



Roder

kursen om livet
som hjälper mig att hålla
kursen i livet

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"**.

Roder tar upp sju centrala livsteman:

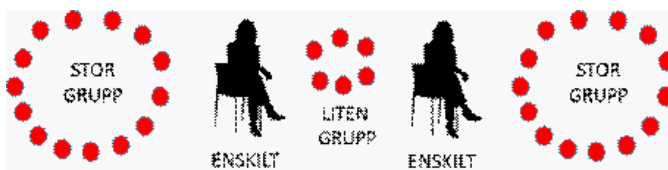
- Min riktning i livet
- Mina hämmande rädslor
- Min förmåga att försonas med det som varit
- Min känsla av att inte duga
- Min djupaste längtan
- Mina förväntningar på kärlek och gemenskap
- Mina mål i livet

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.

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



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 iakta 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.

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 krav. Hjälpa varandra att sänka axlarna och andas ut. Där blir gruppsamtalen viktiga.

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 också vara smärtsamt med förändring. Vissa kurskvällar kan riva upp plågsamma erfarenheter. Därför ska du inte delta i kursen om du är i akut kris eller mår psykiskt dåligt. Du kan säkert själv bedöma vad du "orkar med". Ta gärna kontakt om du är osäker.

Röster om Roder ifrån en kurs i Bromma

- Roder har breddat mig som person på ett kärleksfullt sätt.
- Jag har blivit modigare, fått mer insikt, blivit tryggare. Hela upp-lägget så inspirerande.
- Jag har på ett bättre sätt förstått innebörden orden "Var barm-härtigt mot dej själv" och hur jag ska tänka för att vara just det.
- Jag lyssnar mer inåt nu. Jag har lärt mig att både lyssna in mig själv och andra.
- Jag har lärt mig att sätta ord på känslor, och hur dessa påverkar mig, och hur jag bäst kan hantera dem. Samtalsgruppen har varit bra.
- Roder har hjälpt mig till reflektion, fördjupning och ärlig själv-prövning på dessa områden.

.....

Tid: Varannan torsdag kl 18.00 med start 27/1 2022

Plats: Andreaskyrkan, Högbergsgatan 31, Stockholm

Frågor, information, anmälan: Mats Carlsson,
mats.carlsson@andreaskyrkan.se, Tel: 0708-67 13 14

Avgift: 350:-

Anmälan senast: Torsd 20/1 2022.

Varmt välkommen!

Andreaskyrkan

I samarbete med studieförbundet Bilda