

Sociokraticirklen Urbania REFERAT		
Referat: 11. august 2026		
Punkter: 1. Sekretær til septembermødet (Nille) 2. Medlemsmøde (Helene) 3. Økonomistyring (Cleo) A. Rollebeskrivelse kasserer B. Valg til kasserer 4. Input til workshop om spændingshåndtering (Nille) 5. Forslag om køb af bøger (Nille) 6. Leila ønsker orlov forlænget (Nille) 7. Fast punkt: Punkter, som den delegerede skal tage med til det næste Ankercirkelmøde (delegeret Helene) 8. Opdatering af backlog (sekretær)		
Mødetid og sted		Tirsdag 11. august 2026 Kl. 16.30-19: Møde i Sociokraticirklen Sted: Broen, Lundtoftegade 23, 2200 København N
Tid	Min	Emne
16:30	15	Tjek-ind
16:45	13	A (ttendance): Inger, Nille (facilitator), Cleo (sekretær), Helene Afbud: Birgitte, Merete, Leyla D (uration): 16.30-19 M (inutes): Endelig godkendelse af referatet af møde den 9. juni 2026 Vi skal forsøge at undgå forkortelser. Referat godkendt. I (nformation): Meddelelser Inger skal lave en kort sociokratisk session i Frederikssund Vågetjeneste Fast punkt: Orientering fra Ankercirklen v/tovholder. Alle andre kalder Broen "Til vægs". Helene finder ud af, om vi skifter navn - men bare vi er enige om, hvor vi mødes. Medlemsmøde lørdag 7. november 2026 N (æste to møder): Lørdag 5/9 kl. 10-12.30 (afbud Merete og Cleo) Mandag 19/10 16.30-19 Sted: Broen, Lundtoftegade 23. Alle møder året ud er booket.
16:58	2	Samtykke til dagsordenen
17:00	5	Sekretær til septembermødet (Nille) Der er ikke forarbejde ved at træde ind som sekretær, da Cleo laver forarbejdet sammen med Nille. Helene meldte sig til at være sekretær ved mødet.

17:05	10	Medlemsmødet om cirkelstruktur (Helene) Inger og Helene får planlægningsgruppen op at stå: Finder nogle datoforslag og sender til repræsentanterne fra Ankercirklen (Mette og Anders). Husk at sætte kryds i kalenderen d. 7. november 2026	O
17:15	15	Økonomistyring (Cleo) A. Rollebeskrivelse kasserer Forslaget blev vedtaget ved samtykke B. Valg til kasserer ved nominering Cleo blev valgt med akklamation	B
17:30	5	Pause	

17:35	40	Input til kommende workshop om spændingshåndtering med ankercirclen m.fl. og Crossing Circles (Nille): 1. Vidensdeling fra spændingshåndteringsproces med Crossing Circles i en NGO (Cleo). Herunder: Metode, indhold. Hvad kunne bruges, hvad kunne ikke bruges. (10-15 minutter). 2. Brainstorm til vores kommende workshop: Ideer til indhold. Tilgangen til spændinger og konflikter: At man kommer fra "blaming" og angreb til at forstå, at der er et uforløst behov. Måden at være sammen på. Man skal mærke det på egen krop, når der sker en forløsning. Vi skal opfinde spændinger, ikke bruge virkelige spændinger eller konflikter. Flere spændingshåndteringer, så vi kan afprøve det mange gange. Der er konflikter på forskellige niveauer, og man skal forholde sig på forskellige måder. Vi tager det på de enkle niveauer, så vi er nogenlunde inden for vores kompetencegrænse. Man griber konflikten i optakten. Forudsætningen for at skabe en kultur er, at vi har en praksis og et sprog, så vi kan høre hinanden. Årsagen til en spænding er ikke det, der skete, men et behov der ikke er blevet opfyldt. Undervisning i at blive på egen banehalvdel. Øve sig i at blive i følelsen (ikke "du har krænket mig" - i stedet hvad var følelsen: Jeg blev vred, jeg blev ked af det, jeg blev xx). Hvor sidder det i kroppen? Det skal være fiktive eksempler. En spænding forstyrrer - og der er et udviklingspotentiale. Det er alles ansvar. Skal have mulighed for at blive i og mærke sig selv og samtidig forholde sig til de andre. Ikke slå for stort brød op. Antal: Sociokraticirklen og ankercirclen og hvem mere? En trappe-model / flertrinsmodel: Del 1) Introduktion er en mulighed, uden øvelser i spændingshåndtering, hvis alle skal kunne komme med (undervisning). Alle er velkomne. Små refleksionsøvelser (fx omformulere angreb til behov).	U
-------	----	---	---

		Del 2) Vi øver os med tænkte eksempler (aktiviteter og modelarbejde). Prøve det af på egen krop. Øvelser. Generelt i cirklen og Urbania: Vi skal arbejde med vores konkrete spændinger. Skelne mellem hvad er følelsen, hvad er det uopfyldte behov der ligger bag følelsen. Man kan anmode om, bede om, at få opfyldt sit behov (... man får det måske ikke). 3. Crossing Circles rolle: Hvad ønsker vi af CC/ønsker ikke. Det skal diskuteres noget mere af os. Vi vil ikke have real life-eksempler (det skal være rollespil med tænkte spændinger). Ikke slå for stort brød op, holde eksemplerne enkle. Vi kan bede om specifikke personer hos CC. Vi ønsker to personer fra CC. Ekstra inspiration: Genopret Københavns hæfte, som Inger skaffede: Merete har det - Nille tager det med på næste møde, så det kan gå videre til en anden. Nille sender brainstorm til de fraværende medlemmer for yderligere input fra dem til brainstormen. Update: Merete vendte tilbage med en kommentar, som er sendt til alle i en mail.	
18:15	10	Pause	
18:25	10	Forslag om køb af bøger (Nille). At vi køber et eksemplar til alle i cirklen af bogen Spændingsbehandling fra Crossing Circles. Nille opsummerede bogens indhold. Forslaget blev vedtaget. Nille køber fem eksemplarer.	B
18:35	10	Leyla ønsker forlænget orlov med tilbagevending 1. december 2026 Beslutning: Leyla holder orlov, og er tilbage 1. december. Sekretæren skriver dette i mailen hvor referatet sendes ud. Beslutning: Helene varetager i perioden rollen som både tovholder og delegeret.	B

18:45	5	Fast punkt: Har vi punkter, som den delegerede skal tage med til det næste Ankercirkelmøde? (delegeret Helene) Orienterer om hvor langt arbejdsgruppen der står for medlemsmødet er. Nævne, at vi arbejder videre med spændingshåndtering til afholdelse til foråret 2027. At Leyla holder orlov fra Sociokraticirklen, og at Helene har påtaget sig begge roller indtil Leyla er tilbage.	B
18:50	5	Opdatering af backlog (sekretær) Backloggen blev opdateret	
18:50	10	Tjek ud Indholdspunkt (kvalificering af spændingshåndterings workshop) er godt, og vi skal tage det med som læringspunkt. Fakta var undersøgt på forhånd og blev fremført, så vi kunne behandle punkterne på informeret grundlag.	