

Multimedie foredrag om tilgivelse med efterfølgende debat..

Det er så svært at tilgive – og det er så befriende, når det lykkes.
Men hvordan tilgiver vi? Og skal vi også tilgive det der er uretfærdigt? Og hvorfor?
Hvordan kan vi vide, om vi er lykkedes med at tilgive? Disse spørgsmål og mange flere, bliver belyst og kommer i fokus, i mit multimedieforedrag om tilgivelse.

Foredraget bygger på interviews og videoklip af 3 personer, som alle, i deres ungdom, blev udfordret af livet i en grad, så de uafhængigt af hinanden, og på hver deres måde, fandt ind på tilgivelsens vej. Og det skal vi høre om!

Jeg kæder alle historierne, billederne og videoklippene sammen med min egen personlige historie om tilgivelse, som tager afsæt i en svær skilsmisse.

Jeg har lavet foredraget, fordi jeg har set gennem mine mange år som terapeut og sygeplejerske, at mange først får det rigtig godt, når tilgivelsen bliver inddraget. Men det er samtidigt et område, som er omgærdet af både tabu og misforståelser.

Multimedie foredraget er derfor tænkt som inspiration, og til at give håb og tro på, at det faktisk er muligt at tilgive, selvom det ikke er nemt.

I foredraget viser jeg derfor personlige og nærværende eksempler på udfordringer, som alle er endt med tilgivelse, afstemt efter den enkeltes forståelse af tilgivelse. For også dette kan være forskelligt, ligesom vi mennesker alle er forskellige.

I disse år er der hundredevis af forskningsprojekter ved universiteter rundt om i verden, hvor der forskes i tilgivelse. Og på nuværende tidspunkt peger meget mod, at ægte tilgivelse reducerer stress, depressioner, sænker blodtrykket, mindsker vrede og øger emotionel selvtillid. Jo mere tilgivende vi er, jo sjældnere oplever vi sygdom og psykiske problemer, og jo færre fysiske symptomer på stress har vi. Og jo bedre vi har det, jo lettere er det at være et godt, kærligt og tolerant menneske overfor sig selv og andre.

Derfor er tilgivelse så relevant og nødvendigt. Det er vores chance for at komme ud af en uværdig offerrolle.

Og netop i denne tid, med terror, forandringer, ensomhed og livs- og sygdomskriser som vi ikke kan kontrollere, kan tilgivelse netop være den mulighed, som kan give os fred, værdighed og livskvalitet.

Og måske er tilgivelse endda det der kan samle os på tværs af religioner, kulturer og samfundslag – så der bliver en plads til os alle!

Jeg har en baggrund som sygeplejerske, og har derudover en 5 årig Psykoterapeutisk efteruddannelse. Jeg arbejder som privat praktiserende psykoterapeut med afsæt i Næstved. Jeg har tidligere været ansat som rådgiver i Kræftens Bekæmpelse i Næstved og som rådgiver i TUBA (**T**erapi for **U**nge der er **B**ørn af **A**lkoholmisbrugere).

Multimedieforedraget varer en god times tid og efterfølges af en debat, hvor det vil være muligt at debattere indtryk og tanker om ovenstående.

Pris for foredrag og efterfølgende debat efter aftale.

Med venlig hilsen Lise Jørgensen.

www.lisejoergensen.dk, Tlf: 20113556, mail: terapeut@lisejoergensen.dk

