



# ***Det gode liv i balance***

Samlet referat baseret på deltagernes postkort  
og tovholderens noter

# Kort samlet konklusion

1. En længsel efter ro, nærvær og enkelhed.
2. Behov for lokale, praktiske løsninger der gør det nemt at dele, mødes og støtte hinanden.
3. En lyst til at bidrage – når det er let og giver mere energi end det kræver.





*Samtalesalonen kredsede om noget helt fundamentalt: Hvordan vi egentlig skaber et liv, hvor der er ro, nærvær og overskud – både i os selv og i fællesskaberne omkring os.*

*Flere deltagere pegede på, at man selv skal være i balance, før man kan give til andre – og at denne erkendelse i sig selv var inspirerende.*

# Nærvær og enkelhed som pejlemærker

Et vigtigt tema var ønsket om mere nærvær, både hver for sig og sammen.

Mange nævnte, at skærme fylder for meget, og at små greb som “keep it simple” og skærmfrie stunder gør en stor forskel: brætspil i stedet for telefoner, fælles aftener uden mobiler, naturpauser osv.



# Deleøkonomi, byttesteder og lokale løsninger

Deltagerne foreslog konkrete dele- og genbrugsløsninger: byttestationer, pop-up cykelværksteder, bogbytte, lokale bytteskabe hvor man kan aflevere og hente ting. Disse løsninger blev set som både bæredygtige, sociale og aflastende.

## Fællesskaber – men uden ekstra pres

Et stærkt tema var ønsket om fællesskaber, der ikke skaber mere arbejde. Folk vil gerne deltage, men har svært ved at bære praktisk ansvar oveni en travl hverdag. Derfor fyldte ideer om lette, uformelle møder meget: fællesspisning hvor man tager det med, man alligevel ville spise, naboaftaler, gå-fællesskaber, mødesteder med lav tærskel.

## Naturen som balancerende kraft

Naturen nævnes igen og igen som en kilde til grounding, ro og nærvær. Det handler om små daglige praksisser – 30 min i naturen, gåture, sneleg, m.m.

# Refleksioner om livet, familierne og det digitale pres

Samtalen kredsede også om tiden, presset og forventningerne: børnefamiliernes udfordringer, grænsesætning for skærme, livet som andet end arbejde.

## Idéer deltagerne gerne vil se blive til virkelighed

- lokale mødesteder og fælleshuse
- byttestationer
- familieaktiviteter uden skærme
- fællesskab gennem natur, gåture og brætspil
- flere frivillige i HomeStart
- lette vej- og kvartersfællesskaber



# Hvordan deltagerne gerne vil bidrage fremover

Folk ønsker at engagere sig, men i lette former:

- inspirere andre,
- dele erfaringer,
- skabe små lokale fællesskaber,
- bidrage til grønne projekter
- støtte udsatte familier gennem initiativer, som HomeStart.

