

Referat fra inspirationsdag på Sophiendal Slotshotel 15. marts 2023

På en dejlig forårsdag med blandet vejr, afholdt Foreningen af Frivillige ved Hospice, en temadag på Sophiendal Slotshotel. Flotte rammer til sådan et arrangement.

94 frivillige mødte op og repræsenterede alle hospicer i Jylland. Dejligt med så mange deltagere.

Dagens foredragsholder var psykolog Bo Snedker Boman.

Dagens tema var "Jordskælv og ordsælv", der handlede om angst og bekymring for livet og for de mennesker vi omgås.

Med stort engagement og humor førte Bo Snedker Boman os gennem en oplevelsesrig dag. Kort fortalt kom vi omkring: Sprog og begreber, – alle ved noget om psykologi, – vi må ikke gøre hinanden forkerte, – vores evne til at bekymre os, og hvordan forstår vi bekymringer.

Der blev sat ord på forskellen på mentalisering og empati.

Mentalisering: en tavs evne til at forestille sig, hvordan andre har det ud fra mimik og kropssprog

Empati: anstrenger sig for at sætte sig ind i andres tilstand

Ud fra to korte historier, diskuterede vi i små grupper om, hvor meget vi skal bekymres om. Om det er godt eller skidt at bekymre sig. Bo mener, vi skal være glade for vore bekymringer, da de altid opstår ud fra kærlighed til noget eller nogen, vi holder af.

Det var en meget spændende inspirationsdag og øerne kan allerede nu glæde sig til 14. september 2023, hvor Foreningen af Frivillige ved Hospice igen har en temadag med Bo Snedker Boman og med samme emne.

Bo Snedker Boman henviser til:

"Karls bog" Naja Marie Aidt

Visegruppen "Henne med Venner" gav os et festligt og fornøjeligt farvel. Et veloplagt og engageret publikum var med til at gøre inspirationsdagen til en god oplevelse.















