

Opstillingsgrundlag folketingsvalg 2026 Sofie Faureholm Lundsberg

Jeg er Sofie. Jeg har to børn, Ea på 6 år og Karl på 3 år. Jeg har en pædagogisk uddannelse, studeret anatomi, fysiologi og parterapi. Derudover har jeg også taget en Human design reader uddannelse og studerer lige nu Traumeinformeret kropsterapi. Jeg er forholdsvis ny i politik og i Alternativet, men jeg mærker en forbindelse med partiets ånd og åbenhed i forhold til at se nysgerrigt og udforskende på et samfund, som altid er foranderligt.

Dette er en af hovedårsagerne til at jeg gerne vil stille op til folketingsvalget 2026, som kandidat for Alternativet. I mit politiske engagement bliver det vigtigt for mig at fremhæve værdien af at være et menneske.

For mig handler politik i den grad om integritet og autencitet. kropslig visdom og tryghed er fundamentalt for at kunne trives i fremtiden og det mener jeg også skal integreres mere i det politiske felt. At kunne tage ansvar for sine egne uhensigtsmæssige mønstre/strategier og mærke sin krop indefra mener jeg er en stor del af nøglen, til at opbygge tryghed og tillid blandt borgerne.

Jeg vil derfor altid sigte efter at være transparent, ærlig og ansvarsfuld på det personlige plan, da jeg mener det er fundamentet for en tryk forbindelse mellem os mennesker og er en af de vigtigste forudsætning for, når vi skal ændre noget på samfundsplan.

Jeg er meget optaget og nysgerrig på mennesket - både på det kropslige, det sjælelige og det psykologiske plan. Jeg er dybt fascineret af vores forskelligheder som mennesker og vores individuelle måde at være i verden på. Jeg mener at det er essentielt at vi som borgere har mulighed for at skabe det liv vi hver især føler giver mening for lige netop os.

Endvidere er det vigtigt med nytænkende kreative ideer til hvordan vi kan skabe alternativer til den ellers uskrevne skrevne 'opskrift for livet.' Jeg kan mærke at der er noget sandhed i at skabe mere fokus, anerkendelse og inspiration til og fra dem som har formået at skabe tilværelser som underbygger og støtter op om deres individuelle behov. Det er inspirerende og vigtigt for vores fremtidige trivsel, at mennesker tager ansvaret tilbage til sig selv og skaber et liv indefra og ud og ikke omvendt.

Men dette skifte, som jeg mærker flere og flere søger i deres liv, kræver støtte og en følelse af at være tryk og holdt og det er netop her politik og den måde vi har opbygget samfundet på kommer ind i billedet og netop det fører mig videre til en af mine mærkesager.

Vi som samfund, har brug for at vi begynder at revolutionere den måde vi tilgår ledelse og politik på - en ny politisk kultur. Paradoksalt nok skal langsommelighed være en større drivkraft i vores måde at være i verden på og dermed også en større drivkraft i måden vi leder på.

Ud Fra mit perspektiv, har vi siden oplysningstiden opbygget et samfund, der primært har en tilstand, ud fra et nervesystems perspektiv, værende i sympatikus. Jeg tror fremtiden kalder på at skrue ned for den generelle hurtige måde at være i verden på og at det bliver essentielt for fremtidens ledere at kunne bevæge sig langsomt og mere bevidst. Samt at kunne være i kontakt med deres krop og dens visdom.

Vi mennesker besidder kraftfulde ressourcer og i den forbindelse mener jeg at det er et vigtigt parameter at vi indenfor politik begynder at have et større fokus på hinandens ressourcer (partiernes ressourcer) fremfor at fokusere på at pille hinanden ned og påpege hinandens udfordringer. Det er absurd at politik, som er vores samfunds ledelsesform, er et magtspil, hvor forskellige egoer kæmper for at få magt og indflydelse.

Vi har brug for at møde hinanden på en anden måde, og dem som ikke er klar til dette mener jeg ikke har potentialet til at lede i en verden der kalder på mere empati, tryghed, krop, forbindelse og kreativitet.

Et andet stort fokus for mig omhandler sundhedsvæsenet og psykiatrien. Jeg forholder mig forholdsvis kritisk i forhold til hvordan vi anskuer sygdom, menneskekroppen og dets reaktioner på disse systemer. Vi har meget fokus på at symptombehandle, frem for at se kroppens reaktioner, som en sund reaktion på noget, som vi er eller engang har været udsat for.

Udfra menneskelig erfaring kan jeg mærke en sandhed i at vi har brug for at udbrede et mere traumeinformeret perspektiv indenfor både psykiatrien og sundhedsvæsenet. En masse forskning er begyndt at vinde frem og kan understøtte en mere traumeinformeret måde at anskue lidelse på.

Et citat af Peter A. Levine, som har en doktorgrad i medicinsk biofysik og psykologi: "Trauma is perhaps the most avoided, ignored, belittled, denied, misunderstood and untreated cause of human suffering."

Måske man så småt kunne begynde at åbne op for at kroppen og psyken ikke har brug for (eller i hvert fald ikke i så stor grad) diagnoser, medicin, løsninger og at blive fixet. Men i større grad har brug for at blive mødt og holdt med det der er. Jeg tror vi har brug for en tilgang, hvor det bliver vigtigt at vi har uddannede kropsorienteret terapeuter, som kan være empatiske vidner og som er der med det der er, uden at skulle fixe noget - for vores krop og vores psyke har selv ressourcerne til at helbrede, hvis de bliver hørt og ikke bliver vurderet syge. Dette mærker jeg dybt i min krop er noget af den vigtigste 'medicin' i forhold til en mere tryk psykiatri, et mere trygt sundhedsvæsen og en mere tryk og mindre lidelsesfuld verden.

Afslutningsvis vil jeg pointere at jeg har et kæmpe stort ønske om at være med til at 'holde' dette samfund, så det i dets eget tempo kan blive et mere empatisk og trygt samfund, hvor alle føler de har en stemme og hvor vores kapacitet til at rumme hinanden med hver vores måde at være her på, kan blive større.

De varmeste hilsner
Sofie Faureholm Lundsberg

