

REFERAT STJØRDAL ROTARYKLUBB

Uke			5
Dato			27.01.25, kl 19.30 – 20.45
Sted			Quality Airport Hotel Værnes, Stjørdal
Møteleder			President Terje Lauten
Referent			Styremedlem Tove Sakshaug
Antall til stede	Medlemmer	Gjester	
	15		1
Antall kaffe			10
Fødselsdager			Lars Bjørn Moksnes (30.01.47)
3 – minutter			Terje Lauten
Vinlotteri			Finn Jarle Sørli

President Terje Lauten ønsket velkommen.

Vinlotteriet ble vunnet av Finn Jarle Sørli.

3-minutter, Terje Lauten

President Terje Lauten ga oss en innføring i hvordan komme inn i AppsCO One, der vi blant annet finner vårt medlemsnett og Rotary Fellowships. Der finnes utallige interessegrupper og hvordan vi kan ta kontakt.

Utenforskap, Trond Haug

Trond Haug startet med å fortelle om vårt tilknytnings-system som vi fødes med.

Det er både biologisk og genetisk styrt, og selve livsfundamentet. Vi knytter oss ved fødselen først og fremst til mor, og senere til far og andre i nær relasjon. Denne tilknytningen er svært viktig, og danner fundamentet for senere relasjoner.

Brudd på tilknytning og nærhet kan gi store problemer i voksen alder.

Han snakket også om de uheldige effektene av å være for mye på sosiale plattformer.

Vi har ikke kapasitet til å ta inn all informasjon som kommer, og den negative effekten på bl.a. konsentrasjon og motivasjon kan være stor.

Å være alene er ikke det samme som å være ensom. Vi behøver både kjedsomhet og alenetid i vår utvikling som menneske.

Mennesker er det eneste vesen som må oppdras. Å styrke barns sosiale ferdigheter er å være gode forbilder, ha tydelig grensesetting og gi masse kjærlighet.

De viktigste egenskapene vi utvikler er utholdenhet og tilpasningsdyktighet.

Empati utvikles gjennom smerte.

Menneskelige egenskaper som forståelse og toleranse for andre mennesker skapes gjennom egen smerte og motbør. Det å stå i smerte er en av de beste egenskapene vi kan ha.

Spesielt ungdom bør påminnes om at det er helt normalt iblant å ha det vondt og vanskelig.

“ Kjærlighet er naturens psykoterapi ”

Trond Haug ga oss et utrolig flott og interessant foredrag.

Han øste av sin kunnskap og klokskap, noe som berørte oss alle.