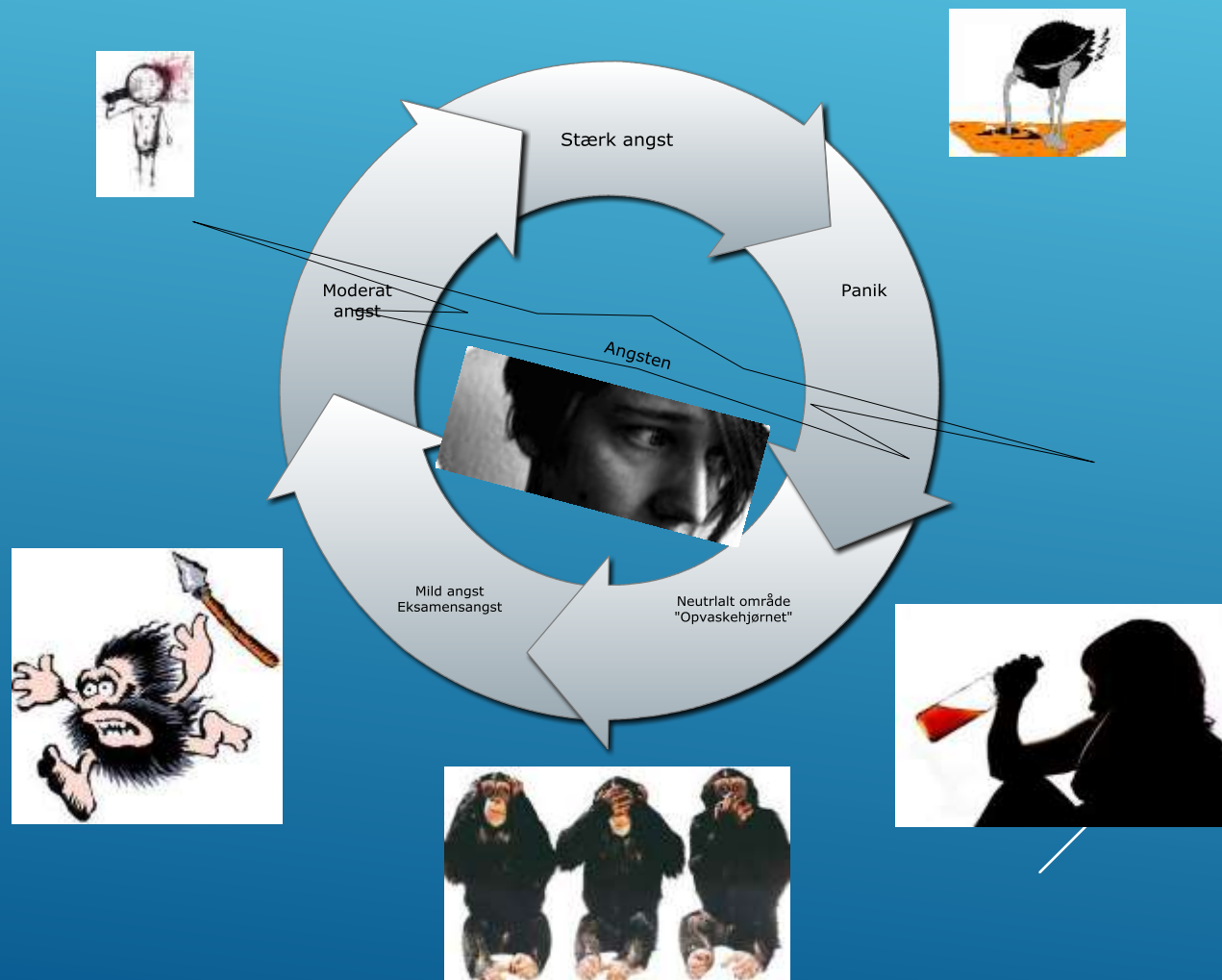


# ANGSTCIRKLEN



- Angst er en medfødt forsvarsmekanisme hos alle mennesker og dyr.
- Den optræder når vi føler os truet. Afhængig af truslen, reagerer vi på mange forskellige måder afhængig af vores mestringsevne.
- Det kan eksempelvis være ved fysisk flugt, Strudsemetoden (når vi ikke kan se faren er den der ikke), vi kan begynde et misbrug, vi kan intellektualisere eller konfrontere angsten, eller gå til modangreb.

# SØREN KIERKEGAARD

## Om at hjælpe...

"Når det i sandhed skal lykkes én at føre et menneske hen til et bestemt sted, først må passe på at finde ham der, hvor han er og begynde der. Dette er hemmeligheden i al hjælpekunst. Enhver der ikke kan det, han er selv i indbildning, når han mener at hjælpe andre.

For i sandhed at kunne hjælpe en anden, må jeg forstå mere end han – men dog vel først og fremmest forstå det han forstår. Når jeg ikke gør det, så hjælper min mere-forståen ham slet ikke. Vil jeg alligevel gøre min mere-forståen gældende, så er det, fordi jeg er forfærdelig stolt, så jeg i grunden i stedet for at gavne ham egentlig vil beundres af ham."

Men al sand hjælp begynder med ydmygelse: "Hjælperen må først ydmyge sig under den, han vil hjælpe, og herved forstå, at det at hjælpe ikke er at være den herskersygeste, men den tålmodigste. At det at hjælpe er villighed til ind til videre at finde sig i at have uret og i ikke at forstå, hvad den anden forstår."

# HVAD VIL DU MIG???

af Allan Lund







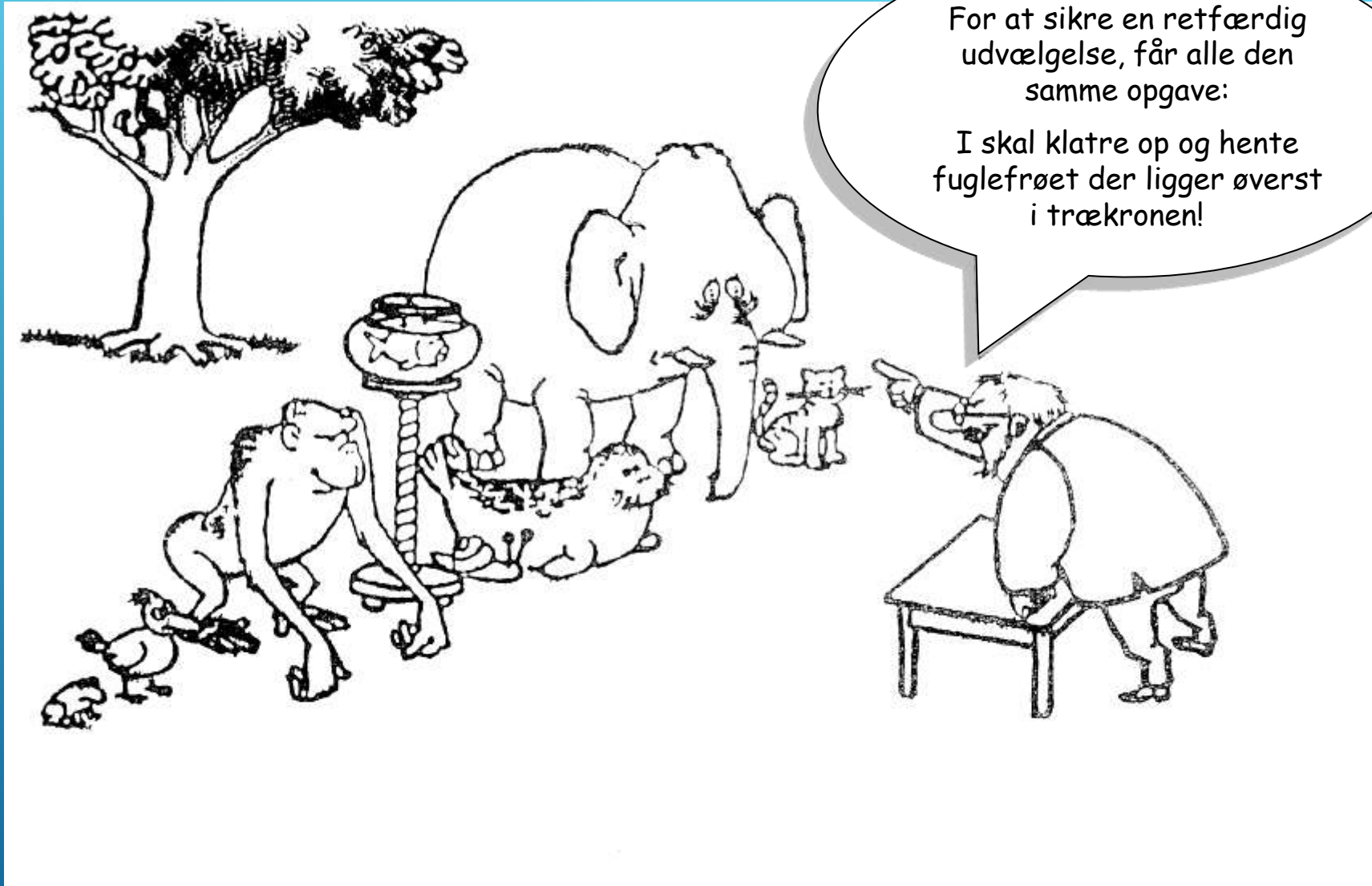












For at sikre en retfærdig  
udvælgelse, får alle den  
samme opgave:

I skal klatre op og hente  
fuglefrøet der ligger øverst  
i trækronen!

Hvad gør vi så, når vi er kommet i kontakt med  
disse mennesker????

