

Tag ansvar for din egen lykke

Min mening

NÅR JEG ER UDE og holde foredrag omkring for eksempel kommunikation og personlig effektivitet, så er en af mine vigtigste budskaber, at "du skal tage ansvar". Der er ikke nogen, der kommer og skænker dig lykken i dine arme - det er dit ansvar, at du er lykkelig. Tag sagen i dine egne hænder.

Hvis du for eksempel reelt er træt af dit arbejde, så gør en indsats for at få noget andet, i stedet for at beklage dig over kollegerne, kunderne eller chefen.

Alternativt vær tilfreds med det du har, og acceptér, at det ikke er i dit arbejde, at du skal finde livets indhold, men måske i stedet for i din familie eller i din fritid. Valget er dit. Men gør dig selv den tjeneste at beslutte dig her på vej ind i det nye år 2016. Tag kampen op og gør selv en indsats - eller slut fred med det - acceptér forholdene - begge dele vil kunne give dig fred i sindet og en større mulighed for en reel lykkefølelse.

Jeg kan godt blive lidt træt af at høre, hvor meget vi danskere beklager os. Vær dog glad for det, du har, i stedet for at være ked af det, du ikke har. Jeg har sådan lyst til at sige "tag dig sammen, og gør noget ved det selv". Alt for mange læner sig tilbage i sofaen og gør ikke en aktiv indsats. Det er lettere at give andre skylden.

Det giver dog ikke mening at give andre skyld for noget, - det er regeringens skyld, det er medarbejdernes skyld, det er chefens skyld... Hvad kan vi bruge det til...? ja, så har vi så givet samfundet skylden, men hvad så...? Det ændrer jo ikke noget. Det er jo meget mere interessant, hvor du kan gøre en forskel. Hvor du



★ Rikke Bech Skougaard fra Ryslinge har skrevet denne uges klumme.

kan være proaktiv og tage initiativ, - og et godt sted at starte er dit eget liv.

Mange af jer vil kende til Stephen R. Covey, og bogen "7 gode vaner". Den er skrevet i 1989, og er stadig anbefalelsesværdig at læse. Den første vane hedder "Vær proaktiv". Det drejer sig om vigtigheden af at foretage et valg, - at tage initiativ. Det behøver ikke være et tilvalg, det kan også godt være et fravalg. Det vigtigste er blot, at du tager stilling til tingene - dit liv - og at du vælger aktivt. Mange af os lader skæbnen og tilfældighederne forme vores liv. Jeg er enig i, at mange ting i vores liv er tilfældige og resultater af "noget eller nogen der lige kom forbi", men jeg kunne godt tænke mig, at flere sad på førersædet i deres eget liv. Jeg er også godt klar over, at når vi har små børn, så er det ofte dem, der bestemmer, hvad vi skal have at spise, hvor vi skal hen på ferie, og hvad vi synes, er vigtigt for os lige nu. Men der er en balancegrænse. Vi skal ikke give vores børn eller andre mennesker den totale magt over vores eget liv. Du har kun ét liv, og du er til alle tider den vigtigste i dit liv.

Jeg arbejder også som stresscoach, og en af de helt centrale emner i håndteringen af stress, er evnen til at sætte sig selv øverst i prioriteringerne. Ofte oplever jeg, at "arbejdet" kommer

øverst, dernæst "familien" og til sidst kommer "jeg selv". Med den prioritering vil det blive meget svært at komme ud af en stress-situation. Det er vigtigt, at du er den vigtigste i dit liv; Når du har energi og er på toppen, smitter det også af på din familie og dit arbejde. Det er ligesom først regel i Førstehjælpsloven, at du skal sikre dig selv, og så derefter kan du sikre dem omkring dig. Gør noget godt for dig selv - hvad har du lyst til? Og så gør det.

I kommunikation er det altid afsenderen, der har ansvaret for, at budskabet forstås, som det er tiltænkt. Det vil sige, at vi kan ikke skyde skylden på vores medmennesker, og mene, at det bare er dem, der ikke er så vakse eller som ikke forstår tingenes rette sammenhang. Det er dig, som afsender, der bærer ansvaret for, at din kommunikation forstås rigtigt. Hvis du er i tvivl, om budskabet er forstået eller om du har udtrykt dig hensigtsmæssigt, kan du jo spørge om, hvordan vedkommende har forstået budskabet. Det kan gøre en verden til forskel, at der er forventningsafstemt imellem jer.

Forventningsafstemning er også et nøgleord. Hvor er det ofte, at jeg møder mennesker på min vej, der er blevet skuffet over andre - om det er manden, konen, barnet, vennen, kollegaen eller chefen. Vi forventer

noget af andre omkring os, men vi siger det ikke, "det skal de ligesom selv kunne fornemme". Jeg tror, at specielt vi kvinder har for vane at tænke, at manden burde kunne se/føle, hvad vi har behov for. "Han må da kunne sige sig selv, at han skal spørge mere interesseret ind til mig". Nej, det kan han ikke. Han har måske nogle helt andre behov, og tænker ikke på samme måde som kvinden. Så sig det til ham i stedet for... Sig hvad du gerne vil have og hvornår du gerne vil have det. Sig tingene og giv andre reel mulighed for at opfylde dine forventning til dem. Så er sandsynligheden meget større for, at det bliver en god oplevelse for alle parter, og så har du ovenikøbet gjort noget proaktivt og taget ansvar. Yes!

Hvis jeg med denne klumme har kunne udfordre eller provokere dig til at tænke en ekstra gang over dit liv og dit aktive valg af lykkestatus, så er jeg kommet i mål. Jeg vil ønske dig et superspændende nyt år, som jeg håber, vil bestå af mange proaktive valg for at tage ansvar for dit eget liv og lykke. Godt 2016 til dig.

Blå bog

- Navn: Rikke Bech Skougaard
- Alder: 45 år
- Bopæl: Hestehavevej 39, 5856 Ryslinge
- Job: Selvstændig virksomhed med optimering og rekruttering
- Tidligere job: Produktionschef i 17 år i virksomheder med 10-100 ansatte
- Interesser/hobby: Brænder for at netværke, samt at skabe aha-oplevelser for andre
- Valgsprog: Hvis det ikke går, - ja, så går det jo alligevel

100 frivillige klar til 50 flygtninge

FLYGTNINGE:

Stor indsamlingsdag i Ryslinge lørdag den 9. januar, inden 50 flygtninge ankommer til byen



AF DANIEL KOFOED

dako@fyens.dk

RYSLINGE: Om kort tid ankommer 50 flygtninge til administrationsbygningen på Fabers Fabrikker i Ryslinge, hvor kommunen har lejet sig ind, og allerede nu står en mindre hær af frivillige kræfter fra lokalsamfundet klar til at tage imod.

Lige omkring 100 unge, ældre og midt i mellem har på forhånd meldt sig som frivillige, oplyser tovholder Jørn Christoffersen fra Ryslinge. Man er i fuld gang med at sætte de frivillige i system, så nogen står klar til at tage imod, mens andre kan stå for forskellige aktiviteter. Jørn Christoffersen sætter ord på opbakningen:

- Det fortæller jo bare rigtig meget om, hvor hjertet er henne blandt alle de mennesker. Vi har hørt mange reaktioner på, hvordan man kan undgå, at de mange flygtninge kommer, men når de er her, er vi klar til at tage imod dem. Jeg er helt sikker på, det vil give Ryslinge en fællesskabsfølelse, siger tovholderen, der mener, det er en modreaktion mod den retorik,

særligt landspolitikerne bruger om flygtninge.

Småmøbler efterlyses

Lørdag den 9. januar samler de frivillige i Ryslinge møbler ind, inden flygtningene ankommer i løbet af januar/februar.

De frivillige kører rundt mellem klokken 10 og 12, og der er selvafl levering ved Fabers Fabrikker mellem klokken 13 og 15.

- Det kan være tøj, legetøj og småmøbler. Som det ser ud på Fabers nu, er det små værelser, så der er ikke brug for store skabe og kommoder, men caféborde, stole, lette hvilestole, lænestole og knagerækker, siger Jørn Christoffersen, der uddyber, at kommunen blandt andet stiller med seng, dyne, hovedpude og sengelinned.

De frivillige har af folkene bag det nedlagte fabrikskompleks fået stillet et 100 kvadratmeter stort lokale til rådighed til opbevaring. Jørn Christoffersen fortæller, at man også arbejder på at få et cykelværksted og aktivitetsrum op at stå.

Man kan kontakte tovholderen på mobilnummer 20167971 eller mail: post@jch-bakkelund.dk.

Onsdag den 6. januar klokken 19 afholder de frivillige endnu et fællesmøde i Ryslingehallen.

» Det kan være tøj, legetøj og småmøbler. Som det ser ud på Fabers nu, er det små værelser, så der er ikke brug for store skabe og kommoder.

midtfynsposten

Østergade 19, 5750 Ringe
Tlf.: 62 62 13 30. Fax: 62 62 10 77
www.midtfynsposten.dk

Salg: mipo@jfmedier.dk
Redaktion: mip-red@fyens.dk
Kontortid: Mandag-torsdag kl. 9.00-16.00. Fredag kl. 9.00-15.30

skala.fm



Lokalredaktør
Tim Visti

tiv@fyens.dk
65 45 5150



Journalist
Bente Guldborg

bgu@fyens.dk
65 45 5151



Journalist
Maja Julskjær

majul@fyens.dk
65 45 5117



Bladchef
Anders K. Høgh

akh@jfmedier.dk
63 45 22 14



Mediekonsulent
Ann Jacobsen

aja@jfmedier.dk
65 45 54 33



Mediekonsulent
Lasse Bruun

lbr@jfmedier.dk
63 45 22 16



Salgssupport
Inger Christiansen

inch@jfmedier.dk
65 45 54 34



Salgssupport
Margreta Reinhold Niclasen

marni@jfmedier.dk
65 45 54 30

Udgiver:
Jysk Fynske Medier P/S jysk fynske medier
Ansvarshavende chefredaktør: Per Westergård
Tryk: Fynske Mediers Trykkeri

Annonceindleveringstider:

Korrektur og større annoncer: onsdag kl. 13.00
Øvrige tekstannoncer: fredag kl. 11.00
Rubrikannoncer: OBS fredag kl. 14.00

Redaktionelle indlæg modtages på mip-red@fyens.dk senest fredag kl. 9. Læserbreve må maksimalt være 200 ord og meget gerne færre.

Midtlynsposten udkommer om tirsdagen og omdeles samme dag i Allested-Vejle, Espe, Ferritslev, Gesteløv, Heden, Herringe, Hillerslev, Højrup, Krarup, Nr. Lyndelse, Nr. Søby, Ringe, Rolfsted, Rudme, Ryslinge, Sallinge, Sdr. Næså, Stenstrup, Søllinge, Vantinge og Årslev. I Gislev, Højby og Kværndrup omdeles avisen onsdag.

Udebliver avisen

Ring til FK Distribution på tlf. 7010 4000 mellem kl. 9 og 16 Mail: reklamation@tof.dk

