

# Referat for generalforsamlingen i 3PDK 9. marts 2025

1. Valg af dirigent
  - Kim Gibhardt er valgt
2. Valg af referent
  - Troels Verholt er valgt
3. Bestyrelsens beretning - året der gik i tal og historier
  - Lotte holdt Bestyrelsens beretning

## **Det der samler os i 3P.dk er vore formål om:**

At øge kendskabet til de 3 principper jf. Sydney Banks ([www.sydneybanks.org](http://www.sydneybanks.org)), i Danmark.

Siden sidste generalforsamling i marts 2024 har vi haft et år fyldt med aktiviteter, nye initiativer og en fortsat vækst i vores skønne 3P-fællesskab. Vi har bl.a. haft:

## **Webinarer**

Vi har fortsat vores **webinarer** med både danske og internationale oplægsholdere, herunder (Udvalg):

- **13. marts 2024:** *Forandringsfortælling* – Emilie Friis-Holm
- **19. marts 2024:** *Refleksioner over Sydney Banks videoer*
- **2. april 2024:** *Bliv fri til livet – at slippe bekymringstanker om mad, krop og sundhed* – Gunda Vinther
- **23. april 2024:** *Refleksioner over Sydney Banks videoer*
- **28. maj 2024:** *Refleksioner over Sydney Banks videoer*
- **26. november 2024:** *Frihed set ud fra et 3P-perspektiv* – Mia Cordt Hansen
- **26. december 2024:** *Diagnoser, Identitet og Intellekt* – Miriam Vestergaard Ørnebjerg
- **15. januar 2025:** *Samhørighed* – Christina Rønmos
- **22. januar 2025:** *Webinar med Mette Louise Holland* (Emne følger)
- **19. februar 2025:** *Væren kontra Gøren* – Sanne Schroll Lønborg og Trine Høhrmann
- **27. februar 2025:** *Hvad er smerter egentlig i et 3P-perspektiv?* – Kathrine Foged

HUSK: vedr. Webinarer – alle er altid velkomne til at komme med gode ideer til emner vi kan lave webinarer om. Og alle kan jo også holde webinarer, hvis I har noget på hjertet og hvis det ellers passer ind i alle de andre ting, der er arrangeret.

## Kurser og mentorordning

Kurset for nye i 3P har igen i år været en succes – **tak til alle undervisere!** Og nu er der også et kursus 2.0, for dem der har været på kursus for nye.

Vi har også arbejdet videre med vores mentorordning, og evalueringen viser, at synlighed spiller en stor rolle i, hvor mange henvendelser mentorerne modtager. Derfor har vi løbende kommunikeret om mentorordningen i nyhedsbreve og Facebook-gruppen.

## 3P-Zoom

Søndags- og mandags-Zoom fortsætter med stor opbakning. Vi sætter stor pris på alle, der stiller op som værter. **Tak for jeres indsats!**

## 3P Højskolen

I 2024 har højskolen fortsat udviklingen (Tak til alle ildsjælene), og der har været stor interesse for forløbene. En ny bankkonto er oprettet specifikt til højskoleaktiviteterne.

## Sociale aktiviteter

Igen i år har vi afholdt:

- **Julekomsammen** i december, hvor medlemmer samledes til gløgg og æbleskiver rundt om i landet.
- **3P-kaffe/Vin & Visdom** – et hyggeligt initiativ, der har skabt stærkere relationer blandt medlemmerne.

## Bloggen

I årets løb har vi haft en række inspirerende blogindlæg fra vores medlemmer. Tak til alle, der har bidraget med personlige refleksioner og indsigter!

- **Februar 24, 2025: Samhørighed** – Christina Rønmos
- **Februar 4, 2025: Tillid til livet** – Miriam Vestergaard Ørnebjerg

- **Januar 5, 2025:** *Skuffelse* – Sara Christensen
- **December 2, 2024:** *Be Gentle on Your Self* – Annelise Susanne Otkjær Thune
- **November 7, 2024:** *Når paradokset viser vej...* – Anne Stærk Dickenson
- **Oktober 18, 2024:** *Hvor er den livskraft?* – Tine Dahl Diemar
- **September 24, 2024:** *Jeg er ligeglad* – Sofie Lindberg
- **August 19, 2024:** *Naturen skynder sig ikke* – Michael Ratz Andersen
- **Juni 10, 2024:** *Sorg på et fundament af ro og kærlighed* – Jakob Koch
- **Maj 20, 2024:** *Den dag jeg stoppede med at kæmpe, begyndte jeg at finde ro* – Sanne Lind
- **April 25, 2024:** *En indsigt om Princippet Tanke* – Pavlina Milichina (Bella)

Hvis du har noget på hjerte, så bidrag gerne med et blogindlæg – vi elsker at dele refleksioner fra fællesskabet!

### Årsmødet i Middelfart

Den 7.-8. september afholdt vi et **fantastisk årsmøde i Middelfart** med 175 deltagere. Fokus var på **grounding, fordybelse og pauser**, og der var et bredt udvalg af workshops, oplæg og sociale aktiviteter.

Vi gentager succesen i 2025 på **Kobæk Strand**, hvor vi allerede har sikret os faciliteter til næste årsmøde.

### 3PDK i tal

Foreningen har oplevet en markant vækst det seneste år. Her er status pr. marts 2025:

- **Medlemmer:** 724 (pr. 31.12. var vi 793)
- **Facebook-gruppen:** 6.004 medlemmer
- **Kursus-Facebook-gruppen:** 2.162 medlemmer
- **Nyhedsbrev-abonnenter:** 1.535
- **YouTube-abonnenter:** 1.600

Vi er meget taknemmelige for den opbakning, vi oplever!

Alt sker på frivillig basis, bestyrelsen er dybt taknemmelig for alle de frivillige, som på hver deres måde hjælper til med at sprede budskabet. Virkelig!

### Fremtiden for 3PDK

I 2025 vil vi også:

- Udvide webinarprogrammet
- Videreudvikle kursusforløbet "Kursus 2.0"
- Fortsætte arbejdet med at forbedre hjemmesiden
- Styrke vores tilstedeværelse på sociale medier

Bestyrelsesarbejdet har været en fornøjelse. Vi mødes som regel online ca. en gang om måneden (eller lidt sjældnere) og har et fysisk møde om året. Vi har i år afholdt fysisk bestyrelsesmøde i Sorø den 19. januar.

### **Tusind tak til alle frivillige**

Bestyrelsen er dybt taknemmelig for alle de frivillige, der hjælper til i stort og småt. Det er jer, der gør det muligt at sprede kendskabet til 3P i Danmark på den fineste vis!

Særlig tak til:

- **Troels**
- **Trine**
- **Miriam**
- **Henriette**
- **Kim**
- **Lars**

Og til **alle jer, der har bidraget med oplæg, blogindlæg, sociale aktiviteter, og som er med til at holde fællesskabet levende – TAK!**

**Tak for et fantastisk år!**

.....

4. Godkendelse af Årsregnskab
  - Kim gennemgik årsregnskabet.
  - Regnskabet er godkendt.

5. Fremtiden for 3PDK
  - Foreningen har fokus på vores videre udvikling med at vi bliver en større forening. Vi kigger ind i nye pejlemærker, der skal understøtte den udvikling
  
6. Indkomne forslag  
Bestyrelsen har forslag til ændring af vedtægter:  
  
Der er indkommet følgende forslag:
  - Der er ikke modtaget nogle forslag
  
7. Fastsættelse af årskontingent for 2026
  - Bestyrelsen foreslår at fastholde kontingentet på 299 kr. pr. År.
  - Forslaget er godkendt.
  
8. Godkendelse af budget 2026
  - Kim gennemgik budgettet.
  - Budgettet er godkendt.
  - Der er et forslag om at lave en budgetpost på 50.000 kr til promovning af foreningen på bla sociale medier
  
9. Valg til bestyrelsen
  - Lotte er på valg og modtager ikke genvalg.
  - Kim og Lars er på valg og modtager genvalg.
  - Kim, Lars og Marie-Louise Rønning er valgt.
  
10. Valg som suppleant
  - Alexander Brems er valgt.
  
11. Valg af revisor
  - Nuværende revisor Jeanette Pagh Emanuelsen er genvalgt.
  
12. Valg af revisor suppleant.
  - Maria Lønborg er valgt.
  
13. Eventuelt
  - Tak til bestyrelsen for en fantastisk dag i dag.