mest eventyrlige have*

41.

*redde den synkende skude
redde ansigt udadtil, hen over stok og sten*

42.

*bevise eget værd
det var dit lod i livet
intet måtte sive ud*

43.

*din mor og far
"de var dygtige, flittige, stolte"
"de forstod at nyde livet", "de var borgere af en vis stand"*

yndede du at sige

44.

*de blev ramt af sorgen
tabet af flere sønner
som livet ikke gav lov
at indtage deres fædrene arv*

*i stedet fik de dig
en 3. pige*

45.

det blev ikke nemt at slå til som pige

*"Püppi" kaldte de dig
nem til gråd, for svag
det var kendetegn du hurtigt fik
men du skulle vise dem*

46.

*presset var du, sammenbidt blev du
for at få lov, at blive noget værd, uanset krig omkring
uanset sygdom og vold, man skulle bare igennem det
livet*

47.

*du hævdede dig i eget liv, du gjorde hvad du kunne
en stolthed spirede frem
på glemslens velsignede bund*

*du opdagede ikke undervejs
at skallen den var tom*

48.

*overlevelse
det blev det forjættede ord for dig
der blandede sig med livet*

*skallen blev tiltagende hårdere, som tiden gik
der var ikke længere kontakt*

49.

*du tilpassede dig livet
skæbnen fik dig i sin magt
det er jo ikke så skidt endda*

*"alle familier har problemer", som du så ofte sagde
når jeg prøvede at finde svar på utidige spørgsmål
der svagt tonede frem i mig
efterhånden som jeg blev ældre*

50.

*daglige korporlige kampe
om terrænet, om magten, om normalitet
om ro og orden*

*ville de ende med
at tage livet af hinanden, mine brødre
stå som mordere
utilregnelige*

syge på gerningstidspunktet

51.

*mine brødres kampe
de ville ingen ende tage, alt raplede*

*vrede, frustrationer, sygdom
fik frit løb*

*lillebror måtte hjælpe til
ind imellem dem, han blev bomstærk
alkohol trøstede - og spændte ben for ham*

*jeg holdt mig fast i
broderiet af balkanmønstre*

52.

*det gjaldt om at holde på vejret, gå i et med væggen
jeg var langt udenfor mig selv*

*det blev ikke opdaget
derude, i skolen
undren og medlidende blikke hist og her
de anede noget indimellem
men intet måtte sive ud*

*hov
den næste døde
uheldigt*

53.

søde blide storesøster, hun tog livet af sig

21 år, kunne ikke mere

hun skulle leve

du mønstrede en vagt, når du var ude

selvmordet lykkedes for hende

3. gang

et uopmærksomt øjeblik

ved hængning

"hun var for svag

hun må have fejlet noget"

mente du undrende

54.

næste offer fulgte snart

storebror tog piller på piller

han havde heller aldrig opnået at være god nok

"han var så jaloux", mente du klagende

"ude på unoder lige fra start"

55.

ham skulle de nok holde i live

"babu, babu", til udpumpning, igen og igen

oghjem til det samme, igen og igen

indtil

ind og have hele turen

det hjalp

i dag er han kureret

han kender sin plads

sådan nogenlunde

dulmet i stærke pillers tåge

56.

det var nogen svage børn i fik,

du og far

57.

der er ikke rigtig nogen, det er lykkedes

at skabe det du ville

det pæne ansigt udadtil

selv den allerførste, der stred sin egen vej

den første af de 3, der ikke var dine egne

58.

hun troede, at hun kunne rive sig helt fri af dig

mon ikke også hun ufrivilligt har fået

en hel del med fra dig

59.

hun fik det fine hus, hun valgte den rigtige mand

men hvor blev hun selv af hende, i hendes iver for at holde stand ?

60.

*jeg så det tidligt, at det var ikke vejen for mig
jeg var barn af blod og kamp, jeg måtte hjælpe, hvor jeg kunne
skabe helhed, skabe mening
det lå dybt forankret i marv og ben
så længe mit hjerte kunne holde stand*

61.

*jeg krydsede grænsen, ligesom storesøster
en del af mig ville følge en del af hendes vej*

modvilligt fik jeg lov

*der var jo en tilbage derhjemme, der kunne opfylde dine behov
for hjælp med fortsatte kampe, for at holde sindssygen stangen*

*skidt med at alkohol blev et nødvendigt onde
en nødvendig pris, en følgesvend for livet
for husets sidste stærke hånd*

62.

*jeg valgte med hjertet
det blev ikke nemt, mit hjerte var påvirket
mere end jeg vidste
moradset var limet til min hæl*

63.

*krigen fortsatte
derhjemme og indeni
lillebror var den sidst udstationerede*

*mit eget hjerte splittet mellem op ofring, overgivelse
mellem en grum skæbne
eller en spirende tro
på mig selv
på livets mening
på egen indflydelse, egne valg og læring*

*et valg mellem håbløshed, afmagt
/eller opgøret med det umuliges kamp*

underkastelse eller opgør

64.

*der var noget, der var galt
spørgsmålet meldte sig: kunne man ændre sin skæbne
havde man indflydelse, kunne JEG vælge en anden vej*

65.

skulle man lade eget liv forgå, for at sygt liv kan bestå
*gav det mening for næste generation ?
jeg prøvede at finde en mening*

66.

var der en mening i dette morads ?

*en lang vej tog sin begyndelse
i hjertet af den afmagt og splittelse
der var og blev en del af mig*

en del af min vej

67.

*han var ved at tage livet af mig
den mand mit hjerte havde valgt*

*mit barn var blevet 5 år
hun så mig blive smidt på gulvet
da hun kom ned ad trappen*

*det var mit stikord til et valg
mit barn eller min mand*

*mænd er farlige for mig
det havde jeg lært*

***jeg skulle ikke nær nogen mand
de næste 15 år***

68.

*jeg brød et mønster af stål, der lå omkring hjerte og sjæl
angsten flød ind og hjertet flød ud
kaos var i og omkring*

69.

*jeg måtte hænge sammen
tage vare på mit barn, tage vare på mit arbejde
tage vare på min mand*

70.

*"jeg havde jo kun mig selv og mit barn at se til"
prøvede jeg at overbevise mig selv
havde jeg virkelig mig selv ?*

*jeg havde mit barn
jeg havde kaos*

*70.
overlevelse
det var også blevet mit stikord
mors mantra om igen*

*at leve
at trække vejret frit
det var noget helt andet*

*71.
jeg var nødt til at bygge en skal
en skal, der fungerede, en skal, der ikke blev for hård*

*72.
jeg prøvede at bygge en blød skal
en skal uden skarpe kanter
det gav sig selv*

*73.
kaos har ingen kanter
kaos er tøjleløs, grænseløs*

74.

*skallen blev meget stor
og meget blød*

*kroppen blev lige så uformelig
som kaosset indeni*

75.

*maden dulmede mine nerver
den fyldte op i mit indre hul
der var ingenting indeni*

*jeg pakkede kaos og tomhed
godt og grundigt ind*

76.

*og så...
en tråd ad gangen*

77.

*du, mor
du måtte nu klare dig selv
det sved til mig
det var som at bide i stål
det var ikke noget du forstod*

78.

*tænderne holdt ikke endnu
det var med at tåle*

mod

alene i verden

*godt jeg var tvunget
til at skulle hænge sammen*

79.

*et skridt ad gangen
en tråd ad gangen*

*alt imens
jeg blev det nye sorte får i rækken
en eksploderende vægt
det ser ikke godt ud udadtil*

80.

*jeg syntes ikke
at kende til pli og skam*

*"det er sygdom, at gå for meget op i sig selv"
var visdomsordene fra dig til mig*

*jeg stillede de forkerte spørgsmål
jeg adskilte mig fra alt og alle
**der vidste hvad der var ret og pligt
hvad man gjorde og ikke gjorde***

81.

***det blev en ære for mig
ikke at ligne de andre***

*min første stille protest viste sig som ung,
til mine omgivers bestyrtelse
jeg sympatiserede med „RAF“
„Die Rote Armee Fraktion“*

82.

*det var før jeg kendte til en mulig vrede i mig selv
der var ikke noget, der hed vrede.... i mig
retten til vrede, det var noget, der tilhørte
svage eller syge mænd*

83.

*og dog
det blev et princip for mig ikke at makke ret
her adskilte jeg mig fra dig, mor*

*jeg var pinlig for dig,
at gå ved siden af
jeg fastholdt, ligesom i trods,
min ret til min overvægt
min ret til at være den jeg er*

84.

*derhjemme i skabet kunne jeg græde
oceaner af tårer
mens mit barn fik lov at leve og trives
et liv så godt, som jeg kunne yde*

85.

*et liv med glæder og med sorger
der hørte hendes alder til
et liv så fjernt som muligt
fra min fortid
fra kaos og morads*

86.

*hendes far og hendes mormor
det hørte med i hendes liv
var en del af hendes rod
på godt og på ondt*

*hun smagte uundgåelige dele af mit morads
dog i en hel del mindre udgave*

87.

*en del af min proces
en del af de problematikker
jeg skulle lære at genkende
lære at forholde mig til*

88.

*give mig lov til som voksen
at luge ud i destruktionen
sætte grænser for familiens splittede sind
som truede en spæd glæde og fred
der spirede i eget sind*

Jeg var ved at være træt. Jeg tændte for fjernsynet igen. Det var blevet aften. For at se en film, for at blive afledt, men ordene ville ikke stoppes. De strømmede videre, mens jeg sad og så en romantisk film. Jeg kunne stadig bedst lide søde, lidt sjove film, som jeg ved der ender godt.

89.

processen blev lang, der gik mange år

jeg læste og lærte

tillod mig at være sær

min vægt blev kolonorm

før jeg fandt ind til

og ud af mig selv

før jeg fandt ud af

at korset og koden

lå forankret langt inde i mig selv

glæden var stor

for hver lille sejr på min vej

tårerne flød, når jeg mødte

de såkaldt almindeliges

reaktioner på mig

hvad vidste de

om noget som helst

blev mit hurtige parat selv forsvar

helt for mig selv

90.

*social indsigt blev en vigtig start
mange slags psykologisk indsigt gjorde sit
masser af hårdt arbejde med mønstre og vaner
masser af vedholdenhed
masser af forskellige vinkler og ansatser
den kunstterapeutiske vinkel blev en vigtig del*

*en god analyse og en god terapeut
var en nødvendig hånd
skridtvis
efterhånden som jeg blev klar*

*en filosofisk
en spirituel vinkel
en spirende tro
gav lys
til det etiske dilemma*

***kommer det syge forud for det raske
for enhver pris ... ???***

*jeg mærkede korset, det sad langt inde
det var stort og tungt og sort
det fyldte hele min krop*

91.

*korset blev taget ad spirituel vej
hvem skal jeg hjælpe
dig eller mig*

92.

*jeg tror ikke på enten eller
jeg tror på både og
der er masser af kærlighed til os alle
når bare vi giver den lov*

93.

*jeg vil have lov til at nyde livet
og....
jeg vil hjælpe andre på min vej*

*så længe det giver mening
så længe det ikke fortærer mig
så længe jeg ikke glemmer mig selv*

94.

*hvem er de almindelige, de normale ?
kan man måle og sammenligne
smerte, splittelse og sorg*

95.

*fortrængning kan være en gave
når smerten er for stor*

*hos mig var periodisk fortrængning
den gave der lod mig leve
og
den gift der gjorde mig stor*

96.

*jeg så det hele i dit ansigt, mor
det forpinte forvredne ansigt, især på dødslejet
angsten og pinen, der ikke ville give slip*

97.

*huset skal tømmes, boet skal gøres op
der er ingenting... og så alligevel, der er i massevis
af både den ene og den anden slags*

98.

*var det rigtigt, var du rejst, da jeg kom ?
var det kun din hud og din krop, der gispede og rallede
vred sig for at give slip*

99.

*det lød som om du kæmpede
en uge blev du ved
din vilje mod en andens*

*din vilje
mod dig selv*

din mangel på tillid

Første del af "Vågekonen" blev færdig samme dag. Efter 99 vers var i første omgang fred.

Og dog

en opfølgende tanke dukkede op i mig :

100.

gu skal jeg ej sone

det ville være en gentagelse af det, du gjorde, mor

jeg skal stå ved mine mangler

jeg skal stå ved mine svagheder, mine egne svigt

såvel som mine styrker

skal lære af dem, skal dele erfaringer

på godt og på ondt

jeg skal stå ved glæden

også ved at hjælpe andre til at stå ved sig selv

til at stå ved den vi hver især er

trist eller glad, vred eller kåd

stå ved sig selv,

som den vi er, til enhver given tid

finde og stå ved

glæden ved livet

glæden ved at lære

hjælpe sig selv positivt

hjælpe hinanden

bede om hjælp, når det kniber

i tillid til livet

*i tillid til
både hjælpen og modstanden*

*i tillid til
den grundlæggende, kærlighedens kraft*

*det er min forpligtelse,
min opgave i dette liv, mor*

*i praksis eller i bogform
hvis ikke begge dele*

Næste dag kiggede jeg undrende på de mange siders tekst.

Jo! Det var rigtignok min historie, ultrakort fortalt.

Følelserne lå stadig forbavsende levende, lige under huden på mig, parat til at blive reaktiveret.

Der dukkede jævnligt protest op i mig, men den holdt aldrig ret længe ad gangen.

Processen gik uvægerligt sin gang, indeni. Der havde været meget travlt det forløbne år.

Nu var det som om familiehistorien krævede sin ret – endnu engang.

Del 2

"Rejs dig !"

Erindringen dukker op igen: **"Rejs dig"**

Det var det, transformationskinesiologen hviskede mig i øret, på højskolen i 2005.

"Transformation – et fascinerende ord - en tankeleg – en spændende mulighed.", tænkte jeg

En indre grædemur ? Naaajog dog ?

"Rejs dig" ? Hvad dytten mente hun ?

Det var nu 5 år siden, jeg havde hørt det. Jeg havde ikke tænkt mere over dengang.

Jeg stod jo forbavsende oprejst. Havde klaret det umulige.

Jeg forstod ikke, hvad de ville sige med det. Hvad kunne jeg da gøre anderledes ?

Jeg kendte min baggrund. Jeg kendte mine følelser. Jeg havde arbejdet med det hele.

Jeg havde forholdt mig til det, så godt jeg kunne, skridtvis. Jeg var mig ikke bevidst, at jeg bar på, og stadig var låst af, en indre grædemur. Og dog ?

Min eneste, dejligste, i mellemtiden voksne datter fik et par år efter et forvarsel om kræft, mens min mor, mæt af dage, frivilligt lod sig æde op af kræft.

Det var som om sorgen ingen ende ville tage.

Tilbagefald af sorg og vrede, igen og igen.

Jeg købte det smukke hus, under høj himmel, i pragtfuld natur, samme år, i sommeren 2007.

Det var det bedste jeg kunne gøre for mit dejlige barn dengang.

At komme mig, at få mig selv i ro.

Gøre mig fri, efter års tovtrækkeri med kommunen. Først om sygdom. Forsøg på at vende styrket tilbage på arbejdsmarkedet. Modstand på modstand. Og siden pensionen.

Gøre min datter fri af mig. Min datter var heldigvis stærk og livsglad, hun skulle nok klare sig.

Det var jeg nødt til at tro på og have tillid til.

Det tog tid, at komme sig over påmindelsen om livets skrøbelighed på mit barns krop.
Påmindelsen om, at sørge for glæde, taknemmelighed og kærlighed i livet,
mens tid er - og tilgivelse.

Jeg sad og funderede.....

Havde jeg været nærværende nok i forhold til min datter ?

Der havde rigtig nok levet en, ubevidst, grædemur inden i mig.

Der havde rigtignok været en ring af en vis forhånds bekymring omkring mig.

Jeg havde altid været optaget af, ikke at lade min datter mærke for meget til mine indre opgør og kampe. Jeg ville arbejde med det selv. Jeg ville ikke belaste min datter med dem.

Her var nok en snert af et familiemønster. Jeg ville holde min egen smerte, min egen virkelighed tilbage fra barnet. Jeg var pludselig ikke så sikker på, at det var ubetinget godt. Jeg vidste jo selv, at børn mærker forældres sorg og vrede, at man må være ægte, inddrage dem, sætte ord og følelser på - svarende til deres alderstrin.

Det er vanskeligt at føle sig sikker på balancen mellem for lidt og for meget.

Jeg havde klaret det flot som mor - under de givne vilkår - så godt jeg kunne.

Hvem ville ikke gerne spare sine børn for, at opleve ens sorg og svigt, og alligevel kommer man til det. Hver på sin måde. Gud ske tak og lov, så overvejede glæden i vores liv sammen.

.....ud fløj de næste mange vers, på et par timer :

Rejs dig vers 1-46

henvendt til transformationskinesiologen

REJS DIG

1.

*det sidder endnu
langt inde i sjælen
hvor hverken du eller jeg
kunne nå ind
dengang*

2.

JAMEN

*jeg ligger jo ned
sagde mit indre til mig
jeg er så fyldt
med gråd, med angst, med.....*

3.

JEG ER SÅ

*så anderledes, så forkert,
jeg får en på sinkadusen,
når jeg kigger op*

Jeg blev skridtvis klar over muren. En hidtil usynlig, uigennemtrængelig mur, der spærrede for udsynet. Der spærrede for fremsynet på min vej. En mur af traumer, af vedholdende forsvar, fortrængning, angst, handlingslammelse.

Jeg plejede at opleve det som sorg, som en opsamling af syv livs sorg, som en reaktivering af afmagt, fra hvad jeg oplevede som 3 verdenskrig inden i min krop.

Faktum var, at jeg så mig selv, som bedst egnet til at være grædekone. Jeg kunne græde for hvert enkelt menneskes og for hele verdens smerte.

Nu sad jeg så her i mit fine hus og var egentlig blevet så glad.

Jeg tillod smerten, bød den indenfor. De første 100 vers blev til. Igår.
Det viste sig alt sammen at være tusindvis af uforløste tårer, som hidtil ikke havde fundet vej ud

Hele min families samlede sindssygelige adfærd og atmosfære var blevet levende igen – endnu engang. Denne gang synligt grundfæstet i en metertyk mur af smerte og fortrængning.

En hidtil usynlig indre grædemur, der gik igennem flere generationer.

Ja det føltes mærkeligt nok, som om det var hele jordens grædemur, jeg mærkede.

Hele jordens smerte, krige og uforløste forsoningsbehov.
Muren blev stærkt bevogtet. Det var farligt at slippe gråden ind.

Ordene kom udefra, de blev gentaget, helt ind i øret : *"Giv slip, rejs dig"*
Ordene kom, som fra en anden verden.

Det så ud, som om, de forstærkede og forskansede den indre usynlige mur dengang.

Gråd var udtryk for ultimativ svaghed, det havde min mor og far lært mig.

**Verden var bygget af bløde mennesker med en skal af stål og beton.
Hvor godt at jorden derunder og himlen derover med tiden skred
- at vandet kunne sive – i den ene eller anden ende - som vi lod årene gå –
efterhånden som vi afdækker og gøder steder, vi først ikke så**

Jeg blev jeg mere og mere klar over det.

Jeg havde altid haft en tendens til, at skulle beskytte mig, forsvare og forklare mig.

Jeg mærkede glæder og mærkede sejre, mange gange undervejs, men der var hele tiden noget eller nogen, der tog det fra mig igen. Noget i mig, i livet, der til stadighed og stædigt spændte ben.

Det var som om jeg var kodet til sorg, til chok, til fiasko og til tab.
Jeg mærkede gammel angst, om at alt blev taget fra mig – igen og igen.
Var det det, der også var jordens problem ?

Var angsten årsagen til, at alle ville beskytte sig
– mod hinanden –
på hver sin vis
?

bare jeg mærker lidt glæde, bliver det taget fra mig igen
bare jeg mærker lidt tryghed, bliver det taget fra mig igen
bare jeg mærker lidt omsorg, bliver det taget fra mig igen
bare jeg mærker lidt kærlighed, bliver det taget fra mig igen

**følelsen af
at noget er håbløst
dødfødt, uigengældt**

følelsen af at vælte og vælte
og rejse sig og rejse sig igen
og så vælte igen

forfra
– igen og igen –
og forfra igen

**det var som om
uanset hvad jeg gør
så vender det sig mod mig
igen**

Muren var sammensat, af dels synlige, dels svært synlige, dels helt uanede varianter af lag.

Muren var et regulært forsvarsværk :

4.

JEG ER JO DØMT OFFER

*fra tidernes morgen, det ses langt væk
i hvordan jeg ser ud
i alt hvad jeg siger og gør
i alt hvad jeg tænker og er*

5.

JEG MANGLER

*bearbejdning og oparbejdning af mange års sorg og angst
jeg mangler energi, jeg mangler længere tids fred*

*jeg mangler
en stærk og udholdende hånd*

6.

JEG KÆMPER

*igen og igen
masser af arbejde
masser af vedholdenhed
på mange strenge*

*jeg når kravlestadiet
jeg væltes på ryggen igen
jeg segner under kampen
som forgæves - i al evighed*

7.

KORSET

det tynger det slider, når håbløshed sejrer

*hvor er du min skaber
det føles forgæves og meningsløs*

jeg kan ikke mere

8.

BØN

jeg overgiver mig

til de højere magter

*øver mig på at give slip
på at bede en bøn:
"hjælp mig deroppe,
til at hjælpe mig selv
din Guddommelige vilje ske"*

9.

FORLØSNING

*korset på mine skuldre
nedad på tværs igennem ryggen, ind i højre ben*

*sorgen og angsten blev som suget ud
af marv og ben*

10.

TIDEN GIK

*tilbage i hverdagen
arbejdslivet tynger
tvivlen nager*

***kunne det være rigtigt ?
var jeg begyndt at tro***

*svigtede jeg igen
kunne jeg være tro i min tro*

11.

TILBAGE

*tilbage i ensomhedens 4 vægge
vanens magt er stærk,
familien kræver mig,
offerrollen udfordres tæt
tilbage i dyndet,
det gamle, det kendte*

12.

JEG VIL IKKE VÆRE OFFER

*skade på skade, morfin,
tilbage på ryggen, for 3.gang på kort tid
jeg griber en anden tråd*

*navneskifte lyser forude
en mulighed for at skifte kanal*

13.

NAVNESKIFTE

*det bliver en realitet
tro og fornuft eller ej, mystisk og fantastisk,
så tæt på mit eget, som muligt*

*arbejder på at forberede det,
øver mig på at kapere det, at omstille mig*

*følelsen af frihed besjæler mig
i skabelsen af min nye vej*

14.

FLYTNING

*jeg flytter mig mentalt
jeg flytter mig kropsligt
jeg køber et trygt, smukt hus
i et naturmæssigt storslået område
i Lysets Land*

15.

FØDSELSVEER

glæden er stor,

*men al begyndelse er svær
trods spændende arbejder og grupper*

*ensomheden, sorgen, angsten
fortiden lurar på fremmede veje
langt hjemmefra*

16.

MØRKE

*der bliver mørkt, der bliver koldt
skal jeg alligevel nå at møde
min sindssyge skæbne her*

*"det skal være løgn"
jeg kvinder mig op*

17.

GLÆDE

*en annonce på nettet,
tro mod mig selv, mod mit inderste behov,
giver ro*

*en ægte og kærlig mand dukker op
to ensomme sjæle mødes,
et frugtbart fællesskab trives og gødes*

18.

TIDEN SUSER AFSTED

*vi skaber, vi leger, vi glædes, vi smeder planer,
os to
med hinanden
mens skæbnen den hvirvler os rundt

sygdom og dødsfald, firtingefødsler
og, og, og
tager modet, magten og kraften*

i afgørende øjeblik

19.

FØLESESTORME

*jeg hører de stemmer igen og igen
de siger, jeg skal holde igen
er det vejen jeg går ?
jeg vil ikke vide af det*

20.

SPLITTELSE

*hoved og hjerte splittes i to
er det sorgen, er det intolerancen, er det stressen

er det mig eller dig, der ikke går i egne sko,
eller skal vi begge bare have ro
tid til at fordøje dig og mig*

21.

DET SVIMLER

*det er som om jeg skal stoppes
jeg møder mine grænser, kan ikke følge med
havet truer med at sluge mig,
vejene truer med at tage mig,
flåter suger den sidste rest af min kraft*

22.

OMVENDELSE

*ryggen strejker, jeg er som delt i to,
søvnløshed tager over, jeg svimler, jeg segner,
blodtrykket stiger, lever og nyrer kræver ro

jeg ser det på marken,
traktorsporet der vender om*

23.

RO

*jeg tvinges i ro, ikke mere køren
de må tro hvad de vil*

*her i mit smukke hus, her er jeg i ro
her kan jeg bo
her kan min sjælskraft gro*

24.

ORD OG TILLID

*jeg arbejder på orden
i liv og i helbred
orden i min tid*

*arbejder på tillid
glædes ved nuet i ro*

ordene de kommer, de flyder,

*jeg ser billeder og tekst
det hele kommer til mig
helt af sig selv*

25.

TRÅDENE

der er uendelig mange

*tråde der skal samles op
kaos, sorg og tab
blandes med angsten og tvivlen,
med truende håbløshed
med mangel på ro*

er jeg ved at miste grebet om livet,

*midt i livet
pludselig helt uden rod*

26.

DU ER STØRRE END DIT NAVN

*min mors død efterlader også tomhed,
tomhed som en hul træstamme,
der kappes i sin egen rod*

*tanken har været der,
at smutte tilbage i mit første, oprindeligt navn,
jeg har endnu ingen rod,
i mit nye navn*

*men hvordan er det,
at vende hjem til det gamle,
alt det jeg forbinder med mit gamle navn*

27.

EN HELLE

*det nye navn gav mig en helle,
en frihed til at skabe mig selv,
finde et nyt ståsted i mit nye navn*

*hellen har opfyldt sit formål,
jeg har frihed til at vælge,
i tillid at hvile i oprindeligt navn,*

*det navn jeg blev givet af mine forældre,
der forbinder min rod, i min families og sjæls historie*

28.

TRO

*min tro vokser,
jeg mindes disse ord :
- **REJS DIG !!!***

*JA
jeg kan
JA
jeg vil*

*rejse mig,
også i det mig givne navn*

29.

TAK

*stor tak skal i have,
mine kærlige og ukærlige veninder,
mine hjælpere, her i livet og hinsides*

*stor tak til dig, mor
og til dig, far,
for det gode som for det onde,
der drev mig frem, hvorhen jeg skulle,
at opfylde den pagt,
som jeg står midt i, at prøve at opfylde*

30.

TILLID

*jeg øver mig på tillid
på håbet om at kunne slå til
være i håbet, mærke trangen*

*kunne være til gavn
til mulig lettelse for andre*

*kan kun gøre det så godt jeg kan
ved at beskrive egen vej*

31.

BEVIDSTHEDEN

*kæmper nu side om side med den årelangt misbrugte krop
celle for celle skal forstå*

32.

HVER CELLE

*jeg prøver at nå hver celle
med glædesfyldt taknemmelighed*

*se fremad i livet
på muligheder, på drømme, på mål,
se og dyrke glæden i nuets kraft*

*mærker glæden lige nu og her
i tankens, i ordets kraft*

33.

SE OG PLEJE

*mens jeg tager mig af, mens jeg plejer og nærer
min forslidte og forsømte krop*

*mens jeg ser
hvad der kommer mig i møde
hvad der ligger lige først for*

34.

UDFOLDES FRIT

*vil glædes, vil være
leve og lære, fra nu til nu*

*mens min sjæl får frit slag
til at udfoldes
til forhåbentlig fleres glæde og gavn*

35.

KALASCHNIKOV

*ser pludselig min uendelige afmagt
dengang jeg lod mig såre
dengang jeg blev så uendelig misforstået*

*billedet af en mand, der skyder vildt omkring sig,
dukker op*

36.

SPEJLET

*den mand kunne være mig,
tilfældig, lemfældig vold, presset til det yderste
uden andet forsvar tilsyneladende meningsløs vold
en mand uden ord,
en sorg og vrede, der aldrig fik ord*

37.

PRES

trykker på de mest udsatte punkter i livet

*pres er udtryk for mangel på indsigt
ingen gør noget ondt eller forkert
af god, sund forstand,
hverken den ene eller anden vej*

38.

BOOMERANG

*vold avler vold, smil avler smil
vi kender det godt i det lille perspektiv*

*det vi sender ud, det møder vi selv,
før eller siden,*

*en universel lov
tro eller ej
eksistentiel livslæring*

39.

VOLD

*kalaschnikov'er og bombemænd
er nogen blandt mange udtryk
på alt for lang tids overset, overhørt smerte
på et hjerte der blev sprængt i tusind stykker,
på et hjerte hærdet til stål eller beton*

*vold er en smerte
smerte der aldrig fik ord
der aldrig fik en kærlig hånd på vej*

40.

NABOEN

*hold fødderne på jorden
tag din nabo eller næste med
sejl ikke i egen selvtilfreds glæde
for lang tid ad gangen*

*mens de sårbare, de utilfredse, de ensomme
alt for længe får lov at sejle i egen sø*

41.

ÆGTE NÆSTEKÆRLIGHED

*at acceptere og se værdien
i os selv som i andre,
i andre som i os selv*

*at rumme os selv og hinanden
med de fejl og mangler vi alle har
i ydmyghed, i respekt,
med empati - med værdighed*

*at mødes hvor vi hver især står,
at stå ved os selv og hinanden,*

hvor, hvem og som vi er

42.

SKRIDT FOR SKRIDT

*alt det der hjælper os selv eller andre
er et skridt på vores alles vej*

*selv et splittende krigerisk sind
i sin svært synlige hunger efter accept
kan være en invitation*

en nødvendig del af vores alles vej

*til dybere forståelse, til dybere indsigt
til alles gavn*

43.

SAMMENHÆNG

*til vi alle ser spejlet i os selv og hinanden
til vi alle ser skrøbeligheden
i eget og i hinandens liv
til vi alle ser*

*hele klodens væsners sult
efter logik og sammenhæng,
efter respekt, værdighed og kærlighed*

44.

KONSEKVENNS

*der er et stort arbejde forude
der er mange sårede sjæle derude,
der trænger til en kærlig hånd*

*der er familie, naboer
der er et samfund og en verden
der trænger til en kærlig hånd*

45.

BYGGE BRO

*hvad kan vi gøre, for at bygge den bro,
en bro bygget af håb, af mod, af tillid, af tro*

*en bro over tab, sorg, bekymringer,
en bro over tiltagende mismod og meningsløs vold*

*en bro til en fremtid
der lader glæde, kærlighed og håb spredes og spire
også for dem, som mangler det allermest*

46.

FREMTID MED MENING

*vi kan begynde med at tro på, at vi kan en forskel
hver for sig og sammen*

*i det store og i det små
i det daglige og på længere sigt*

*vi kan begynde med en enkel beslutning
at leve og lade leve
at glædes ved at kunne lære og øve os
at gøre det bedste vi kan*

*uanset fremmed tro og kultur
uanset tro eller ikke tro*

Processen kørte videre i mig..... trangen til at gøre en forskel...

En ide til en vågekoneforening ... for et værdigt liv.
Trangen til brobygning, til heling, til forsoning,
trangen til fred, til ægte frihed,
foreløbig med ord, foreløbig i eget sind.

Det gav mening for mig. Det kunne endnu blive til virkelighed, når jeg er klar, når andre er klar.

Foreløbig kom det, der lå først for. Handling på min egen hårdt trængende krop. Så længe, den vil være med.

Kroppen. Jeg skulle op og røre mig.
Jeg stivnede i skuldre og nakke. Jeg havde siddet og tænkt og skrevet alt for længe efterhånden.
Jeg tændte Cd'en. Lige nu var det ikke englesang, jeg skulle bruge. Jeg skulle røre mig, få blodet til at flyde.

Johnny Madsen lå lige nedenunder englesangene. Han er dejlig – bare ved at være sig selv.
Jeg gav mig til at danse. Glæden kom tilbage igen.

Blikket strejfede opslagstavlen. Citater jeg var faldet over igennem tiden og havde hængte op:

"Drøm den umulige drøm !"

"Gør din drøm til virkelighed"

"Byg det liv du drømmer om"

Jeg kiggede alt for lidt på dem. Virkede de alligevel ? I underbevidstheden ?
Havde jeg fanget dem ? De arbejdede i mig ! Det kunne jeg mærke. Stille og roligt.

Tanken skal sås eller plantes
tro og tillid skal opdyrkes, trænes ... opelskes aktivt
hånd i hånd med erfaring og disciplin

Livet er en (til tider lidt rigelig) spændende rejse – om lyset er slukket eller tændt.

Jeg ønskede mig, at åbne mig for livet igen, og for en mand.
Jeg vidste, at der lå mere til mig derude.

Smerten og glæden, kærligheden. Ja, også kærligheden.
Kærligheden, der favner alt, betingelsesløst.

Sangen overtonede mine tanker :

Den rejsendes dag

Spil basuner på den rejsendes dag
Spil basuner på den rejsendes dag
Ingen tårer på kinden når toget det er kørt
På den rejsendes dag

Løft nu hatten på den rejsendes dag
Løft nu hatten på den rejsendes dag
Syng dine sange med patos og med pragt
På den rejsendes dag

Der er lang vej tilbage
Selv om vejen er kort
Jeg står i læ for vinden
Før jeg blæses bort

For i morgen er der atter en tid
Hvor blæsten blæser mild og blid
Og floder flyder til vi ses igen
På den rejsendes dag

Sandheden gælder på den rejsendes dag
Sandheden gælder på den rejsendes dag
Selv om lysene slukkes står sandheden tændt
På den rejsendes dag

Færgen er sejlet
Den er svær at standse
Kan violinen spille
Ka' jeg også danse

For i morgen er der atter en tid
Hvor blæsten blæser mild og blid
Og floder flyder til vi ses igen
På den rejsendes dag

På den rejsendes dag

Vågekoneforening for at styrke et værdigt liv

Godt vi har fået et hospice, der muliggør en værdig død
Vi har dog også et stort behov for "hospice", der muliggør et værdigt liv

Et oplagt mål er, at bygge sunde rammer, for opbyggelige rekreative steder
Et sted præget af sund, glad mad, sund bevægelse, massage, samtaler
Kunstterapeutisk leg med nye vinkler, tekst, foto, livshistorier, eget forlag

En ramme, et rum, for at lære,
nøgler og redskaber, et hjerte, en hånd
til at lære, at være og nære sig selv

Noget at bruge de smukke udkantsområder til

Et udviklingscenter for brobygning, mellem tradition og nytænkning
rodfæstede normer og alternativer, til helse og rekreation for krop og sjæl

Et samtalecenter for brobygning, mellem nærdemokrati og udvikling globalt
Brobygning, rekreation og inspiration
Kulturelt og socialt, mellem alle slags skel

En forening, (måske en loge ?)
bestående af mennesker med hjerte og forstand, med interesse, erfaring og med engagement,
som kunne mødes og i fællesskab, ved fælles kraft stille og roligt kunne målrettet udvikle
en solid, handlekraftig, jordforankret organisation,

til støtte for

- udbrændte mennesker med mangeårige og mangeartede vanskeligheder
- med behov for en mere end almindeligt rummelig og langsigtet hånd
- geografisk eller socialt udstødte, der traditionelt er svære at hjælpe i eksisterende tilbud
- mennesker man typisk kommer til at reagere afmægtig/uforstående/afvisende overfor

Med særligt fokus på

værdighed, ydmyghed, helhed og kreativitet i tænkning og i hjælp
i individuel, procesorienteret, fremtidsrettet meningsfyldt retning

Et hospice for et værdigt liv

At blive set
At blive hørt
At kunne give slip
At kunne føle sig beskyttet

På vej mod et værdigt liv

At kunne næres
At kunne lære at være den man er
At kunne rekreeres
At blive mødt

henimod et værdigt liv

At kunne deles
At kunne heles
At kunne trives
At kunne tages ved hånden

Til et værdigt liv

At turde håbe
At turde have tillid
At turde tro
At turde fortsætte

mod et værdigt liv

At være til
At være til gavn
At være savnet
At høre til

i et værdigt liv

En organisation, der arbejder for

1) Et fond

- "aktier" til "mini"lån / eller investering - i et værdigt liv / en fremtidsmulighed
- til støtte / til igangsætning / opfølgning af individuelle drømme
- til udvikling af erfaring / intuition og udvikling /træning af "tillid / lykke"- "muskel" via supplerende netværk af - og samarbejde med eksisterende mentorer / coaches o.l.
- eller etablering af egne frivillige coaches, mentorer m.v.
- til samarbejde med kommunale hjælpemuligheder
- til opfølgning på uhensigtsmæssige arbejds- og beslutningsgange i eksisterende hjælp
- til udbredelse af positive erfaringer med arbejds- og beslutningsgange i eksisterende hjælp
- til supplerende udvikling eller samarbejde med eksisterende paraplyorganisation
- til generering af social og rummelig tænkning og bevidsthed generelt
- til registrering og formidling af løbende aktuel social status og indsats i samarbejde med videnscentre
- til løbende oplysning og formidling om forskellige vilkår og virkeligheder
- skal arbejde på at danne skole til lign. projekt i alle EU's lande

2) Kursted (refugium) / "hospice for et værdigt liv" lidt a la tidligere vegetariske kursteder

- et "hospice" for et værdigt liv, hvor livsmod plejes og næres
- hvor livet værdiges, svarende til hvordan dødsprocessen værdiges i den glædeligvis gennemgående godt etablerede Vågekoneforening

Personalegruppen kunne måske, udover et par fastansatte være

et uddannelsessted og praktikophold og frivillig hjælp
for praktisering af god lækker og sund økologisk vegetarisk mad
med henblik på fremme af både rekreation/ udrensning /sundhed og
ideudvikling og fremme af grøn mad /omstilling

brugergruppen kunne få

- et billigt / betaleligt rekreativt ophold, i stille, rolige og smukke omgivelser

- hvor udbændte / udstødte / ledige / langtidssygemeldte med eller uden fondshjælp
- kan genopbygges / rekreere sig / få gensidig opbakning / inspiration og måske
- kan få lyst og energi til brug af nærliggende, nedenfor nævnte højskole, efter evne og behov
- få tilbud om samtale, opfølgning, afspænding, massage og lign.
- til forebyggelse af unødvendig deroute, vold, misbrug, selvmod

3) Højskole /sideløbende fungerende som videns- og udviklingscenter

- **i samarbejde med et Folkeuniversitet ?**
- **socialpolitisk linje**
- videnscenter, der indsamler viden blandt brugere af rekonvalescenscenter om
- hvorfor mennesker falder ud af arbejdsmarkedet og eller mister livsmodet / gnisten
- hvordan støttes de "bæredygtigt", i at komme tilbage med ydmyghed, og med respekt og værdighed i behold
- hvordan bygger vi arbejdspladser med fokus på social bæredygtighed / mindre udstødelse før vi kommer derhen, at vi får brug for de ellers meget gode socialøkonomiske virksomheder til mennesker, der (måske unødvendigt) har skullet omkring psykiatrien først
- generel erfaringsbaseret udveksling og udvikling på det sociale område
- til modvirkning af "Diagnose Danmark", til modvirkning af pille industriens himmelflugt

mægling og kommunikation

- udvikling af åben og ærlig, ydmyg og respektfuld kommunikation og konfliktløsning
- til modvirkning og håndtering af mobning og individuelt og generelt skadelige rollemønstre i familie, skole, arbejdsmarked, folketing m.v.

all round økologi .. evt. med praktikmuligheder

- støtte og udvikling af nye grønne ideer og erhverv

bæredygtig journalistik

- til udvikling af ansvarlig etik og lokal / global helhedstænkning i journalistikken med fremtidsrettet, visionært formål og mening, til alles inddragelse og gavn
- til udvikling og fremme af åben ærlig og ydmyg kommunikation i det offentlige rum
- til udvikling af befolkningsmæssigt bæredygtigt og værdigt demokrati
- til at modvirke enhver form for polarisering mellem rig og fattig, "fittys" og "fattys", succes og fiasko, mellem alle politiske partier og befolkningsgrupper
- til understøttelse af enhver form for helhedstænkning i langsigtet perspektiv

- til nærværende, nemt forståelig fremstilling af løbende formidling fra alle områder (fondet/kurstedet/ og højskolen) (ideudvikling /grønne opskrifter / erfaringer m.v.) (gerne med fokus på humor i formidlingen)

spirituel / filosofisk / idehistorisk linje

- individuel udvikling af leg / drømme og visionsværksteder
- at turde drømme de umulige drømme / træning af tillid / "lykke" muskel"
- billed / leg / kunstterapeutisk værksted
- bøn / visualisering /afspænding – hvad som helst til udvikling af egen "kontakt"
- mennesker, samfund og rollemodeller, fyrtårne igennem tiderne

iværksætterdrømme

- fra ide til projekt ... til virkelighed
- fra fine ord til fin handling
- udvikling af mod til at drømme de umulige drømme
- at turde springe ud og bygge vinger undervejs

international / interkulturel linje

- mellemfolkelig leg, ide- drømme- og erfaringsudveksling
- alternativt fremtidsværksted
- alternative drømme for EU, og drømme for verdenssamfundet globalt

Det hele kan jo sammensættes på mange måder, Kun fantasien sætter grænsen ☺

men baggrundsiden er **udvikling af kreativ og selvstændig tænkning og mod**

" Empati – ydmyghed - mod – generøsitet – humor og gennemsigtighed "
- på tværs –
 uanset partifarve

hvor også de såkaldt svage og de mindre bemidlede er tænkt ind og med
 som en værdifuld ressource, der er værd at investere i

Finansiering

Forestiller mig brug af eksisterende lukningstruede højskoler

+ ansøgning af EU midler – (det kræver en vis andel af egen og offentlig finansiering)

I håb om at projektet evt. kunne tiltrække lyst til bidrag fra mennesker med overskud.

F.eks. mennesker, der får al slags uventede midler / aktiegevinster / kursgevinster / folkepensioner, m.v., som de i realiteten ikke har brug for.

I håb om at andre får lyst til at give ”tiende”, en vis % af egen indtægt / overskud m.v.

Forestiller mig, at det samlede projekt med tiden kunne blive en model til videreudvikling.

At det kunne udvikle sig til en ”salgssucces” først i EU regionen

og siden i alle de andre landes befolkninger, der i dag inspireres og inficeres af vores i dag effektiviserede, kapitaliserede, humant og helbredsmæssigt nedslidende og polariserede virkeligheder