

Kære alle ansatte i DOK



Jeg ønsker dig og dine en glædelig jul og et rigtigt godt nytår.

Det er sjældent, at man går et nyt år i møde, hvor navnet på det nye år **2020** er et ord, som allerede er blevet brugt så meget om alverdens planer fra regeringer, ministerier, instanser mv.. Faktisk så meget at det i den typiske danske ironi det sidste års tid mest anvendes i det talte sprog som et humoristisk spejl på alle disse 2020 planer.

I sig selv er dette 2020-eksempel et lille billede på, hvordan det kropslige, det udtalte, det sansede og det forståede sprog sætter betydninger og meninger i det menneskelige samspil, hvor mennesker som art er hinandens forudsætninger.

Om nogen er vi, homo sapiens, det tænkende menneske, sproglige redskabsbruger på en nærmest uendelig og yderst varieret måde. Sprog og kommunikation er – bredt forstået – et af de eller måske snarere det redskab, hvormed vi som art forbinder os med, skaber og fornyr hinanden.

Derfor er det afgørende for drømmen, idealet, det højeste formål og visionen med DOK, at vi bevidst, professionelt, systematisk, vedholdende, fokuseret og ikke mindst spontant arbejder med at kultivere og dygtiggøre os i vores anvendelse af sprog og kommunikation med og om vores unge og med og om hinanden som ansatte i den samme boks.

Det er vigtigt, at vi sprogligt dygtiggør os. Fordi

- ✓ DOK er én institution^[1]
- ✓ DOK ikke "bare" er en institution, hvor de unge opholder sig og bor hele døgnet (deraf navnene opholdssted og døgninstitution)
- ✓ de unge er hos os med behandling for øje
- ✓ vi netop er og virkelig vil være én endnu dygtigere behandlingsinstitution til at skabe menneskelig trivsel og prosocial udvikling
- ✓ de unge er det absolutte mål
- ✓ fordi vi som ansatte også er et værdifuldt mål og især det primære middel.

I en virksomhed, hvor sproget er det vigtigste redskab kommer vi således til at arbejde videre med sproget "...igen og igen &..". Vi vil bruge sproget til at dvæle ved og videndele vores mange daglige kommunikative meritter, til at fejre og hylde samt lære af vores sproglige *nullermænd* og til at *støvsuge*. Vi vil bruge sproget til i ord og handling at blive enige om at blive ved med at handle og turde handle i det som det unikke nu måtte kalde på, selvom vi med sproget er vidende om at, det kræver, at vi samtidig bærer risikoen for at lave fejl. Vi skal så at sige turde lave fejl, kommunikere om vores kommunikation og om vores tvivl. At turde, at risikere, at tabe og at fejle er en kvalitet ved vores professionalisme i DOK.

Som offentligt ansatte må vi som udgangspunkt ikke give og modtage materielle gaver. Men åndelige gaver må vi godt dele med hinanden. Nederst er der en lille gave bestående af en lille øvelse, der måske kan give dig en erkendelse og måske en motivation til din videreudvikling som menneske og som professionel fagperson inden for et eller flere specialer i DOK. Det er en vital færdighed vi som organisation helt sikkert kommer til at beskæftige os meget mere med i vores fælles fremtid som kollegaer i DOK.

Tak for din formidable indsats i 2019. For den du er som kollega og for dine direkte eller indirekte bidrag til at skabe, fastholde og videreudvikle et behandlingsmiljø til unge som har brug for og trænger til vores indsatser.

Glædelig jul og godt nytår

^[1] DOK er én institution. DOK er godkendt som én institution. DOK består af Den sikrede behandlingsinstitution Koglen (1988), Den sikrede behandlingsinstitution Grenen (2001), Behandlingsinstitutionen Grenen-Glesborg (2004), Behandlingsinstitutionen Multifunc (2012).

Den måde som du trækker dit vejr på er afgørende for dit ve og vel. Dit åndedræt har direkte betydning for din mentale og fysisk trivsel. Vejrtrækningen er adgangen til at berolige og betrygge dig selv samt til at restituere, ligesom det er vejen til at generere den energi, som er nødvendig for at kunne præstere og til at udskille organismens affaldsstoffer. Du kan leve uden mad i mange mange dage, væske i færre dage, men åndedrættet kan du kun undvære i få minutter. Med denne øvelse får du en pejling på, om du ville kunne have gavn af at arbejde med dit åndedræt. Det vil du lære mere om i DOK.

Øvelse – tyvstjålet fra Lotte Paarup som er inspireret af åndedrætsekspert Michael Grant White:

Du kan ligge, sidde eller stå – hvis du står, så husk at bøje let i knæene. Tag et par dybe vejrtrækninger efterfulgt af den dybest mulige vejrtrækning. Når du begynder at ånde ud, skal du tælle fra en og opefter. Tæl med lyd på, **men ganske sagte. Tæl så hurtigt som muligt, du skal dog lige kunne nå at udtale ordene.** Tæl til så højt et tal som overhovedet muligt på hele din udånding – du skal altså økonomisere med luften på vejen ud, og fuldend udåndingen, så den sidste luft også kommer ud af lungerne – pres den sidste lille smule luft ud med mavemusklerne. Vær opmærksom på, at du ikke holder vejret undervejs eller ånder ind undervejs. Skriv tallet ned, og prøv et par gange mere for at se, om det var det korrekte tal i første omgang.

Hvis du tæller til under 65, er det et tegn på, at du i allerhøjeste grad har brug for at træne dit åndedræt. Når du til mellem 66 og 149, kan du have stor gavn af at træne åndedrættet. Et mål for et sundt åndedræt er at nå mindst 150.

Gaver til bevaring eller udsmidning – kan ikke byttes:

Træk vejret så godt du kan

VTC er en prædikator for livslængde

Dyrk sociale fællesskaber som er gode for dig

Ensomhed er den største sundhedsrisiko, større end usund kost, ryg, alkohol og for lidt motion

