

Hvem bestemmer, hvordan vor dagligdag skal være – og vor fremtid bliver?

- eller hvad er det vi viser og lærer vore børn?

*Af Jens Ørsted
SundCentret*

Hvis vi lige giver os selv lov til at stoppe op – sætte fødderne godt i Jorden og hovedet i Himlen, mærke hvor vi er, hvem vi er, hvad vi repræsenterer – og tænker os om, så ved vi sikkert godt, at det er vore børn, der til enhver tid er vor største potentiale og ressource, og dem der i fremtiden, uanset hvordan og i hvilken retning den kommer til at udspille sig, kommer til at præge, skabe og styre den verden, som både vi, de og vore efterfølgere skal leve og eksistere i.

Vi ved også godt, at vi alle er deres lærere og forbilleder, at vi er dem de kort og godt kopierer eller "efteraber" – indtil de på et tidspunkt finder deres eget ståsted og egen måde at gøre tingene på.

Dette faktum må vise os, hvor vigtigt det er, at vi giver vore børn det bedste vi har og formår, lærer dem det bedste vi ved, viser dem i vor gøren, laden og væren, hvordan livet skal og/eller kan leves – hvad der er det bedste for alle.

Så når alt kommer til alt, så er det dig, der er med til at bestemme, hvordan vor hverdag er, og vor fælles fremtid bliver.

Et stort ansvar med mange udfordringer og uendeligt mange muligheder.

Og hvordan er status så lige nu i vort lille samfund?

Jeg kan ikke besvare dette spørgsmål udførligt og fyldestgørende, men jeg kan give det videre til dig og dine kollegaer – sammen med mange andre spørgsmål.

Og hver for sig og i fællesskab kan vi afdække vor selvskabte situation – årsager og sammenhænge. Sammen kan vi finde løsninger, nye, bedre og tryggere veje vi kan færdes ad.

Men vi må se dybt i os selv og det samfund vi har skabt og lever (eller ikke "lever") i.

Alting handler jo om muligheder, ressourcer og dermed i sidste ende om penge.

Penge er vel nok det, vi har mest af i denne verden – flere end nogen sinde i vor historie.

Om vi så har livskvalitet er en helt anden sag.

Men vi kan nok være enige om, at vi har ressourcerne til at gøre tingene bedre – ja ligefrem gode – hvis vi vil prioriterer det.

Afvisninger med, at vi ikke har råd eller tid, er aldeles uacceptable – og må snarere vendes om.

Jeg mener ikke, vi har ikke råd til at lade være, og det kan egentlig ikke gå hurtigt nok med at komme i gang med at genoprette de ting, der er kørt skævt eller af sporet og skabe bedre arbejdsforhold, trivsel, glæde og tilfredshed i vort samfund.

Hvis ikke vi gør det, kan jeg frygte – og alt tyder på med rette – at indenfor meget nær fremtid så vil en meget stor del af vor befolkning i kortere, længere tid eller måske endda resten af livet være på ufrivillig overførselsindkomst.

Men vi kommer til at flytte fokus fra begrænsninger til mulighederne.
Og det er det, vi alle må se på og bidrage til – uanset om vi er politikere, ledere, arbejdsgivere eller ansatte – gøre op med os selv, hvad vi vil og hvor vi vil hen – og så gøre det arbejde og den indsats der nu engang skal gøres.

Kort og godt – vi må handle og skabe bedre og tidssvarende vilkår og forhold for os selv og de kommende generationer.

Har du livskvalitet i hverdagen? Har du glæde i din arbejds- og dagligdag?

Tildeler samfundet – altså myndigheder og politikere – de ressourcer, muligheder og betingelser, det nu engang er nødvendige at stille til rådighed og give, os som forældre, lærere, pædagoger og for den sags skyld alle andre, der i den ene eller den anden sammenhæng har en lærer-, opdragende- eller forbilledlig rolle overfor vore børn?

Spørgsmålet kan også udformes således: Giver samfundet dem, der skal opdrage og uddanne vore børn, de arbejdsbetingelser, som er en forudsætning for, at arbejdet kan udføres tilfredsstillende, og resultatet kan blive velfungerende, harmoniske, ansvarlige, kærlige og kreative børn, unge og senere voksne, som vil være i stand til at videreføre vor verden på en forsvarlig, værdig, tryk, kærlig og bestemt gerne bedre måde, end den måde vi har gjort det på?

Kort og godt. Vil det, som vi lige her og nu giver vore børn, være tilstrækkeligt, og er det dét, som er nødvendigt, og de har behov for, for at de er godt udrustet til at tage over og videreføre vort samfund i god retning?

Jeg har for længe siden fundet ud af, at det kan være godt at vende og dreje tingene – og gerne helt på hovedet, se tingene fra alle sider, hvis man virkelig vil se på og undersøge en situation og finde en løsning på en problemstilling.

Så hvad kan vi forvente af de børn der vokser op – når og hvis vi farer mere eller mindre forvildet rundt, siger vi ikke har tid, er stressede, ukoncentrerede, måske endda modløse og ofte er syge – måske endda langvarigt – og til sidst brænder mere eller mindre ud – og måske endda kommer så vidt, at vi giver op?

Så – stop op for en stund!

Stop op, sæt fødderne solidt i jorden og ret ryggen, så hovedet når himlen. Se tingene fra oven. Det giver nu engang det bedste overblik.

Du skal kunne fornemme, hvem du er, og hvad du står for. Mærke at du har noget at give, mærke dét du brænder for, og du er vigtig i denne sammenhæng – som for øvrigt i alle andre sammenhænge.

Det er nemlig dig, der er med til at påvirke og forme fremtidens voksne og dermed vor fælles fremtid.

Du må og skal være ansvarlig, velfungerende, harmonisk, tryghedsgivende, omsorgsfuld, kærlig og kreativ for at kunne give disse kvaliteter videre til de børn og unge, der skal og vil være grundpillen i morgendagens samfund.

Hverdagen er i høj grad en sum af konstante nye udfordringer og krav fra samfundet, forældrene og ikke mindst den enkelte elev.

Du må og skal hele tiden forholde dig til selv samme. Derudover skal du sørge for konstant at udvikle dig selv, så du er klar til de næste krav, der kommer til dig.

Alles indsats og holdning til dette er vigtig, da den enkelte elevs univers er en sum af mange parametre – og heri indgår bl.a. også du.

Det univers, børnene vokser op i, er det, der præger hele deres fremtid. Det er grundlaget og bestemmende for, hvordan livet bliver, ikke kun for dem, men for os alle. Egentlig meget enkelt og dog så komplekst.

Hvad kan du selv gøre for at være rustet til at klare alle de opgaver og udfordringer, du møder?

Du kan selvfølgelig dyrke motion, gå i fitnesscenter, styrketræne, løbe en tur hver morgen, sørge for at få rigeligt med frisk luft, du kan spise sundt, du kan give dig selv plads, du kan HUSKE DIG SELV og gøre det, der føles godt for dig. Holde fri og lade op, som det hedder.

Men du kan også sige nej, når du føler dig presset udover, hvad du formår og med rimelighed kan forventes at kunne klare.

Du kan sandelig også stille krav til dine arbejdsforhold, dine arbejdsbetingelser, dine muligheder for at fungere optimalt i din arbejdsdag, så du kan yde det, der gør dig selv og omgivelserne tilfredse og glade. Så DU udfylder din plads og føler dig tilfreds og mærker glæden i dit arbejde.

Du kan stille krav om at det fysiske og psykiske arbejdsmiljø er optimalt – så også du kan yde det, du ønsker og endda dit optimale.

Tingene skal jo nødvendigvis hænge sammen – og intet produkt bliver bedre end de råstoffer det tilføres, de værktøjer der anvendes og den proces det gennemgår.

Så hvordan er dine arbejdsforhold – de fysiske og psykiske betingelser for din trivsel og dermed dit virke?

Sidder du godt og er lys-, lyd- og akustik forholdende optimale?

Er lyset i de lokaler, du arbejder og færdes i, tilstrækkeligt og af en kvalitet, så du kan holde dig vågen, være motiveret, selv motivere og uden anstrengelse se det, du skal og som det er?

Er støjniveauet så højt, at du bliver irriteret, har svært ved at koncentrere dig og dermed hæmmer dig i din udfoldelse og bevirker det, at du må bruge ekstra ressourcer for at udføre dit arbejde?

Eller sidder du uacceptabelt eller måske endda så elendigt, at du får spændinger i kroppen?

Er lyset så utilstrækkeligt og af så ringe kvalitet, at du bliver tung og måske endda langsomt bliver modløs og deprimeret?

Flimrer det, så du må anstrenge dig for at se – med spændinger i nakke og skuldre og hovedpine til følge?

Byder din arbejdsplads på tilbud om forebyggelse af nedslidning, udbrændthed og stress?

Kan du få supervision af en kompetent vejleder, når du har behov i en given situation, hvor tingene brænder på for dig?

Er der på din arbejdsplads mulighed for, at du kan trække dig tilbage for dig selv et kvarters tid i løbet af dagen, eller i det mindste bare én gang om ugen, og når du har behov?

Kan du få en velgørende massage, så ophobede spændinger og affaldsstoffer, som ellers binder din energi og udfoldelsesmuligheder kan komme ud af kroppen, samtidig med at du evt. får en dagslysbehandling og lader tankerne flyve til akkompagnement af harmonisk og afslappende eller opløftende musik?

Lyder det attraktivt?

Så er det rent faktisk i dag (og har været det i mange år) let og billigt at tilbyde disse muligheder på enhver arbejdsplads.

Så måske vil det være en god idé at kigge ind på www.sundcentret.dk og undersøge de mange muligheder, der er for relativt let, billigt og næsten passivt at forbedre din livskvalitet og velbefindende – og endda samtidigt forbygge nedslidning, stress og sygdom.

Men det er jo bare et forslag – og det er jo op til dig. :o)