



# Roder

kursen om livet  
som hjälper mig att hålla  
kursen i livet

Kursen Roder genomfördes första gången hösten 2017 i Kyrkan vid Brommaplan och mötte ett positivt gensvar (se gärna kommentarerna i slutet av detta häfte). Under hösten 2018 genomfördes en andra kursomgång och just nu pågår den tredje omgången.

Det innebär att vi träffas varannan torsdag t o m den 19 december med en uppföljande kurskväll i början på 2020. Vi serverar soppa från 18.00, kör igång 18.30 och slutar senast 21.00.

Antalet deltagare är maximalt 24. Kursen leds av Ronald Fondin, Anna Forsberg samt Bertil Forsberg, som också utformat Roder.

## Roder i korthet

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

Namnet Roder syftar på att kursen ger tillfälle att bearbeta krafter som ofta finns under ytan i våra liv. Vi inte alltid är medvetna om dem. Likväl har de potential att styra våra liv i en riktning vi inte alls vill. Och ofta krymper de vårt livsrum. Roder handlar om alltså om vårt livs riktning och tar upp sju centrala livsteman:

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

Dessa ämnen är alla centrala för en människas välbefinnande ur ett rent allmänmänskligt eller psykologiskt perspektiv. Samtidigt är allt det som tas upp, t ex förlåtelse, kärlek och skam, grundbultar i kristen tro.

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.

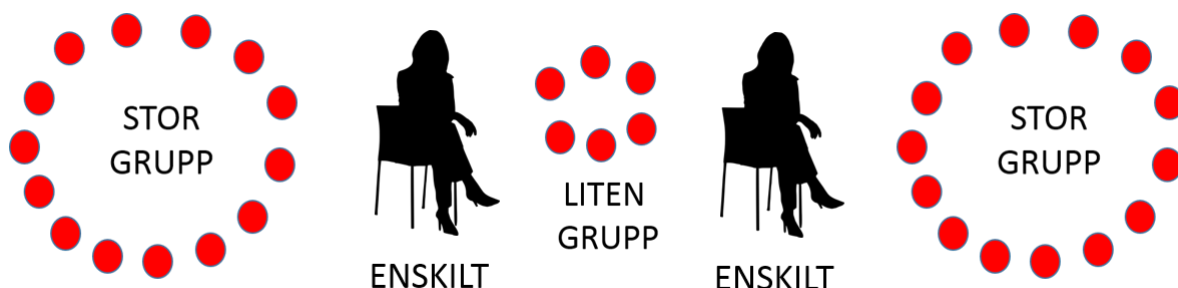
Varje vårtermin inbjuder vi alla tidigare deltagare till en Roder-dag. Det blir som en årlig "livsbesiktning" där man får tillfälle att stämma av var man befinner sig och i vilken riktning man rör sig i livet. Liksom ta ut kursen för kommande år!

## 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 egna 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 själva och reflektera över din egen livssituation utifrån kvällens tema. Vi sätter på stilla musik och du uppmanas att iaktta tystnad.

Som stöd för sin reflektion får du varje kurskväll ett reflektionshäfte som dels innehåller en kort summering av föredragningen, dels 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 bönerna.

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 formulera sin längtan utan att begränsa sig 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. I detta ingår en öppenhet att låta alla deltagare få uttrycka sina tankar och åsikter utan att riskera att bli kritiserade eller bedömda. 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 litet värde.

*Men det handlar inte om att bli mer framgångsrik och lyckad som människa. Oftast 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 häva präktigheten och duktigheten överbord. Och kanske ändra fokus och göra en kursändring.*

Där är gruppsamtalen viktiga för vi behöver verkligen stödja varandra när vi seglar i dessa farvatten.

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 en deltagare känner att hen 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 vår första avslutade kurs, fick deltagarna en utvärdering att fylla i där vi bland annat frågade: *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.



Kontaktperson för Roder är Bertil Forsberg.

[bertilforsberg.bromma@gmail.com](mailto:bertilforsberg.bromma@gmail.com)

070 513 14 31