

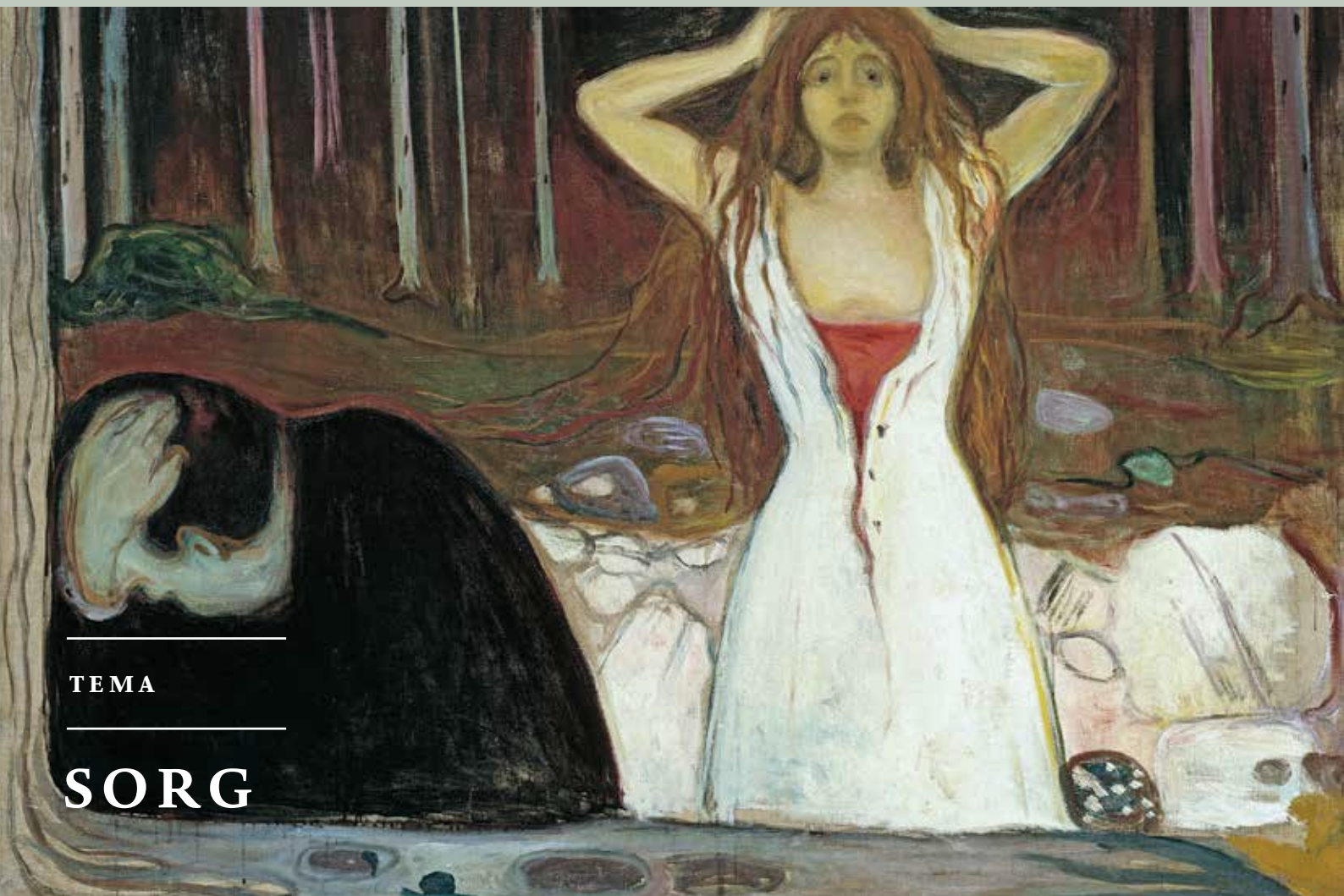
---

Tidsskrift for  
**Psykoterapi**

---

Oktober  
Nr. 3  
2015

---



---

TEMA

---

# SORG

---

### En svanesang

Marianne Davidsen-Nielsen, MPF, vores *grand old lady* inden for sorg, samler i en fyldig artikel trådene i et tilbageblik på 50 år.

---

### Del sorgen

Det er væsentligt for et godt sorgarbejde at dele sin sorg med andre - det gælder også børn og familier. Det kan man gøre på forskellig vis.

---

### Når psykoterapeuten er i sorg

Hvad stiller psykoterapeuten op, når hun selv er ramt af sorg? Læs om nogle forholdsregler.

---

### Interview med Peter Levine

Dr. Peter Levine, grundlæggeren af *Somatic Experiencing*, ser under et besøg i Danmark tilbage på de sidste 30 års udvikling.



**Erik Wasli**  
Formand for Dansk  
Psykoterapeutforening

Siden generalforsamlingen i marts har bestyrelsen arbejdet på fuld damp for at få ført de beslutninger ud i livet, der blev truffet.

### Sekretariatschef ansat

Vi har haft slået en stilling op som sekretariatschef til vores kontor, og jeg skal love for, at stillingsopslaget har trukket i mange. Vi har fået 95 ansøgninger til stillingen, og niveauet har været virkeligt højt, så det har ikke været helt let at vælge.

Valget, der var enighed om i ansættelsesudvalget, faldt på Lotte Grostøl, som blandt andet har en fortid som chef for de politiske rådgivere i SF.

Jeg har en meget positiv forventning til, at Lotte vil kunne tilføre os noget af det, vi ønsker os.

Vi ønsker at fortsætte professionaliseringen af foreningen, både i forhold til at sætte psykoterapien på den politiske dagsorden, til at kommunikere med offentligheden og til at udvikle organisationen.

(Se mere om Lotte Grostøl på side 62. red.)

### Flere skibe i søen

I øjeblikket har vi flere skibe i søen.

#### Hjemmeside

Der arbejdes på en ny hjemmeside, som forventes at være fiks og færdig inden årets udgang.

Den skal være lettere og mere indbydende i designet. En del af indholdet skal omskrives, så det er *up to date*. Flere funktioner skal fungere på en bedre måde, herunder søgefunktionen efter en psykoterapeut. Og ikke

mindst skal hjemmesiden gøres mere hjælpsom over for mennesker, der søger terapi.

#### Konferencer

Vi planlægger en stor konference, hvor vi vil præsentere psykoterapien gennem workshops og foredrag. Herudover har vi også en konference om psykoterapi i et internationalt perspektiv på tegnebrættet

#### Etikudvalg

Vi har nu fået et tilstrækkeligt antal henvendelser fra medlemmer, der gerne vil gøre et stykke arbejde i foreningens etikudvalg, og vi er i færd med at udvælge dem, der skal sidde i udvalget.

#### Studerende

Vi er kommet nogle skridt tættere på at oprette et studerende-forum, hvor igennem studerende ved de psykoterapeutiske institutter, der er evaluerede og godkendte af Dansk Psykoterapeutforening, kan blive medlemmer af foreningen. Et medlemskab skal naturligvis medføre forskellige fordele for de studerende, og tanken er at give de studerende medindflydelse på opbygningen af forummet.

### Fantastiske frivillige

Jeg synes, det er et fantastisk stykke arbejde, der bliver udført i foreningens bestyrelse og udvalgene, og jeg synes, det bør anderkendes. Der er omkring 45 frivillige, der ud over kontoret får foreningen til at ånde og fungere.

Blot kunne jeg tænke mig, at vi blev bedre til at oplyse medlemmerne om alt det, der foregår ...



**Susanne van Deurs**  
Redaktør  
Psykokoterapeut MPF

I sin praksis møder psykoterapeuten mange mennesker med forskellige tilstande og problemer – stress, PTSD, depression, angst, misbrug etc. Det er tilstande og problemer, som psykoterapeuten ikke nødvendigvis kommer til at forholde sig til i sit helt personlige liv, selv om det kan ske. Men jeg vil uden at ryste på hånden vove den påstand, at ingen mennesker kommer igennem livet uden at møde sorgen og mærke den på sjæl og krop. Derfor er det ikke mærkeligt, at hele tre af forfatterne til dette nummers fem artikler med forskellige vinkler på sorg indleder deres artikel med personlige oplevelser med tab og sorg. I en af artiklerne diskuteres tilmed, hvordan psykoterapeuten kan forholde sig i sit arbejde, hvis hun selv er sorgramt.

I den indledende artikel beskriver vores *grand old woman* inden for sorg, psykoterapeut MPF Marianne Davidsen-Nielsen, bl.a., at sorg er en forandringsproces, og at en sund sorgproces kan ændre sig til angst og depression, hvis objektet undervejs udvikler sig til et selvtab. Omvendt kan en god sorgproces forstærke individuationen.

Under arbejdet med dette nummers tema stødte jeg på et smukt kinesisk ord-sprog om sorg, som jeg synes skal med her: *Du kan ikke hindre sorgens fugle i at flyve hen over dit hoved. Men måske kan du forhindre dem i at stoppe op og bygge rede i dit hår.*

Ud over de fem temaartikler om sorg kan man læse om to MPF'ers kunstprojekt med børnehævebørn, som har udmøntet sig i en fin lille bog med de øvelser, der blev brugt i projektet, og som er ganske gratis – lige til at anvende selv. Desuden kan man læse et interview med dr. Peter Levine, ophavsmanden til *Somatic Experience*, som for nylig besøgte Danmark.

### Mindfulness II

Næste gang, dvs. i februarnummeret, får I de artikler om mindfulness, som ikke kom med i det forrige nummer – plus meget gerne yderligere artikler, hvis nogen ikke fik sendt til mig i første omgang. *Deadline er den 15. december.*

### Psykokoterapi, uddannelse og etik

bliver som tidligere nævnt temaet for juninummeret 2016. Emnet er opstået ud af de to indlæg om etik, der blev bragt i sidste nummer. Og det er jo et vigtigt emne – ikke mindst for uddannelsesstederne og deres studerende. Jeg håber, at mange uddannelsesledere, lærere og studerende og også gerne andre psykoterapeuter vil gøre sig tanker og bidrage til nummeret. *Deadline er den 15. april 2016.*

## Tidsskrift for Psykokoterapi

Tidsskrift for Psykokoterapi er medlemsblad for Dansk Psykokoterapeutforening – Foreningen af uddannede psykoterapeuter og uddannelsessteder. ISSN 2446-3046

**Tidsskriftet udkommer**  
i februar, juni og oktober.

**Redaktion og layout**  
Susanne van Deurs  
Melanders Vænge 4, 2970 Hørsholm  
Tlf. 4586 1560, mobil 4144 0921  
E-mail: susvd@email.dk

**Alt stof skal sendes elektronisk direkte til redaktøren på susvd@email.dk. Vejledning til skribenter kan indhentes.**

**Grafisk design**  
The Bright Future, Benjamin Andresen

**Deadline**  
for artikler til næste nummer er 15. december 2015. Annoncer og øvrige stof 1. januar 2016, men alt stof modtages gerne så tidligt som muligt.

**Formater**  
Artikler og andre tekster sendes i Word. Annoncer sendes som reproklar pdf eller i Word.

**Indsendt stof**  
Artikler og andet stof, herunder annoncer, dækker ikke nødvendigvis redaktionens eller foreningens holdninger. Redaktionen forbeholder sig ret til at afvise, forkorte eller redigere indsendte artikler og andet stof og påtager sig ikke ansvar for stof, der indsendes uopfordret.

**Kopiering** efter Lov om Ophavsret.

### Annoncepriser excl. moms:

	Medl.	Ikke-medl.	
¼ spalte	kr. 300	kr. 400	ca. 8 x 5 cm
⅓ spalte	kr. 500	kr. 650	ca. 8 x 7 cm
½ spalte	kr. 700	kr. 850	ca. 8 x 10 cm
⅔ spalte	kr. 950	kr. 1150	ca. 8 x 13 cm
1 spalte	kr. 1250	kr. 1500	ca. 8 x 21 cm
Hel side	kr. 2200	kr. 2700	ca. 17 x 21 cm
Opslag	kr. 4300	kr. 5050	

Indlæg i bladet efter aftale.

Sort/hvid og farve samme priser.

Ekstraordinært arbejde med annonceopsætning kan blive faktureret.

**Deadline for annoncer er normalt 1.1., 1.5. og 1.9.**

### Tryk

Christensen Grafisk. Tlf. 3536 0144  
E-mail: jc@christensengrafisk.dk  
Papir fra bæredygtig nordisk skovdrift



Tidsskrift for Psykokoterapi er medlem af Danske Medier



Kontrolleret oplag: 1.777 i perioden 1. juli 2014 - 30. juni 2015.  
Trykoplæg dette blad: 1800 ekspil.

Abonnement kr. 295 pr. år.

Forside: Edvard Munch, 1863-1944. Aske, 1894. Beskåret.

---

## STALKINGCENTER

---

Dansk Anti-Stalking Forening har med støtte fra OAK Foundation Danmark åbnet Nordens første specialiserede videns-, rådgivnings- og behandlingscenter, som skal imødekomme den øgede efterspørgsel på behandling og rådgivning fra stalkingudsatte samt fagpersoner. Dansk Stalking Centers interventionsafdeling tilbyder psykosocial rådgivning og psykologisk behandling for stalkingudsatte, både



individuelt og i grupper, ligesom de tilbyder rådgivning og behandling over telefon, også til pårørende og det sociale netværk samt fagpersoner. I nogle tilfælde vil centret desuden tilbyde behandling til udøvere af stalking. I løbet af centrets første tre måneder har der været massiv efterspørgsel på rådgivning og behandling, og to terapigrupper starter nu. Centerets vidensafdeling indsamler viden om stalking og udvikler nye projekter samt formidler viden om stalking til den almene befolkning, holder foredrag og underviser faggrupper, der møder stalkingudsatte.

Det var psykoterapeut MPF Lise Linn Larsen, der for fem år siden stiftede Dansk Anti-Stalking Forening, og som efter at have været formand for foreningen nu er blevet direktør for det nye center.

Kilde: danskstalkingcenter.dk

---

## ABONNEMENT OG LØSSALG

---

Vidste du ...

– at man kan abonnere på Tidsskrift for Psykoterapi, så man kan få bladet, selv om man ikke er medlem? Det koster blot den beskedne sum af kr. 295 for tre indholdsrige numre om året. Og prisen er inklusive forsendelse i DK.

Det må du gerne gøre psykoterapiinteresserede opmærksomme på.

Et abonnement kan også være en strålende gaveidé ...

Og vidste du ...

– at man kan købe løse numre af tidsskriftet, så længe der er nogen på lager? Et enkelt eksemplar koster inklusive forsendelse i DK blot kr. 98,50.

I øjeblikket kan man bl.a. købe temanutre om PTSD, børn og mindfulness.

Skriv til Dansk Psykoterapeutforenings kontor på kontakt@dpfo.dk.

Susanne van Deurs




---

## HJÆLP TIL UNGE

---

headspace er et initiativ under Foreningen Det Sociale Netværk.

Kærestesorger, eksamensangst, ensomhed, tristhed eller konflikter med vennerne eller familien – headspace er et anonymt og gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12-25 år. Ingen problemer er for store eller små, og ingen børn skal sidde alene med sociale og personlige udfordringer i deres liv.



Siden åbningen af headspace i Danmark har mere end 10.000 unge brugt headspace – enten ved at kigge forbi et af de syv centre, klikke ind på chatten eller via headspaces udegående arbejde i ungdomsmiljøer. I øjeblikket er der syv headspaces i landet – et i hver region – men de unge kan også få hjælp på chatten eller sms.

headspace har over 350 frivillige medarbejdere på landsplan, og i alt har der været afholdt over 30.000 samtaler siden åbningen i september 2013.

Mini-filmen Talk, som sætter fokus på, hvor vigtigt det er at tale med nogen, før problemerne vokser sig store, kan ses på headspace.dk.

Kilde: headspace.dk



---

## AKADEMISK OVERBYGNINGSUDDANNELSE

---



Nu starter den så til februar – den 2-årige akademiske overbygningsuddannelse målrettet psykoterapeuter, som en af hovedpersonerne bag, lektor og psykoterapeut MPF Inge Nygaard Pedersen, første gang skrev om i Psykoterapeuten i maj 2013. Ved gennemført uddannelse bliver man Master i Tera-  
peutisk ProcesFacilitering.

De fire semestre består af seminarer, demodage, projektarbejde, refleksionsgrupper samt IT-støttede studieaktiviteter. Der skrives opgaver og projekter i tilknytning til undervisningen – enten i en gruppe eller individuelt. Projektarbejdet og det afsluttende masterprojekt understøttes altid af faglig vejledning.

Seminarerne finder sted dels på Aalborg Universitets campus i København og dels på Aalborg Universitet i Aalborg. Der afholdes tre seminarer pr. semester, i fjerde semester dog

kun to – alle i weekender. Underviserne på uddannelsen er alle anerkendte forskere og undervisere med solid forskningsbaseret viden inden for det læringsteoretiske fagfelt og inden for psykoterapeutiske tilgange – samt har praktisk erfaring inden for psykoterapeutisk praksis og dermed inden for terapeutisk procesfacilitering.

Optagelse på uddannelsen kræver enten en bacheloruddannelse, en relevant professionsbacheloruddannelse, en relevant mellemlang videregående uddannelse eller en relevant diplomuddannelse.

Derudover skal man have mindst to års relevant erhvervserfaring efter den adgangsgivende uddannelse. Dvs. man skal have arbejdet mindst to år i en funktion, som er relevant for studiet af læring og læreprocesser

– med et særligt fokus på psykoterapeutisk praksis og procesfacilitering. Et eksempel på en baggrund, der lever op til dette krav, er en gennemført psykoterapeutuddannelse med det deri indbyggede krav om træning i psykoterapeutisk praksis.

Ansøgning om optagelse skal ske senest den 1. november.

På [www.tpf.evu.aau.dk](http://www.tpf.evu.aau.dk) kan man finde mange flere oplysninger om uddannelsen, lige som man kan søge om optagelse (klik på deltidsuddannelse).

Nederst på hjemmesiden er der telefonnumre og mailadresser, hvor man kan henvende sig for at få yderligere oplysninger.

Kilde: [tpf.evu.aau.dk](http://tpf.evu.aau.dk)

Tema i februar-nummeret 2016

### MINDFULNESS II

Deadline for artikler 15. december 2015 · Øvrige stof 1. sept. 2015

Tema i juni-nummeret 2016

### PSYKOTERAPI, UDDANNELSE OG ETIK

Deadline for artikler 15. april 2015

INDHENT ARTIKELVEJLEDNING

# EN SVANESANG OM SORG

Tekst: **Marianne Davidsen-Nielsen**

Da Adam og Eva blev forvist fra Edens Have, så Gud, at de angrede deres brøde. Han fik medlidenhed med dem og sagde blidt. ”Stakkels børn! Jeg har straffet jer for jeres forseelser og har drevet jer ud af Edens have, hvor I levede sorgløst og fri for bekymringer. Nu træder I ind i en verden fuld af sorg og ulykke, der trodser enhver beskrivelse. Dog skal I vide, at jeg er gavmild, og min kærlighed til jer vil vare evigt. Jeg ved, at I vil møde megen modgang, og det vil forbitre jeres liv. Derfor forærer jeg jer min dyrebareste skat, denne kostbare perle – tåren. Når I bliver overvældet af sorg, når jeres hjerter er ved at briste, og stor smerte griber jeres sjæl, da vil denne tåre falde fra jeres øjne, og byrden vil straks blive lettere at bære.” Ved disse ord blev Adam og Eva lammede af sorg. Tårer vældede frem i deres øjne, strømmede ned over deres kinder og faldt ned på jorden.

Og det var disse smertenståere, der først fugtede jorden. Adam og Eva efterlod en kostbar arv til deres børn. Og lige siden, når mennesket er i stor sorg, dets hjerte smerter, og dets sind er tungt, flyder der tårer fra dets øjne. Og se! Sorgen letter.

Desværre glemte Gud at fortælle Adam og Eva, at deres længsel efter at komme hjem til Edens have, hvor alt var godt, og hvor ordet adskillelse ikke var taget i brug, kunne udvikle sig til vanvid og ulykke, til angst og depression, som kan standse livet. Gud glemte nemlig at fortælle dem, at sorg er kærlighedens pris, tilknytningens pris, og at evnen til at sørge er deres livsforsikring. På denne måde har han givet dem en arv, de skal passe på, når det lille barn forlader sit symbiotiske paradis i moders liv.

Når Dansk Psykoterapeutforenings Tidsskrift for Psykoterapi udkommer med et temanummer om sorg, takker jeg for denne mulighed for at samle trådene i et tilbageblik, som for mit vedkommende går 50 år tilbage. Derfor tillader jeg mig at kalde denne opsamling fra mine mange og forskellige skrivelser om sorg for en svanesang. Et smukt og næsten åndeligt begreb, som passer til både glædens og sorgens væsen. Disse følelsesfulde ord tillader jeg mig at bruge, fordi de passer på den menneskelige tilknytnings- og adskillelsesevne, som er at finde i sindets dybeste lag.

Sorg og glæde kan defineres som vores iboende eksistentielle urkraft, som giver os evnen til at ’elske sin næste som sig selv’, som Jesus sagde til de skriftkloge. Et smukt og vigtigt udsagn om kærlighedens væsen og relationernes betydning i menneskelivet.

Terapien kan afsluttes, når patienten har fået en mere fleksibel evne til at sørge, var et af Freuds mange skelsættende udsagn. Om han kendte den gamle jødiske historie om tåren skal stå usagt hen, men at udviklingspsykologien handler om den menneskelige tilknytnings- og adskillelsesevne kan næppe diskuteres.

Der er derfor skrevet mange væsentlige ord om sorg.

## DEN DANSKE HISTORIE OM SORG

For 50 år siden mødte jeg som ung socialrådgiverpraktikant i Mødrehjælpen Lis Hillgaard. Lige inden havde jeg været forpraktikant på Statshospitalet i Glostrup hos Lis Keiser. I 1984 skrev disse to socialrådgivere sammen med Lise Ravn – en tredje socialrådgiver – den

første skelsættende bog om sorg- og krisereaktioner – en normalitet, som man skal kunne håndtere som læge, socialrådgiver, psykolog, sygeplejerske osv. (Hillgaard, Keiser og Ravn 1984).

Det blev socialrådgivere og ikke psykologer, som begyndte at interessere sig for tidens sorg- og kriseteorier. Og hvorfor så det? Fordi sorg- og krisetilstande hører til i den daglige praksis. Det vil sige i omgangen med mennesker, som skal have hjælp til kunne ”gå på jorden, selv om den er gloende”. (ibid.) Et citat som omhandler den medmenneskelige indsats, det stilbrud, som er nødvendigt, når man som professionel hjælper skal kunne stille op til mennesker i akut nød, dvs. når mennesker er i krise og sorg.

Der skulle et stilbrud til, fordi den professionelle kommunikations- og kontaktform dengang stadig var præget af den gamle psykoanalytiske venlige, men distante, facon, hvor stærke følelser blev betragtet som *acting out*, som man som professionel hjælper skulle forholde sig analyserende til. At nærvær, mod og medmenneskelighed var den professionelle vej ind i de rum, hvor mennesker er i krise, hvor mennesker sørger, var nyt i en tid, hvor selv socialrådgivere og psykologer på psykiatrisk afdeling bar hvid kittel.

Det blev således socialrådgiverfaget, som i praksis inkluderede det, vi dengang kaldte for kriseteorierne, som et fagligt grundlag for vores virke blandt mennesker, der var blevet traumatisk ramt af sygdom og ulykke.

I den kliniske verden bruges ordet krise sjældent nu om stunder. I diagnoselisterne hedder det PTSD (Post Traumatic Stress Reaction) for normalreaktionen og PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) for det, der er behandlingskrævende. I de bredere kredse hedder det

imidlertid stadig sorghjælp og krisehjælp, og når vi på dansk skal definere begreberne på undervisningsområdet, er det hjælpsomt at bruge netop disse ord om den form for medmenneskelig hjælp, vi bør kunne få både i vores private netværk og fra de professionelle hjælpere inden for social- og sundhedssektoren. Den nødvendige støtte for at kunne finde vejen hjem til os selv, når vi er ved at fare vild i kontroltabet. Der er altid sorg i en krisetilstand.

## INSPIRATORER

I min svanesang skal Verena Kast, professor i psykologi ved universitetet i Zürich og underviser ved C.G. Jung Institutet i samme by atter citeres. Hun har for mig at se bedre end nogen anden formuleret sorgens betydning for vores evne til at forandre os, om tilværelsen som ’afsked’. Hun siger: ”Når man mister en nær tilknytning, og løsrivelsen lykkes, så forstærkes individuationen, så man på en mere fleksibel måde end før kan administrere de tilknytnings- og adskillelsesprocesser, som er en stor del af ethvert menneskes liv.” (Kast 1991).

Verena Kast skriver også, at vi kan betragte døden som den magt, der bestandigt driver os til forvandle os. Tanken om forvandling kan være en fascinerende tanke, men forvandlingens pris er tabet. Glemmer vi det – det gælder også i psykoterapien, hvor der i høj grad er tale om forvandling – finder der næppe nogen forvandling sted; for kun følelsen af sorg vil kunne fremkalde forandring – kun den får os til at tage afsked og gøre mennesket rede til at indgå i nye relationer.

Derfor står der på bagsiden af begge udgaver af *Den nødvendige smerte* – Nini Leicks og min bog fra henholds-

vis 1987 og 2001 om tab, sorg og adskillelsesangst – at bogen handler om at forstå, hvorfor nogle mennesker kommer styrkede gennem sorg, og hvorfor andre bliver forkrampede og angstfyldte? Hvorfor den, som rammes af svære tab, forandrer sig for altid.

Bogen *Blandt løver* om alvorlig sygdom, livsmod og dødsbevidsthed, som jeg skrev i 1999 med ny udgave i 2010, har følgende citat af en ung kræftsyg kvinde på sin bagside: ”Skulle dette virkelig ske for at jeg kan mærke, føle og forstå livets betydning?”

Irvin D. Yalom skal indføres her som den person, der fik en afgørende betydning for min interesse for at arbejde med mennesker, der var blevet ramt på eksistensen af alvorlig sygdom. Jeg var så heldig, at jeg i 1978 blev anmodet om at arbejde med det første gruppetilbud for kvinder med brystkræft i Kræftens Bekæmpelse. Mulighederne for at hente inspiration til projektet var dengang få, og derfor var det væsentligt for mig, at jeg en dag fik jeg et brev med frimærke på – ja, dengang var et frimærke den eneste vej over Atlanten. Brevet var fra en bekendt fra Stanford University, som sendte mig en artikel af Irvin D. Yalom fra 1977, hvori han skrev følgende sætning, som jeg ofte har citeret: ”Vi er ikke ironiske, når vi siger, at kræft på sin ubarmhjertige måde kan kurere neuroser.” Et udsagn, som blev afgørende for min lyst og mit mod til at fordybe mig i det, som jeg i denne min første gruppe af kræftpatienter så ske for øjnene af mig. Siden fik jeg selv en mulighed for på Stanford i Yaloms afdeling at være med i et forløb med alvorligt syge kræftpatienter, inden jeg i 1992 fik udgivet *Løvebogen*.

Som psykoterapeut, supervisor, konsulent og underviser har jeg med andre ord beskæftiget mig indgående med at forstå, hvorfor og hvordan sorgarbejde er forandringsarbejde. Det er således i en analyse af tilknytningen til det, man mister eller frygter at miste, at man som behandler kan forstå, hvad vores klienter er oppe imod, når en almindelig og sund sorgproces eller krisereaktion med tiden udvikler sig patologisk, dvs. bliver så behandlingskrævende, at psykoterapi er indiceret.

## AT SÆTTE SIN PERSONLIGHED IND

I mit lange arbejdsliv som supervisor for læger og psykoterapeuter er det min erfaring, at dette felt kræver, at man skal kunne ”sætte sin personlighed ind” – et Lis Hillgaard citat, som mange af os gamle behandlere har hørt hende bruge i tidligere tiders undervisning, når fokus var på sorg og krise, tab og traume. Det betyder indirekte, at det ikke er alle professionelle behandlere, som har en naturlig evne til at kunne rumme det, der sker, når mennesker er i deres følelsers vold.

Det vanskelige er, at kontroltab er krisers naturlige essens. De sjælsrystende begivenheder kalder vi derfor for traumatiske. Et traume indebærer tab af tillid til verden i en størrelsesorden, som medfører angst og stress. Man er med andre ord ’ude af sig selv’ på en måde, som invaliderer den superviserende jegfunktion, og det kan være skræmmende at stå hos.

I 2008 skrev jeg en artikel både i dette blad og i *Sygeplejersken*, som hed *Nogle har talentet i vuggegave – om nærværets kraft og den lægende relation*. Artiklerne handler bl.a. om, hvad behandleren skal gøre, når man ikke har den form for personlighed, som kan sættes ind, når mennesker er ramt på deres eksistens. Et tabubelagt emne i de fleste behandlerkredse, fordi denne følelsesmæssige forskellighed nemt kommer til at handle om ’de rigtige og de forkerte behandlere’. Så hvad gør man, når man ikke har den slags personlighed, som kan sættes ind, når ”jorden er brændende under os”? Hvad gør man, når man som behandler ikke magter at se døden i øjnene uden at blinke? (Yalom 2008). Svaret er nemt og ret kompliceret. Det er erkendelsen, der gør forskellen. Erkendelsen af, at vi behandlere kan noget forskelligt, at ikke alle har fået evnen i vuggegave. Og dette kalder i sidste ende på den form for supervision og vejledning, som har fokus på modoverføring og projektion.

Det er min erfaring som underviser og supervisor, at mange kan lære at arbejde i disse rum, andre kan det bare uden videre, og så er der de professionelle i faget, som ikke kan lære det, fordi deres sind ikke magter de ukontrollerbare situationer, hvor den omsorgsfulde og grænsesættende ’forældreautoritet’ er nødvendig for





Edvard Munch (1863-1944): Døden i sygeværelset 1893. Munch Museet, Oslo.

at kunne give rum til dem, der føler sig mere end almindeligt ramt på eksistensen. Derfor er det vigtigt for enhver professionel hjælper at forstå sorgens væsen for ikke at komme til at sammenblende den akutte sorgbearbejdelse med den psykoterapeutiske indsats, som nogle kan have brug for. Typisk af to grunde:

1. Når tilknytningen til den eller det, man har mistet, er svært kompliceret af symbiose og/eller ambivalens.
2. Når tabet er så traumatisk, at den sørgende oven i objekttabet også mister tillid til sin verden og derfor invalideres i sin evne til at sørge, dvs. til at forandre sig. Så kan det ske, at angst og depression kommer til at standse livet.

Sorg er ligesom glæde en eksistentiel tilstand. Sorgarbejde er adskillelsesarbejde og forandringsarbejde, og det er en proces, som nu om stunder benævnes på mange forskellige måder. I bogen *Den nødvendige smerte. Om tab, sorg og adskillelsesangst* gennemgås behandlingsforløb med mennesker i forskellige former for sorgreaktioner, hvor specielt den kroniske sorg kan være svært tilgængelig.

### OM SORGENS VÆSEN

Sorg er som nævnt en eksistentiel tilstand, som tab og traumatiske begivenheder bringer med sig. Følelsen af sorg opstår, når vi mister noget eller er bange for at miste noget. Sorg opstår i adskillellesprocessen fra det, der var. Denne forandringsproces kaldte Freud for sorgarbejde. Et instrumentalt ord, som man ikke kan sætte en enkelt referenceramme omkring, fordi det er en beskrivelse af et forløb.

I *Den nødvendige smerte* valgte vi i pædagogikkens navn en model, som passer til ordet arbejde. Sorgens følelser i form af smerte og vrede kræver en erkendelsesmæssig forståelsesramme, for at forandringer kan ske også på handleplanet. De lægende elementer findes således i en integration af det emotionelle og det kognitive. Fire opgaver kalder vi det for at få styr på den overordnede proces, som tiden almindeligvis tager med sig. Og det kan være hårdt arbejde at lære noget nyt, at handle på nye måder. Her spiller viljen til nyorientering ind, hvis man ikke skal ende som offer for sin skæbne.

Med mellemrum opstår der nye tanker, nye formuleringer om, hvad sorgarbejde er og kan være. Nye tiltag inden for normalområdet. *Den narrative tilgang* påpeger fx, at det er vigtigt at tage historien om den tilknytning, som man har mistet, med sig og integrere den i det af tabet forandrede liv.

*Den kognitive referenceramme* er blevet mere og mere dominerende. Her analyserer man den ramtes tankemønstre og grundantagelser om sin verden. Fokus er mere

på, hvad der er sket, end på, hvem den person var, inden den pågældende blev ramt, hvilket kan være vigtigt, hvis den fobiske form for angst med tiden udvikler sig til et symptom.

Peter Levin-skolen *Somatic Experience* arbejder kropsligt, når chok sætter sig som en slags 'hjerneskade'. En tilgang, som de, der arbejder med EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), også benytter sig af.

Forskerparret Stroebe er optagede af *mestringsstrategier* med udgangspunkt i den sørgendes tilknytningsmønstre (Stroebe 2001). Lige som Nini Leick og jeg gør i *Den nødvendige smerte*, bekræfter de Bowlbys gamle forskning om tilknytningsstilens afgørende betydning for tabsreaktionerne som grundlag for at kunne identificere, hvem der er i risikogruppe for at udvikle kompliceret sorg, når de rammes af traumatiske tab. Derfra udvikler den almindelige form for medmenneskelig sorg og krisehjælp sig til psykoterapi. Og så hedder analysen: *Hvem er det menneske, der er blevet ramt af hvad, dvs. af hvilken forandring, hvordan skete det, og hvornår skete det.*

Sorg er således en integreret del af alle menneskers personlige udvikling, og ordet referenceramme passer derfor dårligt ind som ramme omkring tab og traumeområdet. Når jeg bliver spurgt om, hvilken referenceramme jeg benytter mig af, når jeg arbejder med komplicerede sorgprocesser, så siger jeg hurtigt, at jeg bruger en integreret eksistentiel og psykodynamisk forståelse sat ind i en familiesystemisk måde at tænke på. Et polemisk udsagn, som oftest tilfredsstillende spørgeren ud fra et fagligt udgangspunkt. Den overordnede kvalifikation er at bruge sin sunde fornuft, medmenneskelighed, sit nærvær og at kunne forholde sig til døden uden at blinke – for at bruge Yaloms ord om, hvad der skal til for at gå ind i de rum, hvor sorg og krise fylder op i en terapeutiske kontakt. At adskille sig har nemlig altid begrebet den lille død som sin udfordring. Det er derfor, det kan være så vanskeligt for os mennesker at forandre os.

Erfaringen har lært os, at der nemt opstår en terapeutisk misforståelse, hvis ordet farvel kommer til at skygge for en adskillellesproces. I enhver tilknytning af betydning er der næsten altid noget, man tager med sig – erfaringer, minder, følelser osv., og i den nye form for tilknytning til det, man har mistet, er der selvfølgelig også noget, man skal lægge bag sig for at kunne finde ny og sund energi i det forandrede liv.

## OM DEPRESSION

I 1980-90'erne satte den nu afdøde amerikanske psykolog John M. Schneider sit præg på kursus- og undervisningstilbuddene i Danmark. Han skrev nogle vigtige bøger om emnet, hvor han hele tiden havde sit fokus på sorgens transformerende kræfter og en understregning af de stressfaktorer, som kan være overvældende for mennesker, som er blevet ramt og derfor skal nyorientere sig ind i deres fremtid. Hans bog, *The Overdiagnosis of Depression. Recognizing Grief and its Transformative Potential* (2000), er en stærk påmindelse om, at hvis behandlere sammenblander depression og sorg og dermed sygeliggør sorgreaktionens almindelige depressive træk, er de med til at svække det udviklingspotentiale, som har 'livsforsikringen' i sig. Han bruger det poetiske begreb *the gossamer thread of grief* som en smuk beskrivelse af det usynlige spind af relationer, som tydeliggøres, når vi mærker tab, accepterer vores dødelighed og må finde ny mening og nye tilknytningsmåder, fordi de gamle måder er forsvundet ind i tabet.<sup>1</sup>

Når man er faret vild på hjemvejen i personlighedens terræn, dvs. man har mistet sig selv i et selvtab, kan man som nævnt få hjælp til at finde forskellige terrænkort. Det kognitive terrænkort indeholder, at man ved træning forsøger at forandre sine depressive selvbilleder, de negative fortolkninger af oplevelser og dermed for-

andrer sit depressive syn på tilværelsen. Men kortet giver ikke adgang til den mere eksistentielle indsigt i, hvor følelsen af forladthed og meningsløshed kommer fra. Og det er min erfaring, at det kort har mange mennesker med et depressivt sindelag brug for, når deres objekttab udvikler sig til et selvtab.

Det er interessant, at Freud i sin artikel *Sorg og Melankoli* allerede i 1915 tydeliggjorde forskellen på et selvtab og et objekttab. I sorgen føler vi, at *verden* er blevet fattig og tom. I melankolien – hans ord for depressionen – er *jeget* blevet fattigt og tomt. Den deprimerede identificerer sig med det tabte objekt. Den afdøde eller det kærlighedsobjekt, man har mistet, er blevet en del af den sørgendes selv. Og når denne identifikation med objektet finder sted, mente Freud, at der er tale om en tilstand, man kan kalde for en narcissistisk neurose. Bag denne disposition til at reagere depressivt ligger en tendens til narcissistiske og ambivalente objektvalg.

Når jeg nævner denne måde at tænke på, hænger det sammen med, at det er en vinkel, der giver mening, når vi skal identificere, hvem der er i risiko for at udvikle en skæv sorgreaktion. At *kunne kende forskel på et selvtab og et objekttab* er med andre ord en vigtig kompetence for behandlere, når mennesker er ramt på eksistensen.

## FORLADTHEDSDEPRESSIONEN

Når den eksistentielle alenehed bliver til en depressiv følelse af forladthed – når paradislængslen tager over – er ordet forladthedsdepression et sigende udtryk for mange menneskers tilstand. Det er en tilstand, som har at gøre med en gammel længsel efter et barndommens land, hvor alt var godt. En længsel efter det betingelsesløse, som i voksenlivet ofte bliver til en længsel efter den eneste ene. Udtrykket stammer fra James F. Mastersons bog *Det truede selv* (1999), hvor han kalder forladthedsdepressionens symptomer for de seks apokalyptiske ryttere, som er karakteriseret ved panik, raseri, skyld, skam, håbløshed og tomhed.

<sup>1</sup> Gossamer kommer fra *goose summer* – tiden, hvor gæssene flyver sydpå for at finde nye områder med sol og varme. Depression betyder, at den, der er ramt, er ude af kurs og derfor ikke kan finde *the gossamer thread*.

De akutte og normale reaktioner på komplicerede tab eller en posttraumatisk stressforstyrrelse ligner i bedste fald en angstneurose, i værste fald en borderlineforstyrrelse, hvor vores almindelige jegfunktion er blevet så ramt af hændelsen, at vi i en periode er truet af ovennævnte selvtab i forbindelse med forladthedssyndromens angst. Ordet bordelinetilstand giver kun mening i denne sammenhæng, hvis man ser et kontinuum fra skader i den tidlige barndom ved svigt og overlaster til de træk, som mange mennesker kender i form af en større eller mindre forladthedsfølelse, som man på forskellig måde og med forskellige overlevelsesstrategier undgår for ikke at mærke kontroltabet.

Offer-redder-krænker trekanten er fx et godt eksempel på primitive forsvarspositioner, som i nuet dulmer angsten for at blive forladt – angsten for den eksistentielle tilstand af 'ikke-væren'.

I resuméform er det således relevant at huske på, at svære tab og traumer – komplicerede sorgreaktioner og krisetilstande – ofte rammer os som en slags forladthedssyndrom. Vi er derfor ganske afhængige af andres accept og omsorg for at holde sammen på os selv. Den akutte tilstand – det, der føles her og nu – bliver på en destruktiv og forførende måde til hele ens virkelighed. Og så giver det sorte og det hvide, dvs. enten-eller holdningerne, en pseudofornemmelse af kontrol i et kaotisk liv.

En afsmittende effekt kan være, at også de nære relationer og behandlerne rammes, hvis de suges ind og forføres til at glemme, at virkeligheden altid har mange ansigter. Nu om stunder bruger man betegnelsen at være sekundært traumatiseret. Denne problemstilling er indsigtfuldt beskrevet i Susanne Bangs bog *Rørt, ramt og rystet* (2002).

### SSRI-BEHANDLING – ET DILEMMA

I de senere år er der opstået et vanskeligt dilemma for både psykoterapeuter og praktiserende læger, fordi

diskussionen om de såkaldte lykkepiller har ramt ind over sorg- og krisefeltet på en ret uhåndterlig måde. I 2004 skrev jeg derfor i dette blad en lang og ret teoretisk artikel om sorg, depression og forladthedssyndromet, om vigtigheden af at kunne kende forskel på sorg og depression. Artiklen handler om det komplicerede eksistentielle problem, som opstår, når depressioner og angsttilstande i forbindelse med tab og traumatiske hændelser medicineres væk som en biologisk forstyrrelse, uden at den ramte får den nødvendige og dybere indsigt i 1) hvem er jeg, 2) hvor er jeg i mit liv, 3) hvad er der egentlig sket mig, 4) hvorfor og hvordan er jeg blevet overvældet af de vilkår, som hører menneskelivet til. I Yaloms sprogbrug hedder disse vilkår *døden, meningsløsheden, ansvarligheden for eget liv (friheden)* og den form for *forladthed*, som opstår, når man rammes på eksistensen og ikke magter den uro/angst, som bor omkring alenehedens skræmmende væsen.

Vi sørger, når vi har mistet noget. Depressionen opstår som nævnt, når man mister sig selv i denne proces, så det er vigtigt – ikke mindst for behandlerne – at kunne kende forskel på et objekttab og et selvtab. Og i sidste ende at kunne tage stilling til, om den medicinske SSRI-behandling – benævnelsen lykkepille bør vi alle undgå – er nødvendig for på sigt at kunne magte en lægende sorgproces omkring det af tabet så forandrede liv.

Desværre passer SSRI-medicinen alt for godt i den vestlige verdens angst for det ukontrollerbare liv, hvor depression alt for ofte blandes sammen med de sunde og lægende sorgreaktioner. Og så bliver sorgprocessen nemt til afvikling i stedet for til den form for udvikling, hvor man tager livet på sig på nye måder.

### AFSLUTTENDE ORD

Sorg, glæde og håb giver sindet ilt til at magte vores ukontrollerbare tilværelse – til at afgifte angsten, fortvivlelsen og de depressive sindstilstande. Håb er imidlertid ikke det samme som optimisme. *Håb handler ikke om, at alt skal gå godt, men om at vi skal kunne finde mening lige*

meget, hvordan det går – et af den afdøde tjekkiske forfatter og præsident Václav Havels mange gode udsagn fra de perioder, hvor krise og sorg kom til at præge hans berømte liv.

Mister vi derimod os selv i sorgen – i selvtabet – farer vi vild, fordi sorgen bliver til en kronisk tilstand, en byrde, som ikke kan lette, for at bruge et udtryk fra den lille historie om Gud og tåren. I selvtabet kan vi komme til at miste vores personlige integritet og dermed evnen til at finde mening i et forandret liv.

I den seneste udgave af *Den nødvendige smerte* har vi derfor brugt den amerikanske psykiater Judith Hermans definition på integritet. Hun omformer udviklingspsykologen Erik Eriksons tankegang ved at anføre, at ligesom vores basale tillid er et resultat af udviklingen i de første leveår, så er vores integritet et resultat af udviklingen i vores modne alder (Herman 1995).

Forholdet mellem tillid og integritet kan dermed defineres som en sikker tiltro til en andens integritet. Tør vi tro på dette, har vi gode kort på hånden, når vi som behandlere skal stå hos omkring dem, der er ramt og skal have hjælp til at tage deres skæbne på sig.

Judith Hermans håbefulde definition af integritet er: "Integritet er evnen til at bekræfte livet ansigt til ansigt med døden, til at forlige sig med de endelige grænser for vores eget liv og de menneskelige vilkårs begrænsninger og til at acceptere disse realiteter uden at blive fortvivlet." (ibid). Fortvivlet betyder her, lige som hos Kierkegaard, at miste håbet om at finde mening i et forandret liv.

## LITTERATUR

- Bang, Susanne: *Rørt, ramt og rystet*. Gyldendal 2002.  
 Bowlby, John. *Attachment and Loss*. Vol. I, II, III. Basic Books 1969-1980.  
 Davidsen-Nielsen, Marianne: *Blandt løver. Om alvorlig sygdom, livsmod og dødsbevidsthed*. Hans Reitzels Forlag 1999, 2010.

Davidsen-Nielsen, Marianne: *Sorg, depression og forladthedssyndromet. Nogle tanker med begreberne objekttab, selvtab og selvobjekter som forståelsesramme*. Psykoterapeuten nr. 1 2004.

Davidsen-Nielsen, Marianne: *Nogle har talentet i vuggengave. Om nærverets kraft og den lægende relation*. Psykoterapeuten nr. 3 2008.

Davidsen-Nielsen, Marianne og Nini Leick: *Den nødvendige smerte. Om tab, sorg og adskillelsesangst*. Socialpædagogisk bibliotek, Hans Reitzels Forlag 2004.

Freud, Sigmund: *Sorg og Melankoli*. IN: Olsen, Ole Andkjær, Børge Kjær, Simo Køppe: *Metapsykologi* 1. 2. udg. Hans Reitzels Forlag 1983.

Herman, Judith Lewis: *I voldens kølvand*. Hans Reitzels Forlag 1995.  
 Hillgaard, Lis, Lis Keiser, Lise Ravn: *Sorg og krise*. 2. udg. Gyldendal Akademisk 2005.

Kast, Verena: *Den største sorg i verden her*. Munksgaard 1991.

Masterson, James F: *Det truede selv*. Hans Reitzels Forlag 1999.

Schneider, John M: *The Overdiagnosis of Depression: Recognizing Grief and its Transformative Potential*. Seasons Press 2000.

Stroebe, MS et al: *Handbook of Bereavement, Research, Consequences, Coping, and Care*. Am. Psychological Association 2001.

Yalom, Irvin D: *Group Therapy with Terminal Ill*. Am. Jour. Psychotherapy, 134 (4) 1977, s.396-400.

Yalom, Irvin D: *Som at se på solen. At leve med døden*. Hans Reitzels Forlag 2008.



Marianne Davidsen-Nielsen er psykoterapeut MPF, supervisor, underviser, konsulent. Forfatter til *Blandt løver. At leve med livstruende sygdom, og sammen med Nini Leick til Den nødvendige smerte*.



# MÅ JEG SPEJLE MIN SORG I DIN?

Tekst og foto: Louise Winther

Da min far døde pludseligt og uventet for fire år siden, blev jeg naturligvis chokeret; benene blev helt slået væk under mig, og jeg fik et stort behov for at vide, hvordan andre oplever og gennemlever sorg. Jeg opsøgte bøger om emnet, og jeg begyndte at samle på citater om sorg. Citaterne fandt jeg især i blade og aviser, og det blev efterhånden til en hel del. Jeg skrev dem ind i et dokument på min computer, og jeg læste dem igen og igen. Det var lindrende for mig, for når jeg læste, hvordan andre beskrev deres sorg, blev følelsen af at være alene i verden knap så overvældende.

På et tidspunkt gav jeg en kopi af samlingen til en veninde, der også havde mistet sin far, og kort efter gav jeg den til én, hvis mand netop var død af kræft. Flere andre fik også kopier, og alle udtrykte stor taknemmelighed over at få mulighed for at spejle deres sorg i andres.<sup>1</sup>

For selvom sorg er en erfaring, vi hver især må gennemleve alene, er sorg også et livsvilkår, som langt de fleste af os møder før eller siden. Vi må alle gå ind i mørket alene, men derinde kan vi finde andre. Ved hjælp af sproget kan vi nærme os hinanden, og når vi hører om andres sorg, kan vi måske lære vores egen sorg bedre at kende.

Som sagt var det lindrende for mig at læse om andres sorg, at låne andres ord, fordi det betød, at min store ensomhedsfølelse blev mildnet en smule – så var jeg altså ikke helt alene om at have oplevet, at jorden skred under mig! Det vidste jeg jo godt med min hjerne, men det var, som om jeg forstod det på et andet og dybere plan, når jeg læste om andres sorg.

Denne oplevelse af genkendelse – eller spejling – er det ikke altid muligt at få hos sine daglige omgivelser. De har ofte svært ved helt at forstå, hvad der foregår. Måske er omgivelserne berøringsangste over for sorgen. Måske ved de ikke, hvad de skal stille op. Måske mødes man som sorgramt med tavshed. Og når man både er fortvivlet over sit tab og den ensomhed, der ofte følger med tabet, og når omgivelserne oven i købet ikke længere kommenterer den afdøde eller den sorg, man bærer på, så kan man sige, at man bliver dobbelt ensom. Man får det ikke bedre af, at andre lader, som om de har glemt det. Man bliver bare helt alene med, at man ikke selv har glemt det. Og det kan være på grænsen til det ubærlige.

Som en kvinde, der mistede sin mor tidligt, har udtrykt det: ”Det eneste, der hjælper, er at snakke om min mor. At minde hende. Det eneste, der hjælper, er et knus og et ”hvordan går det”. Det, der gør allermost ondt, er at lade, som om det ikke er sket. At hun ikke er sket.” (Winther 2014).

## ISOLATIONEN

Men hvad er det lige med den store ensomhedsfølelse og tomhed, der ofte rammer os, når vi mister en nærtstående? For det er ikke en ’almindelig ensomhed’, måske mere præcist kaldet ’social ensomhed’, vi overmandes af. Når vi mister, bliver mange ramt af den særlige ensomhed, der kaldes eksistentiel isolation. Når det sker, føler man sig netop fuldkommen isoleret fra verden og fra andre mennesker, selv når man er sammen med dem, man holder mest af og føler sig tæt på. Den amerikanske professor i psykiatri Irvin Yalom udtrykker det sådan (1998): ”Eksistentiel isolation er en ensomhe-

<sup>1</sup> Citatsamlingen er siden udkommet under titlen *Sagt om sorg*.

dens skyggedal, som mange veje fører til. Et menneske, der bliver konfronteret med døden, kommer altid til den." Fleischer og Jessen (2013) bruger udtrykket "tankekæmæssig ensomhed".

Menneskelivet leves sammen med andre. Men eksistentielt er vi alene, overladt til os selv: Vi fødes alene, og vi dør alene. Vi er bundet af at være i hver sin krop og i hvert sit hoved; vi er isolerede i vores eksistens. Men det er heldigvis en sandhed, vi kun oplever drypvis og lejlighedsvis. Det er alt for ubehageligt at befinde sig i "ensomhedens skyggedal", så vi gør meget for at dulme smerten ved det. Men dødsfald kan bringe os i situationer, hvor vi føler os fuldkommen overladte til os selv med vores tilværelse, og hvor vi bliver overvældede af forladthed og tomhed.

Jens Andersen fortæller i sin Astrid Lindgren-biografi (2014), at Astrid Lindgren var overbevist om, at mennesket i sin natur er et ensomt væsen, og at man kan finde styrke og kraft i erkendelsen af sin ensomhed. Hun mente også, at vi som børn, som unge, som ældre og som gamle alle må lære at være alene. I biografien omtales en scene fra tv-serien *Vi på Krageøen* (instrueret af Olle Helbom, 1965) hvor lillebror Pelle opdager, at hans kanin er blevet bidt ihjel af en ræv. Pelle bliver naturligvis ulykkelig, og hans storesøster, den voksne Malin, siger til ham: "Det er sådan her i livet, forstår du, at nogle gange er det svært. Selv små børn, selv en lille dreng som dig, må gå noget igennem, som gør ondt, og man må igennem det helt alene."

Eksistentiel isolation er en uovervindelig kløft, en adskilthed mellem én selv og ethvert andet væsen i verden. Den kan være svær at sætte ord på. Måske fordi følelsen i bund og grund er ordløs. Men jeg synes, fø-

lelsen illustreres fint i en scene i filmen *Notting Hill* (instrueret af Roger Michell, 1999). I hovedrollen ser vi Hugh Grant som den ikke særligt succesfulde boghandler William Thacker. Han forelsker sig dybt i den amerikanske filmskuespillerinde Anna Scott, som spilles af Julia Roberts. På et tidspunkt ser det ud som om, at William og Anna aldrig skal få hinanden, og man ser, hvordan William går og går igennem Londons gader, mens årtiderne skifter, og mens livet leves rundt om ham. Men William Thacker selv er alene, han er adskilt fra verden – som var han i sin egen osteklokke eller på sin helt egen øde ø.

Man kan føle sig fremmedgjort, når man slynges ud på sine egne 'øde steder', og verden pludselig mister sin fortrolighed. Filosoferne Heidegger og Kierkegaard har begge leget med ordene og har lidt drilsk udtrykt det på denne måde: "Hvad frygter mennesket? Intet!" (Yalom 1998).

Hos Yalom (ibid.) finder man også dette rammende digt af Robert Frost (egen oversættelse):

*Jeg skræmmes ikke af 'tomme huller' i himlen  
der hvor ingen mennesker er, i stjernevirvlen.  
Men jeg bliver ofte bange for mig selv;  
for den store tomhed i min egen sjæl.*

Vi kan ikke fjerne følelsen af eksistentiel isolation. Men vi kan dele isolationen på en sådan måde, at kærligheden i et vist omfang opvejer smerten: "Hvis vi kan vedkende os vores isolerede situationer i tilværelsen og gå dristigt og resolut ind i dem, formår vi også at vende os kærligt til andre." (ibid.). Eller sagt med andre ord: Hvis vi kan være sammen om det, at vi er alene. For følelsen af forladthed og alenehed forløses bedst sammen med

andre, som kan rumme denne følelse og ikke bliver forskrækkede over den fortvivlelse, der følger med. Det har ofte stor betydning, at den, man taler med, selv har prøvet denne form for fortvivlelse på egen krop.

Ingen kan fjerne den eksistentielle isolation, og ingen kan fjerne sorgen. Men vi kan tilbyde hinanden et åbent

og kærligt nærvær. Og det kan lindre. Sorggrupper i regi af Folkekirken er i de seneste år dukket op overalt i landet under overskriften *Vi bærer sorgen sammen*. I sorggruppen er man virkelig sammen om at være alene. En deltager sagde på et tidspunkt til gruppen: "Hvis ikke jeg var startet i sorggruppen, tror jeg, at jeg havde taget mit eget liv".



Sorgramte giver ofte udtryk for, at de er nødt til at finde ud af, hvem de nu er, nu hvor de har mistet en nærtstående. Også denne opgave er man alene om; den selvskabende proces er uundgåeligt forbundet med dyb isolation (ibid.).

Til gengæld kan den smertefulde eksistentielle isolation være vejen til at komme i dyb kontakt med sig selv, med hinanden, med livet. Døden tvinger os til at finde ressourcer i os selv, som vi måske slet ikke anede var til stede. Og for mange giver dødsfald en mulighed for at komme tættere også på Gud. Skuespilleren Pernille Højmarks far begik selvmord, da hun var 13 år, og moderen døde af kræft, da hun var 20 år: "Jeg endte med at gå ture nede ved vandet, hvor jeg råbte og diskuterede uretfærdigheden og urimeligheden med Gud. Han blev en slags samtalepartner. Jeg brugte vandringer i naturen til at komme af med nogle ting. Der er en kraft derude, du kan kalde den Gud, som kan hive dig op igen." (Winther 2014).

Som sagt er eksistentiel isolation ikke er det samme som social ensomhed. Men eksisten-

tiel isolation kan meget vel føre social ensomhed med sig. For hvis man som sorgramt ikke oplever sig mødt med forståelse uden krav, er det naturligt at trække sig fra den pågældende sociale relation. Forfatteren Julian Barnes, hvis hustru døde, skriver: "Jeg indså hurtigt, hvordan sorgen sorterer og omgrupperer alle i den sørgendes omgivelser; hvordan venner sættes på prøve; hvordan nogle består, mens andre dumper. Gamle venskaber kan blive dybere i fælles sorg eller pludselig tage sig overfladiske ud." (Barnes 2015).

Følelsesmæssig/emotionel ensomhed er også væsentligt at forholde sig til, når det gælder sorg (se fx Guldin 2014 og Fleischer/Jessen 2013). Emnet falder dog uden for rammerne for denne artikel.

### DE ØVRIGE EKSISTENTIELLE VILKÅR

Ifølge Yalom findes der tre eksistentielle vilkår mere; *døden*, *friheden* og *meningsløsheden*. For fuldstændighedens skyld vil jeg kort omtale disse tre, som også ofte påkalder sig opmærksomhed, når vi mister.

Lad mig dvæle et øjeblik ved udtrykket eksistentielle vilkår – hvad betyder det egentlig? Det betyder, at der er tale om *grundlæggende vilkår for vores eksistens*, altså vilkår, som vi ikke kan vælge til eller fra. De er simpelthen, og de udgør en understrøm i ethvert menneskeliv.

Til daglig er de fleste af os rigtigt gode til at skubbe de eksistentielle vilkår i baggrunden. For hvem har lyst til at forholde sig for meget til døden eller til det, at vi faktisk er helt alene i en meget stor verden? For da slet ikke at tale om, at mit liv i bund og grund er mit eget ansvar! For med 'friheden' menes der, at vi dybest set alle har friheden til at gøre lige nøjagtigt, hvad vi vil. Sagt på en anden måde, så er jeg alene ansvarlig for, hvordan mit liv er – jeg kan jo altid vælge at gøre noget andet! Og skal vi også selv finde vores helt egen mening med livet? Yalom citerer Martin Buber: "Æteren er hele tiden fuld af radiosignaler (om isolationen, min tilføjelse), men det meste af tiden har vi slukket for modtageren." (Yalom 1998).

Men når vi mister en nærtstående, kommer der hul igennem. Så mister vilkårene med ét deres anonymitet

og bliver meget tydelige og pågående spørgsmål, som vi bliver tvunget til at forholde os til. Ofte bliver vi ramt på hele eksistensen, når en nærtstående dør fra os.

### DØDEN

Vi ved jo godt, at vi skal dø. Men ofte er det først, når andre dør fra os, at vi for alvor konfronteres med vores egen dødelighed og for alvor erkender, at vi selv og vores nærmeste skal dø.

Ifølge Yalom (1998) er tanker om døden vigtigere i livet, end mange mennesker går og tror. For ellers giver nuet og livet ingen mening. Når vi indser, at vi er forgængelige, kommer vi til at tænke over, om vi bruger vores liv her på jorden på den måde, som er rigtig for os hver især. Og så kan vi handle eller ændre retning, hvis der er brug for det. Det drejer sig altså om ikke at blive så ræd for døden, at vi glemmer at leve.

### FRIHEDEN

Umiddelbart kunne man tro, at frihed var et entydigt positivt begreb. Der er bare det, at den anden side af medaljen hedder *ansvar*. En enke kan opleve at blive overvældet af ansvar: Pludselig står hun alene med børnene, hun er alene med sit store hus, hun er alene i forhold til at sikre økonomien og så videre.

Friheden og den eksistentielle isolation hænger i høj grad sammen: For er man ansvarlig for sit liv, så er man alene. Det er ensomt at være sin egen mor og far. Det at blive voksen, det at "skabe sig selv", er uundgåeligt forbundet med dyb ensomhed (Yalom 1998).

Og problemet med valg er, at vi først ved, om vi har truffet det rigtige valg, når vi faktisk har truffet det. Så det kræver i dén grad mod – og modenhed. Man skal altså indse, at friheden har en pris i forhold til at tage ansvar.

Til gengæld oplever mange stor tilfredsstillelse ved at vælge i overensstemmelse med egne ønsker og værdier frem for at blive på et spor, hvor man ikke trives.

## MENINGSLØSHEDEN

Den kvinde, som er vant til at finde sin værdi – og mening – i at være sin mands kone, føler sig berøvet for alt af betydning den dag, hendes mand dør. Hun rammes ikke kun på sit liv, sin rolle, sin økonomi og sit sociale liv, men også på sin grundlæggende tillid til tilværelsen, ja, på selve meningen med livet: Hvem er jeg uden min mand? Hvad skal jeg dog stille op med mit liv? Og tør jeg overhovedet stole på nogen eller noget igen?

Meningsløsheden bliver ikke mindre af, at man finder en årsag eller grund til, at den elskede døde. For meningsløsheden er en følge af, at det menneske, man har mistet, var enestående og uerstatteligt og aldrig kan trøstes væk.

Hos mange sorgramte bliver alle fire eksistentielle temaer aktiveret på én gang – den basale tillid til livet forsvinder, livgrundlaget trues, alle forsvar svækkes. Vi får læderet vores forsvarssystem, som så med tiden skal genopbygges på nye måder. Det er vigtigt at få øje på, at forandringen ikke 'bare' handler om, at man har mistet en nærtstående, men at man også er ramt på sin egen eksistens. Om denne lædering har Julie Brandt, da hun mistede sin mor, sagt: "Det er lidt som at få flået huden af. Alle nerverne ligger bare dér på overfladen og er helt modtagelige." (Winther 2014).

For at genvinde og genfinde balancen i livet må vi altså:

- magte, at vi hver især er alene – uden at overvældes af en følelse af forladthed,
- kunne beskytte os mod dødsangsten – uden at fortrænge, at vi selv skal dø,
- håndtere erkendelsen af livets frie valg og dermed påtage os ansvar for de valg, vi træffer,
- indse, at livet kun har den mening, vi selv giver det. Og skabe en ny mening.

Eller sagt på en anden måde: At se eksistensens grundvilkår i øjnene er pinefuldt, men i sidste ende helbredende (Yalom 1998).

## LINDRING AF SORGEN

Som sorggruppeleder er det min erfaring, at sorggruppedeltagerne finder lindring i at tale med hinanden om de eksistentielle vilkår. Igen handler det ikke om at 'fixe' noget eller om at finde konkrete svar på spørgsmålene; det handler mere om at spejle sig i andre, der står i en lignende situation. Så man ikke føler sig helt alene i verden.

Eller som Yalom så poetisk udtrykker det: "Vi er alle ensomme skibe på et mørkt hav. Vi ser lysene fra andre skibe – vi kan ikke nå dem; men det, at de er der, og at de deler skæbne med os, er en stor trøst."

## LITTERATUR

- Andersen, Jens: *Denne dag, et liv*. Gyldendal 2014.  
 Barnes, Julian: *Vejen op, vejen ned*. Tiderne Skifter 2015.  
 Fleischer, Elene og Gert Jessen: *Når himlen er nær. Som ældre oplever forskellige former for ensomhed*. Frydenlund 2013.  
 Guldin, Mai-Britt: *Tab og sorg. En grundbog for professionelle*. Hans Reitzels Forlag 2014.  
 Winther, Louise (red.): *Sagt om sorg*. Alfa 2014.  
 Yalom, Irvin D: *Eksistentiel psykoterapi*. Hans Reitzels Forlag 1998.



Louise Winther, f. 1963, er deltidspsykoterapeut, forfatter og erhvervspsykologisk konsulent. Hun beskæftiger sig indgående med sorg, både teoretisk og praktisk. Hun er frivillig sorggruppeleder og har tidligere været frivillig på Dia-konissestiftelsens Hospice.



DIGT: LOUISE WINTHER | FOTO: S. VAN DEURS

[Fra digtamlngen Lysets hvirken. 2012]

## KVÆSTELSER

Underlægningsmusikken  
er en skæbnesymfoni  
der på overfladen ligner  
den sorgløse samba  
som forfører til at tro  
at tiden læger alle sår  
og forener os for evigt

Jeg falder tilbage  
ind i mig selv  
uden at ane  
hvem dét er  
men undgår  
at pådrage mig  
synlige kvæstelser

# EN VANDRING I SORGENS LANDSKAB

Tekst: **Anna Bentzen**  
Foto: **Martin Keller**

## Om sorggrupper for efterladte

Jeg hørte første gang om sorggrupper i en radioudsendelse i starten af halvfemserne. Jeg kan huske, at jeg dengang tænkte: "Bare det havde været en mulighed for mig, da jeg havde brug for det." Min far begik selvmord, da jeg var ti år gammel, og der blev ikke talt om det eller om ham i mange år efter. Siden har jeg som sorggruppel leder i Kræftens Bekæmpelse i Hillerød fulgt tæt på 150 mennesker igennem en af livets sværeste perioder: tiden efter at have mistet en elsket.

I Kræftrådgivningen i Hillerød er der tradition for sorggruppeforløb, hvor hver gruppe mødes otte gange hen over fire måneder og med faste temaer for de første møder. Temaerne er opstået ud fra mange års erfaring hos rådgiverne i Kræftens Bekæmpelse om, hvad der er svært at håndtere som efterladt: typiske reaktioner efter tab, omgivelsernes reaktioner, et meningsfuldt liv.<sup>1</sup>

### GRUPPEDANNELSEN

I min første sorggruppe, hvor jeg var med som føl hos en erfaren gruppeleder, blev hver enkelt medlem bedt om at fortælle om, hvilken kræftsygdom ægtefællen/kæresten var død af. Spørgsmålet åbnede for en sluse af ord – så stort var behovet for at dele sygdomshistorien, fra første symptom og til døden indtraf. Jeg husker, hvordan jeg kørte hjem fra gruppen, rørt, ramt og med adskillige af de nævnte symptomer. Alligevel har vi igennem årene holdt fast i denne introduktion, selvom

den kræver en stram styring og til tider kontant intervention fra gruppelederen for at holde tiden. Gevinsten er, at gruppen meget hurtigt får opbygget et tillidsfuldt rum, fordi de i den grad kan spejle sig i hinanden, mens de 'ude i virkeligheden' kan føle sig alene i mødet med sygdomsforløb, hospitaler, behandlinger, de mange skæbnesvangre valg og naturligvis med aleneheden i mødet med døden.

### DET INDIVIDUELLE OG DET FÆLLES

Hver enkelt efterladte persons historie er selvfølgelig unik, men der er tydelige temaer og mønstre, som fylder i hver gruppe:

- Undren og nervøsitet over at opleve sig mærkelig/hysterisk/ved at blive skør.
- Følelsen af udbrændthed og stress efter tiden som pårørende, sygehjælper, bisidder, chauffør for ægtefællen/kæresten.
- Lettelsen over at være i en gruppe, som genkender og kan spejle følelser, tanker og kropslige reaktioner.
- Skyldfølelse og ruminering over ens rolle og ansvar i sygdomsforløbet.
- Omverdenens sårende og krænkende reaktioner.
- Oplevelsen af ikke at blive mødt på hospitalet.
- Oplevelsen af at blive mødt på hospice.
- Taknemmeligheden over for de til tider helt uventede mennesker, der 'er der' på den rigtige måde.
- Lettelsen over, at der pludselig kan være gode stunder, hvor sorgen forsvinder.
- Apatien og meningsløsheden, når sorgen fylder igen.

<sup>1</sup> Jeg er blevet inspireret af mine gruppelederkollegeres klogskab og deres skriftlige oplæg og takker psykoterapeut og projektleder Mia Hutter, Kræftens Bekæmpelse og lektor Karen Sangild Stølen, Professionshøjskolen, UCC Hillerød.

Jeg har knyttet nogle kommentarer til nogle punkter, som har overrasket eller optaget mig særligt i de syv år jeg har fungeret som sorggruppeleder i Kræftens Bekæmpelse.

### HÅB TIL UDBYTTET

Jeg har gjort det til et fast element i gruppedannelsen at arbejde med håb, forventninger og bekymringer for sorggruppens arbejde. Efter brainstormen ved det første møde i gruppen kunne en typisk liste med forhåbninger se sådan ud:

- Ikke at græde hver dag.
- Ikke at græde, hver gang man er sammen med andre.

- At få appetitten tilbage.
- Ikke at føle sig så ensom.
- At være glad indimellem.
- Ikke at have dårlig samvittighed.
- Ikke at være vred.
- Ikke at være rastløs.
- At nyde samvær med andre.
- At kunne sove om natten.
- At se en ende på papirarbejdet i forhold til økonomi og myndigheder.
- At se en mening med livet.

Ved starten af gruppens liv er der ikke meget håb og positive forventninger til fremtiden at spore. Men når vi den ottende og sidste gang, vi mødes i gruppen, tager flipover-arkene fra den første gang frem igen, har gruppedlemmerne til deres egen overraskelse rykket sig.



### EKSEMPEL PÅ GRUPPEFORLØB I KRÆFTENS BEKÆMPELSE

Gruppen har otte møder à to timer med 14 dage mellem hvert møde.

Der er 12 deltagere og to gruppeledere.

Typisk har deltagerne mistet en ægtefælle eller en kæreste 6-10 måneder før gruppestarten.

Hvert gruppemøde indledes med en kort nærværsøvelse, hvor gruppen bliver bedt om at fokusere på tanker, på kroppen og på følelser lige nu. Øvelsen skaber kontakt, og det kan være gavnligt, fordi mange i sorg skubber følelser og kropsforannelser væk for ikke at overvældes.

Næste faste punkt er en siden sidst runde, der varierer fra 30 til 90 minutter, afhængigt af gruppens fænomologi.

Afhængigt af tiden holdes der et kort eller langt oplæg om dagens tema, hvorefter der arbejdes i dyader eller triader. Gruppen afslutter mødet med at dele i plenum.

For en stund ser vi tilbage på det første møde i gruppen fire måneder tidligere. Følelserne, tanker og fysiske ubalancer er der måske stadig, men de fylder mindre, er nemmere at håndtere, og reetablering og nyorientering fylder nu mere end tabsbearbejdelsen. Hverdagen er blevet større. Det bliver tydeligt, at alle har rykket sig. Nogle meget, andre mindre, men langt de fleste er på vej videre i deres liv.

#### OMGIVELSERNES REAKTIONER

Et spørgsmål, som fylder meget i grupperne, er: Hvordan skal jeg tackle de andres reaktioner? Døden er tabu i Danmark, og det går ofte ud over de efterladte. Oven i dette pendulerer den efterladte mellem at fokusere på tabet og på fremtiden og mellem at være i sorg og i

hverdagsliv. Det kan være svært for familie, venner og kolleger at følge med.

”Nu må du i gang igen”, ”Det er jo lang tid siden” og ”Der kommer en anden” er klassiske eksempler på kommentarer, som frem for at trøste udløser forladthedsfølelse, aggression og skam. Det samme gælder, når nære venner ikke ringer, når man ikke bliver inviteret, når folk undgår en på gaden. Sådanne oplevelser er hverdag for mange efterladte. I gruppen udløser disse fortællinger ofte kommentarer som: ”Havde jeg vidst der her, så havde jeg været der på en anden måde, da min fætter mistede sin kæreste ...”

”Hvordan går det?” En kvinde i en af mine grupper, der havde mistet både sin mand og sin søn, skulle igen svare på det spørgsmål hen over køledisken i et supermarked. ”Hvor lang tid har du?” røg det ud af hende i desperation. Bemærkningen udløste befriet latter, da hun delte oplevelsen i gruppen. Siden da har jeg haft den med i alle grupper som inspiration til, hvordan man som efterladt må lære at smide bolden tilbage på den anden banehalvdel og sætte ord på det, man har brug for.

#### SORGENS FYSISKE UDTRYK

Det har hen over tid overrasket mig, hvor meget sorg giver sig udtryk rent fysisk. Der er de kendte symptomer som søvnproblemer, hovedpine, mavepine, kvalme og manglede appetit. Men at næsten alle efterladte i grupperne er plaget af virkelig dårlig hukommelse, er jeg blevet overrasket over. Jeg har også i hver gruppe oplevet en overoptagethed af egne symptomer på diverse sygdomme, inklusive kræft. I og for sig naturligt, da sygdom og hospital har været centrum for opmærksomhed for disse mennesker og ofte med den ekstra bekymring: Hvem passer på mig, hvis jeg bliver alvorligt syg?

Den fysiske skrøbelighed skyldes efter min bedste overbevisning også, at mange ganske enkelt er nedslidte efter at have været hjælpere under alvorlig sygdom og død. Det er hårdt arbejde at være pårørende til en elsket, der er syg og døende.

## DET KNUSTE HJERTE

En bemærkelsesværdig fysisk reaktion på sorg kaldes for *broken heart syndrome*. Lægevidenskaben har identificeret denne kortvarige, men angstprovokerende, lidelse, som giver sig udtryk i pludselige stærke smerter i brystet som ved et hjerteanfald, fordi hjertets pumpefunktion midlertidigt forstyrres. Man har opdaget, at lidelsen rammer mennesker, der har været ude for en stressfyldt begivenhed, fx lige mistet en nærtstående – heraf navnet. Man forsker stadig i, hvad der fysisk er på færde, og arbejder med en teori om, at det er stor produktion af stresshormon, der udløser tilstanden.

## SORG, CHOK OG POSTTRAUMATISK STRESS

Når kræft eller andre livstruende sygdomme er lange forløb med indlæggelse og behandlinger på flere forskellige hospitaler, har de pårørende ofte mange roller som både sygehjælper, chauffør, bisidder, vidne, filter ud til familie og venner og meget mere. Hos disse pårørende møder vi nogle gange symptomer på posttraumatisk stress. De får flashbacks med den døende og kan ikke huske ægtefællen /kæresten fra de mange raske år før sygdommen, de kører omveje for undgå hospitaler og kirkegården, og de har problemer med søvn, koncentration og indelukthed, øget arousal mv.

Hos andre efterladte, hvor den syge dør hurtigt, nogle gange efter få uger, ser vi efterreaktioner på chok med øget arousal, dissociation og en mental fastlåsthed, der besværliggør den sunde sorgproces med penduleringen mellem sorg og hverdag.

Oftest ser vi, at disse ekstra lidelser løsner sig lige så stille og roligt i de fire måneder, hvor gruppen er samlet. Nogle få anbefaler vi at arbejde videre i regi af Kræftens Bekæmpelse eller i terapi. Det er min oplevelse, at sorgen oftere bliver kompliceret – det sker for ca. 20 % – når den efterladte tillige er plaget af eftervirkningen af et chokerende og/eller traumatiserende sygdomsforløb og død.

## SORGEN ER KÆRLIGHEDENS PRIS

Når efterladte føler sig allermest forkerte eller håbløse i deres tabsproces, bruger jeg nogle gange dette gamle ordsprog, og jeg oplever, at det trøster og befrier. Sorgen er også en bekræftelse af, at man har elsket.

Jeg har i løbet af årene fået en dyb respekt for den menneskelighed og kærlighed hos den raske, der følger den syge, og som viser sig i en trofasthed og en sætten sig selv til side. Også selvom prisen, han eller hun bag efter betaler, kan opleves hård.

## LITTERATUR

- Bang, Susanne: *Rørt, ramt og rystet*. Hans Reitzels forlag 2002.  
 Davidsen-Nielsen, M & N Leick: *Den nødvendige smerte. Om tab, sorg og adskillelsesangst*. Socialpædagogisk bibliotek, Hans Reitzels Forlag 2004.  
 Davidsen-Nielsen, M: *Blandt løver*. Hans Reitzels Forlag 1999, 2010.  
 Fjorback, L: *Mindfulness*. Psykiatrifondens Forlag 2012.  
 Mogensen, J Roesgaard & P Engelbrekt: *At forstå sorg*. Samfundslitteratur 2013.  
 Rasmussen, J P & B Busk: *Gestalt*. Frydenlund 2015.  
 Yalom, Irvin D: *Eksistentiel psykoterapi*. Hans Reitzels Forlag 1998.  
 Yalom, Irvin D: *Som at se på solen. At leve med døden*. Hans Reitzels Forlag 2008.



Anna Bentzen er privatpraktiserende psykoterapeut MPF, cand. jur., sorggrupeleder og underviser i Kræftens Bekæmpelse. Arbejder med kommunikation og strategi på Københavns Gestalt Institut.



---

# TAL MED BØRN OG DERES FAMILIER OM SORGEN

---

Tekst: **Stina Krakau**

**Mange børn og unge i Danmark oplever sorg tidligt i livet. Disse børn og unge har i den grad brug for voksne omkring sig, som kan stå i modvinden, som kan lytte og række en tryk hånd ud. Med denne artikel er det mit ønske at pege på, at det kan have stor værdi samtidig at række hånden ud til resten af familien.**

Det kræver mod at tale med børn og unge, som er ramt af sorg enten ved dødsfald eller alvorlig sygdom i familien. Mod til, med Irwin D. Yaloms ord, at kradse, hvor det klør: "Døden klør faktisk. Den klør hele tiden; den er altid med os og kradser i vores indre (...)." (2009 s.15). Og den kradser også, når vi ønsker at række ud efter de børn, der er hårdest ramt. Håndsrækningen fra pårørende eller fra fagfolk, der møder sorgramte børn, har dog stor betydning for, hvordan det sorgramte barn kommer til at føle sig mødt i den nye livssituation og eksistentielle forandring, som tabet medfører.

Men det er ikke en let samtale – heller ikke for professionelle.

## DET LÆTTER AT DELE SORGEN

I mit daglige arbejde som terapeut hører jeg stadigvæk mange børn og unge fortælle, hvor få voksne omkring dem, der reelt har haft modet til ikke kun lige at spørge, men reelt lytte til, hvordan barnet eller den unge egentlig har det.

Selv om de fleste skoler og institutioner i dag har sorg-handleplaner, så er det stadigvæk ikke mange voksne, der er i stand til at fastholde viljen til, eller måske skulle man hellere sige modet til, at turde spørge direkte ind til sorgen og tabet, især når der er gået længere tid efter et dødsfald i en familie. Det er som om, at mange af os

voksne kan rammes af tvivlen om, hvorvidt barnet nu virkelig kan bære at gå ind i det smertelige igen, hvis vi benævner det.

Men sorgen bliver ikke større af at blive italesat – heller ikke hos børn. Tværtimod kan det i den grad lette at dele det, som er så svært at dele, med en, som ikke selv er ramt. En som kan lytte og måske give et varmt kram.

Vi kan dog ikke regne med, at barnet kommer til os af sig selv for at dele sine tanker og følelser. Børn suger til sig, de sanser og fanger både alt det sagte og alt det usagte. De læser deres forældres adfærd og har af og til forstået noget, men måske ikke altid det hele. Oplevelser eller blot sansninger i en sorgramt familie kan forblive vanskelige indtryk hos barnet, og disse kan gennem barnets fantasi vokse sig til en større angst, end hvis det får de reelle fakta om situationen at høre.

Vi ved, at mange børn ikke deler deres tanker og følelser med de voksne omkring dem, da børn ofte vil skåne deres forældre for yderligere bekymring. Dette kan blive grobund for en rigtig dårlig spiral, hvor både barnet og de voksne 'beskytter' hinanden med det udfald, at barnet vil blive ladet alene med sine tanker, følelser og sin sorg.

## DE VOKSNES ANSVAR

Derfor kræver det også, at det er de voksne, der er omkring det sorgramte barn, der tager ansvaret på sig og inviterer til samtale. Barnet behøver den voksnes livskundskab og erfaring for at kunne rumme sine egne indre oplevelser, tanker og følelser, og børn kan rumme rigtig meget alvorlig snak, hvis bare det foregår i en nærværende, autentisk og tryk kontakt.

Jeg har gennem mit arbejde med familiesorggrupper erfaret, at de børn, der har en fast voksen omkring sig som regelmæssig samtalepartner, enten i deres private netværk eller i deres skole/institution, er de børn, der følte sig bedst mødt i deres sorg. Tina på ni år fortalte, at hendes skolelærer hentede hende fast en eftermiddag om ugen og tilbød en gåtur, og hun var afgjort det barn i vores sidste sorggruppe, der i skolemæssig sammenhæng blev mødt i den mest kontinuerlige kontakt, og helt afgjort det barn, der følte sig mest tryk ved sin situation i skolen. ”Jeg kan altid finde Karin, hvis jeg bliver ked af det,” fortalte hun.

Jeg har altid rådgivet skoler og institutioner til at lade barnet selv pege på den af de voksne (lærer eller pædagog), som det føler sig mest tryk ved, og jeg har opfordret til at lade denne voksne tilbyde barnet en fast mulighed for en uforpligtende gåtur eller anden form for samtaletid.

Når der er tale om sorgsamtaler med børn, behøver disse voksne egenskaber som medmenneskelighed, vilje og empati, men de bør også have en vis faglig viden om børns sorgprocesser og altså ikke mindst modet til at klø, hvor det kradser – at kunne tale om døden også med børn. Det er selvfølgelig væsentligt, at denne ’udvalgte’ voksne har dette mod og kan tage ansvaret på sig på en autentisk og inviterende måde, men det er min klare indtryk, at de voksne, der bliver valgt til af barnet, ofte netop besidder disse kvaliteter.

Selvfølgelig vil skolelærere og pædagoger, der ikke til daglig arbejder med sorg, også blive ramt ved disse samtaler med barnet, af tvivl og usikkerhed og måske også af deres egne sorgtemaer i livet. Dermed opstår der et betydningsfuldt behov for supervision, som jeg kunne ønske blev prioriteret langt højere ude i skolerne.

## TAG HELE FAMILIEN MED

Siden begyndelsen af 90’erne har der eksisteret forskellige sorggruppetilbud til børn og unge i Danmark. Dette er en gave til de familier og børn, der er hårdt ramt, og som skal finde et nyt fodfæste i en kaotisk tid. Der er rigtig meget heling i at møde ligestillede og genkendelse fra andre jævnaldrende, som også har mistet en forælder, søskende eller ven. Og det er utvetydigt væsentligt, at børnene i disse grupper mødes af empatiske, veluddannede sorgterapeuter, der har erfaring i at tale med børn, og som tør, også når det er svært.

De fleste sorggruppetilbud i Danmark arbejder dog i en form, hvor børnene er adskilt fra familien, og det er i min optik ikke altid, at det er helt nok.

Der er en tendens til, at sorgterapeuter ikke taler og arbejder med hele familien samlet. Det kan der være forskellige faglige grunde til, men det er nærliggende at tænke, at det også her kan handle om den professio-

## BØRN, DER HAR MISTET

- I 2014 mistede 1778 børn en eller begge deres forældre.
- 1,2 % af alle børn under 18 år havde mistet en eller begge forældre.
- 1203 børn mistede deres far.
- 578 børn mistede deres mor.
- 3 børn mistede begge forældre.

Kilde: Danmarks Statistik

nelles trang til at beskytte børnene mod den smertelige virkelighed eller måske om en overbevisning om, at barnet lettere vil kunne åbne sig uden familiens tilstedeværelse.

Marianne Davidsen-Nielsen har peget på, at sorgterapi kan være et vanskeligt område, fordi det kræver en særlig åben medmenneskelighed (Davidsen-Nielsen og Leick 2001 s.32). Derudover er det af afgørende betydning, når man arbejder med sorg, at man som terapeut har øje for, om ens egen dødsangst eller egne livstemaer eller erfaring med oplevelser omkring døden kan komme til at stå i vejen for kontakten med klienten og dennes behov for forløsning.

At gå ind i et familierapeutisk sorgarbejde kræver muligvis et ekstra stærkt fodfæste hos den professio-

nelle, både i forhold til at have overblik over selve sorgprocessen hos hvert enkelt familiemedlem, men også til at kunne skabe et så trygt rum at tale om døden og sorgen i, at både forældre og børn får mulighed for at dele og bringe alt det usagte og sårbare frem i omsorg for sig selv og hinanden.

Sorg tager ikke kun farve af, hvordan familiens medlemmer individuelt har haft det med den afdøde, eller hvor tilgængelig sorgen er hos dem hver især. Sorg påvirkes også af, hvordan familiens indbyrdes samspil og dynamik er.

Jeg vil i det følgende i kort og forenklet form referere et familierapeutiskforløb, hvor det blev tydeligt, hvor betydningsfuldt det kan være at arbejde med familien samlet.

### AT FÅ LIVET INDIGEN

Familien består af Hanne og hendes døtre Caroline og Emma på henholdsvis 13 og 17 år. Hannes mand og pigerens far, Carl, har 2½ år tidligere begået selvmord.

Da jeg møder familien første gang, er det med et ønske fra moderen, Hanne, om at ”få livet ind igen og ikke køre så meget i tomgang”.

Både Hanne og de to piger har tidligere modtaget hjælp i form af forskellige sorggruppetilbud, og Hanne har endvidere gået i et længere egenterapeutisk forløb, men alligevel bliver der ved med at være en fornemmelse hos dem alle tre af, at livet kører i tomgang. Hanne udtrykker det ved, at de ikke har fundet den rette hylde at sætte sorgen ind på, og ved den første samtale fylder savnet og sorgen hele samtalen.

Det viser sig hurtigt, at Hanne har en del modvilje mod at bevæge sig ind i det tabsorienterede spor. Hendes kropssprog er lukket, og hun vil ikke fortælle mig, hvem Carl var som menneske og ægtemand. Hun taler om vreden, men negligerer den og afværger den ved at sige, det kan hun ikke bruge tid på. Der er ikke nogen synlig kobling mellem følelserne og selve tabsoplevelsen hos hende på dette tidspunkt, og det virker som om, at de rene grundfølelser har iklædt sig et alternativt udtryk hos hende, muligvis somatisk i form af smerter i knæet og oplevelser af stresstilstand. Det fremgår dog tydeligt i samtalen, at familien heldigvis har et stort og godt netværk. De deltager i mange forskellige arrangementer og bliver inviteret med ind i mange nye varme og kærlige traditioner af venner og familie. Så da jeg lytter til beskrivelsen af deres hverdagsliv, bliver mit billede hurtigt, at den reetablerende del af sorgprocessen har fået meget fokus hos dem alle, hvilket er vigtigt for familiens nyorientering, men at der er en risiko for, at de på trods af de mange gode tiltag alligevel er blevet forladte i det tabsorienterede spor. Evnen til at pendulere mellem de to spor er ifølge Stoebe og Schut netop afgørende for, om sorgprocessen bliver harmonisk, og sorgen dermed kan begynde at fylde mindre. (Mogensen og Engelbrekt 2013 s.54).

Da familien kommer til anden samtale, fastholder jeg, at Hanne skal fortælle mig om den mand, hun har mistet, og pigerne fortælle om, hvem deres far var. Hanne fortæller nu mere detaljeret om Carl, men Emilie og Caroline får ikke så meget taletid, og da jeg også denne gang spørger til vreden, svarer Hanne kort, at vrede, det er hun altså ikke mere. Jeg spørger efterfølgende pigerne, om de er vrede på deres far. Caroline svarer, at det må de jo ikke være, det har mor sagt. ”Vi må ikke hade ham.”

Dette affører en længere snak, hvor jeg præciserer væsentligheden i også at lade vreden få lov til at komme frem i lyset. Vi taler om, at det at hade deres far for det valg, han traf ved at tage sit eget liv, ikke er det samme som at hade hele ham og alt det, han også havde været for dem. Pigerne græder dybt, da vi taler om dette, og Hanne tilkendegiver, at hun er enig.

Da jeg møder familien til den efterfølgende samtale, fortæller de, at den snak om vreden har gjort en forskel for dem. De har nu besluttet, at de vil have en ”kaste-med-tallerkener dag”, hvor de sammen kan smaske al den vrede ud, som de har indeni. Samtidig virker Hanne langt mere afslappet og indstillet på, at pigerne skal have plads. ”I dag tier jeg stille,” siger hun, ”nu må det vist være jeres tur.” Dette giver afsæt til en dyb snak, hvor Emilie og Caroline hver især tegner et billede af en meget kærlig far. Sammen får de alle tre talt om skyldfølelse og det skamfulde i, at selvmordet kommer foran tabet, hver gang de skal tale om det med andre mennesker.

Da jeg ser familien den efterfølgende gang, har jeg givet dem den opgave, at de hver især skal have et brev med skrevet til Carl. Et brev, hvor de siger tak for det, han har været for dem, men også et brev, som rækker ind i fremtiden med ønsker for denne. Det er væsentligt at huske, at børn bliver ved med at relatere sig også til den mistede forældre. Emilies og Carolines tilknytning til deres far bliver ved med at være der, selv om den forandrer sig.

Det bliver tre meget forskellige personlige fortællinger, der kommer ud af disse breve. I denne session opstår der en helt anderledes dyb kontakt imellem familien. Først læser pigerne deres breve højt. Brevene berører dybe tanker og følelser hos dem begge, de græder meget og kommer begge to i kontakt med en dyb gråd, der også får et anderledes afsæt i Hannes gråd. Også hun græder dybt og længe og går for første gang hen og krammer begge piger. Hun får spurgt til deres tanker og anerkender deres følelser, og der opstår en ny nærhed imellem dem.

Efterfølgende læser også hun sit brev højt, og da jeg møder hende med stor medfølelse, græder hun en dyb gråd og får derefter kontakt med sin vrede. Da tårerne har lagt sig, siger hun flere gange med en ny dybde i stemmen: ”Han var fand´me en tarvelig skiderik.”

Denne samtale er anderledes meget forløsende, rørende og meget stille. Det er en meget intens oplevelse, og de er alle tre i en helt anderledes ro, da vi afslutter denne session.

Det er klare min oplevelse, at familien – alle tre hver især – igennem samtaleforløbet får åbnet til en ny dybde i forhold til den tabsorienterede del af sorgen, og at det er betydningsfuldt, at de gør det sammen. De følelser og tanker, de hver især har mærket og talt om i sorggrupper og i egenerapi, får nu en ny forankring i deres fælles møde. Dette har stor betydning for, hvor legalt det

bliver at være forskellige steder med og i sorgprocessen for dem hver især. Man kan sige, at deres forståelse af sig selv og hinanden får en ny dimension og en ny nærhed.

Denne families historie bliver også et eksempel på, hvor vigtigt det er for terapeuten ikke at fortabe sig i arbejdet i den ene eller den anden procesdel. Hos denne

familie, hvor sorgen mere eller mindre har låst sig fast, bliver det af stor betydning, at de hver især kommer i en anden kontakt med sig selv og med hinanden. Det, at de er sammen – og de er jo hinandens vigtigste – hjælper dem til i højere grad til at kunne gå ind i det meget smertefulde.

### I KONTAKT MED SIG SELV OG HINANDEN

Der er ingen rigtig eller forkert måde at sørge på, men hvis den sørgende forældre har svær adgang til en eller flere følelser og dermed ikke fleksibelt bevæger sig mellem de to spor, vil den sunde sorgproces også få vanskelige vilkår for børnene. Sorgens mulighed for at være fleksibel hos den voksne har således et parallelt spor til børnenes mulighed for selv at opnå en sund sorgproces. Hvis man som professionel ikke har øje for dette, når man aldrig børnene helt. Børnene bliver i stedet bærere af alt det usagte og ikke mindst af de 'forbudte' eller 'forkerte' tanker og følelser, og de kan komme til at samarbejde i familien på en måde, så deres integritet lider overlast (Juul 2005 s.54).

Jeg kunne derfor ønske, at flere professionelle terapeutisk ville vove at række hånden ud, ikke kun til børn i forskellige aldersgrupper, men også til hele familien, så de sammen kan inviteres til at tale om sorgen, så følelsen af alenehed får mulighed for at blive udskiftet med en ny forståelse, nærhed og samhørighed i familien.

Det kan være et intenst arbejde, men det giver både børn og forældre mulighed for heling på et langt dybere plan frem for en kontakt imellem dem, der kan blive vedligeholdende i hensynbetændelse.

De voksne har ansvaret for stemningen og måden, der kan tales om sorgen på i deres familie, og vi, der arbejder sorgterapeutisk, når kun børnene så langt, som vi når deres forældre.

### LITTERATUR

- Davidsen-Nielsen, Marianne og Nini Leick: *Den nødvendige smerte. Om tab, sorg og adskillelsesangst*. (2. udg.). Hans Reitzels Forlag 2004.
- Dyregrov, Atle: *Sorg hos børn – en håndbog for voksne*. Dansk Psykologisk Forlag 2007.
- Dyregrov, Atle: *Børn og traumer*. Hans Reitzels Forlag 2011.
- Hart, Susan og Rikke Schwartz: *Tilknytning hos Winnicot, Bowlby, Stern, Schore og Fonagy*. Hans Reitzels Forlag 2009.
- Juul, Jesper: *Familierådgivning perspektiv og process*. (3. udg.). Århus, Schønberg 2005.
- Mogensen, Jesper og Preben Engelbrekt: *At forstå sorg – Teoretiske og praktiske perspektiver*. Samfundslitteratur 2013.
- Yalom, Irvin D: *Som at se på solen – at leve med døden*. Hans Reitzels Forlag 2009.



Stina Krakau er uddannet lærer, Kids Skills coach, familie- og psykoterapeut MPF. Er efteruddannet i SE-traumeterapi og arbejder til daglig i egen praksis i Valby og som konsulent på skoleområdet.



DIGT: LUDVIG BØTTCHER | FOTO: S. VAN DEURS

## VED ET TAB

Hvad her vi elske, ejes kun paa Borg,  
Paa uvis Frist, saa er Naturens Orden,  
Og vil du være fri for Savn og Sorg,  
Da maa du Intet elske her paa Jorden;

Men Sorgen er en Engels dunkle Haand,  
Som luttrer, hvad os jordisk kjærte er vorden,  
Og løfter mod det Evige vor Aand -  
Og derfor skal du — elske her paa Jorden.

# NÅR PSYKOTERAPEUTEN SELV ER RAMT

Tekst: **Hanne Kirkegaard**  
Illustration: **Cecilia Virgin, MPF**

## Kan hun så passe sit arbejde?

*”De siger, at sorg er kærlighed, som skal bæres i hjertet over tid. Den tid er måske for altid. Forhåbentlig ikke så smertende som nu, her i starten af min sorgproces, men tabet vil nok altid præge mig i en vis grad. Det siges også, at den bedste måde at ære den, man har mistet, er netop ved at værdsætte sit liv endnu højere. Men det er lige præcis netop det, der er så usigeligt svært lige nu, at værdsætte mit liv, når savnet er så stort. Så det føles, som om jeg kører i ring, der er ingen afkørsler eller smutveje. Nej vejen er blind, og jeg kører rundt og rundt og rundt. Rundt i de samme triste tanker, og den samme følelse af modløshed fylder mig dag for dag.<sup>1</sup>*

Jeg har længe overvejet, om jeg skulle skrive denne artikel til vores fagblad, da vinklen på sorg har et meget personligt omdrejningspunkt for mig i år. Jeg blev enig med mig selv om, at det utvivlsomt må være en god idé at videregive mine erfaringer omkring spørgsmålet, om en psykoterapeut kan passe sit arbejde, når hun selv er ramt af sorg og befinder sig i en krisetilstand. Det vil jeg give mit bud på i denne artikel, da jeg tænker, at der naturligvis er andre professionelle fagfolk – psykoterapeuter, psykologer, læger, sygeplejersker – ja alle, der arbejder med og er i tæt kontakt med mennesker i hverdagen – der som jeg har oplevet at blive akut ramt af tab/sorg og befinde sig i en krise. Og der vil selvfølgelig være andre efter mig, der kommer til at opleve noget lignende. Det er en evigt aktuel problematik, jeg her berører: Er det som psykoterapeut muligt at passe sit arbejde, når man selv er ramt af sorg?

<sup>1</sup> Tekststykkerne i kursiv er uddrag af forfatterens dagbog.

## EN UDFORDRING

Af hensyn til min privatsfære vil jeg ikke komme nærmere ind på, hvad min sorg var udløst af, og hvem jeg sørgede over. Det er som sådan heller ikke min historie, jeg vil belyse, men derimod de udfordringer jeg stod over for med hensyn til at passe mit arbejde stabilt, mens jeg personligt gennemgik en sorgproces.

I slutningen af 2014 blev jeg ramt af en stor krise og sorg, der kastede mig direkte ind i en choktilstand. Efter nogle ugers forløb følte jeg mig alligevel så samlet indeni og så rustet, at jeg genoptog mit arbejde som selvstændig psykoterapeut i eget firma.

Det skal siges med det samme, at det i starten var en overordentlig stor udfordring, navnlig i de første 4-6 uger, men omvendt havde jeg også brug for at fokusere min opmærksomhed på andet end min sorg. Derfor besluttede jeg mig for at påbegynde arbejdet med terapi igen. Det var kun muligt, fordi jeg allerede på daværende tidspunkt havde nået til en vis grad af afklaring i forhold til det skete og en voksende accept. Jeg følte mig dog meget træt og udmattet. Det meste, der skete, blev opfattet i et indre slør af tristhed, og jeg mærkede hver dag min sorg over det store tab, jeg kort forinden havde måttet se i øjnene på smertefuld vis. Jeg svingede følelsesmæssigt mellem både vrede og depressivitet og havde forskellige somatiske symptomer, så som træthed, udmattelse og uforklarlig smerte i kroppen.

*”Det er det samme, en monoton følelse af ligegyldighed og depressivitet præger mig hver dag. Nu er der gået to måneder, og*

”Hvad er en psykisk krise? Man kan siges at befinde sig i en psykisk krisetilstand, når man er kommet i en sådan livssituation, at ens tidligere erfaringer og indlærte reaktionsmåder ikke er tilstrækkelige til, at man kan forstå og psykisk beherske den aktuelle situation.”

Cullberg 2007

jeg er stadig i sorg, og savnet fylder mig hvert minut, time og døgn, jeg er vågen. Jeg føler mig som en mekanisk robot. Jeg udfører mine daglige ting, oprydning, rengøring, madlavning, småsnak med naboer, bekendte, samvær med mine børn, besøger mine venner, men aflyser mest, ofte i sidste øjeblik, for jeg orker ikke deres granskende blikke og omsorg samtidig med, at jeg alligevel længes efter at falde sammen af gråd og hulken i deres arme. Jeg længes altid efter at sove, men om natten har jeg heller ikke fred, der søges jeg af mareridt, der kun handler om mit tab. Om dagen udfører jeg mit arbejde professionelt, jeg er psykoterapeut, jeg taler med mennesker om alt det, de har det svært med, og samtidig er jeg selv ramt, men det parkerer jeg, mens jeg er på arbejde. Og når arbejdet er slut, så falder jeg itu igen indeni og er trist. Alt er så ligegyldigt, intet fylder mig med glæde.

#### AT TILLADE SIG SELV AT VÆRE KED AF DET

De forholdsregler, jeg tog af hensyn til min situation, var følgende:

- Jeg neddrolede den daglige mængde af aftaler, afkortede mine arbejdsdage med 2-3 timer.
- Jeg sørgede for, at jeg hver dag, når jeg kom hjem, havde tid til bearbejdning, dvs. hvile, meditation og en given mig selv plads til reaktioner, tristhed, gråd, indadvendt fordybelse. Det hjalp mig meget til at lave denne så at sige daglige 'oprydning', således at mit system og min krop blev 'tømt' for ubehag; jeg afsatte tid hver dag til at reagere.
- Jeg sørgede for at sove ekstra meget, gik meget tidligt i seng, sov måske 9-10 timer i døgnnet.
- Jeg lavede daglig motion, fitness eller gåture.
- Jeg konsulterede en professionel, der blev min

sparringspartner under forløbet.

- Jeg talte med gode, nære venner.
- Jeg tillod mig selv for en periode ikke at orke ret meget andet end at passe arbejdet (på nedsat tid) samt samvær med mine børn og de almindelige hverdagsagtige gøremål. Jeg nedsatte egne forventninger væsentligt.
- Vigtigst af alt var nok, at jeg tillod mig selv at være 'flad' og tømt for ekstra energi.

Det var en underlig situation, hvor jeg oplevede en stor parallelproces i mig. Dette, at jeg befandt mig i en sorg- og reaktionsfase og samtidig selv professionelt arbejdede med mennesker i krise. Det var en klar fordel, at jeg selv fagligt kender til alle mine reaktionsmønstre og følelser. Jeg følte mig i høj grad ramt og deprimeret, men rent kognitivt og rationelt vidste jeg også i kraft af min faglige viden, at jeg ikke led af en depression, at midlet for mig på ingen måde var at opsøge læge og få beroligende eller antidepressiv medicin. Jeg havde jo ikke en depression, men depressive symptomer som følge af min sorgproces og de naturlige reaktioner, som følger deraf. I den situation skal de dertil hørende følelser på ingen måde skubbes væk, men derimod gennemleves over tid. Den smerte, jeg følte, var ikke i vejen – men vejen til afklaring, ro og accept. Dette var for mig en beroligende viden under processen.

#### VISUALISERING

For at kunne håndtere selve terapisesessionerne, fastholde opmærksomhed og koncentration tog jeg i den



sværeste periode af min sorgproces de forholdsregler, som er beskrevet ovenfor. Disse var for mig gode, støttende 'hjælpere' i hverdagen. I min klinik brugte jeg inden hver klient-session nogle minutter på at grounde mig selv via vejrtrækning og meditation. Jeg visualiserede, at alt det, der var i mit personlige følelsesregister, blev indkapslet i en hvid sky oven over mig, som jeg langsomt lod passere og glide væk i horisonten. Dette var et ritual, som hjalp mig til at kunne fastholde min opmærksomhed og koncentration under mine terapi-sessioner.

Herudover handlede det for mig også om at give mig selv lidt 'snor' og være overbærende og erkende, at jeg i mit fag som psykoterapeut ikke altid kan være 100 % fri af private påvirkninger. En læge kan jo også godt gå på arbejde og døje lidt med nogle ubehagelige mavesmerter samtidig med, at han lytter og ordinerer medicin og giver retningslinjer til sine patienter. Vi, der arbejder med mennesker i vores hverdag, er jo stadig selv mennesker, der har oplevelser, følelser og processer, som rammer os i perioder. Vi er ikke overmennesker, blot fordi vi sidder i terapeutstolen.

Jeg hørte engang en person sige, at hun drømte om at læse til psykoterapeut, men at hun hellere måtte have styr på alle sine problemer først. Det er korrekt, at for at være en god og professionel terapeut bør man gennemgå et langt og grundigt terapeutisk arbejde selv, men at gå så vidt som til at sige, at alt skal være ryddet af vejen og på plads, det er et utopisk krav at sætte til sig selv og andre behandlere.

## DEN POSITIVE SIDE

Set i et lidt større perspektiv er de kriser, vi selv gennemgår, til syvende og sidst givende og gavnlige for vores faglighed, for alle de følelser og processer, vi selv gennemlever, er med til at højne vores indlevelse i for-

hold til netop denne problematik, når vi efterfølgende møder en klient, der gennemgår det samme forløb.

Så for at runde mit indledende spørgsmål af, om en psykoterapeut kan passe sit arbejde, når hun selv er ramt af sorg og befinder sig i en krisetilstand: Ja, det er muligt med visse forholdsregler og en gearen ned i tempo og tid.

## LITTERATUR

Cullberg, Johan: *Krise og udvikling*. 4. udg. Hans Reitzels Forlag 2007.



Hanne Kirkegaard, f. 1970, selvstændig psykoterapeut MPF, foredragsholder, freelance skribent og mentor. Uddannet cand. mag. i dansk og psykologi og ID-psykoterapeut. Hanne Kirkegaard har holdt foredrag siden 2007, siden 2010 terapeutisk/klinisk erfaring fra egen praksis. Artikel i Tidsskrift for Psykoterapi nr. 1 2014.

---



## BØRNEENS UDTRYK

### Et projekt med kunstnerisk og æstetisk tilgang

---

Af: **Mette Hind**

---

Mennesker har mange måder at udtrykke sig på, men allerede i børnehaven er det verbale sprog det helt dominerende. Formentlig bliver en del børn vurderet negativt, fordi deres udtryksressourcer ligger et andet sted end det verbalt sproglige, og fordi deres invitationer ikke bliver set eller hørt som andet end en forstyrrelse.

Som kunstterapeuter og undervisere ved to professionshøjskoler ønskede min kollega Birte Hansen, leder af kunstterapiuddannelsen ved University College Lillebælt, og jeg, lektor ved University College Syddanmark, at undersøge, hvilken betydning det har for børn og andre mennesker at blive hørt og set gennem æstetiske og kunstneriske udtryk.

Bevilling af midler fra NUBU, Nationalt Videncenter om Udsatte Børn og Unge, til et praksisforskningsprojekt gav os mulighed for at søge svar på en masse spørgsmål og forundringer. Hvorfor bliver så mange børn og unge ekskluderet fra deres fællesskaber i børnehaver og skoler? Hvordan kan det være, at stadigvæk flere mennesker får diagnoser?

Det ofte benyttede begreb 'ADHD-børn', forholder Søren Hertz, børne- og ungdomspsykiater, sig kritisk til, "... fordi selve begrebet er med til at reducere børnene til deres problemadfærd og dermed fjerne opmærksomheden fra de særlige kvaliteter, som disse børn også har – og som alle må være særligt på udkig efter i forbindelse med de fortsatte udviklingsprocesser." (Hertz, 2010:268).

Netop sådan tænkte vi også. Vi må alle være særligt på udkig og lytte efter børnenes udtryk.

Er der en tendens i tiden til at fokusere mere på fejl og mangler end på ressourcer og originalitet? Kan vi gøre noget for at fremme opmærksomheden på børns stemmer, på deres invitationer til andre børn og voksne? Vo-

res projekt kom til at hedde *Hør og se barnets stemme – et projekt med kunstnerisk og æstetisk tilgang*.

Projektet søger at skabe større opmærksomhed blandt professionelle i forhold til børns udtryk. Vi antager, at der også inden for det kunstneriske og æstetiske udtryksfelt er nogle børn, der udtrykker sig bedre med et materiale end med et andet, og at materialet i sig selv har indflydelse på barnets udtryk (Nielsen 2012, s.399). Projektet bekræftede tydeligt disse antagelser.

#### FORSKNINGEN OG DEN SANSELIGE OPLEVELSE

Vi taler om børn og barnets stemme, fordi vi fik mulighed for at afprøve projektet i en børnehave og en SFO. Senere formidlede jeg projektet videre på et hold af pædagogstuderende, som efterfølgende var ude i en børnehave, en SFO og i en klub, hvor de afprøvede nogle af de 12 øvelser.

En af øvelserne i projektet gik ud på at male en historie i flere felter, lidt som en tegneserie. Et af børnene i børnehaven fortalte om sit billede og de enkelte felter: "Krusedullerne er den mad, jeg spiser sammen med mor, og fjernsynet, vi kigger på. Feltet med farverne er bare farver." Da der blev spurgt ind til en tynd streg på tværs af billedet, fortalte barnet, at den gjorde, at hun ikke kunne være sammen med mor. Pædagogerne fortalte bagefter, at barnet for tiden boede hos mormor, og at hun plejede "at være meget dygtig til at tegne". Det var tydeligvis ikke det figurative billede, der var vigtigt den dag.

Under mine observationer oplevede jeg, hvordan især ét barn fik gode idéer, som de andre børn tog til sig og videreudviklede. Et af børnene sagde: "Hvad skulle jeg gøre, hvis du ikke var her? Det er dine idéer, der sætter mine i gang." Gruppen fungerede som en organisme,



hvor børnene inspirerede hinanden med både verbale og visuelle udtryk og udviklede fælles historier.

Billedet eller lerfiguren og alle mulige andre materialer giver barnet og den voksne mulighed for at udtrykke sig – for at skabe et sprog, der kan noget andet end det verbale sprog. Et sprog, der kan understøtte og supplere det verbale sprog. En øget opmærksomhed på de visuelle udtryksmuligheder er et mål for vores projekt.

”Forskerens arbejde med den sanselige oplevelse af tegningen er sjældent beskrevet, hovedvægten ligger som regel på beskrivelse og analytisk bearbejdning af det tegningerne repræsenterer (eller som forskeren

oplever eller vurderer at tegningen repræsenterer).” (Nielsen 2012, s.350-351).

I forbindelse med vores projekt oplevede vi, hvor tilbøjelige de professionelle, os selv inklusive, er til netop at analysere og beskrive ud fra vanetænkning og forhåndsantagelser.

#### EN BOG TIL BRUG FOR MANGE

I forordet til vores lille bog *Hør og se barnets stemme – et projekt med kunstnerisk og æstetisk tilgang* (Hansen og Hind 2014) skriver Anne Maj Nielsen, cand.psych. og ph.d.:

”Kunstneriske og æstetiske udtryk kan gennem tematisering fremkalde noget betydningsfuldt, som i kraft af det æstetiske udtryk kan blive noget, barnet kan kommunikere både til sig selv og andre. Det samme gælder for voksne.” Citatet understøtter vores tanker med projektet som meningsfuldt og anvendeligt for både børn, unge og voksne.

Bogen indeholder beskrivelse af 12 øvelser, hvor der arbejdes med forskellige materialer. Her bliver brugt ler, pastelfarver, fingermaling med tapetklister, skrammelfigurer, malet med akryl til musik, skabt billeder med udgangspunkt i et eventyr mm. Vi bad de professionelle være opmærksomme på barnets stemme, når de var i gang med de forskellige øvelser. Vi ønskede også at vide, på hvilken måde børnene i gruppen påvirkede og inspirerede hinanden gensidigt. Vi forestillede os, at børnene kunne udveksle ressourcer, og at projektet på den måde kunne fungere som et inklusionsprojekt, hvor deltagerne i gruppen gensidigt styrkede hinanden. Jeg har netop benyttet mig af nogle af øvelserne i en række workshops, som jeg kalder Mal & Tal. Her malede jeg sammen med en gruppe kvindelige asylansøgere fra Syrien og Ukraine. Maleprocessen gav anledning til andre refleksioner end dem, jeg oplevede under mine observationer i børnehaven og SFO'en. Udtrykket understøtter her en dialog og hjælper også voksne til at se sig selv i al deres mangfoldighed.

Vores intension med bogen er, at både pædagoger, lærere, undervisere på pædagog- og læreruddannelser og socialrådgiveruddannelsen samt ikke mindst psykoterapeuter kan bruge den på hver deres måde for således at skabe større viden om menneskers udtryk via den kreative brug af forskellige materialer. Det er i den forstand, at jeg skriver, at vi har startet et projekt. Vi håber, at det vil blive videreudviklet i mange forskellige sammenhænge.

Vores bog om projektet er udgivet af NUBU, Nationalt Videncenter om Udsatte Børn og Unge. Den kan rekvireres gratis ved henvendelse til uddannelsesleder Birte Hansen, Kunstterapiuddannelsen, University College Lillebælt, Tolderlundsvej 5, 5000 Odense C.



#### LITTERATUR

- Hertz, Søren: ADHD – selve forkortelsen forstyrrer vores nysgerrighed. Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift nr.4. Dansk Psykologisk Forlag 2010.
- Nielsen, Anne Maj: Børnetegninger som orienteringsspor og forskningsdata. Psyke & Logos nr. 2, årg. 33. Dansk Psykologisk Forlag 2012.
- Nielsen, Anne Maj: Forskeres arbejde med oplevelse af børns tegninger som forskningsmetode. Psyke & Logos nr. 2, årg. 33. Dansk Psykologisk Forlag 2012.
- Nielsen, Anne Maj: Et billede siger mere end 1000 ord. IN Birte Hansen og Mette Hind: Hør og se barnets stemme - et projekt med kunstnerisk og æstetisk tilgang. Nationalt Videncenter om Udsatte Børn og Unge 2014.



Mette Hind er cand.phil. i pædagogik fra Københavns Universitet, pædagog og kunstterapeut fra APAKT, Hamborg. Psykoterapeut MPF. Har arbejdet inden for det social- og kunstpædagogiske område i mange år og som konsulent for NVIE, Nationalt Videncenter for Inklusion og Eksklusion.

# SOMATIC EXPERIENCING – EN LIVSLANG UDDANNELSE

Tekst: **Jette Koch og Frank Vestergaard Olsen**  
Foto: **Erik Wasli**

## Interview med dr. Peter Levine

Dr. Peter Levine ph.d. gæstede for nylig Danmark, hvor han afholdt en 4-dages workshop, ”Depression, aggression og åndedræt”, og deltog i den første europæiske konference for *Somatic Experiencing*, der havde deltagere fra hele verden. *Somatic Experiencing* er en tilgang til kropslig forløsning af chok og traumer, som dr. Levine igennem de sidste tredive år har udviklet på baggrund af studier af dyrs adfærd og reaktioner i naturen på livsfarlige og livstruende situationer og oplevelser.

Dr. Peter Levine har en ph.d. i medicinsk biofysik fra Berkeley University og en doktorgrad i psykologi. Han har udgivet en lang række bøger, der alle omhandler metoden *Somatic Experiencing*. Blandt andet *Væk Tigreren* (1994), *Healing Trauma*, i samarbejde med Maggie Kline *Traumer set med barnets øjne* (*Trauma-Proofing Your Kids*), og i samarbejde med Maggie Phillips, *Freedom from Pain*. Og senest *Den tavse stemme*, hvor han, som i de tidligere bøger, trækker på sin store viden om komparative studier vedrørende pattedyrs adfærd og menneskers transformation af traumer. Bogen bygger på den grundhypotese, at belastningsreaktioner hverken er en sygdom eller en forstyrrelse, men en skade, som er forårsaget af frygt, hjælpeløshed og tab, og som kan blive helet ved at aktivere vores medfødte evne til at regulere høje stressniveauer og intense følelser og reaktivere aktive forsvarsresponses.

I denne samtale med Jette Koch og Frank Olsen gør Peter Levine status over de sidste tredive år og deler sine tanker om den fremtidige udvikling i *Somatic Experiencing* (SE).

### DEN SPÆDE START

Peter Levine har et helt særligt forhold til Danmark, idet Danmark var et af de første lande, der inviterede ham til at undervise i sin metode og teori om menneskets – såvel som alle andre pattedyrs – medfødte evne til at regulere nervesystemet efter at have været udsat for chok eller traumer. På det tidspunkt var *Somatic Experiencing* endnu ikke formaliseret og en uddannelse sat i system, men blev blot betegnet transformationsterapi.

Jeg kan huske tilbage til vores dage i Bodydynamics lokaler i en kold kælder i 80'erne, hvor du lavede det, du kaldte transformationsterapi. Det var virkelig andre tider dengang ... bemærker en af interviewerne.

– Ja, det har fundet sine egne veje igennem årene. Dengang underviste jeg på Berkeley Universitet i Californien og havde grupper i mit eget hus, hvor der deltog omkring 10-15 personer. Nu anslår man, at antallet af uddannede *Somatic Experiencing Practitioners* kommer vel over 10.000 verden over. Jeg forstår det ikke helt endnu, men synes selvfølgelig, at det er forunderligt.

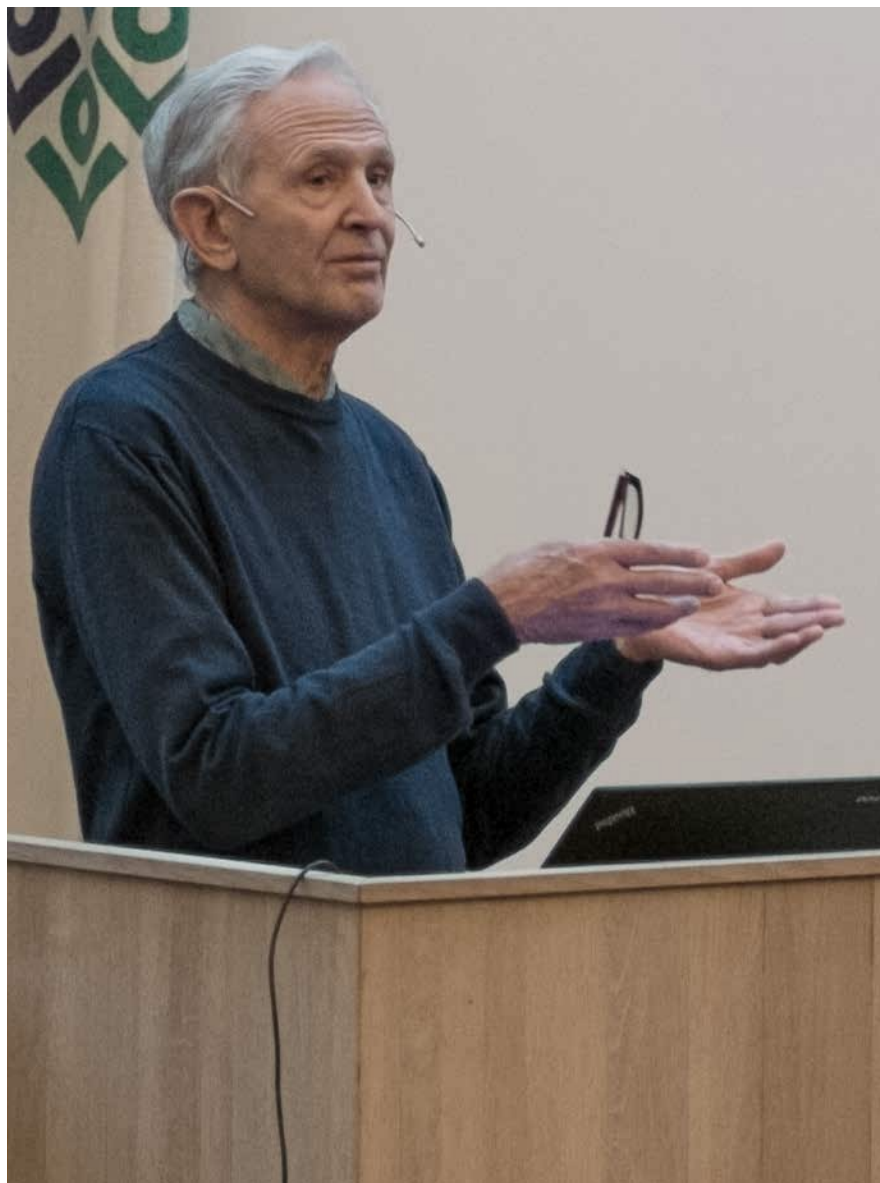
### UDVIKLINGEN

Over årene har det vist sig, at *Somatic Experiencing* rummer en grundlæggende viden om menneskets iboende evne til selvregulering af det autonome nervesystem, og hvordan denne kan aktiveres. Netop af denne grund har SE kunnet anvendes inden for ellers meget forskellige områder.

Hvordan er det for dig at se SE ekspandere i andre retninger, og hvordan ser du det i forhold til at bevare basis i din viden og metode?

– Helt ærligt, så er jeg meget glad for at se mit arbejde blive implementeret i så mange forskellige områder. Om det så er fredsarbejde, politik, naturkatastrofer, uddannelser eller andet. Det giver mig stor tilfredsstillelse og glæde, at SE udvikler sig så meget og samler så mange forskellige retninger i sig. En af styrkerne er netop, at det appellerer til mange forskellige felter, uanset om det er psykoterapi, psykologi, psykiatri, business, bodywork eller andet. Det giver mig stor glæde og ydmyghed, svarer Peter Levine og fortsætter: På en måde er det meget simpelt og enkelt, for det virker som ingen andre metoder gør ved at give en ny måde at forholde sig til den/de metoder, man ellers er uddannet med og i.

Det specielle ved SE-metoden er, at den arbejder direkte med det autonome nervesystem og dermed den sammenhæng mellem krop og psyke, der er af vital betydning for forløsning af fastlåste traumer.



– SE rummer således en anden behandlingsforståelse end den traditionelle vestlige, der bygger på en kunstig adskillelse mellem krop og sjæl, bemærker Peter Levine. Der opstår derfor ofte en markant forskel i behand-



lingen af henholdsvis sjælens psykologi og fysiologien. Der mangler på en måde en sammenhæng og en forståelse for, at vi taler om to sider af den samme mønt.

– Når jeg underviser en masterclass eller en træning, er deltagerne oftest et bredt udsnit af for eksempel psykoanalytikere, fysioterapeuter, psykologer, psykiatere, kognitive psykodynamiske terapeuter, kropsterapeuter – kort sagt behandlere fra mange forskellige områder inden for social- og sundhedsområdet, fortsætter Peter Levine. Og alle disse forskelligt uddannede deltagere bidrager netop til at bekræfte, på hvor mange områder SE kan bidrage til heling af mennesker. Jeg mener ikke at folk skal opgive deres grunduddannelser, men snarere at SE kan bidrage og integreres i dem og derved hjælpe til, at behandlere udvider deres felt og bliver mere holistiske i deres tankegang og terapi.

På det nyligt afholdte seminar i København i juni i år med 400 deltagere, hvor Peter Levine blandt andet viste klip fra et arbejde med Ray, en amerikansk soldater-veteran, kontaktede en deltager efterfølgende Traumeheling med spørgsmålet om, hvorvidt vi i Traumeheling arbejder specielt med hjælp til hjemvendte soldater. Vi har endnu ikke et sådant tiltag, men er enige i, det er et væsentligt område at have fokus på. Vi spurgte Peter Levine om dette:

*Kan SE anvendes på mange flere områder, end det bliver nu?*

– Jeg så TV forleden dag om danske soldater, der kommer hjem fra krig. Man kan tydeligt se præcist, hvor skadede disse mennesker er, og uden opmærksomhed på den grundlæggende forstyrrelse i det autonome nervesystem er der ikke stor sandsynlighed for, at de genvinder et godt og stabilt helbred.

*En kapacitet inden for dette felt udtalte for nylig i et interview, at majoriteten af de hjemkomne soldater ikke på nogen måde er påvirkede af at have været udsendt.*

– Tja, hvis de nu sagde, at flere af dem ikke har PTSD, ville jeg sige, at det kunne være en mulighed, men at sige, at de ikke er påvirkede, viser bare, at der mangler både viden og forståelse på dette område. Jeg synes, at SE-Danmark burde sætte ind med SE-terapi for at hjælpe disse soldater tilbage til livet igen, de bærer ofte rigtigt mange svære oplevelser med sig. Man kan altid referere til videoen på YouTube med Ray, det giver en god forståelse af, hvad vi arbejder med, og hvordan vi arbejder.

## SE I FREMTIDEN

*Nogen skal jo overtage, når du vælger at trække dig tilbage, Peter. Hvad tænker du om det?*

– Jeg har gjort, hvad jeg kan for at sikre, at SE kan fungere videre i sin egen ret. Vi har dannet en international repræsentantskabsgruppe for SE, som har en mulighed for at holde den grundlæggende struktur

---

”Det, at SE har udviklet sig så hurtigt over hele verden, siger virkelig noget om dets potentiale, som nu bliver bekræftet i forskning. Jeg tror stadigvæk, at det også ville være sket uden forskningen, men måske ikke helt så hurtigt.

---

sammen og samtidig give en platform for kreativitet og individualitet. Jeg tror, det giver den største sandsynlighed for videreudvikling i fremtiden.

*I forlængelse af det, hvordan vil SE klare denne overgang fra at have været en pionerbevægelse til at blive mere mainstream? De fleste organisationer bliver på dette tidspunkt i deres udvikling meget bureaukratiske.*

– Lad os håbe, at vi ikke smider babyen ud med badevandet. Enhver organisation er nødt til at have en vis form for demokrati og en vis form for bureaukrati – dette er nødvendigt for at kunne fungere. Med hensyn til fremtiden så finder jeg, det er virkelig interessant, at forskningen har været stærk, og at de folk, som er involverede i den, er optagede af, hvordan SE kan blive integreret og implementeret inden for hele sundhedsområdet. I USA har vi fået et legat fra *National Health*, som sætter os i stand til at udvide forskningen, og det er på en måde utroligt og dejligt, fordi SE ikke oprindeligt er udviklet i en akademisk kontekst, selvom jeg selv kommer fra en akademisk verden.

– Det, at SE har udviklet sig så hurtigt over hele verden, siger virkelig noget om dets potentiale, som nu bliver bekræftet i forskning. Jeg tror stadigvæk, at det også ville være sket uden forskningen, men måske ikke helt så hurtigt. Inden for de sidste 10 år har vi uddannet tusindvis af *Somatic Experiencing Practitioners*, faktisk omkring 10.000 globalt.

*That's amazing! Det viser, hvor effektivt det er, og hvor væsentligt et bidrag SE er. Du har ved flere lejligheder talt om, at SE nu er inde i en "phase of excellence". Hvad mener du med det?*

– Det er det, jeg har dedikeret al min energi til nu, og det er derfor, jeg stadig underviser. SE er ikke en teknik, du lærer på en weekend. Det er en livslang uddannelse, og derfor tror jeg, at det tiltrækker virkelig dedikerede mennesker og ikke kun nogle, der vil have en hurtig teknik. Jeg tror, at det at opnå ekspertise er en del af dette arbejde.

## TO ACQUIRE KNOWLEDGE

I Peter Levines bog *Den Tavs Stemme* er der et citat af Marilyn vos Savant, som passende kan afslutte dette interview:

*"To acquire knowledge, one must study; but to acquire wisdom, one must observe."*



Jette Koch, psykoterapeut MPF, klinisk transanalytiker, *Somatic Experiencing Practitioner*. Medejer af *Traumeheling ApS*, medarrangør af SE-uddannelsen i

Danmark og seniorassistent på samme. Privat praksis, supervisor og underviser. Desuden undervist og superviseret i USA, Indien, Sverige.



Frank Vestergaard Olsen, aut, psykolog, specialist i psykotraumatologi. *Somatic Experiencing Practitioner* samt MBSR-instruktør fra *Massachusetts Medical School*. Medejer af *Traumeheling ApS* og medarrangør af seniorassistent på SE-uddannelsen i Danmark. Tidligere bl.a. ansat på Amtshospitalet i Nykøbing Sjælland og OASIS. Nu privatpraktiserende psykoterapeut og supervisor.

---

## INSPIRATION TIL INDRE OG YDRE DIALOG

---



**Torben Hansen (red.): Det ubevidstes potentiale – kybernetisk psykologi i anvendelse. Forlaget Frydenlund 2015. 352 sider, kr. 299.**

Indersiden af bogens omslag prydes af et billede og en kort præsentation af Torben Hansen, psykoterapeut MPF, uddannelsesleder og supervisor på

Vedfelt Institutets psykoterapeutiske uddannelse og antologiens fagredaktør, samt af et billede af Ole Vedfelt, som ikke præsenteres. I stedet er der indsat et citat fra Ole Vedfelts forord. Allerede her bliver det klart, at Ole Vedfelt er nærværende – ikke direkte, men alligevel spiller han en gennemgående hovedrolle i bogen.

Bogen rummer 13 artikler af psykoterapeuter, som alle er uddannet på Vedfelt Institutet, og artiklerne beskriver hver sin vinkel af den kybernetiske psykologi, som er udviklet af de kybernetiske psykoterapeuter MPF Ole og Lene Vedfelt og beskrevet i en række af Ole Vedfelts bøger.

Torben Hansen giver i sin indledning et overblik over indholdet og beskriver baggrunden for den kybernetiske psykologi, som er integrativ og anvender teorier og metoder fra forskellige anerkendte psykologiske retninger, som sættes sammen til en større helhed ud fra den antagelse, at "ingen teori, hvor betydningsfuld den end måtte være, kan redegøre for alle forhold ved et område." (s.15).

'Kybernetik' er navngivet af den amerikanske matematiker Norbert Wiener (1894-1964) og er videnskaben om styring af information i kommunikationssystemer. Kybernetik var fra begyndelsen tænkt som en tværvenskabelig metateori, og den gav bl.a. den engelske antropolog Gregory Bateson (1904-1980) "mulighed for at beskrive det levende som erkendende kommunikationsstrukturer." (s.86).

Kybernetik forbindes almindeligvis mest med IT-verdenen, jf. ordet 'cyber-space'.

Inden for det psykologiske område, som Vedfelt beskriver, anses personligheden som et "hensigtsmæssigt, informationsbearbejdende og komplekst system." (s.21). Teorien om neurale netværk, som vi bl.a. kender fra computere, er en inspirationskilde. Sådanne netværk fungerer som dynamiske mønstre og kan arbejde med store informationsenheder på én gang. Lianne Ervolder, psykoterapeut MPF, skriver: "Det betyder, at vi, uden at være bevidste om det, for eksempel kan trække på tidligere erfaringer, når vi genkender et mønster i en given situation, og danne os en mening på baggrund af dette. Neurale netværk er gode til at indfange det ubevidstes mangetydighed. De kan lære og har nye og emergente egenskaber, som opstår, når de interagerer med omverdenen." (s.127).

De 13 artikler er en blanding af overvejende teoretiske bidrag, vekslende med illustrerende case-beskrivelser. Herunder er en oversigt over artiklerne:

- Hjertets algoritmer – om bevidsthedens lærende, kreative og helbredende virkemåde. Af Lisa Dahlager.
- Integration – om at integrere forskellige metoder i den psykoterapeutiske praksis. Af Henriette Løvdal.
- Den nødvendige kompleksitet – om psykoterapeuten som styr-

mand i et ocean af information. Af Henrik Hass

- Komplexitet – i læreprocesser og terapi. Af Charlotte Lindvang
- Dannelse, læring og pædagogik. Af Lianne Ervolder.
- Det helende potentiale – i menneskelig kreativitet. Af Stine Rørbech.
- Kreativitet, liv og kunst – i kybernetisk psykologi og integreret psykoterapi. Af Anne Hjort.
- Relationen – og den ubevidste informations betydning. Af Kirsten Eiberg Hess.
- Kybernetisk psykoterapi og systemisk coaching. Af Mikkel Anthonisen.
- Mindfulness og kybernetisk psykologi. Af Torben Hansen.
- Drømmearbejde. Af Anders Vogt.
- Forsvarsmekanismer – i intensiv dynamisk korttidsterapi og kybernetisk psykoterapi. Af Karin Dons.
- Sjælemord – når mennesker udstødes af fællesskabet. Af Birgitte Mølgaard Hansen.

Artiklerne er velskrevne og giver et godt samlet billede af den kybernetiske psykologis anvendelsesmuligheder. Som alle andre psykologiske teorier har også den kybernetiske psykologi sit eget sprog, og man skal lige vænne sig til begreber som 'båndbredde' og 'proceskanaler', men i løbet af læsningen giver disse og andre begreber god mening.

De fleste psykoterapeuter er løbende interesseret i nyudviklinger inden for feltet. Hvad er det, der virker? Nogle retninger definerer en teori og metode, som det er muligt at gentage i forholdsvis ensartede processer, og

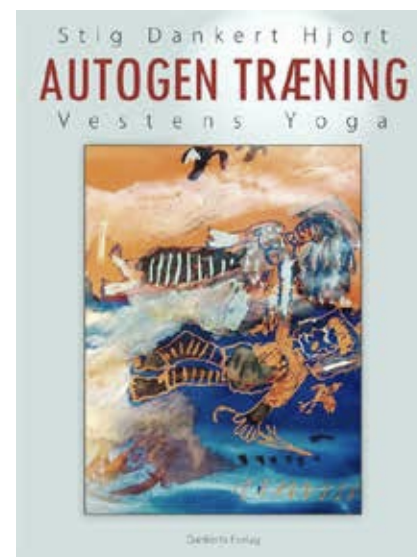
som derfor relativt enkelt lader sig anvende i forskningsøjemed. Den kybernetiske psykologi har også på metaplanet en sammenhængende teori og metode, men den arbejder konkret ikke med ensartede teorier og processer, tværtimod introduceres den teoriramme og den proces, som er hensigtsmæssig i den givne situation. En sådan form for terapi er derfor vanskeligere at underkaste forskning, men ikke desto mindre har lektor og psykoterapeut MPF Charlotte Lindvang i sin ph.d.-afhandling taget afsæt i teorien om kybernetisk psykologi i sine meget interessante kvalitative studier af, "hvordan musikterapistuderende på Aalborg Universitet oplever og beskriver læreprocesser, som igangsættes via de fag og forløb, hvor den studerende indgår i klientrollen." (s.102).

Men tilbage til spørgsmålet: Hvad er det, der virker? Dette spørgsmål søges i bogen besvaret gennem mange spændende teoretiske refleksioner og mange glimrende eksempler fra terapiforløb. Bogens afsluttende artikel af psykoterapeut MPF Birgitte Mølgaard Hansen beskriver således nogle medrivende eksempler fra det kreative og helende terapeutiske arbejde med både børn og voksne, som har været ude for "sjælemord".

Sammenfattende vil jeg sige, at jeg har fundet bogen både interessant og læseværdig. Jeg er nok ikke enig i alt det, der står, men føler mig inspireret til både indre og ydre dialog. Og det er vel et af de bedste kvalitetsstempler, man kan give en bog.

**Misser Berg**  
Psykoterapeut MPF

## BRUGERVENLIG INSTRUKTIONSBOG



**Stig Dankert Hjort: Autogen træning. Vestens Yoga. Dankets Forlag. 97 sider, kr. 189.**

Stig Dankert Hjort, som er mag. art. i filosofi og psykologi og medlem af Dansk Psykoterapeutforening, har skrevet en bog om *autogen træning*. Forfatteren kalder det vestens yoga, men det kan nok bedst sammenlignes med selvhypnose eller afspænding. Metoden er udviklet af en tysk psykiater ved navn Johannes Heinrich Schultz. Forfatteren roser i sit forord metoden

for at være uafhængig af tro eller kultur. Derfor kan den autogene træning i princippet bruges af alle, der ønsker at forbedre deres evne til koncentration og selvindsigt. Brugeren kan lære at anvende metoden selv og er derfor ikke afhængig af en lærer eller terapeut for at opnå den gavnlige effekt.

Forfatteren sammenligner den autogene træning med en hypnotisk trancetilstand. En tilstand, der er behagelig og afslappende, og som kan modvirke stress. Herudover nævner forfatteren en række andre problemer, som metoden kan afhjælpe – forskellige fysiske ubalancer, som for eksempel høfeber, bronkitis og rødmen samt søvnløshed, angst og smerter.

Bogen indeholder en kort indledning, hvorefter metoden beskrives systematisk trin for trin. Brugeren instrueres til, ved hjælp af denne instruktionsbog, at lære den autogene træningsmetode.

Det centrale i metoden er, at den er opbygget omkring kropslige afspændingsteknikker. Kroppen gennemgås, og de forskellige kropsdele mærkes. Teknikkerne kan sammenlignes med afspænding, hypnose og meditation. Gradvist gennemgås kroppen, indtil brugeren opnår en afslappet tilstand. Hertil tilkobles forskellige 'suggestioner' eller forslag til det ubevidste sind, der skal regulere organerne og balancere forskellige steder i kroppen. Brugeren taler til sit hjerte, solar plexus, åndedræt og hoved i et forsøg på at skabe afslapning, tyngde, varme, kulde og ro i de forskellige kropsdele.

Senere i bogen introduceres en anden metode, som forfatteren kalder den

*autogene meditation*. Ligesom autogen træning er meditationen baseret på en afslappet tilstand og indre ro. Men den adskiller sig fra den autogene træning, idet den kræver længere tid at udføre og bruger visualisering af farver, genstande og personer. Forfatteren gennemgår meget grundigt alle trin i metoden, og brugeren instrueres præcist i, hvordan metoden benyttes. Han nævner, hvilke forhindringer der kan opstå, og hvad brugeren kan forvente i løbet af den proces, det er at lære og mestre metoden.

Bogen er yderst brugervenlig og praktisk anvendelig. Den er overskuelig, let at gå til og en trin for trin guide til autogen træning.

Bogen indeholder ikke en grundigere forklaring af, hvordan metoden faktisk påvirker nervesystemet, og om der findes forskning, der understøtter virkningen af metoden i forhold til de forskellige problemområder, sådan som det hævdes i bogen.

Den autogene meditation, som nævnes senere i bogen, er det svært at få et helt klart billede af, både i forhold til formålet og metoden. Da forfatteren vælger at inkludere denne metode i bogen, ville det have været godt, at den blev forklaret mere udførligt.

Jeg forestiller mig, at det kræver en del tålmodighed og fokus for læseren at skulle følge instruktionerne i bogform. Læseren skal selv veksle mellem at læse, forstå og udføre teknikkerne. Dette kan måske være svært, hvis læseren lider af stress. Derfor ville en instruktions-CD eller audiobog nok være lettere for læseren at anvende for at lære den autogene træning. Hvis

materialet i stedet for en bog fandtes i audioform, kunne brugeren lade sig guide gennem øvelserne frem for at skulle koncentrere sig om at læse og følge instruktionerne.

Forfatteren afslutter bogen med kort at beskrive den *autogene neutralisering*, som er en slags psykoterapeutisk bearbejdende metode. Den anvender den samme tilstand som i autogen træning, men bruges til at bearbejde traumer og fortrængte minder fra fortiden. Derefter følger en kort beskrivelse af Johannes Heinrich Schultz.

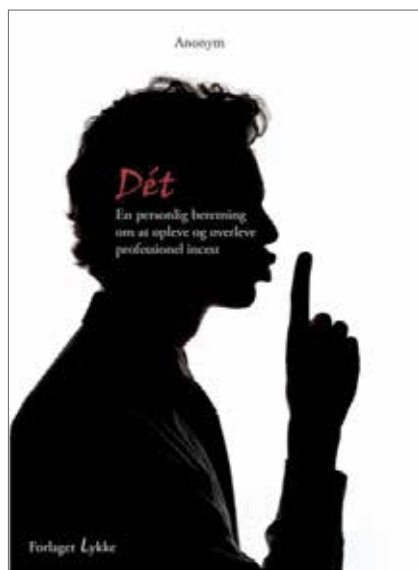
Efter min mening er det en lidt brat afslutning. Det kunne have været interessant med en længere afslutning eller konklusion. Nogle flere tanker omkring langtidsvirkningen af den autogene træning, kontraindikationer, forskning, andre overvejelser, eller hvad det næste trin i arbejdet kunne være.

Alt i alt en praktisk anvendelig lille bog om en ikke særlig kendt metode for dem, som ønsker at mestre den autogene træning.

**Pernille lanev**  
Psykoterapeut MPF



## OPMÆRKSOM- HED OG INDSIGT



**Dét – En personlig beretning om at opleve og overleve professionel incest.**  
Forlaget Lykke. 141 sider, kr. 199.

*Kald min historie en advarsel til klienter og kommende klienter; kald den en advarsel til behandlere og kommende behandlere. Jeg synes, min sag med tydelighed viser, at alle i sidste ende blev tabere.*

Sådan står der i forordet til bogen, *Dét*, af den anonyme forfatter, kaldet Cecilie. Hun er ikke ude i et personligt ærinde, ja ønsker slet ikke at stå frem personligt, men ønsker derimod at kaste lys over en dunkel og i mange til-

fælde misforstået problematik i psykoterapiens grænseland.

Den problematik lyder i al sin enkelhed: Hvis en kærlig og engageret terapeut er god for klienten, er så en meget mere kærlig og engageret terapeut meget bedre for klienten? Eller er der en grænse for, hvor kærlig og engageret terapeuten kan være, før det bliver til mindre gavn og måske endda til skade for klienten?

Som mangeårigt medlem af Psykoterapeutforeningens etikpanel har jeg oplevet, at netop denne problematik er omdrejningspunkt for de fleste af de emner, vi bliver bedt om at tage op. Så ja: læs den! Uanset om du er behandler eller klient: læs den! Efter min mening bør den være fast pensum på enhver psykoterapeutisk uddannelse.

Bogen er meget personlig og glimrende skrevet. Den er bygget op omkring udsnit fra Cecilies dagbog og efterhånden også mails fra hende til terapeuten, P, og til klassekammerater. Senere desuden citerer fra P's skriftlige redegørelse for sagen over for Dansk Psykoterapeutforening, da først sagen havnede dér med eksklusion af ham som det endelige resultat.

I korthed beskriver den en i begyndelsen særdeles gavnlig terapi med en 15-årig voldsomt spiseforstyrret klient. Vi får ikke så meget at vide om den terapeutiske metode, som anvendes, men vi hører om en terapi med Cecilie i fokus og med en respekt og en tillid, som giver hende mulighed for at begynde at finde og mærke sig selv. Men efter et par år og lige så langsomt, kan man forstå, ændrer P fokus. Han bliver tændt af den unge og uerfarne pige. Det sker ikke pludseligt, men i en glidende proces, der går fra en meget

tæt kropslig, sikkert trøstende og beroligende kontakt (som man allerede kan være stærkt tvivlende overfor) til stadig tættere seksualiseret kontakt (kaldet *Dét*). Den unge Cecilie undrer sig, men har jo oplevet ham som den første person, hun har kunnet stole på, så hun tager imod den stadig tættere kontakt i tillid til, at han ved, hvad han som terapeut har med at gøre.

Han forsikrer hende dygtigt om, at han er fortrolig med Psykoterapeutforeningens etiske regler, samtidig med at han udvider det fortrolige rum imellem dem, indtil de i terapiens tredje år mødes hjemme hos ham i hans seng. Næsten umærkeligt flytter han ansvaret for den terapeutiske grænse fra at være hans til at blive hendes, indtil han ligefrem tvinger hende til at lyve over for familie og skole.

Han har magten – den magt, der ligger i den store aldersforskel, men først og fremmest i, at hun som klient i håbet om at få det bedre har overgivet sig til ham i tillid til, at han vil hende det bedste. Jo længere tid der går, des mere umuligt bliver det for hende at se ham, som han virkelig er. Det er barnets situation om igen, at frem for at se den livsnødvendige voksne som et uformående eller uansvarligt menneske må hun se sig selv som den, der er utilstrækkelig. I det her tilfælde ikke moden nok og som den, der jo ikke ved, hvordan terapien skal være for at kunne hjælpe hende.

*Min oplevelse var dengang, at udviklingen i vores relation var naturlig og derfor ikke problematisk. Jeg følte ikke, at mine grænser blev overskredet, men jeg kunne godt se, at vores professionelle forhold var blevet anderledes. Men siden P var en meget respekteret og erfaren psykoterapeut, og han virkede*

afklaret og rolig omkring vores kontakt, tænkte jeg, der ikke var noget galt i, at vi hele tiden kom lidt tættere på hinanden. (s.13).

Gennem dagbogscitater følger vi hendes begyndende usikkerhed og tvivl, som blander sig i den kærlighed, som med bevidst næring fra P mere og mere udvikler sig til en passion, og på hjerteskrærende vis bliver vi vidne til, hvordan hun ikke længere kan dele sine inderste tanker og følelser med ham, fordi de nu består af den tvivl og usikkerhed, der angår ham. Enhver læser må ud af Cecilies historie kunne se, hvordan udbyttet af terapien for længst er sat over styr, selv om den fortsætter i 3-4 år efter det ultimative seksuelle overgreb og gennem al den tid med den største selvfølgelighed indbringer ham et ugentligt honorar fra klientens intetanende mor.

*Ved flere lejligheder i årene efter Dét forsøgte jeg at fortælle P om, hvordan jeg havde det med det, der var sket mellem os ...*

*Det eneste, han sagde direkte til mig, var, at han var overbevist om, at Dét på ingen måde havde skadet mig. Hvis det havde gjort noget som helst ved mig, havde det været godt for mig og gavnet mig. Jeg var slet ikke enig, men jeg havde jo altid lyttet til ham og troet på ham. Hvad betød dissonansen mellem det, han sagde, og det, jeg følte, så? Jeg ville så gerne have det, som han sagde, jeg burde have det. Men mine følelser pegede i en helt anden retning, og jeg følte mig alene og forkert, fordi jeg ikke levede op til P's forventninger til mine følelser omkring Dét. (s.60-61).*

Efterhånden som det udvikler sig til et seksualiseret forhold, ændrer han også karakter fra at være det lyttende, opmærksomme menneske, som i almindelighed er terapeutens rolle, til at vise mere personlige sider af irritation, vrede og magt. Til sidst kommer hans sande natur for en dag. Da han

føler truslen om afsløring nærme sig, har han kun sig selv og sin egen sikkerhed i tankerne.

Vi har her at gøre med en bog, som i et klart og fængende sprog fortæller den umisforståelige historie om betydningen af relationen mellem terapeut og klient – om betydningen af de svært forståelige begreber overføring og modoverføring. Jeg synes da også, at det er lykkedes forfatteren at formidle sin ramthed, tvivl og usikkerhed så godt, at størstedelen af det sidste kapitel, Eftertiden (2007-2015), med fordel kunne undværes, herunder bl.a. det tænkte brev til P. På mig virker det som et uvedkommende forsøg på fortsat at formilde og takkes P.

Når det kommer til stykket, er bogen måske allermest brugbar og overbevisende som argument over for dem, der ikke forstår, at et personligt kærligt engagement i klienten kan være et problem. Som en advarsel om at forstå, at klientens selvoplevelse og selvopfattelse kun kan udvikle sig optimalt, når terapeuten lader klientens – og kun klientens – følelser uanset indhold være i fokus. Som en advarsel om at forstå, at hans egne personlige følelser hører hjemme i supervision og slet, slet ikke i terapien.

Læs den!

**Inge Farup**  
Psykoteraapeut MPF

## SORGENS SNOEDE STIER



**Benthe Ladefoged Nielsen: Efter Sara.**  
223 sider. Møllemejsgaard 2015. 224 sider, kr. 199,95.

Efter Sara er en meget personlig beretning om psykoteraapeut Benthe Ladefoged Nielsens tab af sin 23-årige datter. I bogen beskriver hun meget detaljeret sin rejse gennem sorgens landskab. Om tankemylder, følelser, kaos, minder, smerte og spirende glæde, taknemmelighed og håb for fremtiden. Forfatteren, som indtil sin pensionering var MPF, giver i bogen et indblik i sin kamp tilbage til livet og søgen efter mening i det meningsløse ved hjælp af blandt andet drømme,

meditationer og spiritualitet. Det er en fortælling om, hvor smertefuldt det er at miste sit barn. Om de nye livsbetingelser, der opstår i et for altid forandret liv.

Bogen er skrevet i et letforståeligt sprog. Beskrivelserne af tanker, følelser og minder om alt det, der var og er eller ikke er, og om det, der ikke længere vil komme, kan for læseren opleves en anelse rodede. Det er, som om den indre struktur er sat midlertidigt ud af drift. Præcis sådan føles det for mange, der har mistet en, der har været elsket.

Ikke alt synes nødvendigvis lige interessant for læseren, men det tanke-mæssige overarbejde, Benthe Ladefoged Nielsen er på i sin sorg, kommer tydeligt frem og beskrives ærligt. Det kan give god mening for dem, der selv har været der, eller for dem, der ønsker et usminket indblik i sorgens væsen.

Ethvert tab er unikt, og derfor findes der ingen facitliste i sorgen. Sorg er ikke noget, der bare skal overstås. Det er noget, vi skal lære at leve med. Flere steder i bogen beskrives, hvorledes de to hollandske forskere Margaret Stroebe og Henk Schuts nye 2-spors-model for sorg fungerer for hende i praksis. Hun gør dermed op med psykiater Elizabeth Kübler-Ross' gamle fase-model.

Forfatteren fortæller om alle de daglige kampe. Om alt det, som skal læres på ny:

*... der kommer en tid, hvor jeg skal lære sociale færdigheder fra bunden igen. Lære at omgås andre, at kunne small-talke igen, gå i butikker. Alt det, jeg bare gjorde før. (s.77). Men jeg er her. I verden. Sammen med an-*

*dre. Og i den indre, hvor sorgen gradvist forvandler sig til det savn, som jeg ved, jeg skal leve med fremover. (s.141).*

*Eller, som tiden går, er det vel nærmest sådan, at sorgen og savnet bliver den baggrund, som mit liv udfolder sig på. (s.144). Smertefuldt, ærligt og enkelt.*

I bogen fortæller forfatteren flere gange om den beskyttende tåge, der nødvendigt og omsorgsfuldt lægger sig om hende:

*Tågen forsvinder lidt, og jeg er mere i mig selv igen. Nu er det, som om jeg oplever alt samtidig, både indefra og udefra. Det her er sket. (s.25).*

Vi får et smukt indblik i, at store tab og den dermed barske virkelighed bedst tages ind i små bidder.

Hun skriver om den hjælp, hun selv fik udefra. Hjælp og omsorg fra sin eks-mand, naboer, venner, vidner til ulykken, datterens veninder og ikke mindst den for hende helt rigtige psykolog. Og om den eksistentielle ensomhed, der ligger i understrømmen hele tiden.

*Men der kommer næsten ingen tårer. Det gør bare forfærdeligt ondt i hjertet, der, hvor kærligheden og sorgen mødes. Og jeg føler mig forladt, alene. Der, blandt de andre. (s.64).*

Benthe Ladefoged Nielsens ærlighed er bogens styrke. Hun giver os sig selv fra alle vinkler. Vi ser hvordan magtesløsheden og den dårlige samvittighed ind imellem truer med at æde hende op indefra. Vi hører om tomheden, den nærmest maniske tjek på dage, uger, måneder og år, om drømmenes betydning for hendes sorgproces, vigtigheden af hendes meditationer og spirituelle tilgang til livet. Og lige net-

op her kan bogen synes lidt fjern og til tider uvedkommende, hvis ikke der er åbent til de kanaler hos læseren selv.

I bogens sidste afsnit giver Benthe Ladefoged Nielsen konkrete råd til dem, der har mistet. Hun skriver om den ro, hun mødte i det særlige skæbnefællesskab af mennesker, der har mistet et barn. Om kroppens fysiske reaktioner, meditationer, psykoterapeutisk støtte, skyld og ikke mindst tvivlen og troens betydning for hendes sorgarbejde.

Jeg har mødt mange på min vej, der bruger bøger som trøst på sorgens snoede stier. Mange som finder ro i at vide, de ikke er de eneste i denne verden, der har oplevet noget af det værst tænkelige. Denne bog kan give ro gennem genkendelse og ikke mindst håb i en tid, hvor alt synes kaotisk.

**Line Bundgård**  
Psykoterapeut MPF

---

## DYSFUNKTIONEL OPVÆKST

---



**Kristina Herman: Du er ikke alene. En opvækst med alkoholproblemer. Musmann' Forlag 2015. 350 sider, kr. 300.**

Kristina Herman har skrevet en meget relevant bog om, hvad der sker i et barns udvikling, når det vokser op i en dysfunktionel familie – og om redskaber til at få et bedre liv som voksen.

Forfatteren, som er psykolog og siden år 2000 har arbejdet med pårørende til alkoholikere, både som psykolog og som leder af familiebehandling på et af landets største Minnesota behandlingscentre, formidler den moderne

viden om hjernens funktioner og udvikling i det sociale rum: Hvordan den trygge tilknytning understøtter hjernens udvikling, mens utryk og disorganiseret tilknytning hindrer naturlige processer i hjernen under barnets opvækst. Hun beskriver det autonome nervesystem og dets betydning i det relationelle felt på en overordnet måde, hvilket tilbyder enhver læser en dybere indsigt i eget liv, uanset familiebaggrund. Den faglige viden er lagt ind i teksten med beskrivelserne af forskellige problemstillinger i de dysfunktionelle familier.

Du er ikke alene inviterer til en dybere forståelse for, hvordan familiedynamikkerne påvirker os i vores opvækst, og viser, hvordan terapeuter, når vi arbejder med mennesker som er traumatiserede, kan gå nye og andre veje i behandlingen end den traditionelle samtaleterapi. Forfatteren viser, hvordan det autonome nervesystem og dets funktion for vores trivsel står centralt i behandlingen, og at når vi har redskaberne til at regulere et ubalanceret nervesystem, er vi i stand til at hjælpe traumatiserede mennesker ud af kamp/flugt/frys situationerne og lære dem at regulere sig selv.

Forfatteren giver gennem øvelser, citater, bred faglig viden, nyere viden inden for tilknytningsmønstre, traumatisering og traumereguleringer en vejledning til, at læseren kan ændre egen adfærd og mønstre.

Denne bog anbefales som supplerende litteratur og arbejdsredskab. Behandlere kan bruge bogen i forskellige sammenhænge, alt efter hvilken problematik klienten sidder i.

Bogen er skrevet i et letforståeligt og enkelt sprog, også når forfatteren behandler kompliceret stof. Dette gør at også læsere uden de store faglige forudsætninger kan få udbytte af bogen og blive klogere på, hvad moderne forskning i menneskets udvikling har at byde på. Bogen kan samtidig varmt anbefales til fagfolk, der interesserer sig for eller arbejder med dysfunktionelle familier, for Kristina Herman er klog på sit stof og når dybt og bredt i sin faglige formidling.

**Mary á Argjaboða**  
Psykoteraeut MPF

NYE BØGER Omtalen bygger på oplysninger fra forlagene og indeholder ikke redaktionens vurderinger. Priserne er vejledende.

Linda Fogsgaard:

**At kysse med døden. Et møde med kræftsygdom gennem digte, billeder, drømme ...**

En bog om at vende en personlig livskrise til livsvisdom. Om at bruge mødet med døden til at møde livet. Forfatterens kræftsygdom blev afsæt for en stærk personlig udvikling, der åbnede op for mere glæde ved livet. Ved at give slip, mærke efter og lytte til de ubevidste signaler opdagede hun en vej til et mere spirituelt verdensbillede, der gav hende styrke til at leve i livet med døden som tilskuer.

Mellemgaard 2015. 176 sider, kr. 189,95.



Allan Holmgren, Anette Holmgren (red.):

**Narrativ supervision og drømme**

Bogen giver en teoretisk og metodisk indføring i narrativ supervision og vejledning og indeholder kapitler med konkrete eksempler og anvisninger på, hvordan man iværksætter gode og berigende supervisions- og vejledningssamtaler. Det narrative perspektiv understreger, hvordan livet leves gennem fortællinger. Herudover indeholder bogen kapitler om de filosofiske og etiske betingelser for den narrative tilgang til supervision og vejledning.

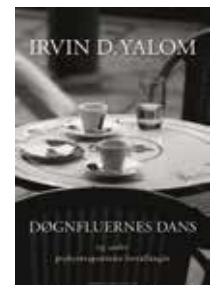
Dispuks Forlag 2015. 256 sider, kr. 340.

Irving D. Yalom:

**Døgnfluernes dans - og andre psykoterapeutiske fortællinger**

I en alder af 84 har Yalom nu udgivet en bog med en samling fortællinger fra sin egen praksis, fortællinger, som kredser om to af tilværelsens sværeste spørgsmål: Hvordan lever man et meningsfuldt liv, og hvordan tager man højde for dets uundgåelige afslutning? I bogen beskriver Yalom både sine patienters og sine egne kampe for at håndtere disse udfordringer og gengiver en række samtaler, der på hver deres måde belyser tilværelsens kroge og afkroge.

Hans Reitzels Forlag 2015. 229 sider, kr. 300.



Jakob Kehlet:

**Voksenmobning i ord og handling. En håndbog om arbejdsrelateret mobning**

Landsforeningen Voksenmobning Nej Tak! har fået midler fra Beskæftigelsesministeriets satspulje til en intensiv indsats mod mobning på danske arbejdspladser. Bogen indeholder interviews med førende danske mobbeforskere, fem mobberamte fortæller om deres erfaringer med mobning, og tre virksomheder viser, hvordan de forebygger mobning. Endelig indeholder håndbogen lister med anvendelige råd og gode værktøjer til mobberamte, mobberne, kolleger, arbejdsgivere, myndigheder og fagforeninger.

Landsforeningen Voksen Mobning Nej Tak! 129 sider, bogen er gratis.

Poula Helth og Hans Jørgen Filges:

**Tal sammen! Viljen til et bedre parforhold**

Bogens forfattere viser, hvordan man kan lære at tale sammen efter metoden ”den nødvendige samtale”, som de har udviklet og arbejdet med i mange år. En enkel metode, som bliver konkret beskrevet og belyst gennem eksempler i forhold til de par- og familietyper, der gennemgås i bogen. ”Den metode, vi beskriver, har vi afprøvet gennem 10 år. Vi har prøvet ved egen hjælp at ændre vores tilværelse fuldt og helt. Samtalen er blevet motoren og energigiveren i vores liv.”

Akademisk Forlag 2015. 304 sider, kr. 299,95.





Francisco Alberdi, Bent Rosenbaum, Per Sørensen (red.):

**Moderne psykoterapi. Teorier og metoder**

I bogen beskrives de dominerende retninger i dansk sammenhæng og deres anvendelse i psykiatrisk og psykoterapeutisk praksis. Desuden gennemgås psykoterapeutiske behandlinger af de dominerende psykiatriske lidelser samt af særlige tilstande som fx selvmordsforsøg, traumer, seksuelle og transkulturelle problemer. Desuden indeholder bogen afsnit om evidens, supervision, uddannelse, etik og identitet.

Hans Reitzels Forlag 2015. 714 sider, kr 600.



Louise Winther (red.):

**Sagt om sorg**

En bog med udtalelser fra mennesker i sorg, der åbent fortæller om tabet af en elsket og om, hvordan de oplever omgivelsernes reaktioner. Mange fortæller, at de mærker pres for at 'komme over' sorgen, komme videre. Men ofte er det netop det, man ikke kan eller vil. Bogen rummer samtidig forskellige erfaringer med sorg og viser, at hver enkelt af os møder sorgen forskelligt.

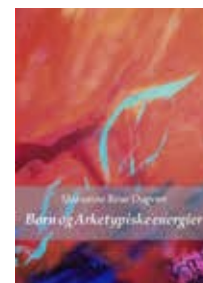
Forlaget Alfa 2014. 76 sider, kr. 129.

Marianne Rose Dupont:

**Børn og arketyperiske energier**

Arketypernes sprog er billedligt og symbolsk. Vi har alle adgang til alle arketyper, men gennem vores opvækst får vi præferencer for nogle af dem. Arketyper indeholder al den visdom/viden, menneskeheden har haft siden vores oprindelse, og alle arketyper indeholder en sol- og en skyggeside. Nøglen til børns ressourcer og healende udvikling er bevidstgørelse af de arketyperiske energier. Bogen beskriver, hvorledes man ved hjælp af forholdsvis enkle redskaber kan skabe sund grobund for vækst og trivsel hos børn.

Books on demand 2015. 114 sider, kr. 139. Fås også som e-bog.



Simone Wright:

**Intuition - din første intelligens**

Simone Wright kalder intuition for 'den første intelligens', fordi den udvikles længe, før vi udstyres med en hjerne. Hun placerer intuitionen i pinealkirtlen, i hjernen, i tarmene og i hjertet. Bogen begynder som en kriminalroman, hvor hun bruger sine evner til at hjælpe med opklaringen af et tredobbelt mord og forklarer om sit arbejde med at lære politifolk at bruge de samme evner. I bogen giver hun sine metoder videre, så vi kan lære at bruge intuitionen til at skære igennem svære overvejelser og anvende vores dybere visdom.

Borgens Forlag 2015. 312 sider, kr. 299,95.

Christina Schlander:

**Compassionfokuseret terapi**

Compassionfokuseret terapi er effektiv over for mennesker, som har været udsat for omsorgssvigt, et stort forventningspres eller kritik fra deres primære omsorgspersoner. Den er særligt rettet mod at facilitere selv-medfølelse og egenomsorg hos mennesker med tendens til at opleve skam og selvkritik, og som belastes af reaktioner fra det urgamle trusselssystem: angst og vrede. I bogen følges et terapeutisk forløb i 30 faser, der udvikler klientens evne til compassion.

Akademisk Forlag 2015. 232 sider, kr. 299.





## FYRAFTENSMØDE I KØBENHAVN

**Torsdag den 26. november kl. 17-19**

Krystyna Kowalski, certificeret Trauma-Sensitive Yoga Facilitator

**TRAUMA-SENSITIVE YOGA**  
– et kropsbaseret behandlingstiltag

Trauma-Sensitive Yoga (TSY), som blev udviklet for 10 år siden af traumeeksperterne David Emerson og dr. Bessel van der Kolk, har vist sig at kunne hjælpe mennesker med komplekse traumer og kronisk PTSD. Krystyna Kowalski vil give en indføring i det teoretiske fundament og metodologien bag Trauma-Sensitive Yoga samt præsentere resultaterne fra en nylig effektundersøgelse. Hensigten er at inspirere til, hvordan kroppen kan tages med i den terapeutiske sammenhæng ved behandling af kompleks trauma og kronisk PTSD. Du vil få en smagsprøve på metoden og idéer til, hvordan du i behandling af traumatiserede kan introducere Trauma-Sensitive Yoga.

Målgruppen er psykologer, psykoterapeuter og behandlere, som arbejder med klienter med kompleks traume og kronisk PTSD.

*"... the truth of memory and cognition is not the only kind of truth that is important to trauma healing. What I feel in my body right now, in the present moment, is at least as important as what I remember about the past and what I tell about it."*  
(David Emerson (2015): Trauma-Sensitive Yoga in Therapy: Bringing the Body into Treatment).

**Pris:** Kr. 100 inkl. kaffe mv.**Sted:** Dansk Psykoterapeutforening, Admiralgade 22 st.tv., København K.**Tilmelding og betaling** som anført nedenfor. Oplys venligst dit navn og skriv arrangementets titel i tekstfeltet. Alle er velkomne. Max. 30 deltagere.

## FYRAFTENSMØDE I AARHUS

**Mandag den 2. november 2015 kl. 17-19**

Bjarne Thannel, Inst. for ISTDP Training and Research. Cand.psych., specialist i psykoterapi, SE® Practitioner

**INTENSIV DYNAMISK KORTTIDSTERAPI (ISTDP)**

ISTDP er en psykodynamisk behandlingsform, som retter sig mod voksne med selv svære vanskeligheder såsom personlighedsforstyrrelser, psykosomatiske og funktionelle lidelser.

Vi vil kort gennemgå de dele af tilknytningsteorien, som ligger til grund for metoden og via analyse af videooptagelser fra klientssessioner illustrere behandlingsteori og metodik, herunder bearbejdning af behandlingsdestruktive forsvarsmekanismer og højangst.

**Pris:** Kr. 100. Inkl. kaffe/te, småkager.**Sted:** Psykoterapeutisk Institut, Søndergade 64, 2.th. (Strøget), Aarhus C**Tilmelding og betaling** som anført nedenfor. Man kan også møde op uden tilmelding. Alle er velkomne.

**HUSK AT BETALE SAMTIDIG, NÅR DU TILMELDER DIG ET KURSUS ELLER ET FYRAFTENSMØDE.**

adm.

**TILMELDING** på [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktiviteter > [arrangementet].**BETALING:** Betaling *samtidig med* tilmelding til reg.nr. 1551 konto nr. 5037859. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.**AFBUD TIL FYRAFTENSMØDER/FOREDRAG:** Når du tilmelder dig et fyraftensmøde/foredrag, skal du være opmærksom på, at din tilmelding er bindende og du hæfter for den fulde betaling. Ved afbud til fyraftensmøder/foredrag er der ingen tilbagebetaling.**TJEK** [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktiviteter > [arrangementet] for evt. ændringer vedr. arrangementet.**YDERLIGERE OPLYSNINGER:** [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) og Dansk Psykoterapeutforening, kontakt@dpfo.dk eller tlf. 7027 7007.

## NETVÆRKS MØDER PÅ FYN

**Torsdag den 8. oktober 2015 kl. 18-20**

Gitte Sander, psykoterapeut MPF og parterapeut

**GRIB KÆRLIGHEDEN**

Gitte Sander har skrevet bogen *Grib kærligheden – parforholdets psykologi i praksis* og udtaler sig ofte i pressen om sine erfaringer som parterapeut.

I aftenens oplæg præsenteres nogle af de vigtigste pointer fra hendes bog i forhold til, hvad der skal til for at få parforholdet til at lykkes.

Som parterapeut arbejder man for parforholdet og relationen og må både anvende metoder, der kan bedre parrets kontakt med hinanden i terapien, men også bibringe parret en viden og erfaring, som de kan tage med til at bruge hjemme. At arbejde med andre menneskers nære relationer og kærlighed til hinanden kræver en empatisk indlevelse i alle slags mennesker, samt at man som terapeut bevæger sig fleksibelt i feltet, og man skal være vild med at skabe fredelig dialog.

Gitte Sander vil besvare spørgsmål, og der vil kunne tages udgangspunkt i anonymiserede cases, som deltagerne medbringer fra deres egen praksis.

**Pris:** Kr. 100.

**Tilmelding og betaling** som anført nederst på siden, senest 1. oktober.

**Torsdag den 3. marts 2016 kl. 18-20**

Mary á Argjaboða, psykoterapeut MPF, Certified SE-Practitioner

### Hvordan vi kan bruge den nye viden om **DEN NEUROAFFEKTIVE RELATIONSBEHANDLING** i det daglige arbejde

Oplægget vil bestå af en introduktion til den neuroaffektive viden om, hvordan de forskellige dele af hjernen, følelser og nervesystem spiller sammen, og hvordan de fungerer i samspillet med andre.

Vore relationer og måder at relatere på har betydning for vores mentalliseringssevne, kropssansninger og nervesystem. Med denne terapeutiske arbejds metode kan vi i dag arbejde med problematikker, som ligger før sprogets udvikling. Dvs. at vi ved at arbejde med vores kropssansninger og nervesystem bl.a. kan forløse ubearbejdede påvirkninger i fosterstadiet og de første tre år af livet.

Der gives kort beskrivelse af hjernens funktioner og påvirkninger, men fokus vil være på, hvordan I som psykoterapeuter kan omsætte det i praksis.

I får undervisning i traumer, både enkeltstående traume, udviklingstraumer og tilknytningstraumer. Sekundær traumatisering.

**Pris:** Kr. 100.

**Tilmelding og betaling** som anført nederst på siden, senest 29. februar 2016.

**OBS Nyt sted for begge møder:** Kempler Instituttet, Torvegade 1, 3. sal, Odense C.

Brug dørrklokken til højre, hvis døren er låst.

Max 30 pladser.

**TILMELDING** på [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktiviteter > [arrangementet].

**BETALING:** Betaling *samtidig med* tilmelding til reg.nr. 1551 konto nr. 5037859. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.

**AFBUD TIL FYRAFTENSMØDER/FOREDRAG:** Når du tilmelder dig et fyraftensmøde/foredrag, skal du være opmærksom på, at din tilmelding er bindende, og du hæfter for den fulde betaling. Ved afbud til fyraftensmøder/foredrag er der ingen tilbagebetaling.

**TJEK** [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktiviteter > [arrangementet] for evt. ændringer vedr. arrangementet.

**YDERLIGERE OPLYSNINGER:** [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) og Dansk Psykoterapeutforening, kontakt@dpfo.dk eller tlf. 7027 7007.

## KURSUS

## MINDFULNESS I DEN PSYKOTERAPEUTISKE PRAKSIS

Kurset henvender sig til psykoterapeuter, der ønsker at igangsætte udviklingsforløb om integration af meditative væren-tilstande i deres terapeutiske praksis og i deres personlige liv. Fokus er på arbejde med klienter, som er låst i bestemte tanke-, krops- og følelsesmønstre, som slører for tilstedeværet i det oplevede nu.

Væren og essentilstande opstår ofte i et psykoterapeutisk forløb. På kurset indgår meditative øvelser og træning, og der arbejdes med kapacitet til at kunne rumme og fordybe tilstedeværet i nuet. Kurset er en introduktion til at træne evnen til at opfange det magiske i øjeblikket og dermed blive bedre i stand til at støtte udviklingen af sine klienters værenskapacitet. Der undervises i, hvordan væren kan erkendes, forstås, erfares. Der vil være fokus på at opdage kursisternes egne blokeringer af væren, både når de viser sig som forestillinger, følelsesstrukturer eller som kropslige låsninger og reaktioner. Vi vil se på brugen af meditative, kropslige og samtalemæssige teknikker til at skabe kontakt til nuet og på, hvordan du som terapeut gennem mindfulness kan støtte dine klienters udfoldelse. Undervisningen vil foregå i et oplevelsesorienteret klima.

Der vil evt. være mulighed for at etablere en gruppe, der mødes jævnligt over et år med teori, træning og supervision.

*Kurset henvender sig til psykoterapeuter og andre behandlere, med og uden meditative erfaringer.*

## NIELS THORNING

er psykoterapeut MPF og partner i Psykologhuset Vesterport, et professionelt hus for psykoterapi og kursusvirksomhed. Har igennem mange år arbejdet med psykoterapi og som underviser på en psykoterapeutuddannelse. Har grupper i mindfulness og supervision. Har 26 års mediativ erfaring og har siden 1998 været i et mediativt/spirituelt træningsforløb i Ridhwan School ledet af A.H. Almaas i Holland, Tyskland og USA

**TID OG STED:** Torsdag-fredag den 8.-9. oktober 2015 kl. 9.30-17. Akupunkturskolen, Teglgårdsstræde, København.  
**PRIS:** Medlemmer kr. 2.400, ikke-medlemmer kr. 2.800. Inkl. morgenmad, kaffe/te, kage, frugt. Min. 15, max. 18 deltagere.  
**TILMELDING** som anført nedenfor senest 26. august 2015.

**TILMELDING** til kurser, foredrag og fyraftensmøder på [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktiviteter > [arrangementet].

**BETALING:** Betaling skal ske *samtidig med tilmelding* til reg.nr. 1551 konto nr. 5037859. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.

**AFBUD TIL KURSER:** Ifølge købeloven kan du inden for 14 dage fortryde din tilmelding til et kursus. Efter 14 dage er din tilmelding bindende, og du hæfter for betaling af den fulde kursusrpris. Vi har dog forståelse for, at du kan blive forhindret. Vi vil derfor ved framelding inden sidste tilmeldingsfrist returnere kursusrprisen fratrukket kr. 450 til dækning af administration. Herefter ingen tilbagebetaling.

**TJEK** [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktiviteter > [arrangementet] for oplysninger om stedet for afholdelsen samt evt. ændringer i tilmeldingsfrist mv.

**YDERLIGERE OPLYSNINGER:** Dansk Psykoterapeutforening, kontakt@dpfo.dk eller tlf. 7027 7007.

## KURSUS

## KURSUS OM SJÆLENS LÆNGSEL

Kurset vil skabe rammen om at arbejde med nogle af de mange menneskelige relationer, hvor vi som mennesker og behandlere bliver udfordret på vores evne til at tilbyde det nødvendige nærvær og at dosere det i den rigtige form og mængde.

På kurset bliver der mulighed for at arbejde med vores indsigt i og evne til at lade begreber som nærvær, nærhed og 'vær-hed' udfolde sig lige der i det øjeblik, hvor de kan gøre intet mindre end en verden til forskel.

Kurset bygges op omkring en blanding af teori, samtale og supervision. Karin Dyhr og Lars J. Sørensen vil med hver deres erfaringsmæssige baggrund hjælpe kursisterne med at få kastet lys ind i de afkroge af vores liv som mennesker og behandlere, hvor sjælels længsel trænger til at blive mødt med endnu større dybde og nærvær. "... først når samspil bliver nærværende og autentiske, begynder de at blive nærværende og tilfredsstillende sjælels sult." (Skam 2013).

*Kurset henvender sig til psykoterapeuter og andre med lignende arbejde.*

## KARIN DYHR, LARS J. SØRENSEN

**Karin Dyhr:** Forfatter til *Glaspigen* og *Bag om borderline*, skrevet på baggrund af 19 år med incest, 17 år som svingdørs-patient i psykiatrien og 14 års intensiv samtaleterapi. Karin lever i dag et helt og godt liv, arbejder som foredragsholder og forfatter og har en omfattende dialog på nettet med mennesker, som er berørt af lignende erfaringer.

**Lars J. Sørensen** har siden 1979 været chefpyskolog på Psykiatrihospitalet i Nykøbing Sj. Han har gennem mange år arbejdet med psykoterapi; i psykiatrien, i privat praksis, og som underviser og træner på forskellige psykoterapiuddannelser. Han har blandt andet udgivet bøgerne *Særpræg - Særhed - Sygdom*, *Smertegrænsen* og *Skam - medfødt og tillært*.

**TID OG STED:** Mandag-tirsdag den 30. nov.-1. dec. 2015. Første dag kl. 10-17, anden dag kl. 9-16. Knudhule Badehotel, Randersvej 88, Ry.

**PRIS:** Medlemmer kr. 2.900, ikke-medlemmer kr. 3.400. Inkl. morgenmad, frokost og eftermiddagskaffe/te. Ønskes overnatning, skal man selv kontakte Knudhule Badehotel for booking og betaling. Der er aftalt favorable aftensmads- og overnatningspriser. Min. 20 og max. 30 deltagere.

**TILMELDING** som anført nedenfor senest 1. november 2015.

## KURSUS

## TRAUMER OG TILKNYTNING

## Psykomotorisk færdighedstræning som traume-terapeutisk metode

Hvilken betydning har tilknytningsmønstre i en traumehe-  
lingsproces? Og hvordan kan man konkret række ind i møn-  
stre og påbegynde en helingsproces?

Når vi arbejder med traumer, kan vi møde oplevelsen af at  
'falde ud af tilknytning'. Vi kommer ind i oplevelsesverde-  
ner (kollaps, håbløshed, kaosprægede udadreaktioner), hvor  
vores tilknytning til mennesker, os selv og verden forandres  
eller mistes. Hvordan 'kommer vi tilbage' igen?

Målet med kurset er at styrke psykoterapeutens selvregu-  
lerings- og mestringskapacitet mhp. at kunne regulere kon-  
takt, optimere tryghed, kropsligt såvel som relationelt, ift.  
de kraftfulde tilstande, der åbnes for i arbejdet med traumer.

Indhold:

- Kropsligt orienteret færdighedstræning som støtte til selvregulering.
- Bevidstgørelse af dominans- og underkastelses-aspekter af hjælpesøgende og hjælpegivende roller.
- Træning i regulering af emotioner og arousal-tilstande.
- Bevidstgørelse af forskellige stilarter i den hjælpegivende rolle i forhold til traumetilstande.
- Teori om organiserede og disorganiserede tilknytningsmønstre og overlevelsereaktioner.
- Differentiering mellem, hvilke metoder der er funktionelle, afhængigt af hvilken type overlevelsereaktioner man arbejder med.

Undervisningen er oplevelsesorienteret suppleret med teori.  
Henvender sig til psykoterapeuter og andre behandlere og undervisere.

## MERETE HOLM BRANTBJERG

Psykiater MPF, underviser, konsulent, supervisor og psykoterapeut internationalt. Har udviklet Relationel Traume-terapi, en psykomotorisk og system-orienteret metode. Medskaber af Bodydynamic Analyse, siden 2003 leder af sit eget firma. Er specialiseret i arbejde med stress- og traume-mønstre og med mestring af hjælperollen.

**TID OG STED:** Torsdag-lørdag den 14.-16. januar 2016 kl. 9.30-17. Frederiksberg.

**PRIS:** Medlemmer kr. 3.500, ikke-medlemmer kr. 3.850. Inkl. morgen- og eftermiddagskaffe/te. Max. 18 deltagere.

**TILMELDING** som anført nedenfor, senest 1. december 2015.

**TILMELDING** til kurser, foredrag og fyraftensmøder på [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktiviteter > [arrangementet].

**BETALING:** Betaling skal ske *samtidig med* tilmelding til reg.nr. 1551 konto nr. 5037859. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.

**AFBUD TIL KURSER:** Ifølge købeloven kan du inden for 14 dage fortryde din tilmelding til et kursus. Efter 14 dage er din tilmelding bindende, og du hæfter for betaling af den fulde kursusris. Vi har dog forståelse for, at du kan blive forhindret. Vi vil derfor ved framelding inden sidste tilmeldingsfrist returnere kursusris fra trukket kr. 450 til dækning af administration. Herefter ingen tilbagebetaling.

**TJEK** [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktiviteter > [arrangementet] for oplysninger om stedet for afholdelsen samt evt. ændringer i tilmeldingsfrist mv.

**YDERLIGERE OPLYSNINGER:** Dansk Psykoterapeutforening, kontakt@dpfo.dk eller tlf. 7027 7007.

## KURSUS

## Introduktionskursus i

TRE – TENSION AND TRAUMA  
RELEASING EXERCISES

TRE (spændings- og traumeforløsende øvelser) er en simpel metode til at forløse kroniske spændinger, stress og traumer. Metoden består af syv øvelser, der aktiverer kroppens evne til at vibrere, denne evne kaldes neurogen tremor. Øvelserne bruges til lette stræk af kroppen for at aktivere vibrationerne. Alle pattedyr benytter denne evne til at komme af med overskydende spænding fra stress og traumer. Når man har lavet øvelserne en del gange, vil det blive nemmere og hurtigere at få vibrationerne i gang.

TRE bliver brugt af tusindvis af mennesker i hele verden til at komme af med kroniske traumer og stress, men TRE bruges også til at komme af med lettere stress og spænding, der bygger sig op i hverdagen. TRE øger kroppens modstandskraft og giver en dybdeafspænding, som er kroppens naturlige måde at sænke stressniveauet på. Metoden øger desuden personens selvregulering. TRE kan både bruges til fysiske og psykiske traumer.

På introduktionskurset vil deltagerne prøve metoden to gange hver dag. Derudover gennemgås teori om traumer og stress og om, hvordan TRE kan påvirke disse tilstande. Ønsker nogle af deltagerne at uddanne sig inden for TRE, kan kurset indgå som en del af uddannelsen. Du kan læse mere på [www.traumaprevention.com](http://www.traumaprevention.com).

*Kurset henvender sig til psykoterapeuter og andre med lignende arbejde.*

## MICHAEL NISSEN

Født 1965. Autoriseret psykolog, level III trainer i TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises) fra Tyskland, certificeret bioenergetisk psykoterapeut fra Tyskland (under The International Institute for Bioenergetic Analysis) og videreuddannelse i orgonterapi i Berlin. Han er desuden folkeskolelærer med linjefag i idræt og musik. Arbejder halv tid i sin private praksis og halv tid i Scleroseforeningen.

**TID OG STED:** Fredag-lørdag den 15.-16. april 2016 kl. 10-17.30. Frederiksberg.

**PRIS:** Medlemmer kr. 2.500, ikke-medlemmer kr. 2.800. Inkl. morgen- og eftermiddagskaffe/te. Max. 18 deltagere.

**TILMELDING** som anført nedenfor, senest 1. marts 2016.

## KURSUS

**BALANCE OG SELVREGULERING****Selvagens og kropslig forankring som professionel**

Dette 2-dages kursus sætter fokus på dig som terapeut. Det kræver opmærksomhed, neutralitet og nærvær at arbejde så intenst med mennesker, som vi gør som psykoterapeuter. Selvagens handler om, hvordan du er forankret i din krop og nervesystem og herfra er i stand til at skabe mødet med de mennesker, du arbejder med. Hvad sanser du sker i din klient, og hvad sanser du i dig selv. Hvordan kan du undersøge og anvende denne viden i din terapi.

Vi vil på kurset træne enkle gedigne redskaber til egen selvregulering med opmærksomheds- og energiøvelser. Arbejde med at generere den vitalitet og de ressourcer, der skal til for at være i flow med kreativitet og intuition. Rumme menneskers smerte og have empati uden selv at blive for sårbar. Nøglebegreberne er at kunne hvile i sig selv, invitere mødeøjeblikke og skabe lærings- og tillidsrum. Denne balance er en livslang træning for os alle. Vi vil berøre aspekter, alle har naturlig adgang til: kroppens bevægelighed, livsstrømmenes energiudveksling, særligt via åndedrættet, hjertets ressourcer og opmærksomhedens årvågenhed.

På kurset arbejdes med undervisning og øvelser omkring mindfulness/meditation og krop. Deltagerne skal være villige til at dele egne processer og erfaringer med holdet, og der bliver mulighed for at medtage sager til supervision.

*Kurset henvender sig til psykoterapeuter og andre med lignende arbejde.*

**HANNAH JAKOBSEN**

er psykoterapeut MPF med kroppsykoterapi som speciale. Institut for Life Energy Therapy, dr. Stephano Sabetti. Mensendieck uddannet (kropsbevidsthed og fysioterapi). Efteruddannelser i Bodydynamic, gestaltterapi, psykodynamisk og neuroaffektiv træning. Arbejder ud fra et neuroaffektivt perspektiv. Har gennem mange år undervist i udvikling og meditation på Vækstcenteret i Nr. Snede.

**TID OG STED:** Kurset afholdes som internat søndag den 13.3. kl. 18 til tirsdag den 15.3. 2016 kl. 17 på Knudhule Badehotel, Randersvej 88-90, 8680 Ry.

**PRIS:** Medlemmer kr. 2.600, ikke-medlemmer kr. 3.000.

Forplejning på hele kurset kr. 1.200. To overnatninger på enkeltværelse kr. 1.000, dobbeltværelse kr. 700. Min. 16 og max. 22 deltagere.

**TILMELDING** som anført nedenfor *senest 15. feb. 2016.*

**TILMELDING** til kurser, foredrag og fyraftensmøder på [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktiviteter > [arrangementet].

**BETALING:** Betaling skal ske *samtidig med tilmelding* til reg.nr. 1551 konto nr. 5037859. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.

**AFBUD TIL KURSER:** Ifølge købeloven kan du inden for 14 dage fortryde din tilmelding til et kursus. Efter 14 dage er din tilmelding bindende, og du hæfter for betaling af den fulde kursusris. Vi har dog forståelse for, at du kan blive forhindret. Vi vil derfor ved framelding inden sidste tilmeldingsfrist returnere kursusris fra trukket kr. 450 til dækning af administration. Herefter ingen tilbagebetaling.

**TJEK** [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktiviteter > [arrangementet] for oplysninger om stedet for afholdelsen samt evt. ændringer i tilmeldingsfrist mv.

**YDERLIGERE OPLYSNINGER:** Dansk Psykoterapeutforening, kontakt@dpfo.dk eller tlf. 7027 7007.

## KURSUS

**”MÆRKELEGE MENNESKE”****1-dags kursus omhandlende den seneste forskning i personlighedspsykologi**

Når man arbejder med mennesker, er indsigt i de menneskelige drivkræfter af afgørende betydning: Hvad er mennesket for et væsen? Hvad er det særligt menneskelige? Hvad stimulerer, fascinerer og provokerer os? Hvad vil det sige at være en person, og hvilke personlighedsmæssige komponenter og kompetencer kan vi udvikle og hvilke ikke?

Vi skal kort sagt helt ind i det menneskelige artsrum og ned i personlighedspsykologiens maskinrum for at forstå, hvad der driver os, og hvordan vi motiveres.

Det er samtidig vores vision at skabe en helhedsorienteret og integrativ forståelse af personligheden ved at samle personlighedens forskellige lag og kræfter inden for én samlet model omfattende

1. Personlighedens havende side (biologi og evolution)
2. Dens gørende side (motiver, behov, mål og handlinger) og
3. Dens skabende side (kultur, relationer og vores fortællinger om os selv).

For at forstå og for at ændre et menneske må vi arbejde på alle disse tre niveauer.

**HENRIK HØGH-OLESEN**

er professor i social- og personlighedspsykologi ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet. Han er uddannet og autoriseret som klinisk psykolog og har i mere end 30 år arbejdet terapeutisk med individer, grupper og organisationer.

**JAN TØNNESVANG**

er professor i pædagogisk psykologi ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet. Han er uddannet gestaltterapeut og leder af Netværk for Integrativ Gestalt Praksis (NIGP).

Oplægsholderne er redaktør af og medforfattere til bogen *Mærkelige menneske*, der er inkluderet i kursusris. Anmeldt i *Tidsskrift for Psykoterapi* nr. 1 2015.

**TID OG STED:** Lørdag den 21. maj 2016 kl. 9-17. I Odense.

**PRIS:** Medlemmer kr. 1.400, ikke-medlemmer kr. 1.600. Kr. 900 for psykoterapeutstuderende (studiebevis) ved uddannelsessteder, der er medlemmer af Dansk Psykoterapeutforening. Prisen inkluderer forplejning samt bogen *Mærkelige menneske*.

**TILMELDING** som anført nedenfor *senest 21. marts 2016.*



# Hvordan får vi glæde af vores ubevidste potentiale?

299 KR.  
352 SIDER  
ILLUSTRERET I FARVER  
FAGREDAKTØR TORBEN HANSEN

fra Ole Vedfelts forord

»De 13 forfattere [...] udvikler den kybernetiske psykologi, viser dens relevans i andre sammenhænge, end jeg selv har gjort, supplerer med ny viden og relaterer til anderledes erfaringer [...] Det er en oplevelse, jeg varmt kan anbefale«.

Bevidsthed  
Terapi  
Relation  
Læring  
Kreativitet  
Coaching  
Mindfulness  
Drømme

FRYDENLUND



Køb bogen på  
[frydenlund.dk](http://frydenlund.dk)

»En epokegørende ny indfaldsvinkel til vores psyke [...] en uhyre vedkommende bog for alle, som søger veje til at forstå, hvad der sker 'under vores overflade' – og i samspillet med andre mennesker«.

*Carsten Høgh, cand.mag. og psykoterapeut*





## 4 dages grundkursus/Externship i Emotionally Focused Couples Therapy (EFT)

Emotionsfokuseret Parterapi (EFT) er en evidensbaseret metode til arbejde med par, udviklet af dr. Susan M. Johnson, som baserer sig på mere end 20 års forskning og praksis.

Dette kursus henvender sig primært til psykologer og psykoterapeuter, der ønsker at uddanne sig i denne metode. Med fra kurset får du blandt andet indsigt i EFT modellens enkelte faser og trin og de interventioner, man anvender i arbejdet med par. Du får set, hvordan principper omkring voksentilknytning omsættes til arbejdet med at opbygge trygge relationer i parforholdet.

Kurset er officielt godkendt af the International Center for Excellence in Emotionally Focused Therapy ([www.iceeft.com](http://www.iceeft.com)) og er første del af uddannelse og eventuel certificering inden for EFT.



Kurset afholdes af cand. psych. Jette Simon, der er ICEEFT-godkendt EFT-instruktør og -supervisor. Jette har mere end 30 års erfaring i at arbejde med par over hele verden og er direktør i **Washington DC Training Institute for Integrative Couples Therapy** og Adjunct Professor ved Palo Alto Universitetet.

### Kursusdatoer for kommende EFT Externship træninger:

5.-8. Oktober 2015, København.

12.-15. Oktober 2015, Oslo

20.-23. April 2016, København (Forbeholdt psykologer)

27.-30. April 2016, København

5.-8. Oktober 2016, København

Prisen er dkr. 8.200,- for kurset af 4 dages varighed.

Der afholdes også jævnligt introduktionsdage, hvor du kan høre mere om EFT. Yderligere information kan findes på [www.dkceft.dk](http://www.dkceft.dk). Du kan også kontakte Steen Rassing via mail [sr@steenrasing.dk](mailto:sr@steenrasing.dk) for tilmelding

Emotionsfokuseret Parterapi er relativt nyt i Danmark, men praktiseres allerede af en lang række terapeuter. På Dansk Center for Emotionsfokuseret Parterapi – [www.dkceft.dk](http://www.dkceft.dk) kan du finde en liste over en række af de terapeuter, der er uddannet i metoden. Du kan også finde links til forskningsartikler om EFT, og oversigter over en række af de kurser og andre aktiviteter, der henvender sig til par eller terapeuter.

www.konbalance.dk



Bogføring  
Årsregnskab  
Selvangivelse

Anne Hjøllund  
Talknuser

info@konbalance.dk +45 3022 1822



MOAIKU

Relationel  
Traumeterapi

## Skjulte livsvalg - fokus på teenagefasen i psykoterapeutisk proces

3.-6.november 2015 i København

Dannelse af identitet - forhold til indre og ydre autoritet - samt omstrukturering af hjernen står centralt i teenageårene. Hvordan prægnes vi i ungdomsårene? hvordan viser disse prægninger sig i vores relationer som voksne? og hvilken rolle spiller de i psykoterapeutisk proces? Psykomotorisk færdighedstræning og systemisk gruppeprocesser er de praktiske metoder, der anvendes til at bevidstgøre og åbne mønstre.

Pris: 4600 kr ved tilmelding før 29/9 2015 - derefter 5000 kr

## Traumer og tilknytning

14.-16.januar 2016 i København

Dette kursus præsenterer Relationel Traume Terapi som en metode, der kan opbygge større tryghed og mestringskapacitet i forhold til de kraftfulde tilstande, der åbnes i relationen mellem terapeut og klient, når vi arbejder med traumer. Kurset rummer træning i kropslige selvregulerings-færdigheder, som støtter os som terapeuter i at kunne deltage i gensidig regulering af emotioner og arousal-tilstande sammen med klienten. Kurset arrangeres af Dansk Psykoterapeutforening. For praktiske oplysninger gå til <http://psykoterapeutforeningen.dk>

**Kursusleder:** Merete Holm Brantbjerg,  
psykomotoriker og psykoterapeut MPF.  
Kontakt og yderligere information:

moaiku@brantbjerg.dk • www.moaiku.dk



## EFTERUDDANNELSE I PARTERAPI

15 dages efteruddannelse i mentaliseringsfokuseret parterapi - start 22. februar 2016.

På efteruddannelsen får du inspiration til:

- at arbejde med deeskalering
- at understøtte parrets mentaliseringssevne
- hvordan du kan gribe den første samtale an
- hvordan du identificerer parrets "overlevelsensdans" og tilknytningsmønstre
- hvordan du kan planlægge et struktureret forløb
- hvordan du hjælper par med at forstå, at bag enhver frustration ligger der en længsel
- hvordan du hjælper parret til at krydse broen og tage på besøg i hinandens nabolag

Dansk parterapeutisk Institut danner rammen om parterapi, supervision i parterapi og undervisning i parterapi på specialistniveau. Vi har fokus på tilknytning, neuropsykologi og mentalisering.  
Se også hjemmesiden for kortere kurser.

Lone Algot Jeppesen  
cand.psych., specialist i psykoterapi  
[www.parterapeutiskinstitut.dk](http://www.parterapeutiskinstitut.dk)

# Hold Me Tight

Næste kursus  
oktober  
2015

## Weekendkursus for psykoterapeuter med partner

*En måde at opkvalificere dig på,  
både fagligt og personligt*

- ★ få læring og ny viden
- ★ få identificeret det mønster der skaber jeres konflikter
- ★ kurset er baseret på den nyeste videnskab om kærlighed i parforholdet



Wildersgade 46B, 4. sal, 1408 København K  
[www.intermezzo.dk](http://www.intermezzo.dk)



**intermezzo**  
samtale terapi & undervisning



TRAUMEHELING APS  
v Frank Olsen, Jette Koch og  
Ursula Fürstenwald

## Kurser og uddannelse i Somatic Experiencing®



### Introduktion til SE® metoden til kropslig forløsning af traumer

*v/ Ursula Fürstenwald*

Introduktionskurset er en forudsætning for optagelse på uddannelsen. Introduktion samt uddannelsens første to moduler foregår på dansk.

**Dato:** 9. – 11. marts 2016

**Pris:** Betaling før 01.02.2016: kr. 3.800,-  
Betaling efter 01.02.2016: kr. 4.200,-  
*inkl. kaffe, te og forfriskninger*

**Sted:** Astrologihuset, Teglværksgade 37, 2100 Ø

### Uddannelsen til Somatic Experiencing® Practitioner

*v/ Ursula Fürstenwald*

Ny uddannelse starter efterår 2016.  
Forudsætning for optagelse på uddannelsen er gennemførelse af et introduktionskursus til SE (se ovenfor), plus en grunduddannelse inden for Social & Sundhed, samt terapeutisk træning og erfaring.

**Dato:** 6. – 11. november 2016

**Pris:** Kr. 9.500,-

**Sted:** Inspirationscenter Maribo (Internat kursus)

Tilmelding og yderligere information:  
[www.traumeheling.com](http://www.traumeheling.com) -  
[traumeheling@hotmail.com](mailto:traumeheling@hotmail.com)  
Eller Jette Koch telefon: 22552504



## KROPPEN OG NERVESYSTEMET I RELATIONER

M. MICHAEL GAD

*Kroppen og nervesystemet støtter kontakt- og samspils evnen.*

Hvordan kan aktiveringen af hjernens og kroppens potentialer støtte dig i at udvikle mere levende relationer, og booste din samarbejds kapacitet?

**19. november i København fra 18.30-21.30**

Tilmelding til: [lene@bodydynamic.dk](mailto:lene@bodydynamic.dk)

### 1-ÅRIG PÆDAGOGISK/ TERAPEUTISK GRUNDUDDANNELSE

*Du vil med et kroppsykologisk udgangspunkt lære at opbygge ressourcer i samspillet med familie, venner, kollegaer og klienter.*

**HOLD START I ÅRHUS OKTOBER 2015, I BIRKERØD 2016**

Ialt 8 x 3 dage, fredage fra 14-22, lør./ søndag fra 9-15

**Århus start:** 16 – 18. oktober 2015 – **slut:** 6 -8. maj 2016

**Birkerød start:** 1. -3. april 2016 – **slut:** 4. -6. nov. 2016

**HOLD START I ATHEN APRIL 2016**

Ialt 3 x 6 dage, tirs. til lørdag fra 9-20, søndag fra 9-10.30

**Lærere:** Henrik Heilmann, Michael Gad, Anders Lund Pedersen og Bo Bromberg

### CHOKTRAUME UDDANNELSE – DEL 1 OG 2 I 2016

**Den personlige proces i healing af dine chok traumer/ PTSD og Professionelle læringsdel.**

*Ud fra et klart kropsligt integreret perspektiv tilbydes denne træning for professionelle behandlere og terapeuter, der vil vide og kunne mere om forløsning af choktraumer og opbygning af nye ressourcer.*

**Del 1 og del 2 er på hver 3 x 5 dage:**

Del 1 opstart: 21. – 25. september 2016

Del 2 opstart: 8. – 3. marts, 2017

### 3 ÅRIG BODYNOMIC KROPS PSYKOTERAPEUTISKE UDDANNELSE START I 2017

*Denne uddannelses indhold er allerede anerkendt og anvendt i andre former for psykoterapi, forskellige former for kropsterapier, socialt arbejde, erhvervsorganisationer og fagfolk indenfor sundhed og pleje, der har ønsket at udvide deres viden og præcision.*

**Opstart i København:**

oktober 2017. afsluttes i 2020.

Se mere på [www.bodydynamic.dk](http://www.bodydynamic.dk)

**Info og nyhedsbrev:** [lene@bodydynamic.dk](mailto:lene@bodydynamic.dk)



## Neuroaffektiv Psykoterapi – interventioner til den nærmeste udviklingszone 2016

Efteruddannelse med  
Marianne Bentzen & Susan Hart

**På denne efteruddannelse vil deltagerne blive indført i:**

- den neuroaffektive udviklingspsykologi
- hjernens tre udviklingsniveauer
- deres anvendelse i den terapeutiske proces

Deltagerne kommer til at arbejde med den teoretiske forståelse og personlighedsudviklende øvelser og interaktionsmetoder, med henblik på at integrere neuroaffektiv evaluering og metode i deres arbejde.

**Se mere på [www.neuroaffekt.dk](http://www.neuroaffekt.dk)**

**Tid:** ..... 07. - 10. marts / 06. - 09. juni /  
03. - 06. oktober 2016

**Sted:** ..... Kalundborg Vandrerhjem

**Pris:** ..... Kr. 16.500.-

*(Desuden ophold og forplejning på Kalundborg Vandrerhjem, der betales direkte til vandrerhjemmet.)*

**Antal:** ..... Max 40 deltagere

**Tilmelding:** . Tina Duelund  
på e-mail [tdu@pc-data.dk](mailto:tdu@pc-data.dk)

**Depositum:** kr. 4.000,-  
betales ved tilmelding.

Ved frmelding senest 6 mdr. før kursusstart, tilbagebetales halvdelen af dette beløb.

**Tilmeldingsfrist og betaling af restbeløb:**  
01. december 2015

[www.neuroaffekt.dk](http://www.neuroaffekt.dk)

**Kunstterapi med børn og unge – For dig der arbejder med målgruppen**

1 dags kursus lørdag d. 31.10. 2015

Teoretisk ramme: C.G. Jungs Analytiske psykologi.

Kursusleder: Stine Holtan, Kunstterapeut MPF

**Neuroaffektiv Udviklingsteori - Faglig opdatering om teori, metode og selvagens**

1 dags kursus: fredag d. 20.11. 2015

En introduktion til teori og centrale værktøjer fra det neuroaffektive landkort.

Kursusleder: Karen Bro, Psykoterapeut MPF og Uddannelsesleder på PUC's 4-årige grunduddannelse

**Spiritualitet i psykoterapi - Mød dine klienters spirituelle ressourcer fra et sikkert ståsted**

Kursus over 2 dage: fr-lø d. 27. & 28.11. 2015

Teoretisk ramme: Neuroaffektiv teori og C.G. Jungs Analytiske psykologi.

Kurset foregår i en vekselvirkning mellem teori, øvelser og erfaringsdeling.

Kursusledere: Karen Bro, Psykoterapeut MPF  
Stine Holtan: Kunstterapeut MPF

**Kunstterapi som selvudvikling – Mød dine ressourcer gennem kreative metoder**

1 dags kursus lørdag d. 30.1. 2016

Teoretisk ramme: C.G. Jungs Analytiske psykologi.

Kursusleder: Stine Holtan, Kunstterapeut MPF



Thorvaldsensv.3, 1871 Frb. C - [www.puc.kbh.dk](http://www.puc.kbh.dk)

**2015/2016 Denmark Programme**

Healing Education and Teachings

**An Enchanted World: Nature Spirits in Life & Healing**

9-11.10.2015: InspirationsCenter, 4930 Maribo

**Eros & Logos: A Healing Course: An exploration of life and consciousness:** 13 -15.11.2015: 3000 Helsingør

**Healing Education I: Spiritual Healing I & II**

5.-13.03.2016: InspirationsCenter, 4930 Maribo

**Healing Education II: Spiritual Healing III & IV**

8.-16.10.2016: InspirationsCenter, 4930 Maribo

**Online Peace Retreat: Spreading Peace:** Oct. — Dec. 2015

Travels

**One week on Patmos, Greece:**

**Exploring the Book of Revelations**

CPH-GREECE: 11.-18.06.2016

**9-Day Journey Israel & Palestine**

**Pilgrimage through the Holy Land**

CPH-TLV: 17.-26. 09. 2016



with Paul Skorpen

[www.theosis.eu](http://www.theosis.eu) / [contact@theosis.eu](mailto:contact@theosis.eu)

Psykolog Anne Ahlefeldt (MPF) 25750009

**KROPPENS RYTME I TERAPI**

Introduktion til den kraniele rytme, som regulerer og beroliger et "tændt" nervesystem.

Du lærer let "touch", som afhjælper høj arousal, tankemylder og kropslig uro.

30. oktober kl. 10 - 17 i Aarhus

13. november kl. 10 - 17 i København

Fysioterapeut og SE® Practitioner

**Lisbeth Ingvarsen Roberts**

E-mail: [lisbeth@sundhedscentrum.com](mailto:lisbeth@sundhedscentrum.com)

Tlf. 2485 0304

[www.sundhedscentrum.com](http://www.sundhedscentrum.com)



---

## KONFERENCER, MØDER M.V.

Oversigten er uden ansvar for Dansk Psykoterapeutforening

---

**Foredrag i Jung Foreningen, København** – 8.10. Den lille prins v. Aksen Haaning – 5.11. Marilyn Monroe komplekset v. Pascale Stenberg – 11.2.16 Når de nære relationer er svære v. Maja Reina. – 10.3. Tilknytning, indre arbejdsmodeller og tilknytningsmønstre i mellem menneskelige samspil v. Rikke Schwart. – 7.4. Depression – en folkesygdom v. Hartmut Solmsdorff – Pris kr. 130 for ikke-medlemmer. Alle arrangementer kl. 19.30-21.30 Kulturhuset Indre By, Charlotte Ammundsens Plads 3, København. K [www.cg\\_jung.dk](http://www.cg_jung.dk)

**Den psykoterapeutiske arbejdsgruppe på Fyn** – 11.11. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) v. Roald Ulrichsen – 9.12. Mentaliseringsbaseret terapi (MBT) i familiebehandlingen v. Mette Mørk Nielsen – Møderne er kl. 17.30-19. Efterfølgende er der et traktament. Ikke-medlemmer kan deltage en enkelt gang, ellers kræves medlemskab. Auditoriet, Psykiatrisk afd., indg. 220, OUH, Sdr. Boulevard 29, Odense C. [www.psykoterapeutisk-arbejdsgruppe.dk](http://www.psykoterapeutisk-arbejdsgruppe.dk)

**Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskaide** – 19.10. Tre fortællinger. Næstved – 22.10. Pårørende, Aalborg – 27.10. Tre fortællinger. Aarhus – 28.10. Selvskaide. København – 5.11. Pårørende. Odense – 11.11. To fortællinger, Halsnæs – 12.11. Tre fortællinger. Aalborg – 16.11. Pårørende. Aarhus – 19.11. Selvskaide. Sønderborg – Alle arrangementer kl. 18-20.30. [www.lsmispiseforstyrrelser.dk](http://www.lsmispiseforstyrrelser.dk)

**Psykinfo Region Sjælland** – 20.10. Empowerment og skizofreni. Nykøbing F – 27.10. Livet med autisme. Køge – 5.11. Veje ud af depression. Stege – 25.11. Diagnoseliv. Hvalsø – 1.12. Den første psykose. Ringsted – 7.12. Film og demens. Kalundborg – [www.regionsjælland.dk](http://www.regionsjælland.dk)

**Psykinfo Midt** (egne og andres arrangementer) – 20.10. Autism. Skjern – 21.10. Depression. Skive – 21.10. ADHD hos voksne. Silkeborg – 22.10. kl. 15.30-17.30 Demens eller naturligt hukommelsessvigt? Aarhus – 27.10. Skizofreni og OPUS - jo tidligere indsats jo bedre. Aarhus – 28.10. Borderline – eller emotionelt ustabil personlighedsstruktur. Holstebro – 28.10. Skizofreni. Holstebro – 29.10. Personlighedsforstyrrelser. Odde – 29.10. kl. 15.30-17.30 Psykisk sårbarhed og prostitution. Aarhus – 4.11. ADHD og voksne. Hedensted – 5.11. Angst og depressive tilstande. Hammel – 11.11. Personlighedsforstyrrelser. Randers – 12. 11. Mor og pårørende, op- og nedture og oplevelser som mor til en psykisk syg. Aarhus – 18.11. Depression. Herning – 18.11. kl. 19.30-21.30 Når tro og tanker råber ad hinanden. Aarhus – 19.11. 15.30-17.30 Angst. Aarhus – 19.11. ADHD og voksne. Aarhus – 24.11. I depressionens land. Horsens – 3.12. kl. 15.30-17.30 Misbrug af alkohol og stoffer. Aarhus – Hvis intet andet er nævnt, er møderne kl. 19-21.30. [www.psykinfo.dk](http://www.psykinfo.dk)

**Hertoft eftermiddage** – 29.10. J.P. Müller – en pionér inden for sexologi og kropskultur v. Hans Bonde – 26.11. Tantra, hvad og "healing love" v. Michael Virkelyst – 21.1.2016 Du SKAL gøre, hvad du har lyst til! Frisindsparadokser hos Suzanne Brøgger v. Louise Zeuthen – 25.2. Hvad er erogi? En opdagelsesrejse i erotikkens kraftvarmeværk v. Lucy Vittrup – 31.3. Kvinde kend (stadig) din krop! v. Caroline Due, Sara Hornum Inanloo og Charlotte Lund – Kl. 16-18. Psykiatrisk auditorium, Rigshospitalet, Henrik Harpestrengs Vej (opg. 61a).

Gratis adgang for alle interesserede. Arr.: Dansk Forening for Klinisk Sexologi, Sex & Samfund og Sexologisk Forskningscenter. [www.klinisksexologi.dk](http://www.klinisksexologi.dk) og [www.sexogsamfund.dk](http://www.sexogsamfund.dk)

**PsykiatriFonden** – 5.11. kl. 16-18 At være pårørende til et menneske med psykisk sygdom. Aarhus – Pris kr. 100. Arr. PsykiatriFonden. Tlf. 3929 3909. Tilmelding via [www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)

**31st Annual Meeting International Society for Traumatic Stress Studies** – Back to Basics. Integrating Clinical and Scientific Knowledge to Advance the Field of Trauma. New Orleans, Louisiana, USA. November 5-7 2015. [www.istss.org/am15/home.aspx](http://www.istss.org/am15/home.aspx)

**The German Association for Psychiatry, Psychotherapy and Psychosomatics Congress**. Berlin, Germany. November 25-28 2015. [www.dgppn.de](http://www.dgppn.de)

**The 15th International Forum on Mood and Anxiety Disorders (IFMAD 2015)**. December 2-4 2015. Prague, Czech Republic. [www.europsychology.org/cms-tag/156/congresses-and-events](http://www.europsychology.org/cms-tag/156/congresses-and-events)

**24th European Congress of Psychiatry**. March 12-15 2016. Madrid, Spain. [www.epa-congress.org](http://www.epa-congress.org)

**IFTA XXIV World Family Therapy Congress** – Interpersonal Interactions and Therapeutic Change March 30-April 2 2016. Kona, Hawaii, USA. [www.ifta-congress.org](http://www.ifta-congress.org)

**2nd World Conference on Personality**. Buzios, Brazil. March 31 - April 4 2016. [www.perpsy2016.com](http://www.perpsy2016.com)

**8th European Conference of Positive Psychology**. Angers, France. July 2016. [www.enpp.eu](http://www.enpp.eu)

**2016 Biennial Conference of the International Association for Relationship Research**. Toronto, Ontario, Canada. July 20 - 24 2016. <http://iarr.psych.utoronto.ca/>

**XXth International Congress for Analytical Psychology** – Anima Mundi in Transition: Cultural, Clinical and Professional Challenges. Kyoto, Japan. August 28-September 2 2016. [www.iaap.org/congresses-and-conferences-events/congresses/2016-kyoto.html](http://www.iaap.org/congresses-and-conferences-events/congresses/2016-kyoto.html)

**European Family Therapy Association EFTA** – From Origin to Originality in Family Therapy and Systemic Practice. Amsterdam, The Netherlands. September 28-October 1 2016. [www.europeanfamilytherapy.eu/amsterdam-conference](http://www.europeanfamilytherapy.eu/amsterdam-conference)

**22nd European Association for Psychotherapy (EAP) Congress** – Autonomy and a Sense of Belonging. Zagreb, Croatia. September 30-October 1 2016. [www.eapzagreb2016.eu/](http://www.eapzagreb2016.eu/)

Tidsskrift for Psykoterapi  
Oplysninger om møder og konferencer sendes til [Tidsskrift for Psykoterapi](mailto:TidsskriftforPsykoterapi@postboks10000.dk)  
Susanne van Deurs, [susvd@email.dk](mailto:susvd@email.dk)



## Dansk Psykoterapeutforening ansætter sekretariatschef



Som et led i arbejdet med at professionalisere foreningen, har Dansk Psykoterapeutforening ansat 46-årige Lotte Grostøl som sekretariatschef. Lotte Grostøl kommer fra en stilling som chef for de politiske rådgivere i SF.

"Vi havde et stort og stærkt ansøgerfelt til stillingen. Med valget af Lotte Grostøl får vi en person med stor erfaring fra både den politiske og den organisatoriske verden," siger formanden for Dansk Psykoterapeutforening Erik Wasli og fortsætter, "Vi er i bestyrelsen overbeviste om, at Lotte Grostøl har kompetencerne til at hjælpe os med den videre udvikling af organisationen."

"Kendskabet til Dansk Psykoterapeutforening og psykoterapeuternes arbejde skal øges. Til gavn for både medlemmerne og de mennesker, som psykoterapeuter kan gøre en positiv forskel for. Det arbejde kan jeg bidrage til med min erfaring fra både den politiske og organisatoriske verden samt med mit netværk," siger Lotte Grostøl.

Lotte Grostøl er cand.polit. og har udover sin ansættelse i SF bl.a. været administrationschef samt beskæftiget i fagforeningsverdenen.

### Nye medlemmer

I perioden fra den 6. maj til den 7. september 2015 er 34 nye medlemmer blevet optaget i Dansk Psykoterapeutforening.

---

## BESTYRELSE OG UDVALG

---

### Bestyrelse

Erik Wasli, formand  
Tlf. 3095 0671  
E-mail: ew@dpfo.dk  
Pia Clementsen  
Kim Thomas Dan  
Allan Holmgren  
Pia Jeppesen, næstformand  
Katrine Juul-Hansen  
Kresten Kay  
Clemen Krægpøth  
Hanne Urhøj  
Lene Wisbom  
Karin Quist, suppleant

### Etikpanelet

Pia Clementsen  
Marianne Davidsen-Nielsen  
Inge Farup  
Jeanne Holten Møller  
Niels Thorning

### Optagelsesudvalg for individuelle medlemmer

Gerda Feldtbo Andersen  
Harald Villemoes  
Pernille Bugge, suppleant  
Susanne Larsen, bestyrelsen

### Optagelsesudvalg for Forum for Psykoterapeutuddannelser

Steen Degn  
Karin Quist  
Pia Clementsen, bestyrelsen

### Uddannelsesudvalg

Allan Fedders, Forum for Psykotera-  
peutuddannelser  
Marianne Horst  
Kresten Kay, bestyrelsen  
Marianne Bjørnskov Jørgensen  
Ole Nygaard  
Gerda Rasmussen  
Martin Tidén

### Kursusudvalg Sjælland

Kirsten Bjelke  
Maria Louise Blichfeldt  
Karen Blædel  
Anja Bokelund  
Charlotte Degel  
Pia Johanne Nielsen

### Kursusudvalg Nordjylland

Mary á Argjaboða  
Lone Hjortshøj  
Ole Jessen  
Anne Kinnberg  
Betina Klynsner  
Anne-Grethe Svanlundh

### Kursusudvalg Midtjylland

Birgitte Junø  
Bodil Boss Nielsen  
Sofie Pedersen  
Rikka Poulsen

### Kursusudvalg Sydjylland

Ella Krog  
Jette Korsgaard

### Kursusudvalg Fyn

Jan Due Christensen  
Hanne Ellegård  
Marianne Bjørnskov Jørgensen  
Kirsten Rejmers

### National delegeret EAP

Marianne Horst, Forum for  
Psykoterapeutuddannelser

**Generalforsamling:** Lørdag den 5. marts 2016



Dansk Psykoterapeutforening  
Sekretariatschef Lotte Grostøl  
Admiralgade 22, st. tv.  
1066 København K  
Tlf. 7027 7007  
E-mail: kontakt@dpfo.dk  
www.dpfo.dk



#### **Forening og redaktionelt**

- 2 — Formanden skriver
- 3 — Redaktørens klumme
- 5 — Næste tema i Tidsskrift for Psykoterapi
- 62 — Foreningsnyt
- 63 — Bestyrelse, udvalg m. v.

#### **Artikler**

- 6 — Marianne Davidsen-Nielsen: En svanesang om sorg
- 14 — Louise Winther: Må jeg spejle min sorg i din
- 20 — Anna Bentzen: En vandring i sorgens landskab. Om sorggrupper
- 24 — Stina Krakau: Tal med børn og deres familier om døden
- 29 — Ludvig Bøttcher: Ved et tab. Digt
- 30 — Hanne Kirkegaard: Når terapeuten selv er ramt. Kan hun så passe sit arbejde?
- 33 — Mette Hind: Børnenes udtryk. Et projekt med kunstnerisk og æstetisk tilgang
- 36 — Jette Koch og Frank Vestergaard Olsen: Somatic Experiencing - en livslang uddannelse. Interview med Peter Levine

#### **Information, læserindlæg, debat**

- 4 — Kort Nyt

#### **Bog anmeldelser**

- 41 — Torben Hansen (red.): Det ubevidstes potentiale – kybernetisk psykologi i anvendelse. Anmeldt af Misser Berg
- 42 — Stig Dankert Hjort: Autogen træning. Vestens Yoga. Anmeldt af Pernille Ianev
- 44 — Dét – En personlig beretning om at opleve og overleve professionel incest. Anmeldt af Inge Farup
- 45 — Benthe Ladefoged Nielsen: Efter Sara. Anmeldt af Line Bundgaard
- 47 — Kristina Herman: Du er ikke alene. En opvækst med alkoholproblemer. Anmeldt af Mary á Argjaboða
- 48 — Nye bøger

#### **Kurser og foredrag**

- 50 — Fyraftensmøder i Dansk Psykoterapeutforening
  - 52 — Kurser i Dansk Psykoterapeutforening
  - 61 — Konferencer, kongresser, møder
-