

Sengeliggeren

Redaktørens ord

Velkommen til Sengeliggeren.

Magasinet du holder i hænderne indeholder det, der er livet i sengen.

Man kan leve et helt liv i en seng. Jeg gør de fleste ting i min egen seng; sover, scroller, stirrer, spiser, onanerer, græder, ler, snakker, snacker, blunder, hviler. Jeg er der, når jeg er syg, når jeg er søvnig. Jeg er der, når jeg skal nustille min dag. Jeg er der, når jeg har det bedst, og når jeg har det værst.

Derfor er der her en bred samling af indhold, der har temaet 'livet i sengen' tilfælles. En ydmyg hyldest til det sted vi alle tilbringer en stor del af vores liv.

Alt du ser og læser i Sengeliggeren er skabt af og med lytterne fra DJ Brevets Program på P6 BEAT, Danmarks Radio.

I DJ Brevets Program, har lytterne mulighed for at være anonyme og vælge et kaldenavn, når de ringer ind. Det har de også haft i Sengeliggeren. I bunden af hver side kan du læse, hvem der har skabt indholdet på den pågældende side.

Den største tak til alle der har bidraget til magasinet.

Hvis du vil bidrage til næste udgivelse af Sengeliggeren, har spørgsmål eller noget helt tredje, kan redaktøren kontaktes på:

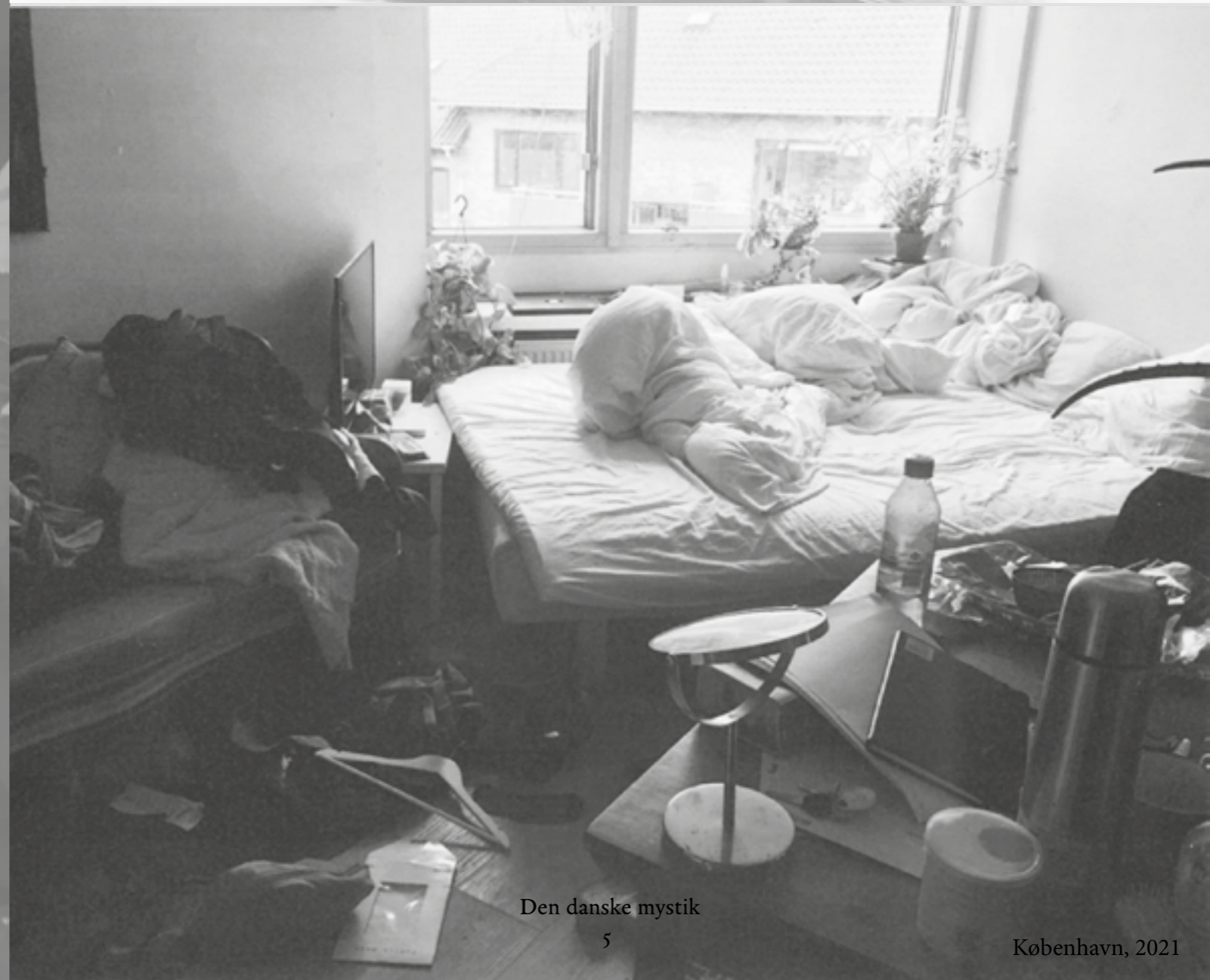
sengeliggeren@proton.me

God fornøjelse og godnat,
Redaktøren

Indholdsfortegnelse

- 4-5 Billedreportage fra 3 forskellige sengeliv, *Den danske mystik*
- 6-7 Katte og held, *dj :3*
- 8 Alle de gange jeg ikke kunne sove, *Hvad er mit navn?*
- 9 En tegning af en sengeligger, *Lasse Brix Arge Malmberg*
- 10 Technodrøm gud, *Dj Stakkelsbær*
- 11 Kedsomhed online, *Dj Brevet*
- 12-13 En trackliste til kropsvarmen, *mirrro*
- 14-15 Vågenesang, *Anine Bjørk*
- 16-17 En hjælp til den søvnløse
- 18-19 Søvn og stjernestøv, *Dj Dorte Breum & Dj Lucksick*
- 20 Annonce: *DJ Brevets Program*
- 21 Finsøvn, *Ole Østerby*
- 22-23 Nogle gange ønsker jeg, at være en fugl, *Maja Helene Vestergaard*
- 24-27 Rest is Resistance, *A9*
- 28 Drømmetegning, *Dj Lucksick*
- 29 En dagsberetning fra en sengeligger, ...
- 30-31 Krydsogtværs og quiz, *XD Smiley*

BILLEDEREPORTAGE FRA 3 FORSKELLIGE SENGELIV
En hyldest til Tracey Emin's værk "My Bed" (1998)



KATTE OG HELD

en fortælling fra en sengeligger

kl. er 7.49. Jeg ligger sammenkrøllet i min seng. Den ene af mine to dyner, er bygget op som et fort omkring mit hoved.

I nat mødte jeg en kat, som jeg havde mødt på min telefon, da jeg scrollede instagram memes lige inden jeg faldt i søvn. Og det fik mig til at tænke på, at jeg gerne ville prøve at blive en bedre person ved fx. at stoppe med at scrolle instagram memes lige inden jeg falder i søvn. Så jeg lå lidt i mørket. Vendte mig i sengen. Tænkte lidt over at sengen knirker, hver gang jeg vender mig i den.

Hver aften begynder jeg at overveje om jeg skal finde mig en ny seng. Men det er dyrt og besværligt. Skal jeg betale nogen fra fx Ikea for at levere den til mig? Jeg har egentlig ikke penge til at betale nogen for noget, især ikke at fragte en ny seng til min lejlighed.

Så jeg tænker over om jeg kender nogen der har en bil og et kørekort, der gider at bruge sin tid på at hente en ny seng til mig? Og jeg tænker på hvordan kan jeg få timet alle parametrene, så sengehentningen kan ske? Jeg åbner min telefon for at tjekke hvad en seng koster i Ikea. Og jeg tænker av da jeg ser prisen. Og jeg kommer i tanke om at jeg gerne vil have en overmadrass til. Og det føles fjollet, for det føles som at købe to senge. Så jeg tænker på hvem der har fundet på at lave en madrass der ikke er god nok i sig selv? Jeg tænker det er et smart salgstrick og bliver sur over det, og tænker

at jeg ikke vil købe en dum seng hos dumme Ikea. Så jeg åbner Instagram og scroller lidt.

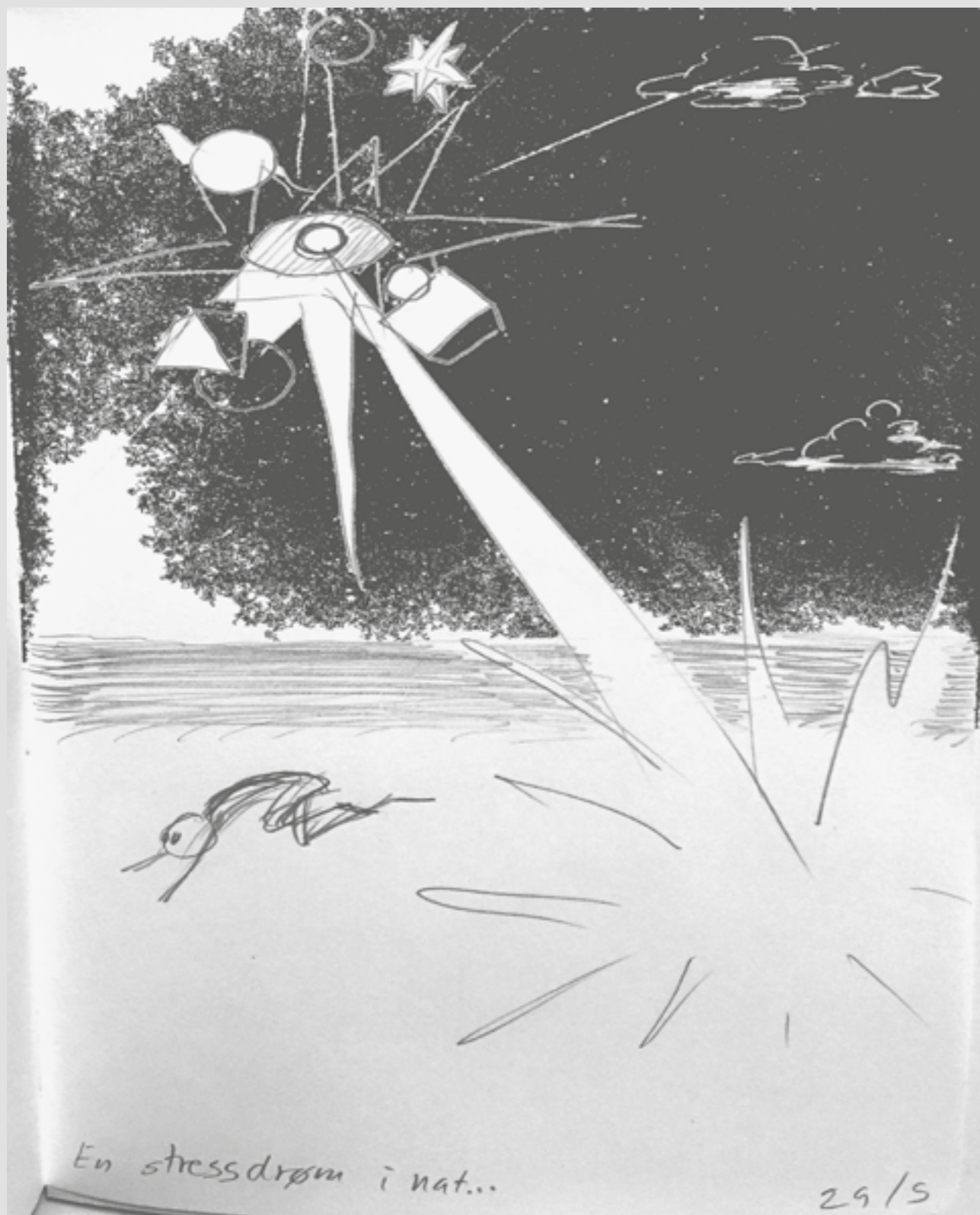
Det er her jeg møder katten. En søvnig kat med en firkløver i panden. Tak til katten for en varsel om held og tak til det blå skær for at redde mig fra at tænke mere, på hvordan skummet i min madrass er fordelt, og på hvilken ekspedient der oprindeligt solgte sengen til ham jeg købte den af.

Og nu tænker jeg, at jeg virkelig håber at jeg kommer til at sove mere uden min telefon under min hovedpude.



den knirkende seng





Technodrøm gud
en drømmetegning fra en lytter

En af de væsentligste beslutninger jeg som tilfældigt medlem af overvågning- og opmærksomhedskonomen træffer, er i hvilket omfang jeg er villig til at kede mig. Alle apps hvor der er penge involveret antager om deres brugere, at brugeren under ingen omstændigheder må kede sig. Hvis jeg accepterer den præmis har jeg overrakt nøglerne til mit liv til en afstumpet galning i hættetrøje et eller andet sted i Silicon Valley.

Ikke at jeg som sådan bryder mig om at kede mig. Jeg kan godt lide når musik, mennesker og idéer føles nye og spændende. Følelsen når jeg keder mig er grynet, uforudsigelig og nabofølelse til en endeløs kosmisk frygt for at være kommet til at eksistere. Jeg ønsker at stikke mit hovede ind i så mange små telte som mulig. Små afgrænsede steder hvor vægge og loft hele tiden er synlige. Jeg vil gerne underholde så jeg slipper for at tænke på alt det andet.

Jeg tror det er individuelt hvor meget gentagelse og genkendelighed er nødvendigt for at underholdningen underholder. De der af egen lyst går på kunstmuseum med tømme* er ikke et flertal. Men der er et problem med underholdningens evige flugt fra kedsomheden. Den fører bare til mere kedsomhed. Anbefalingsalgoritmerne hos N*****, Y*****, F***** og G***** ved at jeg interesserer mig for kokkeknive og campingudstyr af bedre kvalitet, så det er let at anbefale mig denne kuriøse indiske disco-jazz-musikvideo fra 1970'erne der fængede hos alle andre i mit indkomst- og kultursegment. Jeg kunne have brugt den indiske musikvideo som kulturel kapital til festen, hvis ikke min ven havde gjort det, lige før jeg skulle til at gøre det.

Heldigvis er alle anbefalings-algoritmerne dårlige. Deres mål er forudsigelige og de er afskåret fra at rumme det der gør en anbefaling værdifuld: en relation. Der er et dynamisk forhold imellem den der anbefaler, det der anbefales og den der anbefales til. Alle har oplevet at være positivt forudindtaget imod noget musik eller en bog fordi en højt elsket ven eller søskende står bag anbefalingen. Anbefalingsalgoritmen er ikke mere anbefaling end det vi kalder "kunstig intelligens" er intelligens. Det ligner. Men er det ikke.

Soulseek

Download (musik)filer fra andres harddiske. Pas på du ikke kommer til at dele dine private fotografier eller lign.

sisknet.org

Discogs community

Gå på opdagelse i andre musikentusiasters endeløse lister over plader.

discogs.com/lists/Remembering-the-COSMIC-golden-age-part-II-in-search-of-the-most-obscure-tracks/139176

Pluralistic.net

Besvarer blandt andet spørgsmålet om hvorfor teknologi-sektoren hele tiden frivilligt ødelægger deres søgemaskiner eller sociale medier i jagten på mere vækst. Kapitalisme er åbenbart ikke godt til alt.

pluralistic.net/2023/01/21/potemkin-ai/

Mastodon

Decentralt socialt medie der er noget forvirrende og ganske kedeligt indtil videre. Ved at bruge et socialt medie uden algoritmisk styring af hvilke brugeres posts der skal vises bredt, forstår jeg bedre hvad formålet med de algoritmer var. Der er virkelig mange kedelige posts. Jeg foretrækker dog selv at bestemme hvad jeg synes er kedeligt og man kan selv slå det fra der ikke har interesse.

mstdn.dk/dj_brevet

Selv når den personlige anbefaling slår fejl virker den. Stærke relationer kan bygges på at se verden forskelligt og være i stand til at tale om det. Den enkeltes oplevelse af det ene eller andet stykke musik er en måde at spørge hinanden om vi ser verden forskelligt. Der er ikke nogen skam i at være forudsigelig, men hverken du eller jeg er forudsigelige på de måder algoritmerne antager. Vi bliver det hvis flertallet accepterer den virkelighed de foreslår.

Personer eller medier der ikke tør tage deres modtagers opmærksomhed for givet, bare en lille smule, er på en sjov og håbefuld paradoksal måde altid kedelige. En af fordelene ved at acceptere og forvente et minimum af kedsomhed i alting er at det bliver nemmere at frasortere alt det der kun kan vifte med armene og sige 'her er jeg'. Billedet i billedet. Reklamen der peger på et produkt der er selve reklamen.

Jeg nyder følelsen af at erkende min frygt for kedsomhed så mennesker der hader mig og ser mig alene som en økonomisk enhed eller en sprog-statistisk papegøje der skal udpines for opmærksomhed og kapital ikke længere kan nå mig med deres overgearede og tomme tilbud.

Mængden af tilbud er sådan idag at det er muligt at vælge 99% fra og stadigvæk stå tilbage med de mest vidunderlige redskaber til kulturel udveksling og selvopdagelse:

WFMU

En lytterfinansieret radiostation der siden 1952 har sendt værtsbårne musikprogrammer. Almindeligt inkonsistente og usnobbete musikalske referencerammer. Virker mere båret af personlig interesse end af trends, og kræver derfor en indsats at lære at kende.

wfmus.org der er også apps til ios og android

EN TRACKLISTE TIL KROPSVARMEN

Tracklist

Blus: Tending to flame - Audiowalk

Send live on Systems Radio on Monday 17. April 2023

<https://www.systems.radio/#schedule>

Flame verse - Miro

Tending to flame Audiowalk - Miro

oqbqbo - The Way of Tea

Bus in Marseille, Field recording - Miro

Tricia Hersey - Rest Life

Francesca Burattelli - Short on Love

Caroline Polachek - Fly To You (feat. Grimes and Dido) Austra - Risk It

Lafawndah - The Stillness

Janet Beat - Echoes From Bali

Lowly - go for a walk

Arthur Russell - Springfield

Rain from Marseille - Field Recording, Miro

Another short Flame Verse - Miro

the moments before sleep in-between cold and warm enough The coconstruction heat
cocoonstruction

What is a biological self What is a social self

are you also sleepy flying before you enter the sleep sleep

tending to hot sheets

Heated by stomach and the rest of my body

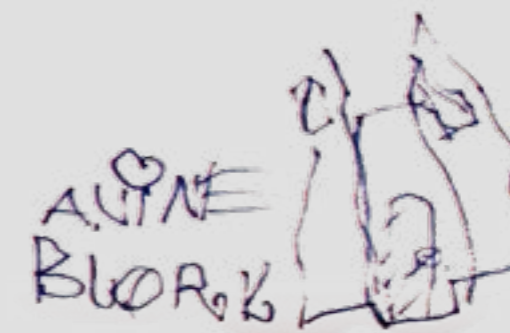


LÅGNESANS

Tynde gardiner lukker lyset ind
Stuen er varm som kroppen i din seng
Tænker på hvad du skal få dagen til
at gå med mens du åbner øjnene

Du ku' ta' ud og gå i skoven men
byen er bedst, når du har brug for en ven
Timerne har du fået mange af
Alt det kan blive er en dejlig dag

Trækker gardiner fra og solen er
brændende stjerne over tage og træer
Nynner en melodi du drømte om;
toner fra noget du har hørt engang



lyt og se:

<https://on.soundcloud.com/oBEps>

https://youtu.be/r8FHsocI_eU



SØVN OG STJERNESTØV et spørgsmål fra en lytter

I næste afsnit af DJ Brevet er der tema om søvn, fortæller seneste nyhedsbrev mig – så der er ingen tid som nu, til at dele lidt drømmeteorier. Jeg har været plaget af de særeste drømme den seneste tid. Normalt synes jeg ikke rigtig, jeg kan huske hvad mit hoved laver om natten. Særligt ikke efter Dr. Rodrigues' magiske medicin begyndte at give det ro sidste sommer. Men siden sidste Merkur Retrograd, (den sluttede midt i januar-ish) er det gået helt amok i drømmeland.

Det er ofte brudstykker, der er tilbage når vækkeuret ringer, og jeg vågner badet i angstens sved efter blandede rejser til varme lande, hvor jeg bliver jagtet af overdimensionerede dinosaurer og snydt til at spise myrer af en lille dreng i tuk-tuk. Jeg bliver også tit overset af min kæreste. Sidst var det til fordel for en rødhåret influencer, som jeg absolut ikke har nogen anelse om, hvad laver i mine drømme. Han virker ellers normalt til at være vældig glad for mig, så det er nok bare mit lillebitte usle selvværd der spøger om natten. Føj!

Nå men nu til sagens kerne: Det er planeterne og stjernerne, der styrer mit drømmeland. Jeg er (næsten) overbevist.

Det er universets energi, der trækker i absurditetens tråde mens jeg sover. Jeg nævnte Merkur Retrograd, hvor postyret senest startede. I morges (mandag) var det nymåne i fiskens tegn, og igen har mine Instagram-astrologer ladet mig vide, at denne sensitive nymåne kan forstyrre vores drømme. Og jeg tænker igen; det var satans!

Men DJ Brevet, hvad tænker du og de andre lyttere om universets indblanden i vores drømmeliv?

Er jeg en naiv ny-hippie og fritidsheks, eller er vi flere der føler universet trække i vores soveliv?

Vh DJ Dorte Breum

SØVN OG STJERNESTØV et svar fra en lytter

Kære DJ Dorte Breum

her får du mit svar på dit spørgsmål **“Er jeg en naiv ny-hippie og fritidsheks, eller er vi flere der føler universet trække i vores soveliv?”**

Som alt liv på denne klode, sover jeg også. Man lever sin dag. Mærkes af den, og om aftenen bliver tankerne langsomt tykkere og tykkere grød indtil man må indse, at dagen er ovre, og nakken har brug for hvile, hvorpå man må placere sin hovedskal i en blød pude. Måske man puffer den op to gange i venstre side. Måske man foregående har pudset tænderne glatte og gnedet to hvide cremedutter ud i kinderne. Nogle har måske dyrket tyve minutters Night time Yoga with Adrienne og andre har badet hornhinder i blå firkanter fra Instagrams evighedsfeed.

Søvnforberedelsens ritualer. Gentagende mønstre, der gør hjernen klar på til at slukke lidt ned. Nu er det tid til at give sig hen til en anden verden; drømmenes verden. Her ophører rationalitet og kausalitet. Bevidsthedens konstante vurderinger, afvejninger og cost-benefit-analyser er lagt i dvale. Spørgsmål som; hvorfor gør hun mon sådan, hvordan kommer jeg derhen og hvad skal jeg nå i morgen, findes ikke.

De bliver først spurgt af den vågne hjernes efterrationaliseringer. I drømmen sker tingende bare. Et ufiltreret flow af

hændelser. Måske netop derfor er det ikke så tosset at tænke, at man hér er mere modtagelig over for universets kræfter. Den drømmende hjerne behøver ingen forklaring. Den sammenstykker bare dagens input. Måske også de input den vågne hjerne ikke kan forklare og derfor ikke vil acceptere som virkelige. Så mit svar bliver da: Hvad enten man snakker konkret om påvirkningen af månens tyngdekraft på væsken i kroppen – jeg mener, har vi set månen trække tidevandet flere hundrede meter ind over vadehavet eller hvad? – eller om vi arbejder med mere u håndgribelige astrologiske energier, så tænker jeg i hvert fald, at drømmens ukontrollerede tilstand må være her deres tilstedeværelse accepteres lettest. Noget bemærkes og noget visualiseres og føles. Bum.

Vi udfører ritualerne hver aften; puffer puden og cremer kinderne. Giver os hen til selvbevidsthedens bortfald. Til ukontrollabel drøm. Jeg hører hvad du siger; det er stressende og forvirrende og hektisk med vilde drømme, men hey; hvis du fortsætter sådan her, så oplever du jo en tredjedel mere i livet end de fleste andre, og det er måske heller ikke så ringe endda.

Hilsen DJ Lucksick

Anonym

telefonisk

lytterstyret



musikradio



Brevets
DJ program

Hver lørdag kl. 19.00 P6 Beat

findes som
podcast



FINSØVN en coda til nattens søvn

Som bekendt bruger vi ca. en tredjedel af vores liv på at sove. Nogle slipper godt fra det, mens andre har problemer med at udnytte muligheden ordentligt. Så længe man er på arbejdsmarkedet kan der være et utal af forstyrrende elementer i ens liv - problemer og spørgsmål, der også griber ind i nattesøvnen. Som pensionist er man i en anden situation. Man er privilegeret og kan frit disponere over søvnen. Med mindre, selvfølgelig, der er særlige forhold, der også ude i den ende af livet bevirker, at søvnen kan gå hen at blive en udfordring.

For mit eget vedkommende er jeg i den heldige situation, at det med at sove egentlig aldrig har været et problem. Måske var det i min soldatertid, jeg fik opøvet evnen til at sove når- og hvor som helst. Den har stort set holdt sig, og jeg har her i mit otium udvidet og raffineret mit søvnrepertoire. Det er nærliggende og vel også lidt banalt at nævne, at jeg har gjort middagssøvnen til et fast punkt på programmet. Og jeg indrømmer gerne, at jeg sætter stor pris på at få sådan "en morfar".

I vor forjagede tidsalder optræder der ofte et fænomen, som man kalder "en power nap". En kort søvn, som muligvis umiddelbart kan hjælpe den stressede over den næste hurdle, men som naturligvis på ingen måde kan konkurrere med en "morfar", der i virkeligheden er mere beslægtet med "siestaen", sådan som

man kan opleve den i de sydlige lande. Hvad der imidlertid efter min mening ikke bare matcher, men også overgår "morfaren" er det, som jeg kalder en "finsøvn".

Finsøvnen kan nærmest beskrives som en coda til nattens søvn. Her får man på smukkeste vis afrundet og afsluttet de natlige glæder. Og man kan i givet fald få indhentet noget af det, man måske tabte undervejs..

En almindelig morgen med finsøvn former sig for mit vedkommende normalt - og ideelt - således: Jeg står op omkring kl. 7, tilbereder og spiser min morgenmad. KL.ca. 7.30 henter jeg dagens avis, som jeg tager med i seng og bruger et kvarter til en halv time på. Og så kommer det afgørende moment : Jeg lægger avisen, slukker lyset, vender mig om på siden og hengiver mig betingelsesløst til finsøvnen. Min finsøvn kan have forskellig karakter. Har jeg noget at indhente, kan den blive dyb og endda føre til genoptagelse af nattens drømmeaktivitet. Til andre tider er den forholdsvis let og kan efterlade mig med en følelse af ikke at have sovet, men blot at have svømmet rundt i en stor bølge af velvære.

Hvad enten den er det ene eller andet, kunne jeg godt unde mine medmennesker, at de fik tid, lyst og lejlighed til at opleve den form for skøn inaktivitet, der ligger i finsøvnen.

NOGLE GANGE ØNSKER JEG, AT VÆRE EN FUGL

Nogle gange ønsker jeg, at være en fugl.
Jeg kunne være svanen, majestætisk og stor.
Når vinteren kommer ruller jeg min lange hvide hals om på ryggen.
Putter næb og hoved forsigtigt ind under de hvide fjer.
Folder vingerne og samler de korte ben tæt ind til kroppen.
Søvnen ruller over mig. Den former mig til en oval og tryk kugle.

Jeg kravler op i min høje seng, med kolde fødder, tær og fingre.
Her sætter jeg mig først på det løse hvide lagen.
Lagnet har holdt på min krop i flere nætter, derfor er det ikke længere spændt stramt over madrassen.
I fodenden ligger de lyse tunge dyner.
Når dynerne trækkes op, rundt om og over mig, hiver jeg mine korte ben tæt ind til kroppen.
Ruller mig sammen til en oval og tryk kugle.
Dækker mig med hvide fjer, for bedst mulig at blive varm.

Dynen ligger over mit hoved. Hele mig er under dynens fjer.
Jeg putter mit hoved ind i mine arme, hviler ansigtet på de hudduftende håndflader.
Med åbne øjne ses mørket der omslutter alt.
Når de åbne øjne, ser længe nok på mørket, lysner det mellem fjerene i deres indbyrdes hulrum.
Hvor fjerene ligger tungt og tæt er der mørkest.
Indimellem de tætte felter, viser lyset sig langsomt.
'Godnat' siger jeg, med hovedet skjult i fjer.
Prøv at se, om ikke også du, kan finde ro og tryghed i dit omfavnede selv.



svane klem

REST IS RESISTANCE a movement towards other imaginaries

Denne tekst er en omformning af et akademisk essay, jeg skrev som en del af min kandidat i Socio Ecological Economics and Policy på Vienna University of Economics and Business. Som studerende har jeg mærket, hvordan det konstante pres for at være produktiv kan føre til stress, udbændthed og angst. At tage tid til ro og hvile er ikke nemt i et samfund med høje forventninger til, hvordan vi skal præstere og realisere os selv samtidigt og på tværs af forskellige dele af vores liv. De tanker, inspirerede mig til at skrive dette essay om den sociale bevægelse 'Rest is Resistance', om hvordan den skaber rum og fællesskaber omkring hvile som en modstandsform. Hvis du har lyst til at læse mere om emnet, så tjek litteraturlisten ud. Hvis du ikke magter at læse mere, vil jeg anbefale dig at du lægger dig i din seng og lytter til sangen Rest Life af Tricia Hersey.

"Liberation and oppression cannot occupy the same space" (Hersey, 2022, 36:30).

'Rest is Resistance' is a social and racial justice movement. Initially developed in a US context, it proposes collective rest as a mode of resistance against white supremacy and capitalism. Two systems, which in tandem has worked and are working in ways that deprive especially racialised people from rest (Garcia, 2020). The movement is inspired by Black feminist activists including Bell Hooks and Audre Lorde, who saw "self-care as an instrument in the constant battle against oppression" (Garcia, 2020).

A present-day front figure, Tricia Hersey writes in "Rest Is Resistance: A Manifesto" that the movement is a protest against 'grind culture' refusing to let it exhaust our bodies and minds. Hersey describes it as "a political movement rooted in care and justice", which seeks to liberate people from the

constant pressure of being productive, thereby allowing space for reflection and imagination work and its potential for changing our collective consciousness.

Rest as reparations

A core idea of the movement is Black people's rest as reparations. The US history from its foundation on the plantations, where the labour of enslaved Black people was exploited to today, where Black people are still facing racial injustices in among others health, education, and criminal justice, means that Black people as of today carry both inter-generational traumas and direct traumas from these systems of oppression. Rest is a form of reparations, because of its potential collective healing

of these traumas. Broadening the resistance, Hersey promotes rest for everyone by forefronting the radical potential of disrupting the system's inherent logic, where our worth depends on our productivity. In doing so, we must be careful of not falling into the capitalist co-option of self-care as based in consumption. Collective rest is a radical form of care for oneself and for others present and future, as it disrupts the pressures to constantly perform.

A 'fertile soil' for change

Sekulova et al. (2017) use the metaphor of 'fertile soil' to describe the processes in which grassroots and community initiatives, which respond to ecological, social, and political issues, take shape. The movement spreads around a plurality of local manifestations, which all share histories, understandings and concerns around social and political (in)justices and are 'counter-cultures' to the dominant 'grind culture'.

One example is the 'Rest for Resistance' collective. Rest for Resistance creates spaces for healing for Queer and Trans People of Colour (QTPoC). In its online format it creates space for meditation, movement, and stillness practices on zoom. By not being confined to one geographical space, it differs from traditional community-based initiatives, as it crosses geographical lines in the creation of communities for marginalized QTPoC (also welcoming ≠ stigmatized groups), where it creates a space for the sharing of collective, but often silenced experiences. Establishing connections within diverse communities,

they are themselves contributing to a 'fertile soil' for further community initiatives.

Rest is both a physical and psychological disruption, which in its collective form depends on the invention of new spaces. An invented space is organised by grassroots/collective actions to confront status quo, making it a space of insurgency and resistance (Miraftab, 2004). But what is the role of the body as a space of resistance? Though, the idea that the body is a space of resistance is not new, the idea has primarily been connected to the active and physical resistance (Schwab, 2021). But by refusing the mode of productivity pushed by the system, the resting body is also resisting.

The insurgency of the resting body does not just lie in the physical, but also in the psychological, as rest is a foundation for the development of new imaginaries. This idea is central to 'Black Power Naps', which is an artist duo by Navild Acosta and Sosa. Merging science and research on the 'sleep gap' between Black persons and their White counterparts in the US, they argue that this legacy of colonialism and slavery, translates into a structural deferring of dreams. Asking "How can we dream if we don't sleep?" (from Langston Hughes' poem Harlem), they create spaces of replenishment that invite people to imagine a world, where "leisure, downtime and quality sleep are available to all" (MoMA, 2023). Both 'Rest in Resistance' and 'Black Power Naps' create invented spaces of collective rest, where the body is the central site of resistance.

Rest as care

Rest can be understood as care both for one-self and in its collective form, as care for each other. But while this type of care under capitalism, patriarchy and colonialism is unequally distributed across class, gender, and race, so too is care work (Federici, 2004; Dengler et al., 2022).

The work of 'Rest is Resistance' could be termed collective, political care work, because they do not just urge people to nap 20 min. a day, but rather to collectivise resistance by supporting each other in resting. The work of the movement is not characterised by a one-way dependency but by the interdependencies of collectivisation. But how can we get to a place, where both care and care work is equally distributing, such that we appreciate the value of the care work done by others and the self-care we do for ourselves? By inventing physical and bodily spaces, where collective modes of resistance and healing are made possible, 'Rest is Resistance' confronts 'grind culture' and the status quo to foster new imaginaries. But how can we imagine other worlds from our exhausted bodies? The 'Rest is Resistance' movement answers that we need spaces for rest.

Litteraturliste

Dengler, C. Lang, M. & Seebacher, L.M. (2022). Care – An Overview of Strategies for Social-Ecological Transformation in the Field of Care. In Barlow, N. Regen, L., Cadiou, N., Chertkovskaya, E., Hollweg, M., Plank, C.v, Schulken, M. & Wolf, V. (Eds.) *Degrowth & Strategy Handbook* (pp. 314-334). Mayfly.

Douglas, N. (2023, February 2). Black Power Naps Asks, "How Can We Dream If We Don't Sleep?". MoMA Magazine. <https://www.moma.org/magazine/articles/842>

Federici, S. (2004). *Caliban and the Witch: Women, the Body and Primitive Accumulation*. Penguin.

Garcia, S. E. (2020, June 21). Rest as Reparations. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/06/18/style/self-care/healing-trauma-racism-wellness.html>

Hersey, T. (2022). *Rest is Resistance: A Manifesto*. [Audiobook] Little, Brown. Retrieved from https://open.spotify.com/episode/4Lr8sDFo4EsDLWSchjuSFz?si=sTFNJ_d-QB2oeisVbA9AEA&fbclid=IwAR3EJyK-zfgRDsciYvM7io23mKYOtAKemh_XOGCPK0ZlhSLFvS7AQKC4euc&nd=1 (2022)

Miraftab, F. (2018). Insurgent Practices and Decolonization of Future(s). In Gunder, M., Madanipour, A. & Watson, V. (Eds.) *Routledge Handbook of Planning Theory* (pp. 276-288). Routledge.

MoMA. (2023, February 2). Black Power Naps - La Biblioteca Is Open. <https://www.moma.org/calendar/exhibitions/5551>

QTPoC Mental Health (2023). rest for resistance. <https://restforresistance.com/read>

Schwab, L. (2021). Rest to resist the grind: a critical rhetoric of Tricia Hersey's

The Nap Ministry. [Unpublished master's thesis]. Ball State University, Indiana. <https://cardinalscholar.bsu.edu/handle/123456789/202881>

Sekulova, F., Anguelovski, I., Argüelles, L., & Conill, J. (2017). A 'fertile soil' for sustainability-related community initiatives: A new analytical framework. *Environment and Planning A*, 49(10), 2362-2382.

En dagsberetning fra en sengeligger

jeg lægger mig i sengen selvom det er dag
strømperne er ikke nået at blive gået til
før jeg tager dem af igen
jeg har hovedpine
den slags som hvis man har siddet mod solen for længe og rynket
brynene mod hinanden
det har jeg bare ikke

man har fortalt mig
at det er godt at kigge ud i luften
uden underholdning fra TV eller telefon
så det gør jeg

jeg begynder at læse Ursula K. Le Guins
Bæreposeteorien om fiktion
eller
The Carrier Bag Theory of Fiction
som den hedder på engelsk igen
jeg har læst den før

efter tyve måske femten minutter falder jeg i søvn
ikke fordi jeg keder mig
jeg holder den stadig i mine hænder

SENGELIGGERKRYDS- OG TVÆRS

	LEGEN- DARISK MEDVÆRT	MULD- DYRS VOGN	HYDRO- GEN	FÆRE UNGE	STØRRE LARS	FORSIKRINGS- HOLD	VÆV I KNOGLE	PUDE INDHOLD	DE ANDRE	6	NORGE
1	5			4		8		ELDORADO	1		
DESSERT			FA DYNEBOK		STOF PÅ MADRASSEN						LEVER
UBEKENDT		BEVING			6 KNEKBRØD + SENG = ?						
I LOVE YOU PÅ SMS				SIDST I KAMELAVL FÆRØSK				7 MERKE MIDT I HURTIGHEDEN			
FØRST I BÅDFLY	MIDT I MILKSNING			9	BYTTE	HID OG... SIDST I DRØMME					EKSTREMT UBEHAGELIG HOVEDPUDE (MNSK- LEGEMIDL)
2											
HAR IKK SOVET I ET ...		2 TV- FIRMA NUL			SUPER GIFTIG SLANGE						
LUKØJE FYR	3				midt i stemning 18. BOGSTAV			EXSULTERER			
			REGN- BUE FISK					10 INSTAGRAM INDBAKKEN			4

L Ø S E N O R D : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

KAN SENDES TIL
krydsordet@dit@gmail.com

lavet af:
XD
SMILEY



1. HVAD SIGER DYRENE SOM DU PRØVER AT TÆLLE NÅR DU IK' KAN SOVE?
2. KLASSISK SENGETØJSTYPER MED NAVNE-INSPIRATION FRA Å OG HAV...
3. BON JOVI SANGTITEL: SENG AF
* DENNE ROMANTISKE BLOMST *
4. HVILKEN TYPE VÆSEN GIVER LOMME-PENGE, NÅR ROKKETANDEN LÆGGES UNDER PUDEN?
5. BEFINDER SIG I VANDRET POSITION...
6. SONIC YOUTH SANG - TITEL HENVISER MUGLIGVIS TIL SENGENS KONSTANTE TILSTAND...

indeholder alt det, der er livet i sengen

god fornøjelse og godnat