Min Håb- og Drømmeplan

I *Min Håb- og Drømmeplan* bliver du præsenteret for 13 begreber, billeder og digte, som måske kan inspirere dig og dine håb og drømme for fremtiden.

Du kan nyde billederne og digtene og lade dine tanker følge sine egne veje.

Hvis du har lyst, så kan du skrive nogle af dine refleksioner ned på indersiden af *Min Håb- og Drømmeplan*.

Ballonerne symboliserer de begreber, som billederne og digtene illustrerer.

Du kan måske stille dig selv følgende spørgsmål og lade dig inspirere af dem:

- Når du læser begrebet, ser på billedet og læser digtet, hvad sætter det så i gang af tanker hos dig?

- Er der nogle særlige personer eller begivenheder, som har værdi for dig, som du tænker på?

- Gad vide hvorfor, at det er de personer eller begivenheder, som træder frem for dig?

- For du øje på noget, som er vigtigt for dig?

- Har det en betydning for din fremtid?

- Hvem kan hjælpe dig med at holde fast i det vigtige?


HÅB

HÅB

Af Petrine Severin

På den hårfine grænselinje
mellem en uforløst torden
og dine tankers tøbrud
i en pludselig eksplosiv klarhed
dér hvor alting står
og dirrer af forventning
finder du ønskevejen

© Sopra

HÅB

Ordforklaring:
Når du har håb, har du en måske spirende optimisme, fortrøstning og tiltro med hensyn til fremtiden.

Eksempler på spørgsmål til dig om håb:

- Når du tænker på håb; måske ser på billedet eller læser digtet om håb – er der så noget, som du kommer til at tænke på?
- Er der nogle særlige personer, begivenheder eller steder, som du tænker på?
- Gad vide hvorfor, det er de personer, begivenheder eller steder, som du husker nu?
- Får du øje på noget, som er vigtigt for dig?
- Hvem kan hjælpe dig med at holde fast i det vigtige?

Eksempler på spørgsmål til din dialogpartner, når hun eller han har lyttet til dine fortællinger om håb:

- Hvad lagde du særligt mærke til i min fortælling om håb?
- Var der nogle ord eller billeder, som trådte frem for dig?
- Hvad fortæller de ord eller billeder om, hvad der har betydning for mig i forhold til håb?
- Hvad blev du særligt inspireret af i fortællingen om håb?
- Var der et ord eller billede om håb fra dit eget liv, som du kom til at tænke på, som du har lyst til at dele?

© Sopra


TILLID

TILLID

Af Petrine Severin

Sart og smuk
som tynd nyfrossen is
der brister under
bedrageriske skybrud
Stærk som en stolt kæmpe
der griber dig i frit fald
i sin rummelige
fløjsbløde favn

© Sopra

TILLID

Ordforklaring:
Tillid er en stærk følelse af at kunne tro på, stole på eller regne med nogen eller noget.

Eksempler på spørgsmål til dig om tillid:

- Når du tænker på tillid; måske ser på billedet eller læser digtet om tillid – er der så noget, som du kommer til at tænke på?
- Er der nogle særlige personer, begivenheder eller steder, som du tænker på?
- Gad vide hvorfor, det er de personer, begivenheder eller steder, som du husker nu?
- Får du øje på noget, som er vigtigt for dig?
- Hvem kan hjælpe dig med at holde fast i det vigtige?

Eksempler på spørgsmål til din dialogpartner, når hun eller han har lyttet til dine fortællinger om tillid:

- Hvad lagde du særligt mærke til i min fortælling om tillid?
- Var der nogle ord eller billeder, som trådte frem for dig?
- Hvad fortæller de ord eller billeder om, hvad der har betydning for mig i forhold til tillid?
- Hvad blev du særligt inspireret af i fortællingen om tillid?
- Var der et ord eller billede om tillid fra dit eget liv, som du kom til at tænke på, som du har lyst til at dele?

© Sopra


PARTNERSKAB

PARTNERSKAB

Af Petrine Severin

Vi slukker det kunstige lys
og varmer os i stedet
ved samme levende ild
Vi drømmer
mangfoldighedsdrømme
og bærer lidt af hinandens liv
i hænderne
for jeg er blot en anden dig

© Sopra

PARTNERSKAB

Ordforklaring:
Partnerskab er et samarbejde mellem to eller flere personer, hvor alle bidrager til at skabe noget.

Eksempler på spørgsmål til dig om partnerskab:

- Når du tænker på partnerskab; måske ser på billedet eller læser digtet om partnerskab – er der så noget, som du kommer til at tænke på?
- Er der nogle særlige personer, begivenheder eller steder, som du tænker på?
- Gad vide hvorfor, det er de personer, begivenheder eller steder, som du husker nu?
- Får du øje på noget, som er vigtigt for dig?
- Hvem kan hjælpe dig med at holde fast i det vigtige?

Eksempler på spørgsmål til din dialogpartner, når hun eller han har lyttet til dine fortællinger om partnerskab:

- Hvad lagde du særligt mærke til i min fortælling om partnerskab?
- Var der nogle ord eller billeder, som trådte frem for dig?
- Hvad fortæller de ord eller billeder om, hvad der har betydning for mig i forhold til partnerskab?
- Hvad blev du særligt inspireret af i fortællingen om partnerskab?
- Var der et ord eller billede om partnerskab fra dit eget liv, som du kom til at tænke på, som du har lyst til at dele?

© Sopra

REFLEKSION

REFLEKSION

Af Petrine Severin

Fjerlette indfald
Bløde betragtninger
Knitrende meninger
Livfulde slyngplanter
der nysgerrigt snor sig
i alle retninger
og skyder små tankeskud
i en længselsfuld strøm

© Sopra

REFLEKSION

Ordforklaring:
Refleksion er at overveje noget og blive klogere på, hvad man tænker og så evt. dele det med andre.

Eksempler på spørgsmål til dig om refleksion:

- Når du tænker på refleksion; måske ser på billedet eller læser digtet om refleksion – er der så noget, som du kommer til at tænke på?
- Er der nogle særlige personer, begivenheder eller steder, som du tænker på?
- Gad vide hvorfor, det er de personer, begivenheder eller steder, som du husker nu?
- Får du øje på noget, som er vigtigt for dig?
- Hvem kan hjælpe dig med at holde fast i det vigtige?

Eksempler på spørgsmål til din dialogpartner, når hun eller han har lyttet til dine fortællinger om refleksion:

- Hvad lagde du særligt mærke til i min fortælling om refleksion?
- Var der nogle ord eller billeder, som trådte frem for dig?
- Hvad fortæller de ord eller billeder om, hvad der har betydning for mig i forhold til refleksion?
- Hvad blev du særligt inspireret af i fortællingen om refleksion?
- Var der et ord eller billede om refleksion fra dit eget liv, som du kom til at tænke på, som du har lyst til at dele?

© Sopra

LIGEVÆRD

LIGEVÆRD

Af Petrine Severin

Betagende medmenneske
Dine skarpe linjers
bløde konturer spejler
mine bløde konturers
skarpe linjer
Usammenligneligt lige
i en hæsblæsende regndans
mens den lunefulde storm
driver forbi

© Sopra

LIGEVÆRD

Ordforklaring:
Ligeværd handler om at have lige værdi, betydning eller styrke.

Eksempler på spørgsmål til dig om ligeværd:

- Når du tænker på ligeværd; måske ser på billedet eller læser digtet om ligeværd – er der så noget, som du kommer til at tænke på?
- Er der nogle særlige personer, begivenheder eller steder, som du tænker på?
- Gad vide hvorfor, det er de personer, begivenheder eller steder, som du husker nu?
- Får du øje på noget, som er vigtigt for dig?
- Hvem kan hjælpe dig med at holde fast i det vigtige?

Eksempler på spørgsmål til din dialogpartner, når hun eller han har lyttet til dine fortællinger om ligeværd:

- Hvad lagde du særligt mærke til i min fortælling om ligeværd?
- Var der nogle ord eller billeder, som trådte frem for dig?
- Hvad fortæller de ord eller billeder om, hvad der har betydning for mig i forhold til ligeværd?
- Hvad blev du særligt inspireret af i fortællingen om ligeværd?
- Var der et ord eller billede om ligeværd fra dit eget liv, som du kom til at tænke på, som du har lyst til at dele?

© Sopra


DIALOG

DIALOG

Af Petrine Severin

Ord og meninger
løftet op af vinden
og ført forbi
bange for ikke at blive hørt
Men jeg hører dem alle
og går på opdagelse
i kaotisk modstand
i stjerneklar enighed
i mulighedernes land
med dig

© Sopra

DIALOG

Ordforklaring:
Dialog er en samtale mellem to eller flere personer, hvor man undersøger, hvad der giver mening for en selv og for andre.

Eksempler på spørgsmål til dig om dialog:

- Når du tænker på dialog; måske ser på billedet eller læser digtet om dialog – er der så noget, som du kommer til at tænke på?
- Er der nogle særlige personer, begivenheder eller steder, som du tænker på?
- Gad vide hvorfor, det er de personer, begivenheder eller steder, som du husker nu?
- Får du øje på noget, som er vigtigt for dig?
- Hvem kan hjælpe dig med at holde fast i det vigtige?

Eksempler på spørgsmål til din dialogpartner, når hun eller han har lyttet til dine fortællinger om dialog:

- Hvad lagde du særligt mærke til i min fortælling om dialog?
- Var der nogle ord eller billeder, som trådte frem for dig?
- Hvad fortæller de ord eller billeder om, hvad der har betydning for mig i forhold til dialog?
- Hvad blev du særligt inspireret af i fortællingen om dialog?
- Var der et ord eller billede om dialog fra dit eget liv, som du kom til at tænke på, som du har lyst til at dele?

© Sopra


RELATION

RELATION

Af Petrine Severin

Ikke over
Ikke under
men lige midt i spændingsfeltet
mellem en svalende støvregn
og en stormfuld vind
mødes vi og puster nyt liv
i en fælles fortælling

© Sopra

RELATION

Ordforklaring:
Relation er kontakt, forbindelse eller samvær mellem to eller flere parter.

Eksempler på spørgsmål til dig om relation:

- Når du tænker på relation; måske ser på billedet eller læser digtet om relation – er der så noget, som du kommer til at tænke på?
- Er der nogle særlige personer, begivenheder eller steder, som du tænker på?
- Gad vide hvorfor, det er de personer, begivenheder eller steder, som du husker nu?
- Får du øje på noget, som er vigtigt for dig?
- Hvem kan hjælpe dig med at holde fast i det vigtige?

Eksempler på spørgsmål til din dialogpartner, når hun eller han har lyttet til dine fortællinger om relation:

- Hvad lagde du særligt mærke til i min fortælling om relation?
- Var der nogle ord eller billeder, som trådte frem for dig?
- Hvad fortæller de ord eller billeder om, hvad der har betydning for mig i forhold til relation?
- Hvad blev du særligt inspireret af i fortællingen om relation?
- Var der et ord eller billede om relation fra dit eget liv, som du kom til at tænke på, som du har lyst til at dele?

© Sopra

EMPOWERMENT

EMPOWERMENT

Af Petrine Severin

Med en stormfuld kraftanstrengelse
letter dit væsens natsorte dyb
og lander på en ildspyende vulkan
dér hvor din uendelige styrke
finder fodfæste
vokser
og sætter dit dragehjerte fri

© Sopra

EMPOWERMENT

Ordforklaring:
Empowerment er at få kontrol over og tage ansvaret for sit eget liv og sin situation fx i relation til arbejde, familie og politisk indflydelse.

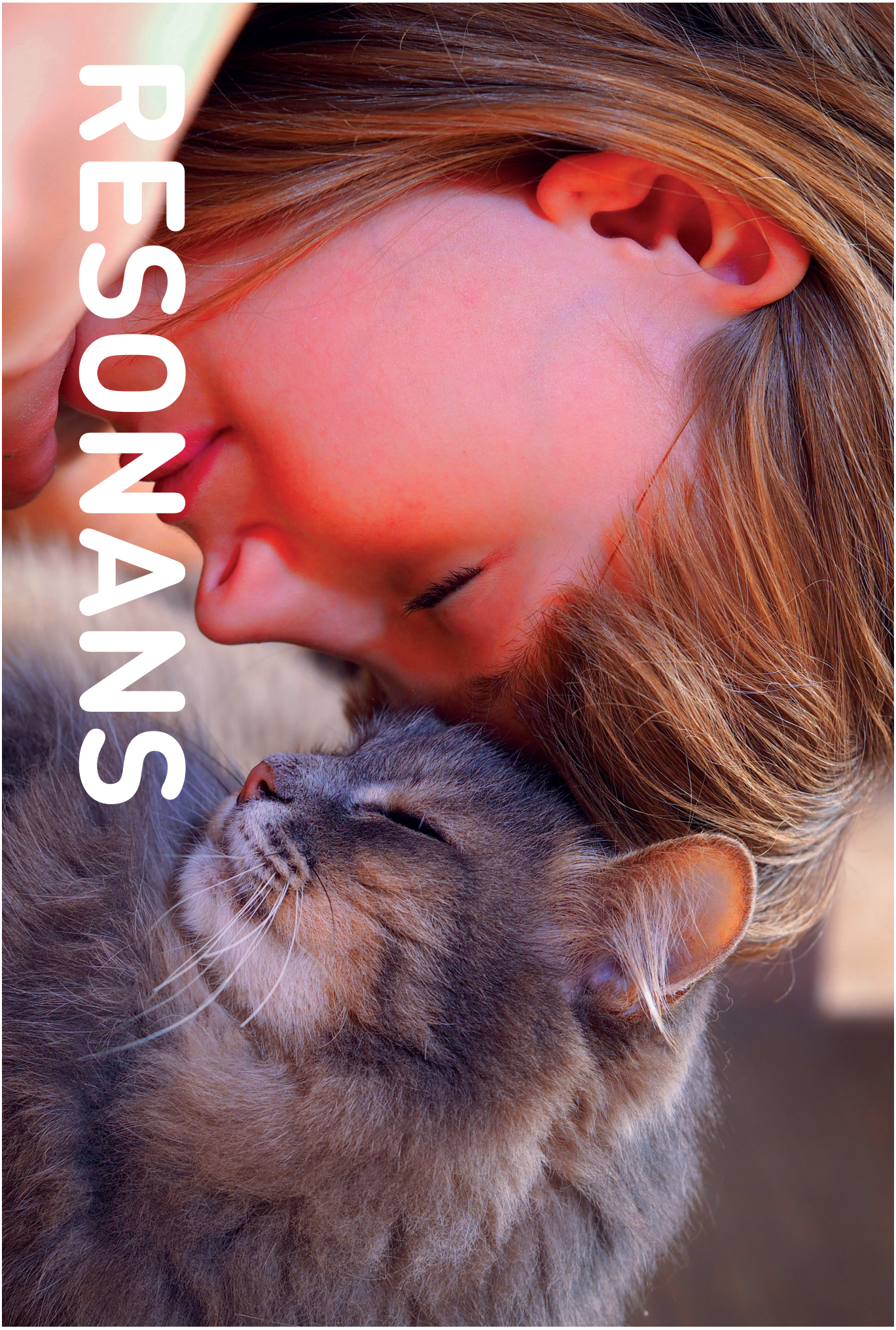
Eksempler på spørgsmål til dig om empowerment:

- Når du tænker på empowerment; måske ser på billedet eller læser digtet om empowerment – er der så noget, som du kommer til at tænke på?
- Er der nogle særlige personer, begivenheder eller steder, som du tænker på?
- Gad vide hvorfor, det er de personer, begivenheder eller steder, som du husker nu?
- Får du øje på noget, som er vigtigt for dig?
- Hvem kan hjælpe dig med at holde fast i det vigtige?

Eksempler på spørgsmål til din dialogpartner, når hun eller han har lyttet til dine fortællinger om empowerment:

- Hvad lagde du særligt mærke til i min fortælling om empowerment?
- Var der nogle ord eller billeder, som trådte frem for dig?
- Hvad fortæller de ord eller billeder om, hvad der har betydning for mig i forhold til empowerment?
- Hvad blev du særligt inspireret af i fortællingen om empowerment?
- Var der et ord eller billede om empowerment fra dit eget liv, som du kom til at tænke på, som du har lyst til at dele?

© Sopra


RESONANS

RESONANS

Af Petrine Severin

Mystisk som en måneklar nat
Lysende som en solbeskinnet dag
Flydende frit gennem
en vibrerende membran
giver det liv
til alt det der er mellem os
alt det der forbinder os
En virtuost bølgende energi
En smukt klingende livssang

© Sopra

RESONANS

Ordforklaring:
Resonans er når to personer mødes, og der opstår en umiddelbar samklang, som gør, at man svinger godt sammen.

Eksempler på spørgsmål til dig om resonans:

- Når du tænker på resonans; måske ser på billedet eller læser digtet om resonans – er der så noget, som du kommer til at tænke på?
- Er der nogle særlige personer, begivenheder eller steder, som du tænker på?
- Gad vide hvorfor, det er de personer, begivenheder eller steder, som du husker nu?
- Får du øje på noget, som er vigtigt for dig?
- Hvem kan hjælpe dig med at holde fast i det vigtige?

Eksempler på spørgsmål til din dialogpartner, når hun eller han har lyttet til dine fortællinger om resonans:

- Hvad lagde du særligt mærke til i min fortælling om resonans?
- Var der nogle ord eller billeder, som trådte frem for dig?
- Hvad fortæller de ord eller billeder om, hvad der har betydning for mig i forhold til resonans?
- Hvad blev du særligt inspireret af i fortællingen om resonans?
- Var der et ord eller billede om resonans fra dit eget liv, som du kom til at tænke på, som du har lyst til at dele?

© Sopra

NETVAERK

NETVÆRK

Af Petrine Severin

De skrøbelige forgreninger
sitrer under din hud
Et spirende virvar
af fine rødder
der rækker ud
til andre rødder
og fletter et væld
af fantasifulde mønstre
Et stærkt spind
under din gyngende grund

© Sopra

NETVÆRK

Ordforklaring:
Netværk er de selvvalgte andre som har betydning for dig på godt og ondt fx familie, venner, kolleger og bekendte.

Eksempler på spørgsmål til dig om netværk:

- Når du tænker på netværk; måske ser på billedet eller læser digtet om netværk – er der så noget, som du kommer til at tænke på?
- Er der nogle særlige personer, begivenheder eller steder, som du tænker på?
- Gad vide hvorfor, det er de personer, begivenheder eller steder, som du husker nu?
- Får du øje på noget, som er vigtigt for dig?
- Hvem kan hjælpe dig med at holde fast i det vigtige?

Eksempler på spørgsmål til din dialogpartner, når hun eller han har lyttet til dine fortællinger om netværk:

- Hvad lagde du særligt mærke til i min fortælling om netværk?
- Var der nogle ord eller billeder, som trådte frem for dig?
- Hvad fortæller de ord eller billeder om, hvad der har betydning for mig i forhold til netværk?
- Hvad blev du særligt inspireret af i fortællingen om netværk?
- Var der et ord eller billede om netværk fra dit eget liv, som du kom til at tænke på, som du har lyst til at dele?

© Sopra


FORANDRING

FORANDRING

Af Petrine Severin

Et varsel om en uventet bevægelse
i et skyggeagtigt skred
En evig overgang
uden afslutning
Under et gradvist sporskifte
mærker vi verdens vilde farver

© Sopra

FORANDRING

Ordforklaring:
Når du eller noget eller nogen får en anden form, karakter eller egenskab.

Eksempler på spørgsmål til dig om forandring:

- Når du tænker på forandring; måske ser på billedet eller læser digtet om forandring – er der så noget, som du kommer til at tænke på?
- Er der nogle særlige personer, begivenheder eller steder, som du tænker på?
- Gad vide hvorfor, det er de personer, begivenheder eller steder, som du husker nu?
- Får du øje på noget, som er vigtigt for dig?
- Hvem kan hjælpe dig med at holde fast i det vigtige?

Eksempler på spørgsmål til din dialogpartner, når hun eller han har lyttet til dine fortællinger om forandring:

- Hvad lagde du særligt mærke til i min fortælling om forandring?
- Var der nogle ord eller billeder, som trådte frem for dig?
- Hvad fortæller de ord eller billeder om, hvad der har betydning for mig i forhold til forandring?
- Hvad blev du særligt inspireret af i fortællingen om forandring?
- Var der et ord eller billede om forandring fra dit eget liv, som du kom til at tænke på, som du har lyst til at dele?

© Sopra


DRØMME

DRØMME

Af Petrine Severin

Dine tankers puls banker
i dit stjernebestøvede væv
Lige bag din regnbuehinde
lurer et hemmeligt ønske
som øjet på en sommerfuglevinge
så smukt som i et uskrevet eventyr

© Sopra

DRØMME

Ordforklaring:
Når du drømmer om noget, nærer du et brændende ønske om noget og om at kunne gøre det til virkelighed.

Eksempler på spørgsmål til dig om drømme:

- Når du tænker på drømme; måske ser på billedet eller læser digtet om drømme – er der så noget, som du kommer til at tænke på?
- Er der nogle særlige personer, begivenheder eller steder, som du tænker på?
- Gad vide hvorfor, det er de personer, begivenheder eller steder, som du husker nu?
- Får du øje på noget, som er vigtigt for dig?
- Hvem kan hjælpe dig med at holde fast i det vigtige?

Eksempler på spørgsmål til din dialogpartner, når hun eller han har lyttet til dine fortællinger om drømme:

- Hvad lagde du særligt mærke til i min fortælling om drømme?
- Var der nogle ord eller billeder, som trådte frem for dig?
- Hvad fortæller de ord eller billeder om, hvad der har betydning for mig i forhold til drømme?
- Hvad blev du særligt inspireret af i fortællingen om drømme?
- Var der et ord eller billede om drømme fra dit eget liv, som du kom til at tænke på, som du har lyst til at dele?

© Sopra


RECOVERY

RECOVERY

Af Petrine Severin

Fra en rungende tomhed
et mørke
en hvisken
en vind
et ingenting
en bølge
en illusion
et bjerg
en anelse
en lydhørhed
en forventning
en sky
en gnist
men altid en brydning
mod en flammende glød
i dit forunderlige kaosliv

© Sopra

RECOVERY

Ordforklaring:
Recovery betyder at komme sig efter psykiske vanskeligheder, men på din måde og med afsæt i dine ønsker og behov. Udgangspunktet er din forståelse af trivsel i tilværelsen og "det gode liv".

Eksempler på spørgsmål til dig om recovery:

- Når du tænker på recovery; måske ser på billedet eller læser digtet om recovery – er der så noget, som du kommer til at tænke på?
- Er der nogle særlige personer, begivenheder eller steder, som du tænker på?
- Gad vide hvorfor, det er de personer, begivenheder eller steder, som du husker nu?
- Får du øje på noget, som er vigtigt for dig?
- Hvem kan hjælpe dig med at holde fast i det vigtige?

Eksempler på spørgsmål til din dialogpartner, når hun eller han har lyttet til dine fortællinger om recovery:

- Hvad lagde du særligt mærke til i min fortælling om recovery?
- Var der nogle ord eller billeder, som trådte frem for dig?
- Hvad fortæller de ord eller billeder om, hvad der har betydning for mig i forhold til recovery?
- Hvad blev du særligt inspireret af i fortællingen om recovery?
- Var der et ord eller billede om recovery fra dit eget liv, som du kom til at tænke på, som du har lyst til at dele?

© Sopra

Petrine Severin, født i 1965,
Poet og livskunstner.

"For som jeg ser de smukke stjerner i den sorte nat, således udspringer håbet og drømmene af mørket".

Siden 2013 har Petrine bragt sine egne erfaringer med psykiske vanskeligheder i spil i fagligt regi. Først som recovery mentor, sidenhen som projektkonsulent, foredragsholder, kursusudvikler og underviser. Kreativitet har altid været en stor og vigtig del af hendes liv. Sådan opstod idéen med at skabe et rum, hvor man kan se om bag ved de begreber vi bruger i recovery-orienteret praksis. Den idé blev til 13 billeder med 13 ord – en inspiration til en anden slags dialog og refleksion. De 13 ord er nu blevet til 13 mikrodigte.

Petrine har i flere år arbejdet med poesi og mundtlig storytelling. I begge tilfælde med den personlige fortælling som platform. I sommeren 2018 udkommer hendes første digtsamling "Tusmørkediagram".

"Jeg har en drøm. En drøm om at være et helt almindeligt menneske med et helt almindeligt liv. Sådan én, der står op om morgenen, drikker morgenkaffe, går tur med hunden og måske endda går på arbejde." Sådan begynder min første personlige fortælling for år tilbage. Men mit liv har været alt andet end almindeligt. Det har været hårdt. Fantastisk. Smertefuldt. Spændende. Svært. Sjovt. Men almindeligt, aldrig. Gennem mange år var jeg ramt af angst og svære depressioner. Det har på mange måder farvet mit liv og har bragt mig mange forskellige steder hen. Jeg prøvede i lange perioder at klare mig selv ved hjælp af store mængder alkohol og medicin. Det gik ikke særlig godt. Så tog jeg ud at rejse i håb om, at løsningen fandtes et andet sted ude i verden. Det gjorde den ikke. Jeg var sammen med andre og alene. Ensom. Så lærte jeg psykiatrien at kende indefra. På godt og ondt. Men jeg var og er alt andet end en psykiatrisk patient eller psykisk syg. Jeg er et menneske, en person, et væsen, et medmenneske. Og det er sådan jeg gerne vil mødes. Jeg er ofte stærk og nogle gange er jeg sårbar. Jeg vil ikke hyldes som en heltinde, fordi jeg gør som jeg gør. Eller når jeg klarer mig godt. Mit liv går op og ned. Men jeg lever det liv på min måde nu. Jeg drømmer mine drømme. Nogle er store og nogle er små. Nogle bliver til virkelighed. Andre bliver i skrivebordsskuffen. For mig er håbet og drømmene alt. De betyder alt. For så længe jeg har et håb om, at noget kan forandre sig, for mig eller i verden, så behøver jeg ikke bekymre mig for fremtiden. Og så længe jeg kan drømme, stort som småt, så er døren på klem til noget andet, noget nyt. Og når jeg er klar, så åbner jeg døren op på vid gab og går ud i en silende regn, et fantastisk morgengry, en hylende orkan og en smuk solskinsdag. For livet er alt det. Jeg er alt det. Og jeg afslutter min første personlige fortælling således:
"Og hvis du skal vide hvem jeg er, så skal du også kende denne del af min historie. For jeg er et helt menneske. Uperfekt, upoleret, med et hav af udfordringer. Men et helt almindeligt menneske med et helt almindeligt liv. Jeg vågner om morgenen. Siger godmorgen til min mand. Giver kattene mad. Drikker min morgenkaffe. Tager toget på arbejde. Men det føles på ingen måde almindeligt. Det føles som noget virkelig dyrebart og helt særligt. Gal eller normal? Jeg ved det ikke. Betyder det noget? Ikke for mig. Det eneste, der betyder noget er, at jeg er lige her, lige nu. Og det er noget ganske særligt. DET er min drøm."

© Sopra

4PLUS4 (4065)