

Fra skam til livsmot

Seminar i Risør Frikirke lørdag 25. mars 2017 kl 10.00 – 14.00.

Skam er en ubehagelig følelse. Mens skyldfølelsen knytter seg til våre handlinger, har skamfølelsen med identitet og opplevelsen av egenverd å gjøre. Skyldfølelsen handler om hva jeg *gjør*, mens skamfølelsen handler om hvem jeg *er*. Mange av oss vet om noe som vi skammer oss over, men det er også slik at skamfølelsen kan skjule seg bak andre følelser som det er lettere å forholde seg til. Evnen til å kjenne på skam er medfødt. Men hva som trigger skammen kan være forskjellig for den enkelte av oss. Det å bli kjent med hva det er som vekker skam i ens eget liv, kan hjelpe oss til å bli bedre kjent med oss selv og bidra til at vi kan anerkjenne vår egen verdi og bidra til selvrespekt. Det kan igjen gi nytt livsmot.



Berit Okkenhaug er pensjonert prest og jobbet de siste 13 årene på Institutt for Sjelesorg på Modum Bad. Ellers har hun vært sykehusprest og lærer ved Menighetsfakultetet – blant annet.

Seminaret holdes
i Risør Frikirke, Kragsgata 37, Risør.
Kursavgift: Kr 100,-.
Pause med mat og drikke.

Påmelding til Else Birgit Bergem Strand,
tlf 411 03 960 eller risor@frikirken.no.

Arrangør: **fri kirken**
Risør menighet

Fra skam til livsmot

Seminar i Risør Frikirke lørdag 25. mars 2017 kl 10.00 – 14.00.

Skam er en ubehagelig følelse. Mens skyldfølelsen knytter seg til våre handlinger, har skamfølelsen med identitet og opplevelsen av egenverd å gjøre. Skyldfølelsen handler om hva jeg *gjør*, mens skamfølelsen handler om hvem jeg *er*. Mange av oss vet om noe som vi skammer oss over, men det er også slik at skamfølelsen kan skjule seg bak andre følelser som det er lettere å forholde seg til. Evnen til å kjenne på skam er medfødt. Men hva som trigger skammen kan være forskjellig for den enkelte av oss. Det å bli kjent med hva det er som vekker skam i ens eget liv, kan hjelpe oss til å bli bedre kjent med oss selv og bidra til at vi kan anerkjenne vår egen verdi og bidra til selvrespekt. Det kan igjen gi nytt livsmot.



Berit Okkenhaug er pensjonert prest og jobbet de siste 13 årene på Institutt for Sjelesorg på Modum Bad. Ellers har hun vært sykehusprest og lærer ved Menighetsfakultetet – blant annet.

Seminaret holdes
i Risør Frikirke, Kragsgata 37, Risør.
Kursavgift: Kr 100,-.
Pause med mat og drikke.

Påmelding til Else Birgit Bergem Strand,
tlf 411 03 960 eller risor@frikirken.no.

Arrangør: **fri kirken**
Risør menighet