PERISKOP
FORUM FOR KUNSTHISTORISK DEBAT

Periskop: Forum for kunsthistorisk debat

Nr. 35, 2026

“Omsorg”

Titel: “Ømhedsaktivistisk Manifest”

Forfatter(e): Anna Rieder, Sidsel Welden, Sebastian Nathan, Melanie Kitti, Ida Bencke, Dea Antonsen, Birgit Bundesen

Sidetal: 155-158

Dato: 28.10.2026

DOI: 10.7146/periskop.v2026i35.172404



ØMHEDSAKTIVISTISK MANIFEST

Af Anna Rieder, Sidsel Welden, Sebastian Nathan, Melanie Kitti, Ida Bencke, Dea Antonsen & Birgit Bundesen



Ømhedsaktivistisk manifest

I.

Ømhedsaktivisme er at forsøge at skabe ny plads til alle typer af kroppe og sind. At bygge et sted at tale fra selvom man er fysisk eller psykisk begrænset i at råbe.

Ømhedsaktivisme laver nye ventiler til følelserne. Det er ømhedsaktivisme at lave nye kanaler for vrede, sorg, desperation, frustration. Ømhedsaktivisme er ikke en modstand mod demonstrationer, råb, fysisk mobilisering, men en udvidelse af protestens metoder.

Ømhedsaktivisme er at være trætte, bange, sorgfulde sammen. At samle sig omkring disse følelser. Skabe og holde rum for hinandens hvile og trøst. At insistere på udmattelsens, angstens, sorgens politiske dimensioner og potentialer.

Ømhedsaktivisme er et forsøg at på genforhandle ideer omkring sygdom, aktivisme, kunst og helbredelse. Hvordan organisere sig, hvordan yde systemet modstand og arbejde kreativt, når man har svært ved at komme ud af sengen?

Vi er alle sårbare. Dette er et præmis, men vi lever i et samfund, der gør det skamfuldt at bede om hjælp. Når ømheden bliver almen, kan vi fjerne skammen om at bede om noget, om at bede om penge, støtte, omsorg, mere tid, bedre behandling.

At komme fra et ressourcefattigt sted er knyttet til skam, til forsøget på at skjule det.

Jo mere udsat og syg man er, desto sværere kan det være at få folks sympati.

Man kan være så syg og ude af stand til at deltage i samfundet at systemet stopper med at se på en, som om man er værdig til hjælp. For at modtage hjælp, støtte, penge, kærlighed fra systemet skal man helst opholde sig i den hvide middelklasse. Det er det sted, hvorfra systemet kan spejle og forstå sig selv. Os, der ikke er fra middelklassen må bruge tid på at assimilere os, hvis vi vil mærke at ømheden og omsorgen også er til os, at vi er den værdig.

II.

Øm har ifølge den store danske ordbog to betydninger.

1. "følelse af kærlighed, hengivenhed el. lign., ofte udtrykt ved en trang til at beskytte, hjælpe eller at kærtegne". Ord i nærheden: engagement, betænksomhed, kærlighed, omsorgsfuldhed

2. "let smerte". Ord i nærheden: underlig følelse i kroppen, værk, murren

Er det at føle ømhed eller det at ømme sig udtryk for svaghed? Er det et udtryk for at man ikke kan klare mosten, at ens krop ikke er disciplineret ind i den ønskede smertefri produktivitet, som dette samfund fungerer på?
Moderniteten har givet os muligheden for komfortable liv, vi har selv givet os rettighederne til den uhæmmede grådighed, der kræver et stort og varieret udvalg i supermarkederne, vi har også brug for biler, vaskemaskiner, opvaskemaskine, rengøringshjælp, skærme, det er en menneskeret for os borgere i den vestlige verden at have pæne og prydelige hjem.

Vi afleverer vores børn i institutioner for at tjene nok til at give dem de gode liv de har fortjent, vi hænger i med neglene for at få hverdagens entreprise til at give overskud.

Vi står på toppen af en kolonialhistories vold, vi pakker vores chokolade og kaffe ind i pænt papir, kører en ekstra mil for at købe det ekstra lækre, det har vi fortjent tænker vi, fordi vi løber så hurtigt, arbejder så hårdt, ofrer så meget, det er det vi tænker imens vi skyller de røde bøffer ned med naturvin.

Skovene brænder, havene flyder over af alt det raseri vi gemmer på. Mit tomme hul står og gaber, jeg fylder noget derned, prøver at glemme det, men indimellem melder den sig, den glubende tomhed, den retfærdiggør rovdriften på os selv, vores nervesystemer, vores kroppe, vores relationer, vores klima, vi udmatter det hele.

Den vestlige historie er historien om den handlende helt, hans mod hyldes og hans vrede er legendarisk. Vi ser ham stadig reproduceret som den ensomme helt der kommer og rydder op. Hans spyd dræber, drager og frelser prinsesser der venter i tårnene.

ANNA RIEDER, SIDSEL WELDEN, SEBASTIAN NATHAN,
MELANIE KITTI, IDA BENCKE, DEA ANTONSEN OG BIRGIT BUNDESEN

De mindre heldige kvinder i landsbyerne bliver bare derhjemme. Der venter dem ikke noget kongerige eller konfetti, de samler deres korn og bær, bærer deres børn, væver, mødes, kæmper, drømmer.

Vi kigger os over skulderen for vi har alle taget noget fra nogen, nogen der har mindre, vi har givet fattige børn, der farver vores lækre tøj hudkræft, fordi vi ikke vil betale for meget for det, vi har lemlæstet deres forældre der kaster sig ud i selvmordskaskader på de store fabrikker der producerer vores telefoner og tablets, der jo for pokker er en menneskeret for os i den vestlige verden, vi har brug for dem, vores nervesystemer er wired up sådan. Vi kan mærke når vi er for længe væk fra skærmene, det sætter sig som en uro i begæret, vækker den glubende rumsterende tomhed. Vi bliver også nødt til at gøre vores børn afhængige, så de kan sidde i denne parallelverden sammen med os.

III.

Ømhed er et ønske om at unde alle lige meget, uanset hvor vi kommer fra.

Hvorfor skal man straffes for at være psykisk syg?

På de psykiatriske afdelinger siger man: 'Det her er ikke et hotel'.

Men hvad hvis man som psykisk syg rent faktisk kom til et ømhedshotel, hvor man kunne få omsorg i form af terapi, afrusning, en god seng, god og sund mad, bevægelse, kundskab, hjælp til at rydde op i økonomi, hjælp til at finde tryg bolig, kontakt med andre mennesker, berøring, massage, et kram, alt efter hvad man kunne tåle af berøring, en sauna, et godt bad, en god film eller en god bog at drømme sig væk i.

Dem, der søger hjælp mangler omsorg. Har manglet omsorg i barndommen, mangler omsorg i deres voksne liv.

Ville det være helt galt at kunne komme et sted hen for at tanke op for at kunne klare sig bedre ude i denne her verden, som er ved at falde sammen?

IIII.

Ømhedsaktivisme er at stille spørgsmålet: hvad er omsorgen værd? Hvad er omsorgens økonomi?

Ømhedsaktivisme er at bedrive modstand mod et system, der efterlader de syge, de sårbare, de udsatte til sig selv, i randen af et samfund i konstant overproduktion, et samfund, der har mistet evnen til at forestille sig en mening og et mål, der ikke knytter sig til vækst. Et samfund bygget op omkring personlig og planetær udmattelse.

Hvad ville konsekvenserne for at sådan samfund være, hvis vi tog ømheden, omsorgen, hvilen alvorligt? Ikke som en lappeløsning, ikke som en måde at 'komme op på hesten igen', men som et kald på langsommelighed og fællesskab, et løfte om at læne sig ind i blødere former for samfund og liv?

IIIII.

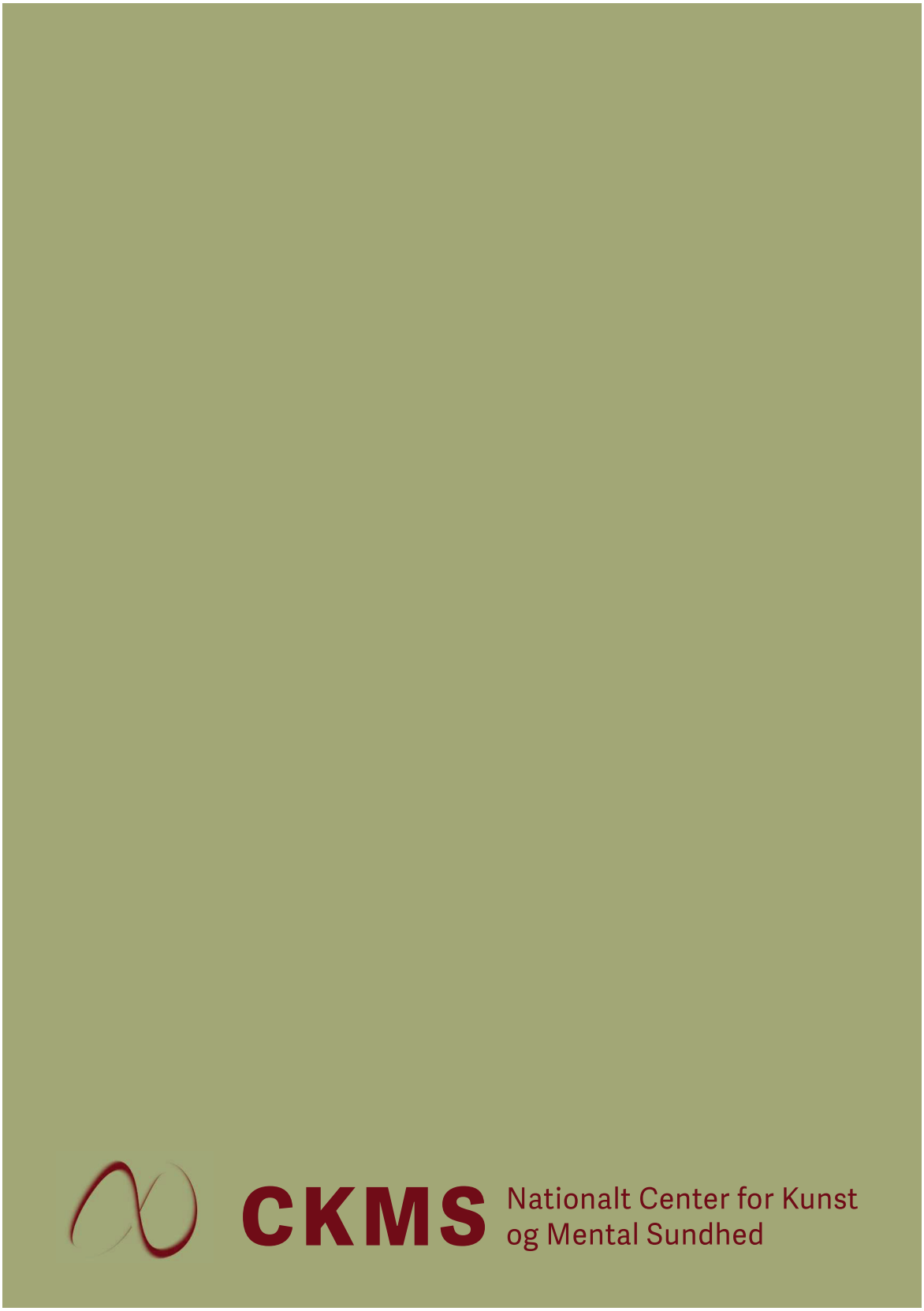
Vi må tro på muligheden for noget andet.

Ømheden forbinder os, det der gjorde én øm, flytter sig over i den anden, så er vi to, så er vi mange.
Øm er man ikke alene.

Vi må tro på den forbindelse, at vi er sammen i verden. Vi må tro på solnedgange, nye sange. vi må lade os bevæge og ryste af dem.

at stå op, tage sin rustning på, at gå ud i verden, se bladene falde på en måde, der gør at alting åbner sig. en sommerfugl i metroen. lad os tale sammen.

at åbne sit bryst for fuglene. de kommer med kviste, bygger rede i brystkassens hule rum. bære sig selv og hinanden. vende håndfladerne mod himlen. åbne panden for lyset. kalde ting ved deres navn.


CKMS
Nationalt Center for Kunst
og Mental Sundhed