

Tidsskrift for

# Psykoterapi

Oktober  
Nr. 3  
2016



TEMA

## STRESS

### Trauma Releasing Exercises, TRE

Forsøg med brug af TRE tyder på, at det synes velbegrunderet at anvende metoder til behandling af stress, som involverer kroppen.

### Jungs kompleksteori og stress

Brug af fysiske modoverføringsreaktioner samt modellen for mentaliseringsniveauer til at håndtere de aktiverede komplekser.

### Yoga og følelsesvampyrer

Behandling af stress har mange former. Uanset formen er det vigtigt at huske at trække vejret.

### Individuelt eller samfundsproblem?

Skal man sætte ind på samfundsniveau eller individuelt? Tidligere stressramt psykoterapeut er taknemmelig for den hjælp, hun fik.



**Pia Jeppesen**  
Formand for Dansk  
Psykoterapeutforening

Det er efter en tid med mange forandringer – formandskifte, ny bestyrelse, nye lokaler og mange administrative forandringer – blevet hverdag i Dansk Psykoterapeutforening. Jeg har som formand fundet mig til rette i stolen, og jeg nyder arbejdet med et særdeles velfungerende sekretariat.

Jeg håber, at I som medlemmer kan se forandringerne, de nye tiltag, vi har sat i værk, og har lyst til også selv at deltage i nogle af de arrangementer og møder, der kommer rundt omkring i landet.

### ARBEJDSPROGRAM 2016 – 2018

Med afsæt i Dansk Psykoterapeutforenings vision og de konkrete mål, der er vedtaget med strategien i marts 2015, har vi udarbejdet et arbejdsprogram med fem fokusområder og en række indsatser, der skal prioriteres frem til generalforsamlingen 2018. Arbejdsprogrammet kan ses på hjemmesiden. For hver af de valgte indsatsområder er der lavet konkrete handleplaner, som bestyrelsen netop har vedtaget på et seminar. På den måde har foreningen nu en ramme at arbejde indenfor i de næste to år. Målene for arbejdet er klart definerede, og I vil som medlemmer løbende kunne se resultaterne af arbejdet.

### ØGET KOMMUNIKATION

Forhåbentligt har I alle lagt mærke til, at I nu får nyhedsbreve fra foreningen mere kontinuert end tidligere. Vi sender ca. hver 14. dag et nyhedsbrev ud, hvor vi informerer om aktiviteter i foreningen samt stort og småt i verden omkring os. Også på hjemmesiden og foreningens Facebook-side kan I løbende følge med i nyheder, tiltag mv.

På hjemmesiden vil I bl.a. kunne se de debatindlæg, jeg som formand får bragt i medierne. Senest har jeg – som en del af fremlæggelsen af regeringens kræftplan – debatteret vigtigheden af også at prioritere en indsats i forhold til de psykiske senfølger af en livstruende sygdom med sundhedsministeren på Altinget.dk.

Som en del af nyhedsbrevene får I også løbende artikler fra serien *Mød en psykoterapeut*. Det var et initiativ, vi satte i gang i foråret, for at sætte fokus på de mange steder, psykoterapeuter er beskæftiget. Mange er selvstændige, men rigtig mange af jer medlemmer er også ansat på offentlige og private arbejdspladser. Den mangfoldighed er det vigtigt at tydeliggøre i forhold til foreningens samarbejde med andre organisationer og politikere.

### ARBEJDSPLADS BESØG OG MERE DIALOG

Som formand er det helt afgørende, at jeg hele tiden er i dialog med jer medlemmer. Fra efteråret 2016 drager jeg derfor på arbejdspladsbesøg, for at I kan fortælle om jeres arbejde, vise mig rundt på jeres arbejdsplads/klinik samt diskutere faglighed og komme med input og idéer til foreningens arbejde. De første aftaler er i hus, og jeg glæder mig.

Derudover holder vi igen åbent hus i foreningen. Det sker torsdag den 27. oktober kl 15-17 i foreningens lokaler på Vandkunsten 3, 1. sal. Jeg håber meget, at mange har mulighed for og lyst til at komme forbi til både en kop kaffe og snak.



**Susanne van Deurs**  
Redaktør  
Psyko­terapeut MPF

Stress er et emne, der hyppigt dukker op i de skrevne og elektroniske medier – eksperter udtaler sig, og kendte og ukendte danskere fortæller om, hvordan de 'gik ned med' stress. Af og til er der heldigvis også nyt om tiltag på en arbejdsplads for at undgå stress. Der er generel enighed om, at stress er et alvorligt problem – og tilmed et stigende problem.

Sådan er det nu, og sådan var det også for fem år siden, da nærværende tidsskrift sidst havde stress som tema. Sundhedsstyrelsen betegnede i 2007 stress som "et betydeligt folkesundhedsproblem", men trods dette synes der ikke at være sket meget på stress-fronten siden da. Måske bortset fra tidligt dette år, da StressAlliancen blev dannet ... Læs mere om dette på side 4 og 6.

Ligesom til det sidste stress-nummer har jeg også denne gang modtaget mange fine artikler. Psyko­terapeut Ole Ry har sammen med cand.mag. i filosofi Lene Terkelsen stået for et projekt mhp. at undersøge virkningen af behandlingsmetoden TRE på stress og traumer. Jungianeren Hanne Urhøj, MPF, tager i sin artikel udgangspunkt i stress set ud fra Jungs teorier om komplekser og beskriver sit terapeutiske arbejde med brug af modoverføring. Annalie Jørgensen, psyko­terapeut MPF og selv tidligere stressramt, anbefaler yoga mod stress, og Liselotte Rønne, der er praktiserende læge og psyko­terapeut MPF, har haft glæde af en bog om følelsesvampyrer. Cand.psych. og MBSR-lærer Benita Holt Rasmussen, indehaver af Det Danske Institut for Stress, synes, at hun som stressbehandler "sidder som en lus mellem to negle", når hun oplever, at det offentlige og medierne fokuserer på, at stress ikke er et individuelt problem, men at det skal løses på samfundsniveau. Psyko­terapeut MPF Mette Hind har to gange været ramt af stress og er taknemmelig for den hjælp, hun har fået.

Endelig har cand.psych. og psyko­terapeut MPF bidraget med en artikel om depression og om at være offer eller aktør i sit liv. Da depression jo ofte har sit ud­spring i stress, knytter den godt an til temaet.

## KOMMENDE TEMAER

Næste gang er temaet som bekendt *misbrug og afhængighed*. Deadline er 15. december. Jeg håber på mange bidrag, ikke mindst fra behandlingssteder, men alle er selvfølgelig velkomne. Også med artikler med andre emner.

Til juninummeret 2017 har jeg sat *flygtninge, indvandrere og migranter* på som tema. Det er også et emne, som pressen nærmest flyder over med p.t. Måske er der ikke så mange af os, der har erfaringer med denne gruppe – eller er der? – men jeg håber, at de, der har, vil dele deres viden, erfaringer og oplevelser med os andre.

## Tidsskrift for Psyko­terapi

Tidsskrift for Psyko­terapi er medlemsblad for Dansk Psyko­terapeutforening – Foreningen af uddannede psyko­terapeuter og uddannelsessteder.  
ISSN 2246-3046

**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](mailto:susvd@email.dk).  
Vejledning til skribenter kan indhentes.

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

**Deadline**  
for artikler til næste nummer er 15. december 2016.  
Annoncer og øvrige stof 2. januar 2017,  
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
½ spalte	kr. 500	kr. 650	ca. 8 x 7 cm
¾ spalte	kr. 700	kr. 850	ca. 8 x 10 cm
1 spalte	kr. 950	kr. 1150	ca. 8 x 13 cm
Helside	kr. 1250	kr. 1500	ca. 8 x 21 cm
Opslag	kr. 2200	kr. 2700	ca. 17 x 21 cm
	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](mailto:jc@christensengrafisk.dk)  
Papir fra bæredygtig nordisk skovdrift



Tidsskrift for Psyko­terapi  
er medlem af Danske Medier



Kontrolleret oplag: 1.777 i perioden  
1. juli 2014 - 30. juni 2015.  
Trykoplag dette blad: 1850 ekspl.

Abonnement kr. 295 pr. år.

Forside: Grethe Nielsen

---

## ALLIANCE MOD STRESS

---

”På trods af mange års forskellige indsatser mod stress er antallet af stressede steget med 20 procent de sidste 20 år, og 35.000 danskere er hver dag sygemeldt med stress. Det er blandt andet baggrunden for, at et nyt samarbejde ’StressAlliancen’ har set dagens lys. Bag det står Forsikring & Pension, Hjerteforeningen, HK, Psykiatrifonden, FOA og Pensam.

Formålet med samarbejdet er at forebygge og bekæmpe stress og sikre et godt arbejdsliv for alle. Derfor samarbejder alliancen med eksperter, forskere og behandlere på stressområdet om at finde og udbrede evidensbaserede løsninger mod stress.

Forventningen er ifølge StressAlliancens hjemmeside at opbygge en national forebyggelsesmodel mod stress med fokus på arbejdspladsen, uddannelse og ledige.”

Sådan skrev Birgit Bruun Christensen i april 2016 på arbejdsmiljoviden.dk.

StressAlliancen blev stiftet februar 2016 med en ambition om at ”fjerne stress og styrke livs- og arbejdsglæden for alle i Danmark”. Alliancen stod bag et stress-topmøde i København den 25. april 2016 med eksperter og praktikere blandt arbejdsgivere, lønmodtagere, elever og lærere, forskere og behandlere. P.t. er de ved at være klar med et koncept til arbejdsgiverne om stress, udsprunget af dette møde.

Hos StressAlliancen oplyser man, at der den 10. oktober vil blive afholdt endnu et topmøde på Christiansborg.

---

## FLODHEST OG STRESS

---

Tidsskrift for Psykoterapis forsidebillede er denne gang tegnet af kunstneren Grethe Nielsen. Da jeg modtog hendes første udkast og umiddelbart udtrykte min milde undren og nysgerighed over, hvorfor netop en flodhest på nogle små, skrøbelige ben, sendte hun mig nedenstående overvejelser, som jeg siden fik lov at tage med i bladet:

”Da jeg begyndte at researche på begrebet stress, valgte jeg at fokusere på selve tilstanden – ikke det, der fører til stress, ikke det, der kommer efter langvarig stress – og førtes hurtigt til det sted i hjernen, der kommer på overarbejde, hippocampus, og som ligefrem



kan skrumpes ved længerevarende press. Så forestillede jeg mig, hvad den modsatte tilstand kunne være; her kom billedet af en tung, men alligevel vægtløs, urskabning som flodhesten frem. Hippopotamus hedder den, og det viser sig, at hippocampus og hippopotamus sprogligt har forbindelse!

Hippocampus er den ældste del af den menneskelige hjerne – flodhesten tilhører også en af klodens ældste skabninger ... men så fandt jeg ud af, til min

store overraskelse, at flodhesten ikke er symbol på holistisk fred og balance (selv om den er planteædende): Flodhesten anses for at være det farligste dyr i Afrika, som dræber flest mennesker – især hvis afkommet er truet, og stress handler bl.a. om alarmberedskab – om at vurdere, om man skal flygte eller kæmpe. Så flodhesten kan i virkeligheden godt være et billede – og ikke modbilledet – på stress.

Den røde farve er valgt, fordi den er alarmerende, fordi flodhesten udskiller en rød farve som beskyttelse mod solen, og fordi de tynde kvadrater/kasser også hænger sammen med vores stressecenter. Forskere har vist, at det især er vores placering i hierarkier, der er afgørende for vores følelse af stress. Hvis vores position i en bestemt kasse eller gruppe er truet, fremkalder det nemt de kendte symptomer på stress.

Billedet er også med vilje delt i to lige store dele: sort og hvid, for at ramme den side af stress tilstanden, der handler om, at man mister sansen for nuancer.

De små ben, du ser, kan også ses som flager, der brækkes op, fordi flodhesten presser sin enormt tunge krop op gennem overfladen.”

## EN GOD START I LIVET

Vores mangeårige medlem, psykoterapeut MPF Cecilia Virgin, er stifter af og har gennem en menneskealder stået i spidsen for fonden *En god start i Livet*, hvis formål er at støtte aktiviteter, som styrker familiens egne ressourcer i forbindelse med graviditet, fødsel og barnets første leveår.



S a m m e n med sundhedskoordinator Mette Petersen har Cecilia Virgin for fonden skrevet en 8-siders

piece, *Tidlig fødsel Tidlig kontakt*, med hjælp og gode råd til forældre med for tidligt fødte børn. Bl.a. om, hvor vigtig hud mod hud-kontakt med barnet er.

Picen kan ses på fondens hjemmeside [fonden-engodstartilivet.dk](http://fonden-engodstartilivet.dk), og den kan rekvireres gratis fra Forældre og Fødsel eller mod forsendelsesgebyr fra Komiteen for Sundhedsoplysning.

## KORREKTION

I sidste nummer af tidsskriftet var en fodnote ved en beklagelig fejl gledet ud af Jørgen Groths artikel. Fodnoten skulle henvise til beskrivelsen af en terapi og skulle lyde således: Detaljer i beskrivelsen af terapien er ændret, så genkendelse umulig. red.

## FORSKNING OG KVALITETSSIKRING

Netværk for Forskning og Kvalitetssikring i Psykoterapi (NFKP) er en forening som stimulerer og udvikler forskning og kvalitetssikring af psykoterapi i den offentlige og den private sektor. Foreningen har især medlemmer fra de hospitalsafdelinger, som tilbyder psykoterapeutisk behandling. Enkeltpersoner med interesse for psykoterapeutisk kvalitetssikring og forskning kan søge optagelse. Enkeltpersoner kan dog ikke stemme på generalforsamlingen.

Foreningen holder årlige heldagsmøder. Emner fra de sidste år har bl.a. været: *Spiseforstyrrelser – forskning og kvalitetssikring*, *Psykoterapiassessment og Psykoterapi for den indadvendte og socialt hæmmede person*.

Som medlem får man adgang til

- Viden om kvalitetssikring og forskning i psykoterapi
- Årlige heldagsmøder til reduceret pris

- Indflydelse på netværkets fortsatte udvikling
- Mulighed for faglig sparring
- Mulighed for udvikling af regionale og nationale samarbejdsprojekter
- Opbygning af en landsdækkende database for kvalitetsmål for psykoterapi
- Videreformidling af forskning/invitationer/uddannelser mv. inden for det psykoterapeutiske område



Du kan læse nærmere om NFKP på hjemmesiden [www.NFKP.dk](http://www.NFKP.dk)

Årlig pris for medlemskab for en institution er kr. 2500, for enkeltpersoner kr. 200 og for studerende kr. 150.

Merete Boserup, Psykoterapeut MPF  
Psykoterapeutisk Team, Odense  
Medlem af bestyrelsen for NFKP

Tema i februar 2017

## MISBRUG OG AFHÆNGIGHED

Deadline for artikler 15. december 2016 · Øvrige stof 1. januar 2017

Tema i juni-nummeret 2017

## FLYGTNINGE, INDVANDRERE, MIGRANTER

Deadline for artikler 15. april 2016

INDHENT ARTIKELVEJLEDNING



## KORT OM STRESS

Tekst: **Susanne van Deurs**

Der er faktisk kun gået fem år, siden stress sidst var tema i *Tidsskrift for Psykoterapi* (dengang *Psykoterapeuten*, nr. 3 2011). Dengang citerede jeg i bladet Sundhedsstyrelsen, som i sit statusnotat fra 2007 *Stress i Danmark – hvad ved vi?* betegnede stress som ”et betydeligt folkesundhedsproblem” og fortsatte: ”Forskning i årsagerne til og konsekvenserne af stress samt forskning i hensigtsmæssige metoder til forebyggelse af stress er vigtig for håndteringen af dette problem. Stressforskningen kan skabe både en biologisk og teoretisk ramme for forståelsen af de fysiologiske og psykologiske konsekvenser af stress samt danne grundlag for at udvikle effektive metoder til forebyggelse af stress.”

Eftersom stress stadig er ’oppe i tiden’ og et emne, man hyppigt støder på i pressen, og fordi forskning i stress som ovenfor nævnt i 2007 blev vurderet som vigtigt, kunne man forvente, at der ville være sket en udvikling på stress-fronten gennem de forløbne år. Men ved søgning på forskellige officielle hjemmesider viser det sig, at der tilsyneladende er sket meget lidt. Stress har stadig ikke en entydig definition, og de fleste tal om problemets omfang synes behæftet med en vis usikkerhed. Eneste lille lys i mørket, jeg har kunnet finde, er StressAlliancen, dannet februar 2016 af HK, Forsikring og Pension, Hjerteforeningen, Psykiatrifonden, FOA og PenSam i samarbejde med Bindslev Next Step. Det bliver spændende at se, hvad deres arbejde vil føre til.

De klareste tal har jeg fundet i *Den nationale sundhedsprofil* for henholdsvis 2010 og 2013. Tallene er baseret på svar fra mere end 160.000 voksne danskere:

2010: I alt 12,6 % af den voksne befolkning angiver, at de ofte føler sig nervøs eller stresset. Andelen er større blandt kvinder (15,3 %) end blandt mænd (9,8 %).

2013: I alt 13,3 % af den voksne befolkning angiver, at de ofte føler sig nervøs eller stresset. Andelen er større blandt kvinder (16,1 %) end blandt mænd (10,3 %).

Sundhedsstyrelsen anfører om stress i forbindelse med tilkendelse af førtidspension (opdateret 8.8.2016), at:

”Langvarig stress er en tilstand af anspændthed og ulyst gennem længere tid, som kan føre til alvorlig sygdom. 9 % af den voksne befolkning er ofte stressede i dagligdagen. (...) Stress og psykiske problemer er årsag til mere end 45 % af alle tilkendte førtidspensioner.”

StressAlliancen fastslår på deres hjemmeside, at stress er blevet et samfundsproblem:

- Stress koster hvert år samfundet ca. 14 mia. DKK.
- Antallet af stressede er steget med 20 % de sidste 20 år.
- 250.000-300.000 danskere lider af alvorlig stress.
- 35.000 danskere er hver dag sygemeldte pga. stress.
- 30.000 hospitalsindlæggelser forårsages af stress årligt.
- For 52 % er arbejdet den største kilde til stress.
- 33 % flere kvinder end mænd føler sig stressede.
- Hver fjerde teenager oplever stress.

### BEGREBET STRESS

Ordet stress kommer fra latin og betyder ’at stringere’, dvs. at stramme eller snøre til. På nuværende tidspunkt er der ikke en entydig definition på stress. Det ligger dog klart, at stresstilstanden ikke vurderes som en sygdom. Derfor er der heller ikke en diagnose, man kan læse kriterier for i ICD-10 eller DSM-5.

Om begrebet stress anfører Sundhedsstyrelsen i sin vejledning til de praktiserende læger: ”Stressbegrebet anvendes bredt både i hverdagslivet – fx blandt kollegerne på arbejdspladsen eller i medierne – og i videnskabelige sammenhænge. Denne brede anvendelse af ordet har medført uklarhed om definitionen af begrebet. I den internationale litteratur defineres stress på tre forskellige måder:

1. Stress defineres som faktorer i omgivelserne, der påvirker individet.
2. Stress defineres som en individtilstand.
3. Stress defineres som hele det interaktionelle forhold mellem omgivelser og individ.

Det kan give anledning til stor forvirring, at det samme ord anvendes i så forskellige betydninger. Man kan ikke sige, at den ene betydning er mere ”korrekt” end

den anden, men det er naturligvis hensigtsmæssigt, at man er klar over, hvordan begrebet anvendes i en konkret sammenhæng.”

Statens Institut for Folkesundhed fokuserer på punkt 2, individtilstanden, når de beskriver stress som: ”... en tilstand karakteriseret fysiologisk af energimobilisering og psykologisk af anspændthed og ulyst.

Stress forårsages af en belastning, som individet kan have vanskeligt ved at håndtere. Graden af stress og evt. helbredsmæssige følgevirkninger afhænger af belastningens styrke og varighed, oplevelsen af belastningen, de personlige og miljøbestemte ressourcer hos det belastede individ, håndteringen af belastningen, symptomer og graden af de fysiologiske reaktioner, belastningen medfører, samt personens disposition for sygdom.”

Det er klart, en manglende entydig definition vanskeliggør forskning, for så længe stress ikke er klart defineret, hvordan måler vi det så? Hvad spørger vi om, og hvilke svar får vi?

## REAKTIONER

Kortvarig stress anses for naturlig og gavnlige, fx i en farlig eller livstruende situation eller i en konkurrence- eller eksamenssituation. Det er den langvarige stress, der er problemet. Jeg skal ikke her komme ind på de fysiologiske og hormonelle ændringer, der sker i vores krop ved langvarig stress, men en række symptomer og sygdomme forårsages af disse ændringer.

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø opdeler reaktionerne i fysiske, psykiske og adfærdsmæssige tegn. Fysiske tegn er: Hjerterbanken, hovedpine, svedeture, indre uro, mavesmerter, appetitløshed, hyppige infektioner, forværring af kronisk sygdom som fx psoriasis og sukkersyge.

De psykiske tegn: Ulyst, træthed, hukommelsesbesvær, koncentrationsbesvær, rastløshed, nedsat humør. Og de adfærdsmæssige tegn: Søvnproblemer, mangel på engagement, aggressivitet, iritabilitet, ubeslutsomhed, øget brug af stimulanser som fx kaffe, cigaretter og alkohol, øget sygefravær.

Sundhedsstyrelsen fokuserer mere i retning af egentlige sygdomme, når de i deres vejledning til de praktiserende læger skriver:

”Langvarig stress har en veldokumenteret direkte sammenhæng med en række sygdomme, enten som årsagsfaktor (hjerter-kar-sygdom og depression) eller som katalysator for forværring af eksisterende sygdom (fx allergiske sygdomme og type 2-diabetes). Langvarig stress ser også ud til at øge risikoen for at udvikle sygdomme, som man har latent anlæg for. Mange sammenhænge er endnu sparsomt undersøgt, og der er modstridende forskningsresultater på området. Langvarig stress kan også medføre ændret adfærd og dermed indirekte øge risikoen for ulykker på arbejdspladsen og i trafikken, ligesom tilstanden kan øge risikoen for at udvikle en livsstilsbetinget sygdom.” Herefter opregner de: Hjerter-kar-sygdom, depression, forværring af eksisterende sygdom (fx allergiske lidelser og diabetes), infektionssygdom, søvnforstyrrelser, posttraumatisk stress-syndrom, misbrug, ulykker, symptomer fra bevægeapparatet, mavesår (debatteres), kræft (debatteres).

## STRESS OG PSYKOTERAPEUTER

Set fra psykoterapeuternes bord er det naturligt, at vi som faggruppe ser på stress som en individtilstand. Vi har klienter, der lider, og det skal vi som behandlere medvirke til at afhjælpe. Sådan er dét. Det skal dog her til sidst nævnes, at hvor forfatterne i de fem artikler i *Psykoterapeuten* i 2011 alle havde deres fokus på klientens symptomer på stress og på, hvordan symptomerne kunne afhjælpes hos den enkelte klient, er der denne gang blandt forfatterne flere, der tillige har overvejelser om omgivelsernes rolle. Arbejdspladsen, samfundet ... det kunne måske også være livsbetingelserne som sådan. Det bedste ville jo i sidste ende være, hvis man kunne fjerne de faktorer, der stresser os. Uden at svigte de allerede stressramte, forstås ...

## REFERENCER

Selv om flere af nedenstående piecer ikke er af nyere dato, indeholder de mange nyttige oplysninger om stress.

Det nationale forskningscenter for Arbejdsmiljø: [www.arbejdsmiljoforskning.dk/da/projekter/stress-og-kroppen/](http://www.arbejdsmiljoforskning.dk/da/projekter/stress-og-kroppen/)

Statens institut for Folkesundhed: *Danskernes sundhed. Den nationale sundhedsprofil 2010 og 2013.*

StressAlliancen: [stressalliancen.dk](http://stressalliancen.dk).

Sundhedsstyrelsen 2007: *Langvarig stress. Aktuel viden og forslag til stress-forebyggelse – rådgivning til almen praksis.*

Sundhedsstyrelsen 2007: *Stress i Danmark – hvad ved vi?*

Sundhedsstyrelsen 2007: *Kender du til stress? Så kan du gøre noget ved det.*

# KROP, STRESS OG TRAUMER

Tekst: Ole Ry og Lene Terkelsen

**Der er i disse år inden for det etablerede sundhedssystem en stærk tendens til at behandle alt gennem forskellige retninger inden for de kognitive terapier. Ikke mindst stress og traumer behandles kognitivt, hvor man forsøger at ændre uhensigtsmæssige tanker gennem en bevidst viljesakt. Vi mener dog ikke, at kognitiv terapi får effektivt fat i de dybereliggende årsager til stress og traumer.**

Kognition er i almindelighed primært defineret som tænkning. Descartes' "cogito ergo sum", jeg tænker, altså er jeg, understreger kognitionens grundlæggende betydning. Vores postulat er kort og godt, at man gennem de kognitive retninger ikke får særligt effektivt fat i den dybereliggende årsag til stress og traumer. Dette postulat fik os for to år siden ud på en opdagelsesrejse, hvor vi som henholdsvis psykiater og filosof og i samarbejde med en professor i sundhedsvidenskab<sup>1</sup> udarbejdede et *feasibility*-studie, dvs. en forundersøgelse til et egentligt forskningsprojekt. Vi ville forsøge at bevise, at man mest effektivt helbreder stress og traumer på et før-kognitivt plan – nemlig gennem involvering af kroppen og et kærligt nærvær. Genstanden for denne undersøgelse skulle være vores nyligt tilegnede kropsmetode TRE (*Trauma Releasing Exercises*). Metoden er valgt på grund af dens enkelhed, herunder at den er let at lære på kort tid, anvendelig på store grupper og økonomisk.

## STUDIETS METODE

*Feasibility*-studiet rummer både en kvantitativ og en kvalitativ del. Den kvantitative del består af en række

spørgeskemaer. Heriblandt diverse persondata samt to standardiserede spørgeskemaer (STAI og PCL-C). Spørgeskemaerne er blevet udfyldt af 16 gennemgående personer før, under og efter et TRE-uddannelsesforløb over halvandet år. Desuden er skemaerne oversat og i forskellig udstrækning anvendt i Mexico, Estland og Irak i et forsøg på at afdække eventuelle kulturelle forskelle.

Den kvalitative del består af dyberegående interviews. Fem personer fra ovennævnte gruppe er interviewet både før, under og efter forløbet. Målet var at anskueliggøre effekten af den før-kognitive, kropslige tilgang gennem et længere TRE-forløb. Der er så vidt vides indtil videre kun foretaget meget snævre undersøgelser på effekten af en enkel session eller effekten af et kortere forløb.<sup>2</sup>

Inden vi præsenterer resultaterne, vil vi fremlægge antagelser og erfaringer, som førte os frem til projektet.

## KROP OG STRESS

Kronisk stress og psykiske traumer efterlader spor i kroppen, og sporene forårsager reaktioner i form af

<sup>1</sup> Vi skylder professor Jan Sørensen, Center for Health Economic Research (COHERE) ved Syddansk Universitet en stor tak for hans støtte og hjælp.

<sup>2</sup> Jf. Berceles 2009 (2 uger) og 2014 (10 uger).



ubehag, angst og undgåelsesadfærd, som vi kender det fra PTSD. Ikke sjældent i et selvforstærkende mønster, som medfører nedsat vitalitet, påvirkning af kognitive funktioner og tendens til social isolation. Vi reagerer, som om traumat truer med at gentage sig. Neutrale signaler tydes som fare, og dette foregår ofte uden om vores kognitive forståelse, dvs. før-kognitivt. Fænomenologien ville kalde denne bevidsthedstilstand for *før-refleksiv selvbevidsthed* (Zahavi 2010). Mens vi ser, at eksempelvis hjerneforskeren Stephen Porges anvender betegnelsen *neuroception* (Porges 2011), hvilket skal forstås som et ubevidst system, der undersøger omgivelserne for fare og sikkerhed. En anden betegnelse kunne være *procedural hukommelse*, som i forbindelse med stress og traumer i høj grad er en muskulær hukommelse, som fortæller os, hvordan vi bedst beskytter os selv.

Fælles for disse betegnelser er anerkendelsen af et før-kognitivt niveau. Vi ser, at den ydre påvirkning kan være overstået for længst, men kroppen husker, som om det var i går. Den gode nyhed ved dette er, at vi ikke behøver at genopleve traumat for at få det bedre. Det er nærmest omvendt: ved at tilskynde til ikke at gå genoplevelsens vej, men holde os til de kropslige symptomer i afmålte doser, indlæres en mestringsstrategi til undgåelse af angst og følelsesmæssig oversvømmelse. Sekundært hertil oplever klienten, ikke sjældent

til sin egen forbløffelse, ved egen hjælp at kunne gennemgå traumatiserende oplevelser, men nu i højere grad som erfaring med mindre følelsesmæssig belastning.

Ud fra et helhedsperspektiv giver det således mening at inkludere kroppen i behandlingen. Når ikke alle er varme på den idé, tror vi, at det handler om det, som Alexander Lowen kaldte fornægtelsen af kroppen (Lowen 1975), en fornægtelse, som selvfølgelig også kan gælde terapeuter. Når det gælder stress- og traumebehandling, er kroppens betydning måske endnu større, fordi de neurologiske strukturer, der dominerer i den sammenhæng, i høj grad lokaliserer sig til de dybereliggende dele af centralnervesystemet, hjernestammen og det limbiske system, også kaldet krybdyr- og følelhjernen. Det er områder, som vanskeligt lader sig påvirke af verbale overtalelsesforsøg. På samme måde som det er omsonst, ja måske endog livsfarligt, at forsøge at snakke en krokodille til fornuft.

En dybere forståelse af, hvad der sker, når det drejer sig om stress og traume, har Stephen Porges bidraget med. Hans polyvagale teori beskriver det autonome nervesystems hierarkiske opbygning, hvor vi benytter os af de evolutionsmæssigt nyeste strukturer først (Porges 2001). Når der er fred og ingen fare, er vi sociale og engagerede, egenskaber som er tilkommet sent for at kunne varetage bl.a. lang-

---

”Kronisk stress og psykiske traumer efterlader spor i kroppen, og sporene forårsager reaktioner i form af ubehag, angst og undgåelsesadfærd, som vi kender det fra PTSD. Ikke sjældent i et selvforstærkende mønster, som medfører nedsat vitalitet, påvirkning af kognitive funktioner og tendens til social isolation. Vi reagerer, som om traumat truer med at gentage sig.

---



FOTO: S. VAN DEURS

varig yngelpleje. Sagt med andre ord befinder vi os her inden for vores *window of tolerance* (Ogden 2000). Men kun så længe vi føler os trygge. Så snart vi opfatter fare på færde, skiftes lynhurtigt til en overlevelsesmodus, hvor det først drejer sig om kamp eller flugt, og, hvis vi ikke kan komme af sted med det, om immobilisering. En meget vigtig pointe er, at kun når vi befinder os inden for vores tolerancevindue, er vi tilgængelige for læring. Traumatiserede og stressede mennesker kan have et meget lille tolerancevindue og dermed problemer med omgivelserne samt begrænsede indlæringsmuligheder, altså kognitionsevne. Vi ser fx hvor svært indvandrere med PTSD kan have det med at lære sprog.

Vellykkede kropsterapeutiske tilgange må antages at virke ved, at signaler sendes tilbage til hjernen, om at faren er overstået, og nervesystemet kan vende tilbage til tolerancevinduet, som gradvist kan blive mere rummeligt.

Stephen Porges sætter yderligere tryghedsaspektet på spidsen, når han siger: ”For tiden lægges stor vægt på at manualisere behandlingsprocedurer uden at formidle det helt centrale, der får behandlingen til at virke: at hjælpe klienten til at føle sig tryk ved terapeuten. Fra mit synspunkt er det ligegyldigt, hvilke titler en terapeut har, eller hvad hans eller hendes teoretiske model er. Effektive terapeuter er defineret ved deres evne til at interagere funktionelt. Frem for alt ved de, hvordan man får et andet menneske til at føle sig tryk.” (Wylie 2014, vores oversættelse).

### TRE – TRAUMA RELEASING EXERCISES

TRE sigter på at understøtte selvreguleringen gennem at ’invitere’ kroppen til at ryste, ofte med overraskende hurtig virkning på smerter, angst, søvnproblemer og

andre generende symptomer. Følgende eksempler illustrerer dette:

1. En 47-årig kvinde havde pga. af PTSD tilmeldt sig et 3-dages forløb i TRE. Hun havde desuden en livslang massiv angst for hunde. Efter at have ’rystet’ første gang gik hun en tur i parken omkring kursusstedet, uvidende om at parken var et eldorado for hundeluftere og deres løsgående hunde. Til sin store overraskelse opdagede hun, at hun ikke var bange for hundene, som normalt ville have udløst panikangst. Denne oplevelse var selvfølgelig stærkt motiverende for et videre forløb, som også udviklede sig gunstigt mht. PTSD. Ved en opfølgende kontakt halvandet år senere bekræftede hun, at ændringen var vedvarende, og at hun nu også havde mødt hunde, som hun ligefrem godt kunne lide.
2. En kvinde beskadigede som 11-årig underlivet ved fald på en bom under gymnastik. Dette og ikke mindst efterfølgende lægeundersøgelser havde efterladt et tilbagevendende ubehag og angst, hver gang hun blev mindet om hændelsen. Efter en enkelt TRE-session var hun for første gang i stand til at gennemgå hele hændelsesforløbet for sig selv uden at blive overvældet af angst, og hun blev opmærksom på detaljer, som hun aldrig tidligere havde lagt mærke til.
3. En tidligere professionel soldat levede isoleret i en skov pga. krigsoplevelser, han ikke kunne tale om. Dette ændrede sig radikalt efter få TRE-sessioner, som han havde indvilget i at prøve. Over for gruppen fremviste han for første gang en perlekæde og fortalte, at der var en perle for hver person, han havde slået ihjel under missioner. Henvendt til gruppen sagde han, at han ikke længere oplevede dem som fjender, han ønskede at slå ihjel.

---

TRE tager udgangspunkt i et sæt øvelser, som oprindeligt er udviklet af David Berceli, der foruden at være uddannet bioenergetisk kropsterapeut i en årrække opholdt sig som socialarbejder i områder, hvor krig og naturkatastrofer havde skabt stort behov for psykologisk krisehjælp, men hvor tilgang til behandlere ofte ikke eksisterede. David Berceli lagde mærke til, at mennesker udsat for stress og traume ofte spontant begyndte at ryste, samme mønster som kan iagttages i dyreverdenen. Dyrene ryster tilsyneladende ubehaget af sig, og livet går videre. Lige så enkelt er det ikke for os mennesker. Vi har udviklet en tilbøjelighed til at betragte denne rysten som patologisk og forsøger derfor efter bedste evne at undertrykke den. Erfaringen fra TRE og tilsvarende metoder, fx Peter Levines *Somatic Experience* (Levine 2012), tyder imidlertid på, at den spontane rysten snarere er en del af organismens forsøg på selvregulering og heling, som vi derfor risikerer at modarbejde i stedet for at understøtte. Neurologen Robert Scaer mener, at den selvinducerede tremor/rysten virker ved at slette den procedurale hukommelse (Scaer 2013), som knytter sig til kronisk stress og traume. Han kalder den procedurale hukommelse for ubevidst motorisk hukommelse, som inkluderer de muskler, især på kroppens forside, vi sammentrækker for at beskytte os. Særligt fokus er der på psoasmusklen.

Vores rolle som behandlere bliver at opmuntre klienten til at rumme de reaktioner, der er, og tilskynde til, at reaktionerne samtidig ikke bliver for voldsomme, så klienten ikke oplever at miste kontrollen og dermed risikerer retraumatisering. Denne regulering kan ske gennem en 'start-stop'-teknik, hvor klienten lærer til enhver tid at kunne holde en pause, når reaktionen bliver for kraftig. Evnen til at containe udvikles.

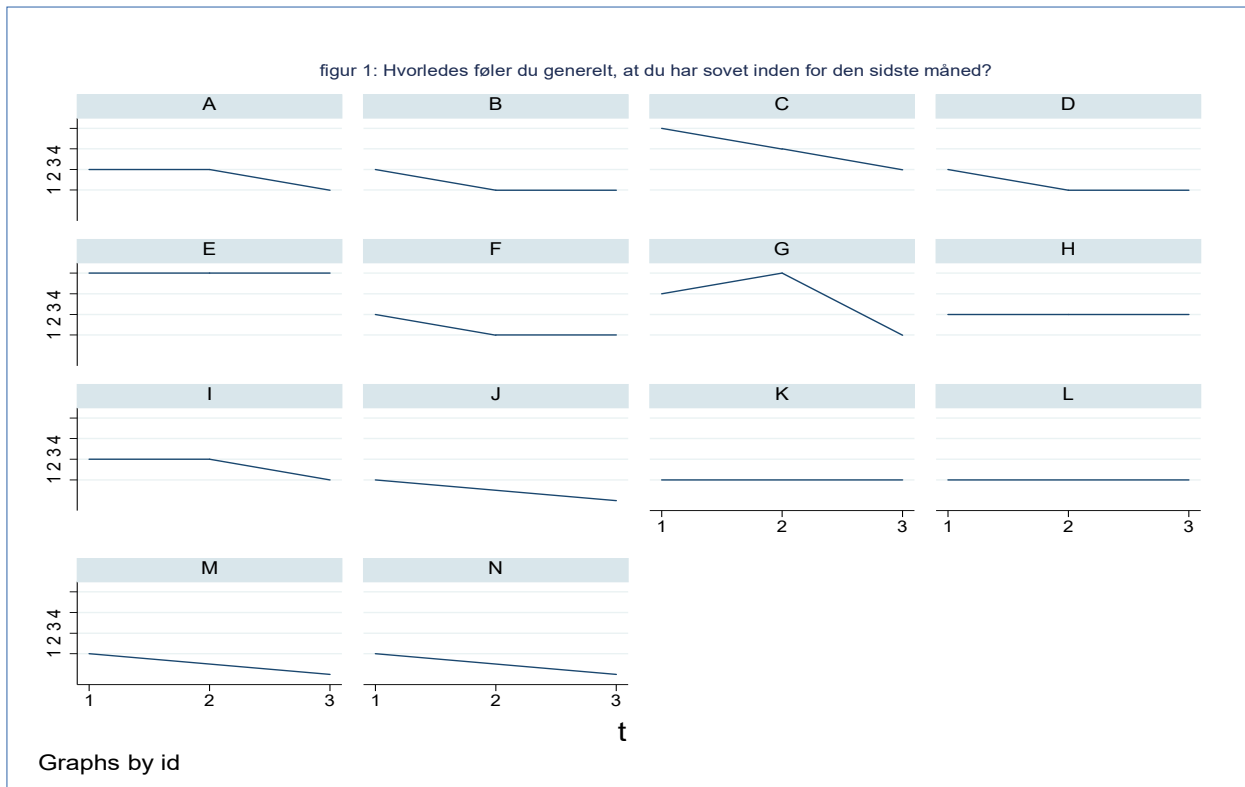
Under normale omstændigheder kan øvelserne læres til eget brug på en dag, med fordel med en senere

genopfriskningssession. Ikke alle vil være trygge ved umiddelbart at fortsætte med øvelserne på egen hånd og kan så fortsætte en tid i en øvegruppe eller med individuelle sessioner. En øvegruppe kan også bidrage til at holde momentum. Øvelserne kan altid tilpasses den enkeltes fysiske formåen. Øvelsernes enkelthed kan være et problem, hvis deltagere tror, at de umiddelbart kan formidle dem videre til andre. Her skal der alligevel mere til, før det er forsvarligt at instruere andre. Der er her tale om et generelt problem, som TRE har tilfælles med tilsvarende metoder. Det drejer sig om manglende erkendelse af opgavens sværhedsgrad og en overvurdering af egne evner. Der er dog ikke tale om nogen længere, økonomisk belastende uddannelse. Hvor metoden har fundet anvendelse i tredje verdenslande, hvor situationen er en helt anden for hurtig indsats, viser erfaringen, at større grupper på kort tid kan instrueres i at formidle øvelserne videre til mange.

## EGNE RESULTATER

Et gennemgående træk blandt de interviewede i vores undersøgelse var, at de efter i halvandet år at have praktiseret TRE oplevede at reagere langt mindre på stimuli, som før kunne have udløst kraftige, ukontrollerbare reaktioner. Stimuli kunne være oplevelsen af forladthed, svigt, hunde (eksempel 1), fysiske symptomer. Fx beretter to interviewede, at de har haft mange års delvist resultatløs konventionel psykoterapi for at reparere på omsorgssvigt i barndommen og automatisk reaktivering af dette i parforhold. Dette reaktive mønster blev til deres (og formentlige deres partners) glæde nu mærkbart mindre udtalt. Den ene fortæller:

*Efter fire års intens terapi havde jeg den fornemmelse, at der stadig var noget i min krop, som jeg ikke kunne tale mig ud af. (...) Mine gamle mønstre blev fortsat reaktiverede i konfliktsituationer – særligt i relationen til min kone. (...) Det har faktisk forbed-*



Figur 1

ret sig. Det påvirker mig ikke mere på samme måde. (...) Det har været en enorm befrielse.

En anden fortæller om panikangst ved optakt til opkastning. Hun mente, at der kunne være en sammenhæng med, at hun ved fødslen havde navlestrengen snoet om halsen. Denne, muligvis korrekte, forståelse af årsagssammenhæng ændrede imidlertid ikke noget på symptomet. Det gjorde øvelsesprogrammet derimod. Svarene peger i retning af, at kognitiv forståelse

af mulige årsager ikke ændrer på de fysiske symptomer, som befinder sig på et før-kognitivt niveau.

Med hensyn til angst rapporterede alle en forbedring. Den kvantitative del var noget mindre entydig, hvilken formentligt kan tilskrives undersøgelsens begrænsede størrelse. Markant var et forbedret søvnmønster, et forhold mange stress- og traumeramte sætter meget højt. Dette illustreres i figur 1, hvor den lodrette akse viser søvnkvaliteten (1 er særdeles god, mens 4 er meget dår-



lig). På den vandrette linje angives før (1), under (2) og efter (3). Ligeledes forbedres oplevelsen af den generelle livskvalitet for mange.

## DISKUSSION

Vores resultater peger, forenklet sagt, i retning af vigtigheden i at anvende kroppen frem for hovedet i behandlingen af stress og traumer. Vi mener, at der er belæg for, at der med det udgangspunkt med relativt enkle midler kan tilbydes en effektiv hjælp til stress- og traumeramte.

Et andet spørgsmål, som rejser sig i den forbindelse, er, om forskellige kropslige metoder adskiller sig markant fra hinanden hvad angår effekt. Fra anden side er der fundet evidens for, at ”personer i alle aldre, børn, voksne, ældre, kvinder som mænd, opnår positive fysiologiske ændringer som følge af fysisk aktivitet.” (Sundhedsstyrelsen 2011). Dette støtter meget godt op om resultatet af vores undersøgelse, og det er derfor rimeligt at antage, at kropslige metoder generelt vil have fortrin frem for mere kognitive, ikke mindst når udgangspunktet for stress og traumereaktioner som regel synes at være fysiologisk. Hvis forskellen på de forskellige kropslige metoder ikke er større, må der lægges vægt på andre forhold.

Vi vil gerne understrege, at der i det foreliggende er tale om en forundersøgelse, som forhåbentlig kan føre til mere forskning inden for dette område, noget vi mener er tiltrængt, hvis behandlingsniveauet skal hæves.

## KONKLUSION

Der er et stigende behov for metoder til behandling af stress og traumer af alle sværhedsgrader. Af de forskellige behandlingsmuligheder, der findes, synes det mest

velbegrunder at foretrække metoder, som inkluderer kroppen, fordi stress og traume primært involverer nonverbale, før-kognitive strukturer. Dette svarer til resultatet af vores forundersøgelse. Imidlertid er der brug for yderligere forskning på området.

## LITTERATUR

- Berceli, David: *Evaluating the effects of stress reduction exercises employing mild tremors: a pilot study*. [www.traumaprevention.com/research](http://www.traumaprevention.com/research) 2009.
- Berceli, David: *Effects of Self-Induced Unclassified Therapeutic Tremors on Quality of Life Among Non-Professional Caregivers: A Pilot Study*. [www.traumaprevention.com/research](http://www.traumaprevention.com/research) 2014.
- Levine, Peter: *Den tavse stemme*. Gyldendal 2012.
- Lowen, Alexander: *Fornægtelsen af kroppen*. Gyldendal 1975.
- Ogden, P, K Mintin og C Pain: *Trauma and the Body*. Norton 2000.
- Porges, Stephen: *The Polyvagal Theory*. Norton 2011.
- Scaer, Robert: *Thoughts on Tension & Trauma Releasing Exercises*. Video-interview: [www.livingubuntu.wordpress.com/2013/06](http://www.livingubuntu.wordpress.com/2013/06).
- Sundhedsstyrelsen 2011: *Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling*.
- Wylie, Mary S: *Beyond Phrenology*. Psychotherapy Networker 2014.
- Zahavi, Dan: *Bevidsthedens Fænomenologi – en indføring i bevidsthedsfilosofi og kognitionsforskning*. Gyldendal 2010.



Ole Ry, speciallæge i psykiatri, psykoterapeut MPF. Egen praksis med speciale i gestaltterapi, holotropisk åndedrætsste-

rapi og stress- og traumehåndtering. [info@holoworld.dk](mailto:info@holoworld.dk)  
 Lene Terkelsen, cand.mag. i filosofi med speciale i den traumatiserede bevidsthedsstruktur inden for fænomenologien. Certificeret TRE-behandler. Arbejder til daglig som koordinator på døgninstitution for traumatiserede unge. [spinozistisk@hotmail.com](mailto:spinozistisk@hotmail.com).

# KOMPLEKSER, STRESSTILSTANDE, MODOVERFØRING OG MENTALISERING

Tekst: **Hanne Urhøj**  
Illustrationer: **Mette Hind, MPP**

**Mens PTSD er en diagnose, så er stress, der ikke kan rummes inden for denne diagnose, tilstande uden diagnoser.**

Jeg er tidligere arbejdsmiljøkonsulent, med stress som en del af mit fag, siden midt 90'erne og er i dag jungiansk analytiker med fokus på den jungianske forståelse af komplekser, der er baseret på Carl Gustav Jungs komplekst teori. Denne teori har aldrig været brugt i relation til stressforskning, alligevel tillader jeg mig i det følgende at ligestille stresstilstande med aktiverede komplekser.

Mens Jungs teori om komplekser har fokus på både det fysiske og på psyken, så har det fysiske i mange år og indtil for nylig stort set ikke været italesat i jungiansk psykologi, som går for at være en 'tale-kur'. Det kunne være en mulig forklaring på, at komplekst teorien aldrig bruges i relation til stress. Med min baggrund har det dog været naturligt at inddrage viden om komplekser til at forstå stress og tilsvarende at bruge min viden om stress til at 'få kroppen med' i terapien.

Stresstilstande er udviklet gennem evolutionen og udspringer i den tidligst udviklede del af vores hjerne. De er dermed fysiologiske og umiddelbart uden for bevidsthedens rækkevidde. Men de er interessante og mulige at arbejde med. Det gør jeg ved at inddrage mine fysiske modoverføringsreaktioner i det terapeutiske

arbejde med aktiverede komplekser.<sup>1</sup> I det arbejde benytter jeg tre mentaliseringsniveauer, som korresponderer med det kropslige, det emotionelle og det rationelle, og som kendes fra Paul MacLeans model over *den tredelte hjerne* samt fra Marianne Bentzens og Susan Harts beskrivelser af modellen i artikler og bøger.

Jeg er trænet i og vant til at arbejde 'i' og 'med' overføring og modoverføring, dog uden målrettet fokus på det fysiske. Ved at inddrage min viden om og erfaringer med stresstilstande i arbejdet med komplekser får jeg et mere differentieret værktøj til at arbejde 'i' og 'med' fysiske modoverføringsreaktioner. Og ved at inddrage modellen for mentaliseringsniveauer får jeg mulighed for at håndtere de aktiverede komplekser – det, som stresser og måske truer med at opløse jeget indefra – på et passende mentaliseringsniveau.

De mest kendte stresstilstande er *flight* og *fight* og til dels *freeze*, som er hentet fra traumeterapien. Jeg arbejder med min egen model, hvori indgår seks stresstilstande: *faint*, *fly*, *freeze*, *fidget*, *flight*, *fight* og en syvende tilstand, *flow*, hvor man – i jungiansk forståelse – har udlevet sine komplekser.

<sup>1</sup> Overføring og modoverføring handler kort sagt om, at emotionelle og fysiologiske tilstande 'smitter', og at man som sensitiv og empatisk terapeut kan arbejde 'i' og 'med' denne 'smitte'. Se fx Wiener, 2009.

Jeg har igennem et privat pilotprojekt, hvor jeg har arbejdet med ti cases, afprøvet denne tilgang til stress. Alle ti cases viser, at der er en nøjagtig sammenhæng mellem stresshistorien og de aktiverede komplekser i den personlige historie. Artiklen levner ikke plads til at præsentere disse ti cases. Jeg medtager dog eksempler derfra, når jeg senere i artiklen introducerer mit arbejde med fysiske modoverføringsreaktioner i relation til de seks stresstilstande og det at være i flow.

### JUNGSTEORI OM KOMPLEKSER

Komplekser, der har rod i det fortrængte, er på en og samme tid både usynlige strukturerende komponenter i psyken og "splinter af psyken", som har deres oprindelse i et traume, et følelsesmæssigt chok eller langvarige udsættelser for ubehageligheder, der ikke kan rummes i bevidstheden, hvorfor de fortrænges. Udover at være kilde til en masse forstyrrelser kan sådanne komplekser også blive et incitament til større anstrengelse og således, måske, til nye muligheder og landvindinger.

Jung introducerede ordet kompleks i forbindelse med sit arbejde med en række ordassocationseksperimenter på det psykiatriske hospital Burghölzli i 1906. I eksperimenterne fik patienterne en række stimulusord, og ved efterfølgende studier af patienternes verbale associationer og svartider og deres fysiske reaktioner fandt Jung, at der på nogle stimulusord kunne være særligt følelsesladede responser og reaktioner. Disse stimulusord kaldte Jung kompleksindikatorer. Kreative studier af kompleksindikatorerne afdækkede sammenhænge mellem fortrængte ubehagelige minder og de aktuelle responser og reaktioner. Ordassocationsstudierne førte til teorien om psykologiske komplekser.

Komplekset holdes sammen af emotion, som holdes på afstand af jeget med det psykiske forsvar: benægtelse, kontrol etc. Når et kompleks bliver aktiveret, fx

i en samtale, en situation eller med et stimulusord i et ordassociations-eksperiment, triggere de emotioner, der er koblet til de fortrængte minder/indre forstenede billeder. Man ved ikke, at noget indre er aktiveret. Det opleves som noget, der sker i nuet og inden for et kontinuum – fra at pulsen stiger, det strammer i solar plexus, man er forkvalmet, og til at man er helt og aldeles ude af sig selv. Når et kompleks er aktiveret, er det naturlige afslappede flow af den psykiske energi i varierende grad blokeret. Og jeg-komplekset, der er centrum for bevidstheden, svækkes af det eller de andre komplekser, der er aktive.<sup>2</sup>

De andre komplekser er grupperet omkring jeg-komplekset og forbundet med både det personlige og det kollektive ubevidste. I det kollektive ubevidste er komplekserne koblet til arketyperne og instinkterne. Man kan anskue arketyper som psykens fil-mapper med grupperinger af alment menneskelige erfaringer. Mor-arketyper er fil-mapper med mor-billeder og oplevelser med mor i det hele taget.

Personlige mor- eller far-oplevelser vil altid give anledning til udvikling af mor- og far-komplekser, som kan være positive eller negative og sunde eller patologiske. Man kan forestille sig, at mor-komplekset kobler de personlige mor-oplevelser til en eller flere mor-arketyper: engel, heks, edderkop etc.

<sup>2</sup> I jungiansk psykologi arbejder vi med en tredeling af psyken, 'det bevidste', 'det personligt ubevidste' og 'det kollektivt ubevidste'. Vi arbejder endvidere med tre grundlæggende begreber: 'jeget', 'selvet' og 'jeg-selvaksen', og vi siger, at vi fødes med et selv og et kim til et jeg. Gennem opvæksten adskilles jeget fra selvet, der udvikles en jeg-selvakse, og jeget bliver centrum i den bevidste del af psyken. Det barn, der bliver set og mødt og spejlet og får passende udfordringer, vil ideelt set udvikle et sundt jeg og en stærk og fleksibel jeg-selvakse og gode muligheder for en fortsat sund psykisk udvikling. Det barn, der ikke har disse fordele i opvæksten, er derimod i risiko for at udvikle et svagt jeg og en svækket og nogle gange ufleksibel jeg-selvakse. Med en svag jeg-selvakse kan jeget være meget truet af angst.



---

”At komplekser kan være smertelige betyder ikke, at de er patologiske. Lidelse er ikke en sygdom, og et kompleks bliver kun patologisk, når vi bilder os ind, at vi ikke har det.

---

Indtil vi forstår, hvordan vores komplekser strukturerer vores psyke, kan vi kun erfare komplekserne projektivt. Positive forældre-billeder projiceres fx ofte på chefer. Det gør negative forældre-billeder også. I det første tilfælde vil man have affinitet til chefer, der kan bære overføringen af de positive billeder. I det andet tilfælde vil man have affinitet til chefer, der kan bære de negative billeder.

Fordi komplekser grupperer sig omkring arketyper, vil de personlige forstenede billeder bag komplekserne koble sig til arketyperiske billeder i det kollektive ubevidste. Hermed forvrænges de personlige billeder, og det sker over tid, efterhånden som svære oplevelser får lov til at trække flere og flere oplevelser af samme slags med sig. Svære personlige komplekser, der ikke håndteres, forskydes gradvist mod det kollektive ubevidste, hvor de bliver til arketyperiske komplekser, som med al deres kraft hører til i den del af psyken, der er ’ikke-mig’. Arketyperiske komplekser er således ikke kompatible med den bevidste attitude. Og når et arketyperisk kompleks bliver trigget, bliver den følelsesmæssige tilstand mere og mere uforståelig og uforklarlig for både indehaveren af det aktive kompleks og for udenforstående. Jeget er på en *mission impossible*, som kan vælte selv det stærkeste menneske helt omkuld. Jeget er sat ud af spillet, taget af en uforklarlig kraft, som det kun sjældent kan hamle op med på egen hånd. Det er her, den ramte kan være paralyseret af angst. En angst, der hører til i den tidligst udviklede del af hjernen, hvor angstreaktioner

blev udviklet på savannen, og faren var de løver, der stod lige om hjørnet – og vi ved fra stress- og traumeforskning, at angsten i den aktuelle tilstand føles lige så farlig (Lazarus 2006, Levine 1997). Hvilket også er kendt fra aktiverede komplekser.

Således kan kompleksteorien bidrage til at forklare stresstilstande, inklusive det forhold, at det, som stresser Niels, ikke stresser Jens. Niels’ indre fader-billeder er ikke magen til Jens’. En type chef kan sende subtile signaler, der trigger Niels’ ubehagelige indre far-billeder. De samme signaler trigger ikke Jens’ indre far-billeder.

Forældrekomplekserne er blot et eksempel. Vi har et utal af forskellige komplekser, der kan blive aktiveret, og de er autonome, hvilket betyder, at de lever deres eget liv i det ubevidste. Her forstyrrer de den bevidste viljes intention og performance, de producerer forstyrrelser og blokeringer i strømmen af associationer, de kommer og går efter deres egne love. De kan midlertidigt overtage bevidstheden og forstyrre både tale og handling og dermed indtræde som en slags helt ubevidst sub-personlighed. Man er altså ikke sig selv, når ens komplekser er aktiveret. Efterfølgende må man kæmpe med at falde til ro og blive sig selv igen. Og det tager længere og længere tid at falde til ro, efterhånden som komplekset bliver stærkere.

Jungiansk terapi handler ofte om at blive bevidst om sine komplekser og om at kunne affektregulere sig selv, når komplekserne bliver aktiveret. Terapien handler også om at skabe en god dialog mellem jeg-



komplekset og de andre komplekser sådan, at de andre komplekser ikke tager magten over jeg-komplekset.

Når svære komplekser akkumulerer og gradvist overtager styringen af bevidstheden, er man i jungianske termer slave af sit eget ubevidste. Det er her, man som terapeut kan høre spørgsmål som: "Hvorfor bliver jeg ved med at få de jobs, hvor jeg møder den slags chefer, som slår mig helt ud. Der er noget i mig, som jeg ikke forstår. Og jeg mangler noget til at stå imod med!" Disse klienter siger indirekte, at de har et – eller flere – forstyrrende kompleks(er), som de ikke forstår, og at deres ego efterhånden er så svækket, at de ikke kan håndtere den situation, de er havnet i. De bliver mere og mere stækkede og svækkede og bryder i mange tilfælde sammen til sidst og kan være i høj risiko for fx at ryge ud af arbejdsmarkedet.

Et kompleks kan overkommes, når det er levet helt ud, og vi forstår vores psykiske forsvar, og hvad det er, det bevidste jeg vil undertrykke. Selvet bidrager med en indre tilskyndelse – hen imod psykisk helhed og sundhed. Den psykiske spænding mellem jeg-komplekset og de andre komplekser og selvet udgør en mekanisme, som på subtil vis fører os til det, som jeget gerne vil undgå, så vi kan gøre op med det, som ikke hører til 'mig', og blive til vores eget udelelige selv. At denne mekanisme virker, betragter jungianske analytikere som et væsentligt aspekt i psykens selvhelbredende mekanisme.

At komplekser kan være smertelige betyder ikke, at de er patologiske. Lidelse er ikke en sygdom, og et kompleks bliver kun patologisk, når vi bilder os ind, at vi ikke har det.

Uden komplekser vil al psykisk aktivitet gå i stå. Men det kan blive for meget. Det moderne menneske, der ikke har noget åndeligt at orientere sig ud fra, er presset på hele personligheden og dermed på hele galleriet af komplekser. Det kan ingen holde til i længden.

## STRESSTILSTANDE OG MODOVERFØRING

Jungiansk terapi handler ofte i første omgang om at blive opmærksom på forstyrrende komplekser. De viser sig i drømmene, der ifølge Jung var hovedvejen til komplekserne, ved at de som beskrevet forårsager forvrængede følelsesmæssige reaktioner, og ved at de projiceres over i andre personer. Sidst men ikke mindst kommer de til udtryk som overføring i terapien. I det følgende fokuserer jeg alene på den del af overføringen, som fører til modoverføringsreaktioner, som matcher de stresstilstande, jeg arbejder med.

Jung sagde ikke bare, at komplekset er bundet sammen af emotion, men også at emotioner 'smitter':

*"Emotions are contagious because they are deeply rooted in the sympathetic system ... any process of an emotional kind immediately arouses a similar process in others ... Even if the doctor is entirely detached from the emotional contents of the patient, the very fact that the patient has emotions has an effect on him. And it is a great mistake if the doctor thinks he can let himself out of it. He cannot do more than become conscious of the fact that he is affected."* (C.G. Jung, *The Tavistock Lectures*).

I mine termer siger Jung her, at terapeuten ikke kan gøre andet end at blive bevidst om, at hun er 'smittet'. Jeg mener, at vi kan gøre mere: Hvis komplekset – som jeg ligestiller med stress – er bundet sammen af emotion, og emotion smitter, må vi kunne opfange de seks stresstilstande i vores fysiske modoverføringsreaktioner.

Jeg er som psykoterapeut sensitiv og empatisk over for et svagt jeg, der trues af angst indefra, og jeg giver plads til klientens angst hos mig selv. Jeg lader mig 'smitte'. Og det her, jeg har glæde af at trække på min viden om og erfaringer med stresstilstande. Det giver mig mulighed for at differentiere mine fysiske modoverføringsreaktioner.

Så længe jeg 'holder' klientens angst, kan jeg fordøje angstfølelsen, finde sprog for den og timing til at adressere den. Og noget af det, som jeg forsøger at bidrage med i denne artikel, handler om – inden for den opstillede forståelsesramme – at differentiere og handle på mine modoverføringsreaktioner ud fra det aktuelle angstniveau. I det arbejde har jeg glæde af at inddrage modellen for den tredelte hjerne og de tre mentaliseringsniveauer, modellen lægger op til.

### MENTALISERINGSNIVEAUER

Marianne Bentzen og Susan Hart skriver i deres artikel *Psykoterapi og neuroaffektiv udvikling* om MacLeans model for den tredelte hjerne, hvor han opdeler hjernestrukturerne i tre lag, som han forestillede sig var kvantespring i den menneskelige evolutionære udvikling. I forlængelse heraf formulerer han tre hierarkisk opdelte funktionsområder i hjernen, som korresponderer med tre forskellige mentaliseringsformer:

1. Protomentalisering foregår i den autonome sansende reptilhjerne – placeret i hjernestammen.
2. Emotionel mentalisering foregår i den limbiske følelsende hjerne – placeret i det limbiske system.
3. Rationel mentalisering foregår i områder i hjernen, der nogenlunde svarer til præfrontal cortex.

Susan Hart skriver videre om denne forståelse af hjernen som et hierarkisk system, hvor højere funktioner kun kan arbejde på basis af lavere funktioner, mens lavere funktioner kan arbejde uafhængigt af højere funktioner. Hjernens kredsløb fungerer både gennem top-down og bottom-up processer, hvor man ved bottom-up processer forstår, at fx en sansning bygger sig op gennem hjernens lavere niveauer til højere komplekse niveauer. Når forskellige sansninger samler sig til følelser, som igen samler sig til humøritilstande, sker der en bottom-up proces. Humøritilstanden omfatter omvendt også top-down processer, som går den anden vej. En

sansning afhænger af, hvad man forventer, og et forudfattet forestillingsbillede eller en tanke kan præge indtrykket.

En dyb vejrtrækning eller massage kan som bottom-up processer berolige os så meget, at tankeprocesserne bliver mere rolige, når vi er opkørte (Hart 2009).

Bentzen og Hart afslutter deres artikel med at lægge vægten på, hvordan alle bevidsthedsniveauer bringes i aktivitet i en vellykket terapeutisk proces, og at det drejer sig om at integrere de kropsligt sansende, perceptuelle, motoriske, emotionelle, associative og rationelle funktioner og bringe dem i en indbyrdes dialog. (Kilde: Bentzen og Hart).

Tankegangen i MacLean's model korresponderer godt med jungiansk tænkning, hvor vi dels arbejder med den tredelte psyke og dels med dialogen mellem jeg-komplekset og de andre komplekser. I denne dialog inddrager vi drømme og andet symbolsk materiale (= bottom-up), som vi gør til genstand for bevidste refleksioner. I det hele taget handler psykisk sundhed for os om at have en god dialog/balance mellem bevidst og ubevidst. Selvom den jungianske terapi er blevet kaldt en tale-kur, så er det rationelle næsten altid suppleret med en symbolsk tilgang, fx når vi arbejder med drømme. Her får vi kroppens stemme med. Vi kender formentlig alle til at have mareridt, som er den form for drøm, der mest utilsløret viser os, at drømme også er meget kropslige. Vi vågner rædselsslagne, hjertet hamrer og sveden hagler.

Men uanset om vores klienter bringer symbolsk materiale med i terapien, kan kroppens stemme via andre kanaler udgøre en afgørende forskel i dialogen mellem jeg-komplekset og de andre komplekser.

Noget af det, som motiverer mig til at arbejde, som jeg gør, er, at der mangler neurale kredsløb for verbal kommunikation på de to første niveauer, hvorfor sproglig

intervention ikke rækker på disse to niveauer. I det følgende afsnit vil jeg, med udgangspunkt i hver af de seks stresstilstande og de tre mentaliseringsniveauer, introducere til mit arbejde med modoverføringsreaktioner og mentalisering i relation til stress, som i min jungianske praksis er aktiverede komplekser.

### FAINT, FLY, FREEZE, FIDGET, FLIGHT, FIGHT OG FLOW I MODOVERFØRINGSREAKTIONER

De seks stresstilstande er 'lånt' fra forskellige forskningsområder og praksisser. Jeg låner og bruger termerne for disse tilstande på min egen måde, blot med henvisning til de kilder, jeg har lånt fra. Det er et valg, der blandt andet handler om, at jeg ikke differentierer mellem stress og PTSD, men forestiller mig, at det er tilstande på et kontinuum, hvor kapaciteten til at mentalisere tilstandene kan henholdsvis udvikles, stagnere og afvikles.

Mens jeg ses involveret i en differentieret stresstilstand, så er det svært at spore et jeg i en udifferentieret stresstilstand. På det grundlag har jeg opstillet de valgte stressresponsers i en rækkefølge, der korresponderer med de tre mentaliseringsniveauer. Således opstiller jeg *faint*, *fly* og *freeze* som stresstilstande, der til en start alene kan mentaliseres på det kropslige niveau og med *freeze* tæt på det emotionelle mentaliseringsniveau. *Fight* og *fidget* kan mentaliseres på det emotionelle niveau, mens *fight* kan mentaliseres rationelt. *Flow* vender jeg tilbage til under gennemgangen af de enkelte tilstande.

I min præsentation nævner jeg eksempler, som primært er hentet fra de omtalte ti cases, hvor jeg gennem mit netværk tilbød fire timers samtale til personer med stress, som ikke var diagnosticeret PTSD. Formålet med ikke at invitere deltagere med en PTSD diagnose var ikke at udelukke PTSD symptomer, men

at udelukke det, som var diagnosticeret PTSD. Dette valg handler om at se stress som et kontinuum af stresstilstande. Jeg kan i øvrigt efterfølgende argumentere for, at der i flere af casene kan overvejes en PTSD diagnose.

Ud over eksempler fra pilotprojektet har jeg suppleret med mine generelle erfaringer og – efter aftale med mine klienter – med et par eksempler fra min praksis.

#### Faint

Mens jeg arbejdede med mine ti cases, dukkede *faint* tilfældigt op med et brev om stressresponsers af Stefan Bracha (Bracha 2004). Samtidig blev jeg opmærksom på tre tilfælde, hvor der havde optrådt uforståelige besvimelsesanfald hos unge i 1-3 år før et psykisk sammenbrud. Efterfølgende er jeg blevet opmærksom på, hvordan man kan opfatte trangen til at 'sove fra det hele' som en fuldstændigt udifferentieret stresstilstand. Følgelig tolker jeg en pludselig overvældende træthed sammen med en klient som en fysisk modoverføringsreaktion.

#### Modoverføringen på *faint*:

I den case, der blev startskuddet på mit pilotprojekt, havde jeg en modoverføringsreaktion, som var en meget voldsom følelse af, at jeg ikke kunne trække vejret, at jeg skulle besvime, måske endda dø. Dette skete, da vi kom til det sted i stresshistorien, hvor kernen i komplekset blev triggert. Jeg forstod umiddelbart, at det var en modoverføring. Senere forstod jeg, at jeg havde haft en helt udifferentieret fysisk modoverføring på en helt udifferentieret stressangst.

#### Mentalisering på *faint*:

I det øjeblik jeg – i den samme case – mentaliserede mine fysiske modoverføringsreaktioner med både empati, rationel indsigt og terapeutisk intervention, skiftede '*faint*' til '*fight*' på et splitsekund. I dette tilfælde gik det meget hurtigt. Der var et meget stærkt



symbol involveret i det, som stressede, og som helt tydeligt udpegede problemstillingen. Jeg kan i sådanne situationer opleve, at der er en stor kapacitet til at mentalisere, og at det for terapeuten 'bare' handler om at følge med.

Generelt handler mentalisering på dette niveau om at styrke den terapeutiske relation med det formål at skabe optimal tryghed, så angsten kan få lov til at slippe det, som jeg kalder det udifferentierede tornerosestadie. Jeg har i øvrigt et skærpet fokus på alt det, som kommunikerer ikke-sprogligt.

#### Fly

Jeg blev opmærksom på denne reaktion, da jeg var til workshop med Lars J. Sørensen og Karin Dyhr om *Sjælens længsel* på Knudhule Badehotel i december 2015. Karin Dyhr nævnte denne respons som en håndteringsstrategi i relation til incest. Man forlader sit selv. Det er meningsfuldt at tænke denne stresstilstand i forhold klienter, der er traumatiseret af seksuelle krænkelser eller andre eksistenstruende opvækstvilkår – kortere eller længerevarende – hvor oplevelserne efterfølgende er helt adskilt fra følelserne og måske hukommelsen. En klient, der er i fly-stresstilstand, kan tale om de svære krænkelser helt uden at være i kontakt med sine følelser.

#### Modoverføringen på fly:

Med fly-responsen fik jeg en forklaring på min undren og usikkerhed, hvis jeg oplever, at jeg intet mærker, når en klient fortæller om alvorlige krænkelser, men jeg i stedet oplever, at jeg 'flyver' ud af rummet.

#### Mentalisering på fly:

De psykiske forsvar er tårnhøje, og for mig er tålmodighed og tillid til processen kodeordene her. Jeg fik med fly-responsen et bidrag til at forstå den type drømme, hvor frygtelige dramaer foregår i flyvemaskiner, der bevæger sig i mange kilometers højde over jorden. Sådan

en drøm vender jeg kontinuerligt tilbage til, når lejligheden opstår, for at give følelsesmæssig plads til og en intellektuel forståelse af billedet på den terror, der foregår i det indre.

#### Freeze

Flemming Kæreby nævner i artiklen *Ny strategi for PTSD-terapi* (Kæreby 2014), at mange traumeforskere betragter tonisk immobilitet som selve essensen af traumatisering. Her henviser han til Schauer og Elbert, som har fundet, "at tonisk immobilitet næsten altid omfatter undertrykkelse af kampadfærd gennem stivnen af de viljestyrede muskler samt undertrykkelse af den affekt (raseri), der driver kampadfærden. Derimod opgiver personen ikke at være på vagt." (Kæreby 2014).

#### Modoverføringen på freeze:

Første gang mine ben 'frøs til is', var jeg umiddelbart klar over, at der var fysisk modoverføringsreaktion i gang. Klienten kom efterfølgende i kontakt med tilsvarende fryse-oplevelse, da vi undersøgte det aktive symbol i drømmen. Dette synes at korrespondere med "undertrykkelse af kampadfærd gennem stivnen". Klienten følte sig efterfølgende sikker nok til at slippe kontrollen, hvorefter der var et stort gennembrud i terapien.

#### Mentalisering på freeze:

Jeg ved i dag, at vi er tæt på kernen i et kompleks, når mine ben 'fryser til is', og mentaliserer på det. Freeze ligger, som jeg opfatter det, i grænselandet til det emotionelle mentaliseringsniveau, hvor det er muligt at opnå en *un-freeze*. Når det sker, ses det på drømmene, fx hvor indre frosne landskaber tør op, og det peger på, at de frosne indre billeder og følelser er begyndt at tø op.

#### Flight

Efterhånden som vi får styrket vores jeg gennem gentagne oplevelser af at kunne slippe vagtsomheden og tåle at være i kontakt med angsten, kan vi begynde at



løbe væk fra faren. Jeget er dog stadig for svagt til at kæmpe.

#### Modoverføringen på flight:

Når jeg arbejder med flight, er jeg tilsvarende smittet af stress-responsen og kan få impulser til at flygte ned i skoven, før klienten kommer. Det er et hint om, hvor vi er i processen, og hvad det er for en angstform, vi skal arbejde med.

#### Mentalisering på flight:

Det er her, jeg vælger at arbejde meget jeg-støttende: "Det er godt, du kan løbe fra det!", "Når du føler dig tryk her, kan du begynde at tænke i en fight."

#### Fidget

Fidget betyder rastløs, og det er en stresstilstand, der kendes fra hundekenneler og hestesport (Hood 2001). Jeg har dog erfaret, at det er en stresstilstand, som mennesker let genkender hos sig selv, når de bliver præsenteret for tankegangen. Når en lille hundehvalp fx skal vaskes og børstes og ikke er med på det, som skal foregå, kan den begynde at fjolle rundt og løbe med børsten. Børn, der mister mors opmærksomhed, mens hun taler med en bekendt, kan blive helt kulrede. Vi går på Facebook med nye indlæg og tæller 'likes', mens vi ængsteligt venter på chefens dom over det papir, vi lige har afleveret. Hvis vi opfatter sådan adfærd som stressstilstande, kan det hjælpe os til at få stressangsten differentieret og få jeget i spil.

#### Modoverføringen på fidget:

En fidget-tilstand smitter også. Når jeg har klienter, der processerer deres angst på denne måde, får jeg ikke taget noter fra sessionerne, og når jeg beslutter at tage dette op i min supervision, opdager jeg efterfølgende, at jeg sad og underholdt supervisor med noget ligegyldigt frem for at sætte fokus på mine overspring.

#### Mentalisering på fidget:

Humor kan være virksomt, når man arbejder på dette niveau – men med det formål at få jeget til at overtage kommandoen og nå frem til en fight.

#### Fight

Før klienten kommer til fight, er der næsten altid undvigende adfærd og svigtende mod. Og det er på grund af det svigtende mod, at vi bliver rastløse, fjoller rundt og laver overspringshandlinger, lige indtil vi tager fighten. Hvis vi altså kommer hertil.

#### Modoverføringen på fight:

Mine modoverføringsreaktioner viser sig ofte som en kampgejst, før klienten er der. Ligesom drømmene peger på det i psyken, der er på vej, så signalerer kroppen det, den er klar til.

#### Mentalisering på fight:

På dette stadie er der nogle, der forlader terapien. Det kan ses som en del af undvigelsen, og det er godt at være på forkant og få denne problemstilling italesat, før det sker. Jeg skubber også mentalt til klienten: "Du kan godt, find en nem situation, hvor du kan prøve det af!", "Første gang, du går gennem den port, er det lamme. Allerede anden gang er det meget lettere!", "Du udmattes af træthed, men det går over. Hold ud, det skal nok lykkes, også for dig!"

#### Flow

Flow, der kendes fra Mihaly Csikszentmihalyis flow-teori, korresponderer med den tilstand, hvor man i jungiansk forstand har udlevet sine komplekser. En tilstand, hvor den psykiske energi løber uforstyrret.

#### Modoverføringen på flow:

Det er rensende og helende at være i flow med en klient, der har været store dele af repertoiret af stressstilstande igennem.

Mentalisering på flow:

Her kan jeg sammen med klienten reflektere over, hvordan flow nu kan ses som den tilstand, hvor det kropsligt sansende, det emotionelle og det rationelle er integreret i dialogen mellem jeg-komplekset og de andre komplekser.<sup>3</sup>

### SAMMENFATNING

Jung sagde, at drømmen var hovedvejen til komplekserne. Det er stresshistorien også. Ved at se stress som aktiverede komplekser tilbyder jeg i artiklen et bidrag til at forstå stress på baggrund af en syntese mellem Jungs mere end 100 år gamle teori om komplekser, kendte og mindre kendte stresstilstande og identificering og fokus på de heraf afledte fysiske modoverføringer.

Jeg har arbejdet med og udviklet denne tilgang til stress over de sidste ti år, og jeg håber, at det – på trods af kompleksiteten og den forenkede fremstilling – er lykkedes mig at formidle essensen af, hvordan jeg 'får kroppen med', når jeg arbejder med komplekser. Og hvordan jeg ud fra dette arbejde ikke bare forstår, men også kan håndtere stress.

Når vi får trigget vores komplekser – altså fortrængte ubehagelige oplevelser, der engang ikke kunne rummes, og som stadig ikke kan rummes i bevidstheden – sætter det gang i angstprocesser, der styres fra vores 'tidlige' hjerne, mens jeg sættes mere og mere ud af spillet. Hvis denne proces pågår upåagtet, akkumulerer komplekserne. Og når angsten får rigtigt fat, reduceres vores kapacitet til rationel mentalisering. Vi er, kunne

man sige, handlingslammede med en krybdyrhjerne. Det var det, Jung kaldte at være slave af sit ubevidste.

Som trænet jungiansk analytiker kan jeg umiddelbart mærke, når et kompleks er aktiveret. Når det sker, har jeg med de seks stresstilstande og de tre mentaliseringsniveauer et redskab til at:

- skærpe min opmærksom på og forstå mine fysiske modoverføringer,
- forstå angstens niveau i de aktuelle stress-/angsttilstande,
- differentiere mellem og vælge niveau for mentalisering i terapien.

Således får jeg kroppens stemme godt med i den jungianske terapi, samtidig med at jeg i højere grad forstår, hvordan den bagvedliggende angst blokerer den psykiske energi.

Jeg ser stress som et kontinuum af tilstande, hvor jeget trues indefra af angst på forskellige niveauer – mere eller mindre tilgængelige for jeg-bevidstheden. Og jeg kunne i første omgang ønske mig, at PTSD-diagnosen blev en bredere diagnose, der kunne rumme den stress, der med de nuværende kriterier ikke kan rummes i PTSD-diagnosen. Eftersom det er en stor fordel at kunne mentalisere og håndtere sine vanskeligheder med tre hjerner, kunne jeg også ønske mig en forebyggelsesstrategi, hvor man satses på at fange stress i opløbet, altså før der lukkes ned for de mere komplekse neurale netværk i hjernen. Det er så blot spørgsmålet, hvem der skulle initiere en sådan strategi.

I denne artikel har jeg forholdt mig til det individuelle stressperspektiv og set bort fra det organisatoriske. Det er dog afgørende vigtigt for mig at understrege, at stress ikke er et individuelt problem. At det er de personlige komplekser, der bliver trigget af de situa-

---

<sup>3</sup> Ved mit foredrag *Angst i praksis* i Jung Foreningen den 15.9.2016 fik jeg både bidrag til og opbakning til at få modellen på plads, som den ser ud her.

tioner eller personer, der stresser en, betyder ikke, at stress er den enkeltes ansvar. Der er noget, der trigger individets personlige historie, men det foregår i en kultur, hvor individet er spændt til bristepunktet. Hvis vi som samfund skal håndtere stress, må vi, som jeg ser det, kunne sammenfatte individuelle og organisatoriske stress-perspektiver i et samlet paradigme.

## LITTERATUR

Afsnit om komplekser er skrevet på baggrund af følgende:

Jung, CG. *Collected Works*. (RFC Hull) Princeton, NJ: Princeton University Press:

- (1921/1971). *Psychological Types*. CW 6
- (1959/1969). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. CW 9i.
- (1973/1981). *Experimental Researches*. CW 2

Jung, CG. *Collected Works*. (RFC Hull) Bollingen Foundation:

- (1964/1966). *The Practice of Psychotherapy*. CW 16.
- (1960). *The Structure and Dynamics of the Psyche*. CW 8
- (1934/1960). *A Review of the Complex Theory*. I CW 8.
- (1928/1960). *The Structure of the Psyche*. I CW 8.

Jung, CG. *Collected Works*. (RFC Hull) Routledge & Kegan Paul:

- (1959/1968). *AION. Researches into the Phenomenology of the Self*.
- (1935). *The Tavistock Lectures*. (Her citeret fra Wiener, J. (2009)).

Mattoon, M (2005). *Jung and the Human Psyche*. Routledge.

Papadopoulos R (ed.) (2006). *The Handbook of Jungian Psychology*. Routledge.

Sassenfeld, A (2008). *The Body in Jung's Work: Basic Elements to Lay the Foundation for a Theory of Technique*. *The Journal of Jungian Theory and Practice* Vol. 10, No. 1, 1-13.

Sharp, D (1991). *JUNG LEXICON: A Primer of Terms & Concepts*. [www.cg-jung-page.com](http://www.cg-jung-page.com). (2005).

Stein, M (1998). *Jung's Map of the Soul*. Open Court.

Urhøj, H (2016). *Komplekser*. Dansk Selskab for Analytisk Psykologi: [www.jung-for-alle.dk](http://www.jung-for-alle.dk)

Referencer i øvrigt:

Bentzen, M og Hart, S. *Psykotering og neuroaffektiv udvikling*. *Psykolog Nyt*, 2005 nr. 2.

Bracha, HS et al. (2004). *Letters*. Does "Fight or Flight" Need Updating? *Psychomatics* 45:5 pp. 448-449. September-October.

Csikszentmihalyi, M (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.

Hart, S (2009). *Den følsomme hjerne*. Gyldendals Bogklubber.

Hood, R (2001). *The 5 F's - Flight, Fight, Freeze, Fidget, Faint*. *TTEAM Connections* November-December, Vol. 3.

Kæreby, F (2014). *Ny strategi for PTSD-terapi*. *Tidsskrift for Psykoterapi*, vol 3 pp. 6-13.

Lazarus, R (1999/2006). *Stress og følelser - en ny syntese*. Akademisk Forlag.

Levine, P (1997). *Waking the Tiger - Healing Trauma*. North Atlantic books.

Wiener, J (2009). *The Therapeutic Relationship - Transference and Countertransference and the Making of Meaning*. Texas A&M University Press.



Hanne Urhøj er jungiansk analytiker (MPF/IAAP/DSAP) med praksis i Lyngby siden 2009. Tidligere arbejdsmiljø- og organisationsudviklingskonsulent. Hun er desuden redaktør på et nyt websted for Dansk Selskab for Analytisk Psykologi (DSAP).

# YOGA I TERAPI MOD STRESS

Tekst: **Annalie Jørgensen**  
Fotos: **Ercan Alister Kosar, Prana-magasinet**

**Min motivation for at arbejde med stressramte har uden tvivl været min egen historie – en historie som tæller flere længere sygemeldinger og et langt personligt arbejde som følge.**

Som så mange er jeg opdraget til at tilpasse mig andre og opfylde deres behov før mine egne. Jeg har lært at skulle tænke mig til alting, at ignorere min mavefor-nemmelse og min krops signaler, og at jeg kun er god nok, hvis jeg yder 200 %. Gennem hele min barndom og ungdom har jeg fundet bekræftelse i at blive omtalt som flittig, pligtopfyldende og hjælpsom – begreber, som alle indebærer at skulle yde noget eller gøre noget aktivt. Men i jagten på kærlighed og bekræftelse blev mine grænser efterhånden overskredet, min energi slap op, og jeg måtte tage mig selv, mit liv og min måde at være i livet på op til en grundig revurdering.

## KROPPEN OG STRESS

At reagere kropsligt på stress og overbelastninger er meget almindeligt. Det, vi i dag kalder stress, er et resultat af en overaktiv sympatisk respons fra det autonome nervesystem. Denne overaktivitet er oprindeligt beregnet til at hjælpe os i faretruende situationer. Rent fysisk betyder det, at blodtilførslen til organer og fordøjelsessystem reduceres, og tilførslen til hjerne og muskler øges, så vi kan tænke og bevæge os hurtigt. Vores pupiller udvides, så vi bedre kan fokusere, vores åndedræt bliver hurtigere, og selv blodets koagulations-evne øges, så vi kan hele hurtigere, hvis vi bliver skadet under kampen/flugten.

Udsættes vi for stress i længere perioder, kan dette blive ganske farligt for vores helbred. Så længe kroppens celler er i overlevelses-mode, er de ikke i stand til at indtage nødvendige næringsstoffer, genopbygge sig selv og skille sig af med affaldsstoffer.

## EN ADSKILLELSE AF KROP OG PSYKE

Mange er af den opfatte, at kroppen er en maskine, hvis formål er at udføre det, som vores hjerne sætter sig for. Denne opfattelse stammer tilbage fra det klinisk-medicinske paradigme, hvor man har haft et behov for at forsimple kroppen og dens funktioner ved at inddele den i adskilte systemer. Et resultat af dette er blevet en adskillelse af krop og psyke.

Selvom mange oplever kropslige reaktioner på stress, er der desværre mange, der ikke tager disse reaktioner alvorligt. Dette gjorde sig også gældende for mig. Som mange andre havde jeg svært ved at identificere mig med min krop, lytte til den og tage den alvorligt. I stedet blev jeg vred og irriteret på den over, at den ikke makkede ret. Havde jeg smerter, tog jeg en masse smertestillende for at få kroppen til at 'tie stille', så jeg kunne fortsætte uhindret med fuld fart fremad. Hele mit eksistensgrundlag og min følelse af selvværd var jo bygget op omkring at kunne præstere og var afhængigt af at fortsætte og hele tiden yde mere.

At stress er noget psykisk, har for mig i lang tid betydet det samme som, at det er noget, man bilder sig selv ind, og som man derfor bare skal stoppe med. Når nogen prøvede at fortælle mig, at årsagen til mine fysiske

”Udsættes vi for stress i længere perioder, kan dette blive ganske farligt for vores helbred. Så længe kroppens celler er i overlevelses-mode, er de ikke i stand til at indtage nødvendige næringsstoffer, genopbygge sig selv og skille sig af med affaldsstoffer.

smerter var psykisk, fik jeg derfor indtrykket af, at de ikke troede på, at mine smerter var reelle. Samtidig fik jeg skyldfølelse over ikke bare at kunne få smerterne til at stoppe.

Jeg var desuden meget påvirket af de moderne skønhedsideal, hvor kroppen er et redskab til at vise omverdenen, hvem vi er. Som mange andre opfattede jeg kun min krop udefra, hvilket igen bidrog til en adskillelse fra min krop.

#### AT GIVE EFTER FOR KROPPENS SIGNALER

Efter en længere periode med ’mundkurv på’ måtte min krop finde andre måder at forhindre mig i at fortsætte den farlige kurs, jeg var ude på. Smerterne blev nu erstattet med voldsomme kropslige reaktioner i form af rystelser, voldsom hjertebanken og åndedrætsbesvær, hvilket smertestillende piller ikke havde effekt på. Da det blev klart for mig, at jeg ikke kunne få min krop til at ’tie stille’ denne gang, blev jeg for alvor bange. Jeg var vant til at have kontrol over min krop, og nu var det min krop, der havde kontrollen over mig. Efterfølgende er jeg blevet klar over, at det var angstanfald, jeg oplevede. I selve situationen var det virkelig skræmmende, at min krop havde sit helt eget liv, og det, at jeg blev så bange for min krop, forstærkede bare angsten. Jeg kunne intet foretage mig og måtte til sidst give efter og trække stikket fuldstændigt, både i forhold til mit arbejde, mine venner, min familie og alle andre forpligtelser, jeg havde.

#### MIN ERKENDELSE

Vores krop er nemlig meget mere end et redskab til at vise verden, hvem vi er, og meget mere end et hylster, der skal se godt ud. Vores krop er ikke en maskine, der

skal udføre det, vores hjerne vil have den til. Vi er nemlig også vores krop. Og ved at lytte til kroppen og dens signaler, kan vi lære at lytte til os selv og vores grænser.

Det er også gennem kroppen, vi mærker vores følelser. Glæde kan være en kildren eller boblen i maven. Vrede kan være en opspænding af muskler og et overtryk af energi. Sorg kan være en smerte i hjertet eller solar plexus. Nogle følelser kan være sværere at rumme end andre, hvilket kan betyde, at vi undertrykker følelsen og det, vi mærker i kroppen, og dette er belastende og stressende for vores system. Ved at lære kroppen at kende og blive opmærksom på, hvordan forskellige følelser mærkes i kroppen, kan vi blive bedre til at rumme følelser uden nødvendigvis at handle aktivt ud fra dem.

Meget af mit personlige arbejde har handlet om at mærke min krop, lære den at kende og identificere mig med den. Det har efterladt mig med en meget vigtig erkendelse, nemlig at min krop er mig, og hvis jeg lytter til min krop, vil jeg altid vide, hvad der er rigtigt for mig.

Ovenstående erkendelse kom, da jeg begyndte at arbejde kropsligt med mig selv i forbindelse med min efteruddannelse i kroppsykoterapi og min uddannelse som yogaunderviser. I dag er yoga og kropsarbejde en integreret del af en terapisesion hos mig, hvor mit særlige fokusområde er at hjælpe folk, som er stressede og overbelastede.

#### YOGA I TERAPI

Ordet yoga betyder forening, og i denne sammenhæng er det oplagt at henvise til foreningen af krop og sind. I mit arbejde med stressramte er fokus at få kroppen til at slappe af for på den måde også at få sindet til at falde til ro.





Støttet barnets stilling.

Vi ved fra videnskaben, at vores hjerne er plastisk. Det vil sige, at den hele tiden ændrer sig fysisk ud fra de oplevelser, vi har. Det gør den ved at skabe nye nerveforbindelser og derved også nye reaktionsmønstre. Når vi giver vores hjerne og nervesystem mulighed for at opleve fuldstændig afslappethed, vil de nervebaner, som allerede er involveret i den parasympatiske respons (afslapningsresponsen), blive styrket. Derudover vil der blive skabt nye erfaringer og dermed nye nerveforbindelser. Disse nye nerveforbindelser vil medvirke til, at nervesystemet på længere sigt vil falde hurtigere til ro, efter det har været udsat for stress. Klienterne opnår altså ro i både krop og sind, både her og nu, men også på længere sigt. Desuden får de en bedre kontakt til sig selv og lærer deres krop at kende. De bliver bedre til at rumme følelser, også de svære og dem, som giver uro, bekymring, stress, angst osv.

### AFSTRESSENDE STILLINGER

Der er forskellige omstændigheder, der bidrager til, at kroppen og nervesystemet kan give helt slip og falde til ro. Vi ved, at lys får vores pupiller til at udvide sig, hvilket stimulerer den sympatiske respons. Selvom vores øjne er lukkede, kan der stadig komme lys ind gennem de tynde øjenlåg. Derfor er det fordelagtigt at bruge en øjenpude. Det er også vigtigt at bevæge sig i et langsomt og roligt tempo mellem stillingerne. Hurtige bevægelser vil nemlig aktivere den sympatiske respons, da hjernen vil tro, at der er fare på færde.

Klienterne ligger 5-10 minutter i stillingerne, da det er den tid, det tager for musklerne at sende besked til hjernen om, at de slapper af. Derfor gør jeg også meget ud af, at klienten bruger tid på at ligge i stillingen så behageligt som overhovedet muligt. Hvis der er noget, der ge-

nerer i starten af stillingen, bliver det højst sandsynligt kun værre i løbet af stillingen, og det vil blive umuligt for klienten at slappe af. Der er meget selvomsorg i at gøre det så behageligt som muligt for sig selv. Mange stressramte har holdt ud og er gået på kompromis med sig selv alt for længe, og derfor er det vigtigt, at de igen lærer at mærke sig selv, deres behov og grænser.

Jeg vil fremhæve to stillinger, som jeg har fundet særligt brugbare i mit arbejde. På dansk hedder de to stillinger *Støttet barnets stilling* og *Støttet sommerfugl*.

*Støttet barnets stilling:* Mange af vores følelser mærker vi i forsiden af kroppen, altså i maven og brystet. Samtidig er det også med forsiden af kroppen, vi møder verden og andre mennesker. Vores forside er derfor utroligt sårbar og udsat. Af den grund kan mange have en tendens til ubevidst at spænde op i musklerne på forsiden af kroppen for at skabe en form for panser til beskyt-

telse. Desuden er der også mange, der i kampen for at leve op til skønhedsidealene går og suger maven ind. Disse spændinger forhindrer blodet og åndedrættet i at bevæge sig frit rundt i kroppen og gøre deres arbejde, og når vi ikke får nok ilt, vil den sympatiske respons reagere på fornemmelsen af kvælning.

Stillingen giver støtte til forsiden af kroppen, og derved får musklerne på forsiden mulighed for at give slip og spænde af. Samtidig giver stillingen mulighed for at få plads og fylde over den øverste del af ryggen, så der kan blive skabt mere plads til lungerne og derved også mere plads til ilt. Tyngden i hofterne øger følelsen af jordforbindelse, og i det hele taget bidrager stillingen til en følelse af tryghed.

*Støttet sommerfugl:* Denne stilling er en af de mest balancerende stillinger, der findes i yoga, hvilket der er flere grunde til. Ved hjælp af bagoverbøjningen skabes der



Støttet sommerfugl.

plads mellem ryghvirvlerne, så de vigtige nerver, der løber fra hjernen ned gennem rygsøjlen og ud mellem ryghvirvlerne til kroppens organer, får optimale muligheder for at overføre deres signaler. Der skabes desuden en åbning af brystkassen, som bidrager til øget iltoptagelse. For nogle kan denne åbning dog føles voldsom og blottende, og det kan derfor være rart med et tæppe over sig eller en pude på brystet til at give tyngde. Stillingen muliggør endvidere en åbning af hoften og dermed en afspænding af psoasmusklen, som er den eneste muskel, der forbinder vores ben direkte med overkroppen og rygsøjlen. Når vi bliver stressede, og den sympatiske respons træder i kraft, vil hjernen sende signal direkte ned til psoasmusklen om, at den skal aktiveres, så vi enten kan flygte eller kæmpe. Mange stressramte vil derfor opleve at føle sig fastlåste i hoften. Ved at afspænde psoasmusklen kan vi altså fremme den parasympatiske respons og hjælpe klienten til at få mere ro i krop og sind.

### HUSK AT TRÆKKE VEJRET

En vigtig del af det kropslige arbejde handler også om at gøre klienten bevidst om sit åndedræt og lære klienten at bruge åndedrættet aktivt til at reducere stress, skabe ro og forbedre evnen til at rumme svære følelser. Ligesom vores krop fortæller os, hvordan vi har det, kan vores åndedræt gøre det samme.

Vores åndedræt er meget tæt forbundet med det autonome nervesystem og således også med vores stressrespons og vores afslapningsrespons. Når vi ånder ind, aktiverer vi den sympatiske respons. Vores brystkasse bliver stor og bred, vores ryg bliver ret og kroppen fyldes med ilt, så vores muskler kan bruges til at kæmpe eller flygte. Ved udåndingen aktiverer vi derimod den parasympatiske respons. Vi giver slip, vores muskler spænder af, faren er overstået, og vi kan ånde lettede op. Ved længerevarende stress vil mange have en tendens til at gå og holde vejret, og derfor hjælper det at få klienten til at trække vejret dybt. Man kan også arbejde aktivt med åndedrættet ved at gøre udåndingerne længere end indåndingerne og på den måde styrke den parasympatiske respons og skabe ro i krop og sind. Dette

sker faktisk helt automatisk, når vi trækker vejret gennem næsen.

Mange stressramte er fyldte af bekymringer og tankemylder, som kan gøre det udfordrende at holde opmærksomheden på åndedrættet. En god og simpel øvelse kan derfor være at få dem til at tælle til to på indåndingen og fire på udåndingen. At tælle hjælper til at flytte fokus fra hovedet og tankerne hen på kroppen og åndedrættet. Det forhindrer dem i at fylde tankerne med andre 'vigtige' ting, de skal huske at gøre.

Når alt kommer til alt, er det vigtigste i virkeligheden at huske at trække vejret. Det er først, når vi stopper med at trække vejret, at vi reelt er udsat for fare. Så længe vi trækker vejret, er vi i live.



Annalie Jørgensen er psykoterapeut MPE, efteruddannet kroppsykoterapeut samt yogaunderviser med overbygning i Restorativ- og Yin-yoga. Speciale i fysisk og psykisk balance med fokus på stressbelastninger og stressreduktion. Er desuden uddannet civilingeniør med fem år i medicinalindustrien bag sig. Tlf. 2539 1266.

---

# STRESS – SET FRA EN PRAKTISERENDE LÆGES BORD

Tekst: **Liselotte Rønne**

**Jeg er speciallæge i almen medicin og psykoterapeut MPF. I forbindelse med min lægegerning gennem 16 år som praktiserende læge og senere som psykoterapeut (og lægevikar i almen praksis) har jeg mødt et utal af mennesker, som er helt drænedede for energi. De bestiller tid til lægen, fordi de er stressede. Forventningen til konsultationen er oftest, at de skal sygemeldes, for nu kan de ikke mere. De sover dårligt, har kvalme, spiser ikke, er fysisk utilpasse med smerter i krop og led, har hovedpine og er svimle, har koncentrationsbesvær og har ofte svært ved at give udtryk for, hvad der har ramt dem. De er nået helt ud til kanten af deres formåen og nogle gange ud over denne.**

Da jeg er født nysgerrig, udspørger jeg dem altid om baggrunden for deres tilstand.

Hvor længe har det stået på?

Hvad skete der, da det begyndte at gå ned ad bakke?

Hvordan har de haft det før, det begyndte?

Hvad er det, der stresser allermost?

Jeg laver gerne et 'lagkagediagram', hvor jeg tegner en cirkel, og så tegner patienterne størrelsen på de stykker 'lagkage', som fylder i deres liv. Det kan være børn, ægtefælle, andre familiemedlemmer, job og kolleger, økonomi mv. Og så gennemgår vi dem et for et.

Oftest er der ét stykke, der er størst, og når vi snakker om det, kan jeg se, om der følger følelser eller kropslig aktivering med. Så er vi ved at være på sporet. Det behøver dog ikke være det emne, der tidsmæssigt fylder mest, men det er det, der fylder mest i deres tanker.

## FØLELSESVAMPYRER

Efterhånden har der tegnet sig et mønster for disse mennesker.

Det viser sig nemlig ofte, at de ikke blot er stressede, men også triste, skamfulde og udslidte – på baggrund af én person, som har fået dem til at føle sig fuldstændig inkompetente eller forkerte, og i forsøget på at håndtere disse følelser er de blevet drænet for energi, psykisk såvel som fysisk.

I flere år forsøgte jeg at rådgive om, hvad de skulle gøre eller sige. "Vær assertiv", "Mén, hvad du siger" og "Forsøg at lade være at lade dig gå på af disse mennesker". Det har ikke altid virket efter hensigten. Patienterne var fortsat prægede af stress og senere depression, efterhånden som heller ikke mine råd hjalp dem.

Da jeg læste bogen *Følelsevampyrer* (Emotional Vampires af Albert Bernstein, psykolog og ph.d) for 5-6 år siden, fik jeg en beskrivelsesmodel for, hvad der havde ramt dem. De havde mødt en følelsevampyr.

## FEM VARIANTER

Følelsevampyrer har ikke en diagnose (som fx. dysfunktionel personlighedsstruktur), men de har en forstyrret personlighed med en del af sociopatens karaktertræk. Bogen beskriver dem som varianter af hverdagens ledere, kolleger, tanter, onkler, svigermødre mv. i fem forskellige – de mest almindelige – varianter:

- de asociale, som elsker fester og spænding, men

”Det viser sig nemlig ofte, at de ikke blot er stressede, men også triste, skamfulde og udslidte – på baggrund af én person, som har fået dem til at føle sig fuldstændig inkompetente eller forkerte, og i forsøget på at håndtere disse følelser er de blevet drænet for energi, psykisk såvel som fysisk.

som ikke følger nogen sociale spilleregler, som fx at holde, hvad de lover

- de histrioniske (dramavampyrerne), som lever og ånder for at få opmærksomhed og anerkendelse
- de narcissistiske, som mener at de er de klogeste, mest talentfulde og bedste mennesker i hele verden
- de obsessiv-kompulsive, som er afhængige af sikkerhed, og som derfor udøver kontrol over alting (og alle)
- de paranoide, som tilstræber at kende sandheden og at fjerne enhver form for flertydighed fra deres liv, og derfor forventer at alle efterlever de regler, de sætter op for sig og andre.

Siden jeg fik det redskab i hånden, som denne bog er for mig, har jeg kunnet spotte dem i patienternes historier efter blot få spørgsmål.

”Er vedkommende (følelsesvampyr) kendt for denne adfærd?” (Ja).

”Så du er ikke den eneste, der har det sådan med vedkommende?” (Nej).

”Har du en oplevelse af, at vedkommende lytter til dig og anerkender, at han/hun har et delansvar for situationen?” (Nej).

”Har du en fornemmelse af, at vedkommende erkender sine fejl og retter dem?” (Nej).

”Kan du stole på vedkommende?” (Nej).

”Har du en fornemmelse af, at han/hun bagtaler dig, snyder dig, lyver, narrer, tørrer arbejdsopgaver af på dig?” (Ja).

”Hvis du skulle give en mental alder på vedkommende, er det så et sted mellem 5 og 15 år?” (Ja).

### FORGÆVES FORSØG PÅ TILPASNING

Patienterne er stressede, fordi de har forsøgt at tilpasse sig en følelsesvampyr. En vampyr, som kan blive stiktosset eller syg eller lave en scene, som kan gøre en 4-årig forlegen, hvis noget går dem imod. Det er ubehageligt at være midtpunkt for, og det vil alle almindelige mennesker selvfølgelig forsøge at undgå. Så de rydder op efter vampyren, dysser situationer ned, arbejder lidt mere og hurtigere, og efterhånden tilsidesætter de alt omkring sig for at holde ubehaget nede.

Da følelsesvampyrer ikke følger gængse alment anerkendte sociale regler, vil man aldrig kunne gøre dem tilpas mere end et øjeblik ad gangen. Og det øjeblik er, når man roser vampyren og giver vedkommende ret i alt. Men da ingen hele tiden har ret i alt, vil man uvægerligt på et tidspunkt ’dumpe’, når man måske bare antyder, at man er uenig.

At håndtere følelsesvampyrer er ikke noget, man lærer på en enkelt terapitime. Det skal trænes længe og intensivt. Det er svært at håndtere følelsesvampyrer, fordi man skal bruge nogle andre spilleregler over for dem, end man er vant til at bruge over for mennesker med bevaret social intelligens. Følelsesvampyrer har nemlig deres helt egne sociale regler:

- Mine behov er vigtigere end dine.
- Regler gælder andre mennesker, ikke mig.
- Det er ikke min fejl – overhovedet!
- Jeg vil have det nu!
- Får jeg ikke min vilje, bliver jeg stiktosset.



Det er de regler, som børn ofte følger – og følelsesvampyrer. De er ikke rimelige, men rimeligt konsekvente.

### HVAD KAN MAN GØRE

Rådene er i kort form som følger:

1. Kend dem, kend deres historie og kend dit mål. (Strukturér, lav regler og overhold dem).
2. Sørg for at få det bekræftet af andre. (Tag ikke vampyrens ord for pålydende).
3. Gør det, de ikke gør. (De bekymrer sig ikke om dig, det må du selv gøre).
4. Læg mærke til handlingerne, ikke ordene. (Kræv, at de leverer varen, ikke undskyldninger).
5. Vælg dine kampe. (Glem alt om at forsøge at få dem til at forandre sig).
6. Lad de forudsigelige reaktioner gøre arbejdet. (Lær, at med ros kan du få en vampyr til næsten hvad som helst, straf virker aldrig).
7. Vælg dine ord med lige så stor omhu, som du vælger dine kampe. (Kritik kommer du ingen vegne med, så bed om, hvad du vil have, ikke hvad du ikke vil have).
8. Ignorer raserianfald og voldsomme følelsesudbrud. (Lige som du vil gøre ved et barn).
9. Kend dine begrænsninger. (Kan du ikke styre dine følelser, så gå væk og køl ned).

Forfatteren anbefaler faktisk, at man bruger samme strategi over for en følelsesvampyr, som man bruger over for et barn. Ved at betragte dem som umodne i stedet for ondsindede er man på sporet af nogle effektive forholdsregler, som man normalt ikke ville mene var nødvendige at anvende på voksne. Men det er det.

Med disse ord til mine patienter får de først fjernet den rygsæk af skam og skyld, de har båret på meget længe. Dernæst får de redskaber til at komme videre og kan måske endda lære at håndtere en følelsesvampyr. Hvis denne er deres ægtefælle, forælder eller søgar deres

barn, er det svært at undgå at skulle håndtere dem resten af livet. Hvis det er en arbejdsgiver, har man jo muligheden for at skifte job. Det vigtigste er, at de opdager, at det ikke er dem, der er galt på den, men vampyren.

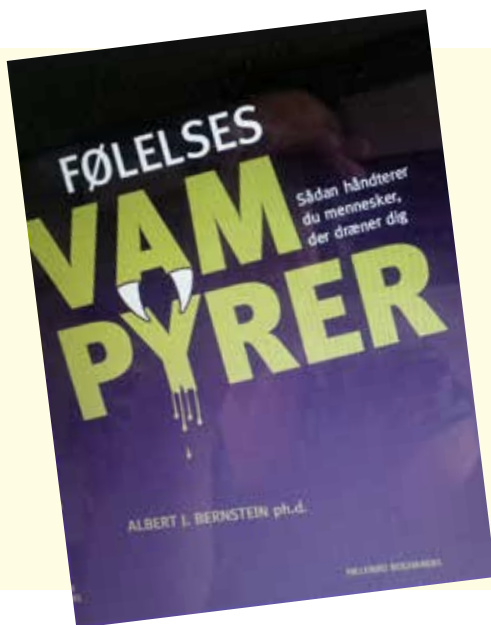
### DEN ASOCIALE FØLELSESVAMPYR

Jeg har mødt mange kvinder, som har været svært stressede over deres fraskilte vampyrmand, fordi børnene er i klemme i dette spil. Han overholder ikke aftaler, han er ikke til at stole på. Han var måske uimodståeligt charmerende, sjov, vild, og spændende, med masser af idéer til deres fælles fremtid og hans fremtidige karriere, da hun mødte ham. Han sagde, han elskede hende allerede fra første date, og hun var hans livs kærlighed – lige til den dag de fik børn.

Han nåede måske heller ikke at få den uddannelse eller det job, han mente, han var selvskrevet til – fordi han var taget på fisketure i stedet for at komme til undervisningen eller jobsamtalen.

Når der så kommer børn, er der pligter så som at bade, skifte, made børnene, gå til møder i børnehaven og skolen og hjælpe til med husholdningen. Det mener følelsesvampyren ikke er hans job. Han leger dog gerne med børnene, for så er han på hjemmebane. Når hun så efter nogle år erkender, at han ikke kan lokkes, tvinges eller trykles til at deltage i andet end det, bliver de skilt. Men ikke uden sværds slag.

Før skilsmissen vil han enten kæmpe for hendes gunst igen, lige til hun opgiver skilsmissen og flytter tilbage. Så er han måske i kort tid hjælpsom og en god far for børnene. Lige til han begynder at kede sig ved de pligter, som igen har det med at dukke op. Eller han vil bruge al sin energi på at svine hende til, gøre skilsmissen til en personlig vendetta og kræve ind af tid med børnene eller evt. kræve fuld forældremyndighed ved at nedgøre hendes evner som mor.



## OM BOGEN

Bogen adskiller sig fra andre gode bøger om sociopater ved at være bredere, så vi ikke 'kun' snakker om sociopater, men om mange varianter af folk, som dræner en. Den er ikke en fagbog, men er en faglig bog for alle, som har haft en følelsvampyr i nærheden, og så er den sjovt skrevet. Forfatteren oser af overskud og humor, og man får derved læst et potentielt tungt stof let. Det kan være godt, hvis man selv er ramt ...

Efter skilsmissen fortsætter frustrationerne for kvinden, fordi han, følelsvampyren, vil bruge sin ret til at se børnene, men han vil måske lade sine forældre eller en søster passe dem, mens han er på jagt. Han vil lade dem se TV og passe hinanden, mens han sidder i haven og drikker med naboen, og han vil ofte spille dem ud mod deres mor, så børnene bliver splittede i deres loyalitet. Kvinden bliver voldsomt stresset, fordi hun af al magt forsøger at få det til at fungere. Og hun vil ofte rette frustrationerne mod sig selv, fordi hun efterhånden tror på, at det er hende, der er noget i vejen med. Det har han jo sagt til alle, meget tydeligt og mange gange.

Efter at jeg har snakket med kvinden og stillet ovenstående spørgsmål – fx: "Har du en fornemmelse af, at han lytter til dig og erkender sit eget delansvar for situationen?" – falder noget på plads hos kvinden. Hun finder ud af, at hun har kæmpet for noget, som ikke kan funge-

re. For en følelsvampyr kan ikke se, at han har nogen fejl, og kan derfor af gode grunde ikke rette dem.

Børn af følelsvampyrer har jeg også snakket med, og de kan være lige så stressede, triste og modløse som moren. Selv børnene kan jeg forklare, at det ikke er dem, der er noget i vejen med, men at deres far måske er lidt anderledes end andre fædre, og at det er ok at sætte grænser for ham. Så kan de elske hans barnlighed, som især de asociale-spændingsprægede vampyrer er præget af. Og så gå til mor, når det handler om en tryk hverdag. Det er rørende at se, hvordan børnene lyser op, når 'forkertheden' plukkes af dem. Det er i det hele taget stort, når patienterne retter ryggen og tager rygsækken af.

Jeg bruger ikke tid på at forklare de stressede om, hvorfor følelsvampyren er blevet sådan. For de stressede

har nemlig selv prøvet i lang tid at forstå vampyren. De har undskyldt ham med, at han selv er stresset eller har haft en dårlig barndom eller måske bare er blevet misforstået for mange gange. Men alle undskyldninger i verden kan ikke retfærdiggøre en fortsat dårlig opførelse.

## HELING

Der er mange andre typer af følelsesvampyrer end den umodne far, fx den asociale 'elskelige gavtyv', som Bernstein beskriver ham, en Ferrari i en verden af Toyotaer. En Ferrari, som man bliver forelsket i, men hvis man håber på, at han har Toyotaens pålidelighed, så bliver man snydt. Der er lederen, der altid råber af medarbejderne. Der er svigermor, der altid er syg af mystiske sygdomme, som ingen kan finde ud af at behandle. Der er moderen, der selv som 80-årig blander sig i sin 55-årige datters liv og kritiserer hende for ikke at kunne gøre noget som helst rigtigt.

De stressede skal nogle gange have hjælp til at se, at det ikke 'bare' er for meget arbejde, små børn med store krav eller deres egne manglende evner til at disponere over en travl hverdag, der er årsagen til deres stress.

De, der er ramt af en følelsesvampyr, påtager sig ofte selv skylden for, at de ikke magter deres liv, for det er det, en følelsesvampyr kan: give andre skylden. Først når de stressede får en forklaringsramme at forstå deres situation i, kan de slippe skylden og begynde at lære at håndtere vampyren efter ovenstående regler.

Sygemeldinger er fortsat nødvendigt, når patienten har prøvet at tilpasse sig meget længe. Men helingen begynder ved den konsultation, hvor de mærker kropsligt, at det giver mening at forstå deres stress i denne kontekst.

## LITTERATUR

Bernstein, Albert J: *Følelsesvampyrer*. Hillerød Boghandel 2016. Oversat fra *Emotional Vampires, Dealing with People Who Drain You Dry*. Revised and Expanded 2nd Edition. McGraw-Hill 2012.



Liselotte Rønne er speciallæge i almen medicin og psykoterapeut MPF. Født 1958 på Bornholm, bosiddende og psykoterapeut i Hillerød. Praktiserende læge 1998-2014. Uddannet SE- og NARM-terapeut i hhv. 2008 og 2014. Mindfulnessinstruktør fra 2015.

---



---

# EN BROGET AFFÆRE

Tekst: **Benita Holt Rasmussen**

---

## Om stressbehandling i dagens Danmark

**At være stressbehandler i dagens Danmark oplever jeg som en broget affære, hvor man ofte, direkte eller indirekte, står for skud i medierne. I en af de nyeste artikler om stress, publiceret i Jyllands-Posten d. 7.8.16, (1) kan man i overskriften læse, at det skal være slut med virkningsløse stresstilbud. Her nævnes løbetræning, psykologsamtaler, mindfulness, gruppeterapi, kostvejledning, krystalterapi, kognitiv terapi og kultur på recept eller ingen behandling som nogle af de tilbud eller metoder, stressramte tilbydes.**

### ET LÆNGE VENTET INITIATIV

Pernille Rosenkranz-Theil (S), socialordfører og formand for Folketingets Socialudvalg har taget initiativ til en stressbehandlingshøring på Christiansborg med henblik på at få indført nationale kliniske retningslinjer for stressbehandling.

I min optik er det på tide at få lavet nationale kliniske retningslinjer for stressbehandling. For det er som sagt et behandlingsområde, hvor der hersker mindre 'lovelydighed' end på andre kliniske områder, fx angst eller depression. Vi kender alle fakta; hvor mange der dagligt stresssygemeldes, hvor dyrt det er for samfundet med alle de stressede og mindre produktive borgere. Der skrives derfor utroligt meget om stress i medierne, og da stress som klinisk område er allemandseje og allemandsland, findes der også et hav af selvbestaltede stressekspertes. Nogle med en sundhedsfaglig baggrund, andre uden. Men alle har en mening og ytrer sig højlydt.

Som psykolog er det en selvfølge for mig, at den behandling, jeg vælger at bruge i mit klientarbejde, er evidensbaseret. Det er både en tryghed for mig som psykolog, og det er en tryghed for mine klienter. På trods af denne intention er det alligevel svært at navigere i dette behandlingsområde og tilegne sig kompetence som lødig stressbehandler.

### PLADS TIL FORBEDRING

På de følgende tre områder inden for stressbehandlingen er der for mig at se plads til store forbedringer. En større klarhed på disse tre områder vil kunne hjælpe os 'i marken' til at gøre et fagligt solidt arbejde og forhåbentlig opnå større respekt i medierne for det arbejde, vi udfører.

#### 1. Definition af stress

Det er lidt af et dilemma. For på den ene side ved vi godt alle sammen, hvad det drejer sig om, men på den anden side findes der i skrivende stund ingen diagnostiske kriterier for stress. Dvs. en klar og enkel definition/beskrivelse af stress, som alle er enige om. Hver ekspert og forfatter om emnet præciserer sin egen definition, og der findes tillige adskillige teorier om stress; teorier der varierer lidt, alt efter om det er psykologer eller læger med en mere biologisk forståelse, der udtaler sig.

Ser man i det danske diagnosesystem, ICD10, findes diagnosen tilpasningsreaktion, men den kræver, at der eksisterer et kendt traume eller belastning, som har fundet sted inden for den sidste måned, eller at der har fundet en betydende livsændring sted.

---

Som kliniker, og med reference til Nadja Prætorius' erfaringer (2), oplever vi ofte ikke, at der findes en specifik udløsende årsag til stress. Andet end om man vil, at vilkårene inden for arbejdslivet er blevet mere og mere fremmedgørende, hvor det ikke kun er tidspres og urimelige mængder af arbejdsopgaver, den enkelte udsættes for, men også hvor man bliver bedt om at gøre sit faglige arbejde utilstrækkeligt, så man ikke kan stå inde for det. Eller der kan være tale om belastninger, så som metodetvang, øget manualisering, evalueringer og kontrol i det uendelige.

Stressforskere står her over for en betydelig udfordring, som jeg dog tror og håber, de kan løse. En udfordring, der ikke bliver mindre kompliceret af argumentet imod at gøre stress til en diagnose. Argumentet er

ikke at sygeliggøre en normal reaktion på belastende omstændigheder. Vi ved i dag, at stress rammer bredt over befolkningen; der er ingen højrisikogrupper. Nogle kan være robuste, men ingen er fritaget. Det er her metaforen om de sunde æbler, der rådner i en muggen kurv, kan bruges.

Jeg undres i øvrigt over, at problemstillingen ikke blev taget op tidligere på året under den første stressbehandlingskonference. Den så dagens lys den 8. januar i år og var arrangeret af Institut for Psykologi ved Københavns Universitet og Center for Psykisk Sundhedsfremme. Spørgsmålet er, om det kun er undertegnede, der anser problematikken for central, eller om forskerne og eksperterne, der var samlet denne dag, går lidt som katten om den varme grød.



FOTO: S. VAN DEURS



## 2. Uddannelse

Det næste ønske fra min side er, at der skabes en anerkendt, gerne universitetsbaseret og bredt inkluderende efteruddannelse inden for stressbehandling. Mig bekendt eksisterer en sådan ikke endnu. I dag kan man tage et kursus her og der og kun i privat regi. Man kan blive stresscoach.

I ønsket om at få et større overblik over eksisterende evidensbaserede behandlingsmetoder deltog jeg i ovennævnte første stressbehandlingskonference. Her blev vi præsenteret for bl.a. Copestress-projektet, herunder Hillerød-metoden, MARS-projektet på Arbejdsmedicinsk Klinik, Aarhus Universitetshospital, samt FLEXA-pilotprojektet, udført også ved Arbejdsmedicinsk Klinik, Aarhus Universitetshospital. Overordnet var fokus på arbejdsrelateret stress.

Jeg vil gerne rose intentionen om at bygge bro mellem forskning og behandling/praksis, og jeg havde da også et lidt større overblik over evidensbaseret behandling, da jeg gik, end da jeg kom. Men stadigvæk ... jeg ville virkelig ønske, at det kunne formaliseres og koges ned i en egentlig, praksisnær efteruddannelse, der kom hele vejen rundt om de forskellige faser i behandlingen. En efteruddannelse, der er tilsigtet et sundhedsfagligt uddannet personale.

## 3. Systemisk eller individuel behandling

Sidste udfordring er nok den, jeg synes er sværest på det personlige plan. Den handler om den offentlige og mediernes fokus på, at stress ikke er et individuelt ansvar, og at problemerne skal løses på samfundsniveau. Som et af mange eksempler herpå kan man på Altinget.dk den 11. marts 2016 (3) læse den udmærkede debatartikel af Morten Grønbæk, formand for Vidensråd for Forebyggelse, og Vibeke Koushede, seniorforsker på Statens Institut for Folkesundhed. Artiklen handler om at skabe et nyt politisk og organisatorisk fokus på mental sundhedsfremme. At vi skal styrke de faktorer, der fremmer psykisk trivsel. I debatartiklen kan man læse, at det er et problem i sig selv, at de forebyggende og lidelsesreducerende behandlinger, vi bruger i dag, er rettet mod individet. Fokus skal være på at fremme det, der gør os mentalt stærke og robuste, og tiltagene

skal udfoldes i foreninger, på arbejdspladser og i kulturlivet etc.

## HOVEDRENGØRING

Det er her, jeg synes, at jeg som behandler sidder som en lus mellem to negle. At jeg hele tiden kan læse i medierne, at det jeg laver, uanset hvor evidensbaseret det er, faktisk er et problem i sig selv!

I min optik trænger stressbehandlingsområdet til en hovedrengøring, og jeg håber, at de kommende kliniske retningslinjer kan være behjælpelig hermed. Min egen professionelle løbebane har ført mig til en universitetsuddannelse/efteruddannelse på et amerikansk universitet (*University of Massachusetts Medical School*), hvor jeg nu er certificeret lærer i metoden Mindfulnessbaseret Stress Reduktion. En metode jeg i sin tid valgte, fordi international forskning viste flot evidens. Sidenhen har dansk forskning ligeledes vist stor effekt af metoden (4), og den bruges i dag bl.a. på Rigshospitalets tværfaglige smertecenter.

## REFERENCER

1. <http://jyllands-posten.dk/indland/ECE8900369/s-det-skal-vaere-slut-med-virkningsloese-stresstilbud/>
2. Prætorius, N: *Stress – det moderne traume*. Dansk Psykologisk Forlag 2007.
3. <http://www.altinget.dk/sundhed/artikel/groenbaek-mental-sundhed-kraever-nyt-fokus>
4. [http://www.institut-for-stress.dk/forskning\\_mbsr](http://www.institut-for-stress.dk/forskning_mbsr)



Benita Holt Rasmussen, cand.psych. og certificeret MBSR-lærer fra Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School. Indehaver af Det danske Institut for Stress. Bestyrelsesmedlem af Mindfulnessforeningen Danmark.

---

# MIT LIVS SEJR

Tekst og illustration: **Mette Hind**

---

## Min vej ud af det senmoderne morads

Det var en dejlig dag i 2006. Solen skinnede over markerne. Min kollega Britta havde overnattet hos mig, så vi kunne følges ad til arbejdet, hvor hun skulle være min gæstelærer og hele dagen ville være sammen med mine næsten 100 studerende om temaet æstetik og kreative udtryk. Britta og jeg er begge kunstterapeuter, og vi havde kendt hinanden i mange år på det tidspunkt. Min opgave var blot at være til stede og præsentere hende for de studerende. Da jeg stod med mikrofonen i hånden og så på forsamlingen, flimrede det for mine øjne, det blev helt mørkt, og jeg kunne ikke huske, hvad Britta hed. Jeg ville præsentere hende, men kunne ikke. Jeg hviskede til Britta: "Præsenter dig selv." Hun hviskede tilbage: "Hvorfor det?" Derpå nærmest hvæsende jeg: "Gør det nu!" og så rakte jeg mikrofonen til hende.

Sådan startede det. Jeg turde ikke tale om episoden, det var så pinligt. Alligevel sagde jeg det til en veninde, som foreslog et lægebesøg. Diagnosen? Stress!

### VARME OG VENLIGHED

Kort tid inden, jeg gik ned med stress, ringede en studerende. Hun sagde: "Undskyld, at jeg forstyrrer dig, ville bare sige, at nu har jeg tænkt mig om, jeg vil ikke, hvorfor skal jeg hele tiden udvikle mig og lære noget nyt? Computerteknik og videnskabsteori, forstår du, jeg er klubpædagog, så nej, jeg holder op. Ville bare lige give dig besked, det har ikke noget med dig at gøre, du har været varm og venlig."

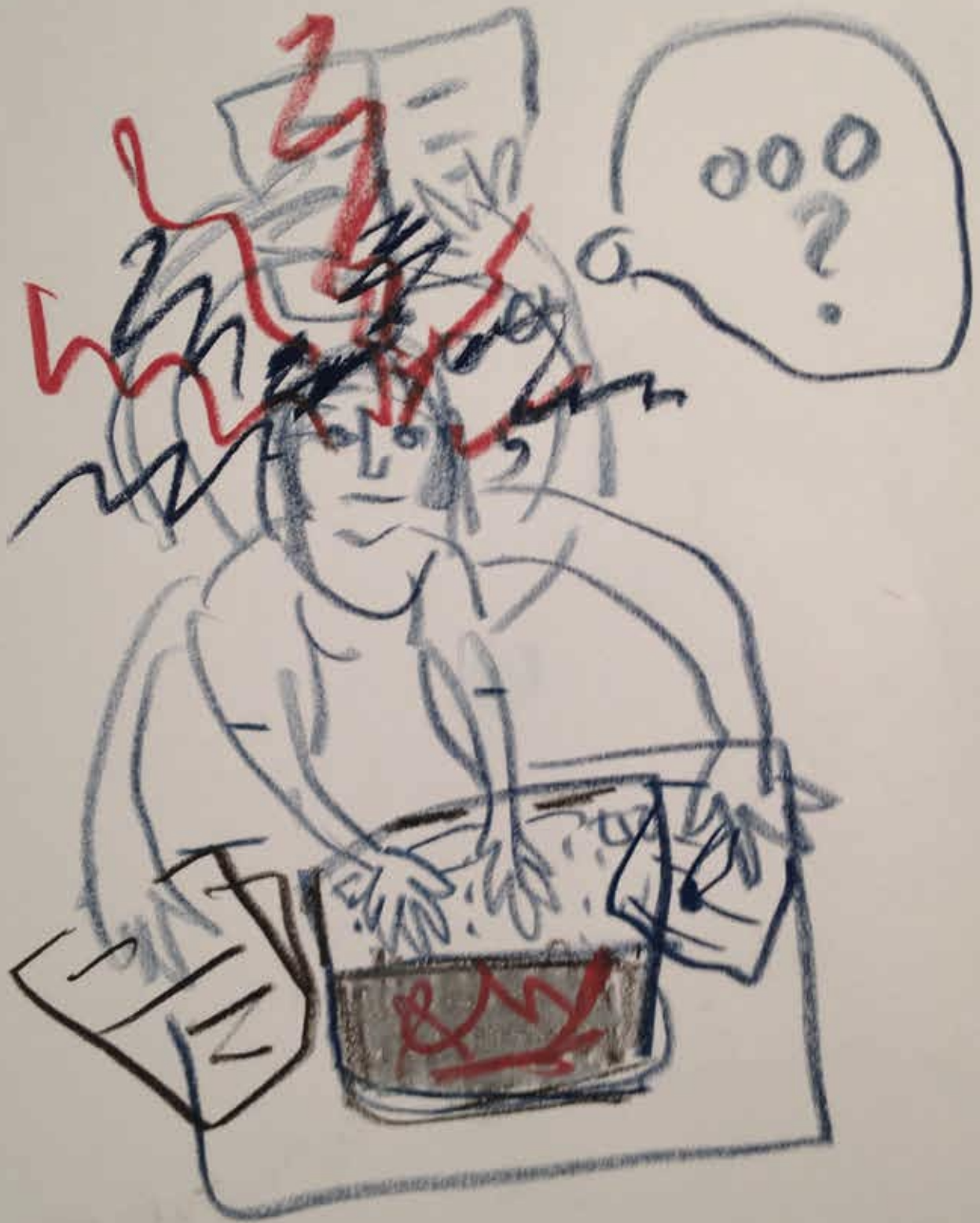
### VÆRDIER

Varme og venlighed, er det væsentlige værdier? Har de relevans i en moderne videreuddannelse for professionelle, der har med mennesker at gøre? Som underviser

på University College (UC) formidlede jeg værdier. De seneste år ændrede arbejdsstedet navn flere gange, og vi blev fusioneret. Så snart jeg havde fået styr på ét IT-system, fik vi et nyt. Jeg fik konstant følelsen af ikke at være kompetent nok. Fordi alt forandrede sig så hurtigt, fik jeg følelsen af at være novice, trods min anciennitet. Jeg løb hurtigt, og jeg udviklede mig. Værdierne skulle gerne kunne måles, om de virkede efter hensigten. Studieordninger blev skrevet om, og det humanistiske tankesæt blev udfordret af den nye tidsånd. Alt og alle blev evalueret.

*"Alle faste, indgroede forhold med tilhørende ærværdige forestillinger og meninger bliver opløst, og de nye, der dannes, bliver forældede, inden de kan nå at stivne. Alt fast og solidt fordufter, alt helligt bliver klædt af, og menneskene bliver endelig tvunget til at se nøgternt på deres egen stilling i tilværelsen, på deres indbyrdes forhold."*

Således skrev Karl Marx i 1848, og dette citat siger alt om den proces, jeg gennemgik på vej mod sammenbruddet, inden hjertehamren og hukommelsessvigt



1. Hvordan WISEflow osv - SOS ! 😞

tvang mig på en længere sygemelding. Ja, de indbyrdes forhold forandrede sig. Seminariet blev til en uddannelsesfabrik i stærk konkurrence med andre uddannelsessteder. Solidaritet blev et gammeldags hippieord, centralisering og demokratiunderskud blev en del af min og organisationens hverdag. Jeg fik det som den studerende – jeg vil ikke!

### FRISÆTTELSE

En væsentlig forandring ved mit arbejde var, at jeg ikke hørte fast til nogen fysiske steder. Jeg underviste i flere forskellige byer. Kørte omkring med den lille computer, det bærbare kontor. Måske er det sådan, livet former sig for de fleste i UC-verdenen? Vi kører hvert vores løb og mødes ikke dagligt. Er vi frisatte?

Arbejdslivet bliver individualiseret. Jeg ville, ligesom mine kolleger, gerne have de mest interessante og prestigegivende opgaver, vi var konkurrenter. Volden sætter sig usynligt igennem bag om ryggen. I supervisionen har min kollega tit sagt: ”Husk på, det er kun et arbejde.” ... For mig var det min identitet. En enestående tillidskvinde, gode kolleger, venner og familie samt nogle besøg hos en kognitiv psykolog på fagforeningens regning hjalp mig ud af min stress og en næsten torneroselignende træthed. En af de kollegaer, som selv havde været ramt af stress, kom og besøgte mig. Det var en god hjælp at kunne dele og udveksle erfaringer. Hele arbejdspladsen fik tilbudt et kursus i kognitiv mindfulness meditation, som jeg havde stor glæde af.

### SEJR ELLER NEDERLAG?

I 2014 kom det igen, glemte datoer og møder, hvor og hvornår. Jeg havde fået valget mellem at blive flyttet til en anden afdeling eller at blive fyret. Økonomisk havde jeg ikke råd til at vælge fyringen. Jeg var glad for mit

arbejde, men der skulle spares. Vi var flere, der således kom et sted hen, vi ikke havde ønsket, til en afdeling, som ikke havde bedt om at få os. De blev nødt til at skille sig af med kontraktansatte undervisere, så vi kunne overtage deres stillinger. Hverken ledelsen eller de studerende var glade for at få nye lærere. Jeg var heller ikke glad. Da jeg havde været der i få uger, var der en af mine studerende, der døde af en overdosis. Ingen af os anede, at han var stofmisbruger. En praktikvejleder ringede og klagede til ledelsen over, at jeg ikke var kommet til et aftalt møde. Datoer og klokkeslæt flimrede for mine øjne, og jeg kunne ikke huske, hvor jeg skulle være hvornår. Ledelsen skrev en meget uvenlig mail om, at det var skuffende, at jeg blamerede organisationen. En kollega udbød til et møde: ”Hov, dit øje bløder.” Jeg kiggede i spejlet, det så ikke så godt ud. Sådan begyndte en lang sygemelding igen. Diagnosen, for anden gang: Stress.

### AT VINDE SEJREN VED AT GIVE EFTER

I min supervisionsgruppe med to dejlige kollegaer fik jeg at vide, at det var en sejr, da jeg besluttede at lade mig afskedige. Jeg erkendte, at arbejdspladsen, det senmoderne morads, var livsfarlig for mig. Sejr eller nederlag? Jeg følte først, at det ville være et nederlag at blive arbejdsløs for første gang. Min kollega Bodil overbeviste mig om, at det kræver mod og styrke at gøre det nødvendige. Det supervisionsmøde blev afgørende for mit farvel til arbejdspladsen. Jeg kunne forlade skuden med oprejst pande og selvrespekten i behold.

### GUARDIAN ANGELS

Foruden forstående venner og familie var en fantastisk tillidskvinde, som gik med mig til alle møderne med ledelse og jobcenter, en medvirkende årsag til, at jeg ganske langsomt igen kunne finde nogle af mine ressourcer og kompetencer frem fra stresshjernens mud-

der. Min læge foreslog udredning i Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik på Odense Universitetshospital, som tilbød mig en række samtaler, varme, venlighed, forståelse og solid faglighed. Man anbefalede, at jeg skulle starte meget langsomt op igen. Gennem fagforeningen og arbejdsmiljørepræsentanten på arbejdspladsen fik jeg både støtte og rådgivning samt mulighed for betalt psykologhjælp, som var af stor betydning for min recovery-proces. Alt i alt en hel hær af *guardian angels*, som har hjulpet mig med at finde livsglæden igen, tak for det!

#### DAGPENGE EXIT

Nu, efter to år med dagpenge og ugentlige jobansøgninger, kurser i brugen af LinkedIn mm., må jeg sige, at mit jobcenter, min sagsbehandler og MA-kassen har været venlige og hjælpsomme. A-kassen har tilladt mig at have en selvstændig bibeskæftigelse samtidig med, at jeg har stået til rådighed for arbejdsmarkedet, hvilket giver mere livskvalitet end kun at vente på svar på ansøgninger, et aktivt frem for et passivt liv. Jeg kan og vil gerne arbejde, men ikke på bekostning af min fysiske og mentale sundhed. De næste 13 uger modtager jeg midlertidig arbejdsmarkedsydelse, hvilket betyder færre penge, samt gør samfundsnyttigt arbejde, såkaldt Vej&Park i De Orange Brigader (man får orange arbejdstøj af kommunen). Det er en udfordring.

#### HAR SEJREN FORANDRET MIG?

Min identitet er ikke så knyttet til mit fag, men i lige så høj grad til hele livet. Penge er en vigtig detalje. Jeg er heldig, at min anden stressperiode kom så sent i livet, at jeg nu til december bliver pensionist. Jeg er mere til stede i det berømte *nu*, mindre bekymret om fortid og fremtid.

Jeg ville ønske, at jeg kunne give min arbejdsplads den samme chance for recovery, som jeg har fået, det ville være en samfundsmæssig sejr og ikke bare min individuelle. Hvilken diagnose skal uddannelsesfabrikkerne have? Og samfundet?

#### REFERENCER

Marx-citatet er fra Mortensen, Arne: Pædagogen i det hypermoderne samfund. I: Ceccin, Daniela og Else Sander: *Pædagogens kompetencer*. BUPL 1996.



Mette Hind er cand.phil. i pædagogik fra Københavns Universitet, pædagog og kunstterapeut fra APAKT i Hamborg. Psykoterapeut MPF. Har eget værksted for kunstterapi og kreativitetstræning i Fredericia.

---



# DEPRESSION ELLER UNDERTRYKKELSE, OFFER ELLER AKTØR?

Tekst: Jørgen Groth

**I den almindelige debat høres ofte udtrykket: jeg har fået en depression. Ordet depression er et navneord, en ting. Det er en ting, jeg har fået. En ting der rammer mig, ligesom tuberkulose eller influenza. Derved er personen offer, og uvæsenet – i dette tilfælde depressionen – er skurken. Jeg er passiv, og uvæsenet er aktivt.**

Hvad er det mon der foregår? Depression betyder undertrykkelse. Hvem er det, der undertrykker? Og hvad bliver undertrykt?

Jeg er ikke blevet overfaldet af depressionen. Derimod er depressionen resultatet af, at jeg har undertrykt følelser, der – bevidst eller ubevidst – forekom for vanskelige, smertefulde eller skræmmende. Ser jeg på det på denne måde, er jeg ikke mere offer, nu er jeg aktør.

Undertrykker jeg tilstrækkeligt ofte, tilstrækkeligt grundigt, så er vejen åben til tungsind, modløshed, ugdighed, sortsyn, ligegyldighed og passivitet.

Ophører jeg med at være offer, er jeg ikke pacificeret mere, jeg har mulighed for at se på processen: hvad gør jeg? Derved får jeg et valg. Nu kan jeg overveje at gøre noget andet end det, der førte til tungsindet.

## TRE EKSEMPLER PÅ TAB

Jeg vil nævne nogle anonymiserede eksempler fra psykoterapien. Eksempler, der viser vejen frem til det, vi kan kalde depression/undertrykkelse, og som også viser, at der kan være en vej tilbage igen, ud af undertrykkelsen, tilbage til livet:

### Eksempel 1:

En mand havde opbygget en lille virksomhed, satset meget på at få den til at virke, brugt mange personlige og økonomiske ressourcer på det. Han talte om et livsværk, en livsdrøm. Efter nogle

år blev han underløbet af et stort firma, og hans eget firma, livsdrømmen, gik ned. Han fandt ingen at tale med om det, ingen så og forstod hans tab. Og han undertrykte, hvad dette tab betød for ham. Han blev ansat som afdelingsleder i et firma inden for samme branche. Efter få år blev han afskediget, igen bar han tabet i det stille, han delte det ikke med nogen.

Der kom flere tab: et barn døde, hans kone forlod ham, han blev lagermedarbejder inden for samme branche, afskediget kort tid efter pga. for meget sygefravær. I alle tabstilfældene delte han ikke sin reaktion på tabene, som kunne have været sorg, vrede, angst, med nogen. Han forsøgte grundigt at lukke det ned. Han undertrykte reaktionen, han skulle jo videre, plus han havde ikke erfaring med, at nogen ville lytte til ham, som han sagde. Han fortalte, at det liv, han nu havde, var trist, ørkesløst, han var modløs, tung til døde, ingen mening, ingen retning, der var intet.

Dér var han i nogle år, indtil han en dag fik en bog af en ven om krise og tab. Vennen sagde: læs den. Da han havde læst bogen, besluttede han sig for at kigge på sin situation i terapi. Det medførte, at han lukkede op for de tilbageholdte reaktioner på de tab, han havde lidt. Han opdagede og mærkede den livsenergi, han havde tilbageholdt, og gradvist også den kraft, der var i tilbageholdelsen. Det liv og den kraft, han opdagede i sig selv, førte ham tilbage i livet. Han fandt mening, kraft og retning.

### Eksempel

2: En kvinde drev sammen sin mand et firma. De havde haft det sammen siden de var i tyverne, haft alle ugedage og aftener sammen, nu var de midt i tresserne, og manden døde pludselig. Kvindens reaktion på tabet var overvældende sorg, vrede og angst, som hun hurtigt undertrykte. I årene efter tabet kunne kvinden

kun ligge i sin seng: ked af det, modløs, meningsløs, paralyseret, uden nogen energi til noget. Hendes søster foreslog hende at arbejde sin reaktion på tabet af manden i terapi. Hun sagde: går jeg ind i det sorte, kommer jeg aldrig ud igen, det tør jeg ikke. Hun valgte at undertrykke sine følelser.

Efter noget tid besluttede hun sig alligevel for at kigge på smerten over tabet og fandt en terapeut at gøre det med. På et tidspunkt i terapiens sørgarbejde, da hun havde samlet sig tilstrækkeligt, valgte hun at gå ind i det sorte. Hun fik det forslag at blive der og se og fortælle, hvad der skete. Selv om hun var meget bange, blev hun der. Efter et stykke tid sagde hun: jeg sidder i et sort hul. Hun blev dér. Igen efter et stykke tid sagde hun: der begynder at komme små blomster i de sorte vægge. Hun fik det forslag at forestille sig at være en af de små blomster, blive i oplevelsen som denne og at sige nogle sætninger som denne. Lidt efter sagde hun: jeg mærker liv, jeg mærker det nye, begyndelse, jeg spirer, jeg gror ud af den sorte jord, jeg er det nye.

Det var kvindens vendepunkt: hun mærkede det nye liv i sig, den nye begyndelse, vækst, livslyst, at vokse, og at hun tydeligt var på vej ud af tungsindet. Senere fortalte hun, at hun havde fået sig et nyt liv.

#### Eksempel 3:

En mand var gift med en dejlig kvinde, som han var utroligt glad for. Kvinden havde i flere år fortalt manden, at hun oplevede ham fraværende. Han kunne godt se, hvad hun mente, men han havde svært ved at gøre noget ved det, havde han sagt. Gradvist begyndte kvinden at være mere ude om aftenen og flere gange også om natten. En dag sagde kvinden, at hun var blevet forelsket i en fælles ven, som de ofte sås med. Og efter nogle måneder sagde hun, at hun ville skilles, og at hun ville flytte sammen med den nye kæreste.

Manden blev chokeret: det kan ikke passe. Det er noget, jeg drømmer, om lidt vågner jeg, sagde han. Dernæst blev han ked af det og vred. Samtidig sagde han, at han godt kunne se, hvad det var, hustruen fandt i den nye kæreste, netop det som han ikke havde. Han kunne godt forstå hende, og netop den forståelse gjorde, at han ikke fokuserede på sin reaktion på tabet, han undertrykte den. Derimod forstod han konen. Han blev mere og mere indadvendt, modløs, havde mistet livsmodet og -lysten, var tungsindig, energiforladt, overvejede at tage sit eget liv, kun det at have to børn afholdt ham fra det. Han fik gentagne forslag af en veninde

om i psykoterapi at kigge på sin reaktion på hustruens handling. Han fulgte forslaget og blev opmærksom på, at han bar en voldsom sorg og vrede, og tre år efter bruddet besluttede han sig for at dele det med den tidligere hustru. Den tidligere hustru sagde i øvrigt efterfølgende, at hun godt kunne forstå den voldsomme vrede, han nu vendte mod hende, den havde hun ventet på i tre år.

Hans accept af sin reaktion på hustruens handling (vrede og sorg) og de sider af sig selv, han derved opdagede, gjorde, at han opdagede en kontaktfuldhed, en kraft og et nærvær, der indtil nu havde været ukendt for ham. Han genvandt livet, sagde han. Hans tidligere hustru fortalte ham, at den måde, han nu var på, var den måde, hun i mange år havde kaldt på.

### MANGE FORMER FOR TAB

Hvad kan vi lære af de eksempler?

Jeg synes, jeg kan se, at reaktion – smerte, lidelse – på tab er en naturlig og uundgåelig livsyttring. Tab kan have mange former. Det kan være tab af førlighed, af en af de kære, fyring fra job, ens ægtefælle vil skilles, ens grænser bliver voldsomt overskredet (fx voldtægt), tab af livet (man får en forfærdelig diagnose), tab af selvspekt (man er blevet udsat for krænkelse, fx mobning som barn, man ikke kunne sætte noget imod), tab af forældrerolle (barn flytter hjemmefra) mv.

Oplevelse af tab medfører meget ofte krise hos os. Vi går ind i, hvad der kan kaldes et kriseforløb.

Efter min opfattelse kan kriseforløbet anskues som en organisk proces, organismens måde at tage vare på sig selv. Og det viser sig, at tillader vi os at være lige dér, hvor vi er undervejs i kriseforløbet, vil vi af os selv komme videre gennem krisen. Altså ikke ved at ville os videre, men derimod ved at overgive os til processen, så opdager vi, at vi 'af os selv' kommer videre. Og til sidst kommer ud på den anden side og kan sige: nu er jeg kommet igennem krisen.

Hvis vi kommer godt igennem kriseforløbet, hvor vi ikke har bremset eller undertrykt forløbet – især den følelsesmæssige reaktion – kommer vi ud på den an-

den side med større livsbredde/-dybde/-højde. Større livsduelighed.

### KRISEFORLØB I FIRE FASER

Hvis vi ikke kommer så godt igennem krisen, har vi bremset/undertrykt noget af kriseforløbet, og så kommer vi frem med reduceret livsudfoldelse til følge. Det der p.t. kan kaldes depression.

Det er nødvendigt at sige, at der findes tab, ulykker og tragedier, som er så store, at det tager lang, lang tid, inden jeg kan finde mod, styrke og beslutsomhed til at kigge på, hvad sker der med mig.

Kriseforløb har uanset årsagen nogle fællestræk. Én måde at beskrive kriseforløbet på er den svenske psykiater Johan Cullberg, som deler forløbet i fire faser. Længden af hver fase er individuel og varer lige så længe, som den varer. Og jeg vil nævne, at bevægelsen gennem kriseforløbet ikke er en lige fremadrettet proces. Det er ofte to skridt frem og ét tilbage.

Første fase er *chok*. Her er forskellige individuelle reaktioner: Jeg forsvinder helt væk. Jeg siger, det er en fejl. Det er naboen, der skal have den diagnose. Jeg er helt konfus, forstår intet. Jeg er lammet. Jeg tænker, at jeg drømmer, om lidt vågner jeg.

Anden fase er *reaktionsfasen*. Nu begynder jeg at reagere på tabet, nu går virkeligheden op for mig. Nu er det klart, hvad der er sket. Nu kan jeg mærke smerten, lidelsen: nu mærker jeg sorg over at have mistet det, jeg har mistet. Jeg bliver vred over det, der er sket, rasende over at det er mig, det går ud over. Og jeg bliver bange for, hvordan jeg overhovedet skal kunne klare mig uden det, jeg har mistet. Kan jeg det? Jeg oplever, at jeg er i mine følelsers vold, de kører med mig.

Denne fase, reaktionsfasen, er uhyre vigtig med hensyn til, hvordan jeg kommer igennem krisen. Mærker jeg mine følelser? Tillader jeg mig at mærkedem? Tillader jeg, at de overvælder mig? Giver jeg slip ind i dem, eller bremser jeg? Giver jeg ikke efter for følelserne, får

jeg et bremset kriseforløb med reduceret livsudfoldelse til følge.

De tårer, der bliver grædt, slipper op på et tidspunkt. De tårer, der ikke bliver grædt, slipper aldrig op. Er jeg træt, kan jeg hvile og derved blive frisk. Anerkender jeg ikke, at jeg er træt, kan jeg ikke hvile, og jeg bliver ikke frisk.

Med Laurens Van der Post<sup>1</sup>:

*Get ready to weep tears of sorrow  
As bright as the brightest beads  
And like the bright beads you string  
To wear around your throat at the burial  
Gather your tears and string them  
On a thread of your memory to wear around  
Your heart or its shattered fragments  
Will never come whole again.*

Et digt kan sige det tydeligere end en hel bog.

Man kan også tale om, at jeg er med tabet er blevet påført et sår: jeg er såret i min sjæl. Såret behøver luft for at kunne heles. Bliver det pakket væk, lukket ned i mørke, kan det ikke hele, men forbliver sår. Heler det, vil der tilbage være et ar. Ar gør ikke ondt, sår gør ondt. Både fysiske og sjælelige sår.

Her må også nævnes, at bremser jeg for de såkaldt negative følelser ved at lægge låg på, kommer jeg uundgåeligt også til at lægge låg på alle følelser, også dem jeg gerne vil have. Deraf følger den massive livløshed.

### BEARBEJDNING OG NYORIENTERING

Tredje fase er *bearbejdningsfasen*. Nu begynder jeg at se mere nøgternt på min situation: hvad er det, der er sket? Nu begynder jeg at fokusere på realiteterne, nu er jeg ikke så kraftigt påvirket af mine følelser, nu begynder

<sup>1</sup> L. Van der Post: Sydafrikansk forfatter, landmand, soldat, pædagog, journalist, filosof og opdagelsesrejsende, 1906-1996.



FOTO: S. VAN DEURS



jeg 'at få hovedet op over vandet'. Hvad er realiteterne? Hvilke muligheder har jeg, hvad kan jeg gøre uden det, jeg har mistet?

Har jeg i anden fase nærmet mig det forfærdelige – min reaktion på det tragiske – så kommer jeg videre. At være ved det, der er, bringer mig videre. På eventyrsprog hedder det: at kysse frøen.

Efter et stykke tid er jeg i *nyorienteringsfase*. Her har jeg indstillet mig på at leve uden det, jeg har mistet. Her har jeg, i en eller anden udstrækning, sluttet fred med tabet. Jeg har arrangeret mig i den nye situation, fundet mig selv i det nye. Og så er det, jeg kan opdage, at jeg har større bredde, dybde og højde i min personlighed, i min måde at være i verden. Jeg opdager, at jeg har større livs-udfoldelse: føler mere, sanser mere, har mere klarhed om mig selv og andre, mere livslyst. Jeg er vokset i min krise. Jeg har mere retning og kan mere mærke min dynamik.

Jeg tillod mig eller fandt styrke/mod til at være i det, der var: de følelser og reaktioner jeg havde, og jeg fik derved den lutring – renselse, forædling – der følger af være i/leve disse følelser og reaktioner.

## UNDERTRYKT KRISE

I modsat fald har jeg, bevidst eller ubevidst, bremset mit kriseforløb. Og det vil især sige min reaktion på tabet, det sjælelige sår jeg blev påført, den skade jeg led.

At bremse kriseforløbet – at undertrykke min følelsesmæssige reaktion på tabet, smerten, lidelsen – kan meget vel ske ubevidst. Det vil sige, at det ikke er noget, jeg vælger bevidst, det er noget, der bare 'sker'. Lige efter at tabet, ulykken, tragedien er sket, kan jeg måske godt mærke mine voldsomme følelser – sorg, vrede og angst – dernæst begynder jeg at 'glemme' dem.

Endvidere kan jeg også lidt senere fortrænge erindringer om selve tabet. Så jeg både har 'glemt', hvad det var,

jeg mistede, og 'glemt' min reaktion på tabet. Eller jeg spalter mig selv, væk med smerten og med kendskab til grunden til smerten. Det eneste, jeg sidder tilbage med, er et tungsind, en modløshed, en livløshed, det kan vi kalde 'en depression'.

Den undertrykte smerte kan være så massiv, at jeg for enhver pris vil væk fra den, væk fra at tage ansvar for, at sådan en smerte rummer jeg, skabt da jeg led et tab eller kom ud for en ulykke. Så kan det være meget nærliggende at lægge dette ansvar væk – det er noget uvæsen, der har ramt mig, en sygdom af en slags. Modsat det, at min tilstand er en naturlig reaktion på tab, ulykke eller tragedie, der er sket i mit liv. Derved er jeg blevet til offer, 'sygdommen' er skurken, og jeg er pacificeret. Fastlåst i en uheldig rolle: offer-rollen. I den er jeg magtesløs, passiv, har ingen virkemidler, ingen redskaber til at gøre noget ved min situation.

Hvis jeg kommer ud for en række af tab, som jeg undertrykker reaktionen på, og det strækker sig over hel del år, så kan det deraf følgende tungsind blive en del af min selvforståelse, min identitet: det er mig, sådan jeg – og det må jeg og andre leve med.

Jeg kan have været så længe i tungsindet, at jeg begynder at tage min næring fra dette tungsind: det er, hvad jeg har, så må jeg finde meningen i det. Tungsindet kan blive til et slags gangstativ, som jeg får min tryk fra. Der er noget at holde fast i. Og så er det dobbelt svært for mig selv – eller nogen anden – at udfordre tungsindet, at stille spørgsmålstejn ved det: det er alt, hvad jeg har! På den måde undgår jeg at stå i det åbne, undgår at mærke ansvaret: det er mit ansvar at være her! Jeg undgår det, som Kierkegaard kalder frihedens svimlen: at stå i det åbne.

## PATIENT

Lider jeg af en 'sygdom', tungsindet, som jeg – eller nogen – kalder depression, kan det være meget nærliggende at efterspørge, eller blive tilbudt, noget 'medicin',

som kan kurere 'sygdommen'. Og jeg bliver yderligere befæstet i min tilstand. Jeg er syg.

Jeg er nu hjælpøgende, er patient (= at lide, at være passiv), og min ansvarlighed er væk. Jeg har kun ringe mulighed for at opdage, hvad der skete mig, da tragedien/tabet ramte mig, og hvad jeg senere gjorde med erindringen om reaktionen.

Og der er ingen opmærksomhed på det naturlige, der er sket mig: Jeg kom ud for et tab, eller en række tab, ulykker, tragedier, med uundgåelig smerte og lidelse til følge. Sorg, vrede og angst. Ganske naturligt. Tab i livet kan jeg ikke undgå, og den følgende smerte, lidelse (som er livsenergi) kan jeg heller ikke undgå. Begge dele er naturlige følger af at leve livet.

At jeg er druknet i mit tungsind er ikke en sygdom, det er en følgevirkning af, hvad der kan ske mig i livet.

Undertrykkelse af smerten, af lidelsen, tilbagetrækningen – fra mig, fra livet, – er det eneste, jeg kunne have undgået.

Som Franz Kafka siger, hos Laing:

*"Du kan trække dig tilbage fra denne verdens lidelser, det står i din magt og er i overensstemmelse med din natur, men måske er netop denne tilbagetrækning den eneste lidelse, som du havde været i stand til at undgå."*

## OFFER ELLER AKTØR

Det er således en del af vores natur, at reaktionen på tabet, smerten, lidelsen var for meget for mig, jeg havde ingen at dele det med, jeg syntes, jeg skulle klare det selv, det var ikke noget at tale om, ingen grund til at pylre, jeg skal jo videre. Min opfattelse var, at blev jeg, hvor jeg var, dvs. med mine følelser – bare et lille stykke tid – så kom jeg aldrig videre.

Alt det foregår i mig, ubevidst eller bevidst, med undertrykkelse til følge og endnu videre livløshed til følge –

som vi kan kalde depression. Jeg har forladt (en del af) mig, jeg er blevet offer.

Ifølge mine erfaringer er omdrejningspunktet at opdage, at komme til at vide, hvad der foregår, at blive vidne til mig, hvad gør jeg? Er jeg – i min selvopfattelse – offer, er jeg pacificeret, lammet. Bliver jeg – igen i min selvopfattelse – aktør, har jeg mulighed for at gøre noget andet end det, jeg plejer at gøre. Hvilket vil sige at undlade at undertrykke, fortrænge, eller fraspalte min reaktion – som er livsenergi – på de tab, skader, krænkelse, ulykker, lidelser og tragedier, som jeg kommer ud for.

Jeg kan vedblive med at vide, hvad der sker mig. Jeg kan blive hos og ved mig. Derved har jeg mulighed for at holde mig i livet.

## LITTERATUR

- Cullberg, Johan: *Krise og udvikling*. Hans Reitzels Forlag 1993.  
Davidsen-Nielsen, Marianne: *Den nødvendige smerte*. Gyldendal Akademisk 2004.  
Jacobsen, Bo: *Eksistensens psykologi*. Hans Reitzels Forlag 1998.  
Laing, RD: *Det spaltede selv*. Paludan 1979.  
Maslow, Abraham: *På vej mod en eksistenspsykologi*. Nyt Nordisk Forlag, Arnold Busk 1968.  
Post, Laurens van der: *Flamingo Feather*. Penguin Books Ltd. 1973.



Jørgen Groth er cand.psych. aut. og diplom. gestaltterapeut. Født i 1943. Har arbejdet med psykoterapi og drømmearbejde siden 1982. Medlem af Dansk Psykoterapeutforening siden 2001. Privat praksis i Hundested, underviser på Københavns Gestalt Institut mv. Har udgivet *Drømmearbejde*, Frydenlund 2014.

---



---

## PIXIBØGER OM UDVIKLING

---



Susan Hart: Neuroaffektiv udviklingspsykologi 1, 2 og 3. Hans Reitzel 2016. Hver bog 175 sider, kr. 200. Fås samlet i kassette.

Susan Hart har gjort det igen. Hun har med sin udgivelse af 'pixitriologien' med titlen *Neuroaffektiv udviklingspsykologi 1, 2 og 3* formidlet, hvordan barnet udvikler sit følelsesmæssige, personlighedsmæssige og sociale potentiale i det relationelle samspil. Med sin klare formidlingsform lykkes det Susan Hart særdeles godt at beskrive meget komplekse processer i hver-

dagssprog, så enhver læser kan forstå det vigtige budskab, hun har på hjerte.

Bøgerne er illustreret med tegninger og citater, som fremhæver og forstærker forståelsen af neuroaffektiv udviklingspsykologi. De er skrevet i et letforståeligt og enkelt sprog, hvori forfatteren formidler budskabet om, at man ved at arbejde neuroaffektivt er i stand til at forebygge og behandle børn langt mere omfangsrigt i relationsarbejdet. Der er endvidere henvisninger til filmklip, der forklarer og illustrerer centrale psykologiske begreber.

Vi følger fem menneskeskæbner, fra de bliver født og op til voksenlivet. Man bliver som læser taget i hånden og ført ind i det neuroaffektive univers. Ved at følge disse menneskeskæbner illustreres det, hvordan den trygge tilknytning understøtter hjernens udvikling. Vi får indblik i, hvor sensitivt spædbarnets nervesystem er, når der ikke forekommer de mødeøjeblikke, makro- og mikroreguleringer samt fejlafstemning, som er med til at skabe de utrygge og desorganiserede tilknytningsmønstre.

Disse menneskeskæbner giver læseren indblik i samt forståelse for de forskellige tilknytningsmønstre. Pixibøgerne har en kontinuerlig rød tråd med hensyn til, hvordan man kan møde barnet i den nærmeste udviklingszone. De giver desuden et stort indblik i, hvordan man kan regulere et ubalanceret nervesystem.

Samtidig hjælper bøgerne os med at få indblik i den treenige hjerne. De forklarer, hvordan man med denne viden er i stand til at forebygge og forstå de børn, unge og voksne, som har vanskeligheder med at indgå i sociale og følelsesmæssige interaktioner.

Susan Hart går bag om psykiatriske diagnoser såsom ADHD, angst og OCD. Hun belyser, hvordan man kan forstå barnet, som har et ureguleret nervesystem, og ligeledes støtte det ind i den nærmeste udviklingszone, således at barnet får lært selvreguleringskompetencerne.

Bøgernes emner – barnets udvikling, tilknytnings betydning, mentaliseringsforståelse og beskrivelsen af den tredelte hjerne i kompasser – giver læseren en indsigt i og forståelse af den nyere viden om hjernens funktioner og strukturers udvikling i det sociale rum.

I den første bog med titlen *Makro- og mikroreguleringer* følger vi de samspilsprocesser, der er nødvendige for barnets optimale trivsel. Her belyses barnets medfødte temperament og kompetencer samt betydningen af synkronisering og kommunikation. Forældrenes asymmetriske ansvar og betydningen af spejling og spejlneuroner samt afstemning, fejlafstemning og genafstemning belyses ligeledes. I bogen følger man fem børn fra 0-1 år. Ved brug af eksempler beskrives synkroniseringsprocesserne imellem forældre og spædbørn. Gennem de fem børns livsvilkår får man som læser indblik i, hvordan det præges meget tidligt i spædbarnet, hvis forældrene ikke er afstemt med barnet. Dette giver grobund for uensigtsmæssige tilknytningsmønstre.

Bog nr. 2 har titlen *Fra tilknytning til mentalisering*. Heri præsenteres danselsen af de tilknytningsmønstre, som grundlægges ved de makro- og mikroreguleringer, der finder sted fra barnets fødsel. Gennem mødeøjeblikkene danner barnet indre repræsentanter, som er grundlæggende for

tilknytningsdannelsen. Beskrivelsen understøttes af eksempler, hvor det fremgår, hvad der er fremmede for den sunde udvikling og mentaliseringssevne. Den giver samtidig indsigt i, hvordan man kan hjælpe børn, som er blevet ureguleret og fejlfølelsesstemt i den tidlige start på livet.

Bog nr. 3 med titlen *De neuroaffektive kompasser* beskriver et navigationsredskab til støtte for menneskets personlighedsmodning, uanset alder. Navigationsredskab, hvor kompasserne illustrerer det autonome nervesystem, det limpiske system og præfrontale cortex. Her behandles de udfordringer, som barnet stilles overfor i løbet af hjernens modning. Kompasserne giver et overblik over, hvordan udviklingen bør foregå, men er også et arbejdsredskab til, hvordan man uanset alder kan få støtte til at udvikle den nærmeste udviklingszone. Dette vil kunne resultere i, at de psykiske selvreguleringskompetencer udvikles, forudsat de mødes i deres nærmeste emotionelle udviklingszone.

Susan Hart er psykolog, specialist og supervisor i børnepsykologi og i psykoterapi og har udviklet den neuroaffektive tænkning med afsæt i den nyere hjerneforskning. Jeg vil varmt anbefale de tre bøger til alle faggrupper og privatpersoner, som er interesserede i barnets udvikling og ønsker at se bag om barnets tegn på mistrivsel.

**Mary á Argjaboða**  
Psykoterapeut MPF

## ORD OG RUM TIL SORGEN



Line Bundgård: *Fie på kirkegården* og *Fabian er vred*. Nyt Nordisk Forlag 2016. Hver bog 17 sider, kr. 99,95.

Forfatteren til disse to højtlysningsbøger for børn og de voksne, der er omkring dem, er familie- og psykoterapeut MPF med fokus på sorg. Hun mistede sin mand, da hendes børn var henholdsvis seks og otte år.

At miste er et grundvilkår, og derfor er det så vigtigt, at vi tager os tid, rum og plads hos hinanden i sorgen. Disse to små fine højtlysningsbøger maser sig ind og kalder på, at vi er sammen omkring dette grundvilkår, vel at mærke i børnehøjde. De fortæller usentimentalt i et sprog, som er til at forstå for alle, om svære følelser. De er samtidig en fin indføring i, hvordan vi som for-

ældre og andre voksne omkring børn, der har mistet, helt konkret kan give sorgen ord, plads og rum igennem et sprog, der åbner op i stedet for at lukke ned.

Børns sorgreaktioner illustreres rigtigt fint i *Fabian er vred*, hvor Fabian, der har mistet sin far, har været oppe at slås i skolen og på vejen hjem også skubber til sin mindre søster. I starten stiller moren de indlysende spørgsmål, som de fleste forældre nøjes med: "Hvad er der galt Fabian?" og "Har det været en svær dag i skolen?" Sætninger som Fabian ikke umiddelbart reagerer på. Først da moren spejler Fabians følelser ved at fortælle ham om en episode, hvor hun selv mistede fatningen pga. sorgen, åbner Fabian op. Det bliver til en fin dialog om det at være vred på sin afdøde far. Det er netop det, der gør, at Fabian ikke kan være i sin krop. Og er det egentligt tilladt at være vred på den, man savner, elsker, og som aldrig kommer tilbage?

Både *Fie på kirkegården* og *Fabian er vred* tager udgangspunkt i helt almindelige hverdagssituationer, hvor sorgen fylder. Bagerst i bøgerne er der spørgsmål til inspiration og samtale børn og voksne imellem. Spørgsmål, som kan være en god støtte for den voksne til at få fast grund under sine egne fødder i sådan en dialog. Det er et godt udgangspunkt for, at barnet kan finde tryghed til at få sat ord på sin egen sorg – sammen med en voksen og sammen med andre børn.

Illustrationerne, der er tegnet af Søren Tomas, er en anelse dystre, men også varme og humoristiske. Det er næppe en tilfældighed, at hovedpersonerne er illustreret som stinkdyr/grævlinger. For sorg har det med at 'fimse' for omgivelserne, og for ho-

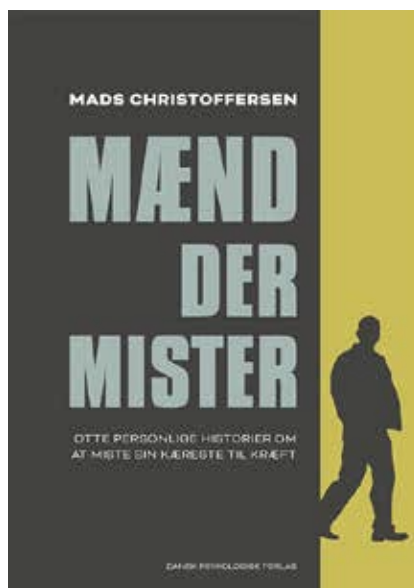
vedpersonerne er odeuren temmelig svær at komme af med. Særligt når vi ikke taler om den.

Jeg oplever ofte forældre, som har rigtig svært ved at tale med deres børn om alle de modsatrettede følelser, der ligger i sorgen. Dertil kommer, at det kan være svært at rumme at tage hul på bylden, for mange forældre og andre voksne er belastet af forestillinger om, at de ikke selv må 'knække' under sådan en samtale. Jeg ser det som et konkret udtryk for, hvordan vi i vores samfund har mistet sproget til at tale om døden, savnet, vreden, sygdommen etc. i en grad, så mange børn (og voksne) er ensomme i sorgen. Hvilket for børnenes vedkommende har en høj pris langt ind i voksenlivet. Disse to små bøger bidrager til at starte dialogen til glæde for vækst og nærende samvær i store som i små.

Jeg håber, at begge bøger vil finde deres plads i sorgramte familier, hos terapeuter, der arbejder med børn, samt ikke mindst rundt i landets institutioner, hvor der er mange børn, der har brug for, at deres adfærd bliver 'læst' og grebet af de voksne.

**Josefine Diederichsen**  
Psykoterapeut MPF

## HVOR GAMMEL BLEV HUN?



Mads Christoffersen: *Mænd der mister*. Otte personlige historier om at miste sin kæreste til kræft. Dansk Psykologisk Forlag 2016. 182 sider, kr. 299.

Mennesker mister. Mister en kæreste, en ægtefælle – til alderen, til sygdom, ofte til kræften. Det ved vi jo godt. Men vi ved ikke meget om, hvordan vi skal forholde os som venner eller bekendte til den efterladte. Vi smutter over på den anden side af gaden – vi gør i det hele taget hvad vi kan for at undgå en ordentlig kontakt. Vi taler udenom, gerne med et følelses-forsikret spørgsmål: Nå, jamen hvor gam-

mel blev han/hun? For alt i verden undgå et rigtigt møde.

Den berøringsangst og den bagatellisering skrev psykologen Jorit Tellervo om i sin bog fra 2015, *Sorg – når ægtefællen dør*. En vigtig bog, som både teoretisk og i interviewform formidlede viden om sorgprocesserne, når ældre mennesker på et sent tidspunkt i livet mister ægtefællen.

Den bliver nu fulgt op af en ny bog, med samme tema, men med udgangspunkt et andet sted: I den efterladte selv. Og det er ikke en gammel sørgende, det er en mand i sin bedste alder, Mads Christoffersen, som for ikke længe siden mistede sin ægtefælle gennem 26 år, forfatteren og feministen Suzanne Giese. Til kræften. I sin bog, *Mænd der mister*. Otte personlige historier om at miste sin kæreste til kræft, fortæller han, udførligt ind i de mindste detaljer og med vidt åbent hjerte, om sin egen personlige oplevelse af det langvarige og opslidende sygdomsforløb, som endte med døden.

Hvad sker der i en mand, når han igennem en lang, ubønhørlig proces må se sin kæreste bogstaveligt talt blive ædt op af kræften? Det ved vi ikke meget om. Mænd har ikke kvinders tradition for at tale om følelser – hvordan gør man?

Mads Christoffersen anede det ikke. Men han fandt ud af, at han var nødt til at tale om det med andre mænd, hvis han skulle komme op af det sorte bombekrater – og overleve. Han kontaktede syv mænd i sin egen aldersklasse og livssituation, som alle havde oplevet noget tilsvarende. Dem kunne han snakke med, mand til mand. Han optog samtalerne og redigerede dem og udgav dem sammen med sin

egen historie; som er den mest detaljerede og fylder halvdelen af bogen. Den bog, han selv havde haft brug for, da han befandt sig i sorgens sorte hul. Tilmeld letlæst og smukt sat op.

Det er en autentisk bog, en dybt bevægende bog. Og en vigtig bog. For andre mænd i en tilsvarende situation, men også for mange andre, som er i berøring med mennesker, fx gennem deres terapeutiske arbejde. Den sætter ord på så meget, man normalt ikke sætter ord på. Ikke bare selve sygdomsforløbet i alle dets skræmmende detaljer. Men først og fremmest den uophørlige pendlen mellem *håbet* og *realiteten*, som forfatteren sætter fingeren på i sit efterord. Og til realiteten hører fx kontakten til hospitalsmaskineriet med lægernes ofte ubegribeligt kolde, distancerede måde at aflevere en skæbnetung meddelelse på. Her giver bogen et godt råd: Du må have en 'væbner', en person, der bevarer overblikket og sørger for den kontakt til de forskellige instanser i systemet, som du ikke selv magter i din situation.

Og så er der den latente, nærmest påkrævede, skyldfølelse. Hos forfatteren, men lige så meget hos de fleste andre af bogens mænd: Kan man tillade sig at føle ... en vis lettelse, når døden har indfundet sig – når der ikke længere er et håb, der gang på gang bliver skuffet? Når man igen kan komme til at sove om natten? Når man igen kan bruge tid og energi på sit arbejde – i øvrigt et helle for bogens mænd undervejs i den proces, der ellers kræver deres fulde (frivillige) tilstedeværelse døgnet rundt?

Og ikke mindst: Kan man tillade sig at forelske sig igen – få en ny kæreste? Ikke år efter, men måske måneder efter? Kan man det – hvad med børnene,

hvad med den døde elskede? Det interessante er imidlertid, at det slet ikke er sådan, bogens mænd oplever det. Det overrasker dem, men de må konstatere, at det sker, og at det føles helt rigtigt. Ingen grund til skyld eller skam. De kommer videre, livet er der endnu.

Det er trods det mørke emne en oplyftende bog, der kaster lys over nogle oversete tabuer.

**Maria Marcus**  
Psykiater MPF

---

## DUNKEL FORTID

---



Lucy Ludvigsen: *Hun var en anden*. Forlaget Bøger og kunst 2016. 212 sider, kr. 200.

Normalt bliver romaner ikke anmeldt i *Tidsskrift for Psykoterapi*. Når der gøres en undtagelse denne gang, er det dels, fordi der er lidt plads til overs, og dels, fordi forfatteren er psykoterapeut MPF, og dels, fordi psykoterapi indgår i handlingen. Men det er ikke mindst, fordi anmelderen har glædet sig ved læsningen af bogen.

Forfatteren, Lucy Ludvigsen, er familierapeut og kunstterapeut og fortæller, at hun gang på gang er blevet stillet over for spørgsmålet om, hvad kunstterapi egentlig er for noget. På den baggrund har hun skrevet romanen, hvor hun har gjort kunstterapi til en medspiller i handlingen.

Bogens ene hovedperson er en 42-årig kunstner. Hun er succesrig med sin kunst, har gode venner og får i løbet af bogen en dejlig kæreste, men har spiseproblemer og problemer med forholdet til sin mor samt en voldsom vrede, hun ikke kan forstå. Den anden hovedperson er en nogle år ældre tidligere misbruger, opvokset hos en psykisk syg mor og med problemer med tilknytning.

I løbet af handlingen, som for en stor del udspiller sig i et kunstnermiljø, afdækkes deres fortid og deres fælles skæbner.

Sproget i romanen er letløbende, dialogen levende, miljøet godt beskrevet og bogens opbygning spændende. Man bliver umiddelbart interesseret i at følge personerne og få indblik i den fortid, der efterhånden toner frem.

Lucy Ludvigsen udgav i 2011 bogen *På den forkerte side* om at være lesbisk i 1960'erne, anmeldt i *Psykoterapeuten* nr. 3 2011.

**Susanne van Deurs**  
Psykiater MPF

---



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

Lars J. Sørensen

**Sjælens længsel. Om at finde sig selv uden at føle sig forkert**

Sjælens længsel er ikke rettet mod bestemte ting, hændelser eller mennesker, men er det enkelte menneskes længsel mod at finde sig selv, dvs. at føle sig hjemme i sig selv, hvor man end er. Hvis man ikke gør det, forstærker det ubehaget ved tilværelsen og ens lede ved sig selv. At finde hjem i sig selv er enkelt og svært på samme tid. Ny bog af cand.psych. og psykoterapeut MPF, anmeldes i næste nummer af Tidsskrift for Psykoterapi.

Dansk Psykologisk Forlag 2016. 280 sider, kr. 349.



Mette Bluhme :

**Pigebarn**

Bogen tager os med på en indre rejse, hvor vi får mulighed for at stifte bekendtskab med en fortid med seksuelle overgreb, fortrængningsmekanismer, anoreksi og et spinkelt håb om en dag at få et normalt liv trods fortidens overgreb og efterfølgende liv med en spiseforstyrrelse. Mette Bluhme skriver om, hvordan hun tackler et liv med dissociation og psykoser og giver læseren indblik i, hvordan et kaotisk følelsesliv leves og overleveres. En fortælling om, hvad seksuelle overgreb kan gøre ved et menneske

Forlaget mellemggaard 2016. 184 sider, kr. 198. Fås også som e-bog.

Eva Zelander, Signe Gabriel:

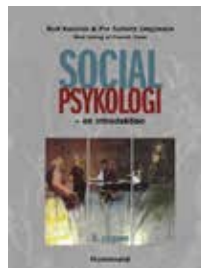
**Emilie har hjemme - eller måske har hun en hjemmefe?**

Camilla Grann, Claus Riis:

**Anton Tigertæmmer. Historien om, hvordan Anton lærte af tæmme tigre i maven**

Ved at adskille problemet fra barnet kan man hjælpe barnet med at håndtere det, det går og tumler med. Historierne om, hvordan de to børn lærer at håndtere deres frygt og vrede, er skrevet ud fra metoden eksternalisering, udviklet af Michael White.

Forlaget Pressto 2016. 40/48 sider, kr. 168.



Rolf Kuschel, Per Schultz Jørgensen:

**Socialpsykologi - en introduktion**

Socialpsykologien studerer mennesker i sociale situationer. Den belyser vigtige og dagsaktuelle spørgsmål som fordomme, ondskab, radikaliserings og mobning. Forhold, der dagligt udspiller sig for øjnene af os, hvortil vi stiller spørgsmål og forsøger at forstå. Tredje og gennemrevide-rede udgave.

Frydenlung 2016. 176 sider, kr. 249.

Stine Bjerrum Møller, Nicole G.K. Rosenberg (red.):

**Kognitiv adfærdsterapeutisk supervision**

Bogen præsenterer supervisionsmodeller og evalueringsmetoder, der kan anvendes af supervisor, såvel erfarne som begyndere, som retningslinje og inspirationskilde til individuel og gruppesupervision af alle faggrupper, der udøver psykoterapi og beslægtet arbejde. Bogen henvender sig primært til supervisor, som superviserer udøvere af kognitiv adfærdsterapi, men rummer mange interventioner, der kan anvendes mere bredt.

Hans Reitzels Forlag 2016. 325 sider, kr. 350. Fås også som i-bog.

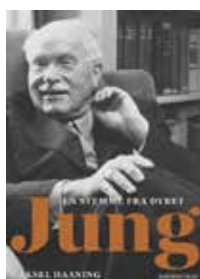


Barbara Hoff Esbjørn, Sofie Wille Østergaard, Marie Tolstrup, Nicoline Normann:

**Særligt sensitiv – eller særligt udfordret?**

Diagnoser er oppe i tiden, og selv om 'særligt sensitiv' endnu ikke er en specifik diagnose, er begrebet ofte anvendt. Bogen går kritisk, men konstruktivt, til begrebet særlig sensitivitet. Bogen giver psykologer, pædagoger, lærere og andre praktikere den fornødne faglige viden til at forholde sig professionelt til børn, der har udfordringer og svært ved at finde trøst og ro, eller som er særligt opmærksomme på det, der sker omkring dem.

Akademisk Forlag 2016. 228 sider, kr. 249.



Aksel Haaning:

**Jung. En stemme fra dybet**

Denne bog handler om historiens betydning og om opdagelsen af en glemt tekst fra middelalderen, hvor krop og kærlighed udtrykkes med religiøse billeder, og hvor vante forestillinger vendes op og ned. Den schweiziske psykiater C.G. Jung (1875-1961) opdagede den hidtil ukendte tekst og brugte lang tid på at udforske den. Han var overbevist om, at fortidens viden rummer vigtige elementer for en dybere forståelse af os selv og vores aktuelle situation – indre som ydre. Bogen er samtidig en grundig præsentation af Jungs forfatterskab.

Akademisk Forlag 2016. 360 sider, kr. 359,95.

Peter Elsass:

**Kunsten at være alene**

Vi vil gerne være alene – når det er selvvalgt i sommerhuset eller på en retræte eller et meditationskursus, men er ensomheden påtvunget, er det en anden sag. Bogen udforsker den gode ensomhed kulturelt, historisk, psykologisk og praktisk, og forfatteren bidrager med egne observationer lige fra en hule i Nordindien til en nærdødsoplevelse under alvorlig sygdom.

Borgen 2016. 220 sider, kr. 249,95.



Thomas Koester, Kim Frandsen (red.):

**Introduktion til psykologi. Teori, anvendelse, praksis**

Solid indføring i psykologien som fag og videnskab. Bogen præsenterer psykologifagets metoder, begreber og teorier og er bygget op efter fagets grunddiscipliner og de anvendelsesorienterede fagdiscipliner. Bogens første del beskriver faget i kapitler om hjernen og dens funktioner, kognitionspsykologi, læringspsykologi, udviklingspsykologi, personlighedspsykologi og socialpsykologi. Anden del handler om anvendt psykologi og tredje del om psykologiske perspektiver. Tredje udgave af dansk klassiker.

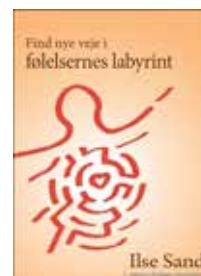
Frydenlund 2016. 823 sider, kr. 449.

Ilse Sand

**Find nye veje i følelsernes labyrint**

Nogle mennesker sidder fast i uheldige mønstre, fordi de forsøger at ændre noget, som ikke lader sig forandre. Andre græder over omstændigheder, som faktisk godt kunne ændres, mens andre igen gang på gang ryger ind i unødvendige konflikter på grund af uhensigtsmæssige tænkevaner, som kan rettes, hvis man har den nødvendige indsigt. Anden reviderede udgave af bog med hjælp til indsigt i sine følelser. Forfatteren er psykoterapeut MPF og tidligere sognepræst.

Forlaget Ammentorp 2016. 121 sider, kr 199.





## FYRAFTENSMØDER I KØBENHAVN

**Torsdag den 17. november 2017 kl. 17-19**

Karin Westh Langgaard, psykoterapeut MPF og SEP (Somatic Experiencing Practitioner)

**I KRYDSFELTET MELLEM SORG OG TRAUME****- arbejde med komplicerede tabsprocesser.**

Hvilke muligheder er der i det psykoterapeutiske arbejde med komplicerede tab, når traumesymptomer som dissociation, overvældelse eller depressive symptomer stopper den dynamiske sorgproces, og terapeuten føler, at klienten igen og igen bliver 'slået hjem til start'? Eller hvis vi – måske inspireret af vore klienter – fornemmer noget lignende i vore egne liv?

Sorg og krise er ikke det samme – tab og traumer heller ikke. Sorg går ikke over og har ikke en bestemt forældelsesfrist, men forandrer form og fremtrædelse, når den ikke hæmmes af fastlåsning på grund af traumer. Når sorgprocesser er komplicerede, skyldes det ofte choktraumer eller tilknytningstraumer. Arbejdet med disse er derfor en fleksibel dans mellem forløsning af traumer og understøttelse af sorgen som en kontinuerlig og naturlig proces.

Fokus vil være på udvikling af arbejdet med sorg og med traumer og på, hvordan disse to forskellige størrelser påvirker hinanden. Fyraftensmødet formidler hovedlinjerne i arbejde med sorg og med traumer og skitserer forskellige tanker, erfaringer og praktiske interventioner.

Der udbydes et kursus om emnet i februar 2017.

**PRIS:** Kr. 100.

**STED:** Knabrostræde 1 A, 1. sal København K.

**Tilmelding** som anført nedenfor.

**ARRANGEMENTSNUMMER:** 4121

**Tilmelding** som anført nedenfor. Oplys venligst dit navn og skriv arrangementets nummer i tekstfeltet. Man kan også møde op uden tilmelding og komme ind, hvis der er plads. Alle er velkomne. Max. 30 deltagere.

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

**BETALING:** Ved tilmelding sendes en faktura på mail. Betaling skal ske inden mødet.

**AFBUD TIL FYRAFTENSMØDER/FOREDRAG:** Tilmelding til foredrag/fyraftensmøder bindende, og der er ingen tilbagebetaling ved afbud.

**TJEK** [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktuelt > Kurser [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.

**Mandag den 21. november 2016 kl. 17-19**

Fysioterapeut Ida Castberg, privat praksis i Center for psykologi og fysioterapi, København. Specialiserer sig i kropslig stress, angst og svimmelhed

**NEDSÆT KROPSLIG STRESS OG ANGST**

Ved stress og angst udvikler mange kropslige gener, såsom fordøjelsesbesvær, hukommelsestab, nedsat balance, svimmelhed, søvnbesvær og synkebesvær. Det forplanter sig i låste led, spændt bindevæv og muskelknuder, som skal behandles og bevæges væk.

Ida Castberg præsenterer og instruerer i, hvordan man igennem bestemte øvelser kan nedsætte kropslige stress- og spændingsgener og forstærke kroppens ressourcer og empowerment.

**PRIS:** Kr. 150.

**STED:** Kursustrappen, Kong Georgsvej 11, baghuset, Frederiksberg.

**Tilmelding** som anført nedenfor.

**ARRANGEMENTSNUMMER:** 4122

## FYRAFTENSMØDE I KØBENHAVN

**Onsdag den 25. januar 2017 kl. 17-19**

Peter Vibe, psykoterapeut, certified SE-Practitioner, partner, underviser og supervisor på EFT-instituttet

## EMOTIONER OG ÆNDRINGSPROCESSER I TERAPI

De seneste fire årtiers forskning i emotioner har påvist, at vores emotioner og emotionelle processer spiller en helt afgørende rolle for vores psykiske helbred.

Vores emotionelle intelligens er afgørende for

- vores evne til at lære,
- vores evne til at regulere vores følelser, tænke klart og handle hensigtsmæssigt,
- vores evne til at danne mening,
- vores evne til at indgå i relationer.

Følelser kan komme ud af kontrol, overvælde os, komme til at styre vores handlinger uhensigtsmæssigt for både os selv og andre og i yderste konsekvens gøre os psykisk syge.

Sammen med omfattende terapeutisk procesforskning har emotionsforskningen været omdrejningspunktet for og i udviklingen af den emotionsfokuserede terapeutiske tilgang og metode.

I EFT er dét, ikke blot at tale om, men at skabe adgang til og udforske klientens emotionelle processer, selve grundlaget for og kernen i forandringsprocesser – i udviklingen af den emotionelle intelligens.

På fyraftensmødet præsenteres EFT's emotionsforståelse, og EFT's klientcentrerede og markørstyrte metode skitseres.

**PRIS:** Kr. 100.

**STED:** EFT-instituttet, Borgergade 28, 2., København K.

**Tilmelding** som anført nedenfor.

**ARRANGEMENTSNUMMER:** 4123

**Kursusudvalgsgruppen  
i København/Sjælland  
søger**

## NYE MEDLEMMER

**Kom og vær med til at forberede, planlægge og afholde fyraftensmøder og kurser i Dansk Psykoterapeutforening.**

Henvendelse til  
Dansk Psykoterapeutforenings sekretariat  
på e-mail [kontakt@dpfo.dk](mailto:kontakt@dpfo.dk)

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

**BETALING:** Ved tilmelding sendes en faktura på mail. Betaling skal ske inden mødet.

**AFBUD TIL FYRAFTENSMØDER/FOREDRAG:** Tilmelding til foredrag/fyraftensmøder bindende, og der er ingen tilbagebetaling ved afbud.

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

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

## LØRDAGSMØDE I NORDJYLLAND

**Lørdag den 5. november 2016 kl. 10-13**

Hanne B. Hansen, certificeret TRE® Provider (formidler), stress- og sundhedscoach

**TRE® (Tension, Stress & Trauma Releasing Exercises)**

Kort skitseret er TRE® en innovativ serie af øvelser, der aktiverer vore egne naturlige mekanismer til at ryste/vibrere muskelspændinger fri, således at vores nervesystem falder til ro. Når disse muskulære rystelser/vibrationer aktiveres i et trygt og kontrolleret miljø, bringes kroppen atter i balance.

Hanne Hansen vil bl.a. fortælle om

- metoden og teorien, der er udviklet af dr. David Berceci, ph.d.,
- vores måde 'at lagre' stress i kroppen,
- hvordan disse selvhelbredende rystelser balancerer vores nervesystem,
- hvordan jeg de sidste par år har brugt TRE®, og hvad det har gjort for mig-

**Pris:** Kr. 100 inkl. kaffe/te og lidt mundgodt.**Sted:** Trillium, Vesterbro 18, Aalborg. Alle er velkomne. Max. 25 pladser.**Tilmelding** som anført nedenfor senest 10. oktober 2016.**ARRANGEMENTSNUMMER: 4309**

## FYRAFTENSMØDE I AARHUS

**Torsdag den 3. november 2016 kl. 17-19**

Karen Helle Grue, psykoterapeut MPF, med baggrund i bl.a. en jungiansk læreanalyse og en uddannelse hos Stanislav Grof

**KYSFRØEN**

Traumer skaber split i bevidstheden. Den fraspaltede del af psyken, som bærer traumet, kan ikke længere udvikle sig og bliver til en 'frø'. Denne komplicerede proces organiseres af Selvet, som derfor begrænses, og forbindelsen til de dybere og guddommelige dimensioner i psyken afskæres.

Eventyr kan fortolkes ud fra mange vinkler. En af dem er, at de beskriver vejen ud af dette split. Karen Grue vil på mødet fortælle om, hvordan hun bruger denne forståelse i sit terapeutiske arbejde.

**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.**ARRANGEMENTSNUMMER: 4412****TILMELDING** på [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktuelt > Kurser [arrangementet].**BETALING:** Ved tilmelding sendes en faktura på mail. Betaling skal ske inden mødet.**AFBUD TIL FYRAFTENSMØDER/FOREDRAG:** Tilmelding til foredrag/fyraftensmøder er bindende, og der er ingen tilbagebetaling ved afbud.**TJEK** [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktuelt > Kurser [arrangementet] for evt. ændringer vedr. arrangementet.**YDERLIGERE OPLYSNINGER:** [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) og Dansk Psykoterapeutforening, [kontakt@dpfo.dk](mailto:kontakt@dpfo.dk) eller tlf. 7027 7007.

## KURSUS

## AT TRÆDE UD AF SINE TRAUMER – i stedet for at se verden igennem dem

Et kursus, der omhandler evnen til at træde ud af sine traumer. Ud fra de senere årtiers hjerneforskning ved vi, at det, man bruger hjernen til, er det, den bliver god til. Det har stor betydning for vores psykoterapeutiske praksis. Hvis man i terapi har brugt meget tid på at fordybe sig i sine traumer, har man udvidet hjernens evne til at opleve lidelse og oplever det derfor lettere. Voksenlivets modningsprocesser handler mest om det modsatte, nemlig om mentalisering. Det er, i Peter Fonagys beskrivelse, evnen til at se sig selv udefra og andre indefra. Det er evnen til at se en situation fra mange sider; fundamentet i vores faglige etiske færdien, både med klienter, elever og kolleger. For at kunne det må man have redskaber og træning i at træde ud af sine traumer.

Dette kursus indeholder teoretiske oplæg, diskussion, øvelser, der støtter evnen til at træde ud af traumer, samt meditative bevidsthedsøvelser, der støtter mentaliseringsevnen. Kurset henvender sig til psykoterapeuter og andre behandlere.

### MARIANNE BENTZEN

Psykoterapeut MPF, psykomotorisk psykoterapeut siden 1980, træner i Bodydynamic Institute 1985-97. Siden 1982 afholdt professionelle efteruddannelseskurser for psykoterapeuter, psykologer og psykiatriske behandlergrupper i ind- og udland. I nært samarbejde med psykolog Susan Hart har hun i snart 20 år arbejdet med sammenfatning af den neuroaffektive udviklingspsykologi fra vugge til grav og med teoriens anvendelse i behandling og psykoterapi. Marianne Bentzen har forfattet adskillige artikler og et par bøger om emnet og har flere i støbeskeen. Hun er desuden ved at skrive en bog om traumer og spiritualitet med grundlæggeren af *Somatic Experiencing*, Peter Levine, som hun har samarbejdet med siden 1988. Siden 1995 mediteret under vejledning af den danske meditationslærer dr.phil. Jes Bertelsen og indtager også meditative kropsguidninger i sin undervisning.

**TID OG STED:** Fredag-lørdag 25.-26. november 2016. Morgenmad kl. 9. Undervisning den 25. kl. 9.30-17.30, den 26. kl. 9.30-16.30. Knudhule Badehotel, Ry.

**PRIS:** Medlemmer kr. 2.800. Ikke-medlemmer kr. 3.200. Inkl. morgenmad, frokost, frugt, kaffe og kage. Overnatning på enkeltværelse kr. 500 og på dobbeltværelse kr. 350. Kontakt sekretariatet 7027 7007. Min. 22 og max. 26 deltagere.

**TILMELDING** som anført nedenfor *senest 24. oktober 2016*.

**ARRANGEMENTSNUMMER: 4410**

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

**BETALING:** Efter tilmelding sendes en faktura på mail. Betaling skal ske inden kursusstart.

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

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

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

## KURSUS

## THERAPLAY – nye og effektive veje i de mest sårbare relationer

Theraplay er en relationsbaseret legeterapi, som er interaktiv, fysisk og sjov. Metoden er udviklet med udgangspunkt i tilknytningsteorien, og dens livsnerve er den sunde, afstemte interaktion mellem forælder og barn. Theraplays interaktioner fokuserer på fire essentielle kvaliteter i forælder-barn relationen: Struktur, engagement, omsorg og udfordring. I Theraplay betragtes her-og-nu oplevelsen i interaktionen mellem barnet og forælderen som et mål i sig selv og som grobunden for en aktiv, følelsesmæssig forbindelse. Theraplay er primært rettet mod børn i 1-12 års alderen, men anvendes også i forhold til teenagere og deres forældre. Metoden bliver brugt til børn med følelsesmæssige, sociale, udviklings- og adfærdsmæssige vanskeligheder. Theraplay fokuserer ikke på barnets faktiske alder, men derimod på barnets følelsesmæssige udviklingsniveau. Målet er at udvikle og styrke tilknytning, selvværd, tillid til andre og glædesfyldt samspil, således at barnet rustes til at kunne begå sig i mere alderssvarende sammenhænge i hjemme og ude. Deltagelse på kurset forudsætter, at du er villig til og åben overfor at reflektere over egen praksis. Det er endvidere påkrævet, at du som deltager tør og vil kaste dig ud i lege og øvelser med fokus på kontakt og samspil.

### MARIE OLSEN-KLUDT

Marie Olsen-Kludt er autoriseret psykolog og specialist i børnepsykologi. Hun er certificeret Theraplay-terapeut, underviser og supervisor og en af de drivende kræfter bag Theraplay-behandlingens introduktion i Danmark. Hun har specialiseret sig i neuroaffektiv udviklingspsykologi, og hvordan man omsætter denne teori til terapeutisk og pædagogisk praksis gennem Theraplay. Er oprindeligt uddannet skolelærer og har bred erfaring inden for skoleområdet. Som psykolog ansat i Pædagogisk Psykologisk Rådgivning i København i en årrække og har siden 2007 virket i privat praksis, hvor hun arbejder med familier, børn og unge, som har det svært.

**TID OG STED:** Mandag-tirsdag den 7.-8. november 2016 kl. 10-16.30. Wegeners Gård, København.

**PRIS:** Medlemmer kr. 2.500, ikke-medlemmer kr. 2.800. Inkl. morgenmad, the/kaffe, frugt/kage. Min 14/max 20 deltagere.

**TILMELDING** som anført nedenfor *senest 26. september 2016*.

**ARRANGEMENTSNUMMER: 4117**

## KURSUS

## KRYDSFELTET MELLEMSORG OG TRAUME

### – arbejde med komplicerede tabsprocesser

Sorg går ikke over og har ikke en bestemt forældelsesfrist, men forandrer form og fremtrædelse, når den ikke hæmmes af fastlåsning på grund af traumer. Når sorgprocesser er komplicerede, skyldes det oftest choktraumer eller tilknytningstraumer. Arbejdet med disse er derfor en fleksibel dans mellem forløsning af traumer og understøttelse af sorgen som en kontinuerlig og naturlig proces.

Kurset veksler mellem oversigt over forskellige tilgange, såvel i teori som i metode, øvelser deltagerne imellem samt demonstrationsterapier. Kurset vil give:

- teoretisk kendskab til forskellige tilgange til arbejdet med sorg og tab samt indblik i traumers forskellige fremtrædelsesformer,
- træning i at arbejde med helende nærvær og i at skelne mellem sorgprocesser og traumereaktioner – og interventionsmuligheder ved forskellige tilstande og processer samt
- fordybelse i egen historie om, hvordan sorg og traume spiller sammen i psykoterapeutens eget indre system, og på hvilken måde den medvirker til at fremme den helende proces i arbejdet med klienter.

Kurset henvender sig til uddannede psykoterapeuter, som ønsker at dygtiggøre sig yderligere i arbejdet med tab og sorg både personligt og professionelt, og som ønsker at fordybe sig i samspillet mellem tab og traume.

### KARIN WESTH LANGGAARD

Karin Westh Langgaard er psykoterapeut MPF med adskillige terapeutiske uddannelser og *Somatic Experiencing Practitioner*. Hun har i mere end 20 år arbejdet med sorg og tab og de sidste 10 år også med forløsning af traumer. Har omfattende praksiserfaring fra foreninger, bl.a. hiv-aids og efterladte efter selvmord. I privat praksis mange års erfaring i arbejdet med kompliceret tilknytning og kompliceret sorg.

**TID OG STED:** Fredag-lørdag 17.-18. februar 2017, begge dage kl. 9-17. I København.

**PRIS:** Medlemmer kr. 2.500, ikke-medlemmer kr. 2.800. Inkl. morgenmad og the/kaffe og kage/frugt. Min 14 og max. 16 deltagere.

**TILMELDING** som anført nedenfor *senest 2. januar 2017*.

**ARRANGEMENTSNUMMER: 4118**

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

**BETALING:** Efter tilmelding sendes en faktura på mail. Betaling skal ske inden kursusstart.

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

**TJEK** [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktuelt > Kurser [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 I PARTERAPI

### – med Hanne Hostrup

Parforholdet har trange kår. Derfor har der aldrig været så stor søgning til parterapi som nu.

På kurset vil Hanne Hostrup beskrive den terapeutiske proces, der fører til, at par får større klarhed over deres vanskeligheder og dermed bliver i stand til at forholde sig konstruktivt til deres parforhold.

Der vil blive mulighed for supervision i forhold til de udfordringer, vi hver især som psykoterapeuter støder ind i i vores arbejde med par.

Kurset henvender sig til psykoterapeuter.

### HANNE HOSTRUP

Hanne Hostrup er uddannet psykolog fra Københavns universitet 1978. Licentiatgrad 1982. Videreuddannelse som gestaltterapeut i USA 1981-84. Er i dag privatpraktiserende psykolog med terapi med voksne og par som speciale. Har udgivet bøgerne *Kærestebilleder*, Hans Reitzels Forlag (1994), *Gestaltterapi*, Hans Reitzels Forlag (1999), *Supervision*, Hans Reitzels Forlag (2002), *Tæft, trit og retning*, Hans Reitzels Forlag (2004) og *Vil du vide det, du ved*, Hans Reitzels Forlag 2016.

**TID OG STED:** Tirsdag-onsdag den 4.-5. april 2017. Første dag kl. 10-17, anden dag kl. 9-16. Knudhule Badehotel, Randersvej 88, Ry.

**PRIS:** Medlemmer kr. 2900, ikke-medlemmer kr. 3625. Inkl. morgenmad, frokost og eftermiddagskaffe/te. Der er mulighed for at vælge overnatning på Knudhule Badehotel mellem de to kursusdage. Det koster ekstra kr. 799 og er inkl. aftensmad. Kontakt sekretariatet om dette, tlf. 7027 7007. Mindst 20 og max 30 deltagere.

**TILMELDING** som anført nedenfor *senest 1. marts 2017*.

**ARRANGEMENTSNUMMER: 4411**

## NÆRVÆRETS MAGI

På dette kursus får du idéer og inspiration til at arbejde med klienter ud fra en værenstilstand frem for en præstationstilstand. Du vil opleve, at forandring helt naturligt kommer indefra, når du er med dig selv – det er nærværets magi.

Ud fra et værensperspektiv er alt, som det skal være. Du er allerede hel, fuldkommen og forbundet. Dette betyder, når vi møder os selv eller andre, at alle følelser, sansninger eller tanker, bliver godtaget – og mødt. Paradokset er, at når vi er med det, der er, sker der en forandring indefra. Hvis vi tvinger en handling udefra, aktiverer vi overlevelsesstrategier og dermed en usund afhængighed, der går ud på, at vi skal ændre på den, vi er, for at bevare relationen.

Oftentimes er mennesker optaget af idéer og historier, som i deres 'energifrekvens' indeholder følelser og fornemmelser fra fortiden – 'barnet, der har måttet opgive dele af sig selv' for at overleve. Dette var barnets virkelighed, og den voksne bærer den virkelighed med sig som et lag i personligheden. Men det er ikke virkeligheden, når vi er voksne. Hvis vi kan møde os selv og den anden med det, der er, i stedet for at skulle forbedre os, sker der en spontan genkendelse indefra af det, der er helt fuldkomment og forbundet med omverdenen.

Gennem meditative øvelser og terapeutiske værensprøveser vil vi sammen skabe et rum, som vil støtte vores iboende evne til at læne sig ind i steder, hvor der er uanede ressourcer. Der, hvor vi ikke skal 'være på' eller præstere, men er i forbindelse med vores værensstrøm. Den forbindelse gør, at vi kan synke ind steder, hvor der ikke tidligere var plads – steder, der vil vitalisere os. Det kræver et rum, hvor der er støtte og tilladelse til ikke at skulle forbedre sig eller fikse noget. Kurset henvender sig til psykoterapeuter og andre behandlere.

## ANNE AHLEFELDT-LAURVIGEN

er aut. psykolog og psykoterapeut MPF. Har taget flere psykoterapeutiske uddannelser samt en uddannelse i Theosis Healing. Har arbejdet med klienter og grupper siden 1994, de sidste 15 år med særlig interesse for forbindelsen mellem krop, sind og ånd. Har i den forbindelse arrangeret fordybelsesrum for terapeuter med fokus på væren siden 2008.

**TID OG STED:** Mandag-tirsdag 1. og 2. maj 2017 kl. 9-16.30. Pandehavevej 41, Villingebæk.

**PRIS:** Medlemmer kr. 2.500, ikke-medlemmer kr. 2.850. Prisen inkluderer vegetarisk frokost.

**TILMELDING** som anført nedenfor senest 15. marts 2017.

**ARRANGEMENTSNUMMER: 4114**

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

**BETALING:** Efter tilmelding sendes en faktura på mail. Betaling skal ske inden kursusstart.

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

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

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

## TRAUMER OG TILKNYTNING

### Psykomotorisk færdighedstræning som traumeterapeutisk metode

Hvilken betydning har tilknytningsmønstre i en traumeheilingsproces? Og hvordan kan man konkret række ind i mønstrene og påbegynde en helingsproces?

Når vi arbejder med traumer, kan vi møde oplevelsen af at 'falde ud af tilknytning'. Vi kommer ind i oplevelsesverdener (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 selvregulerings- og mestringskapacitet mhp. at kunne regulere kontakt, optimere tryk, 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 overlevelsesreaktioner.
- Differentiering mellem, hvilke metoder der er funktionelle, afhængigt af hvilken type overlevelsesreaktioner man arbejder med.

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

## MERETE HOLM BRANTBJERG

Psykoterapeut MPF, underviser, konsulent, supervisor og psykoterapeut internationalt. Har udviklet Relationel Traumeterapi, en psykomotorisk og systemorienteret metode. Medskaber af Bodydynamic Analyse, siden 2003 leder af sit eget firma. Er specialiseret i arbejde med stress- og traumemønstre og med mestrings af hjælperollen.

**TID OG STED:** Torsdag-lørdag den 26.-28. oktober 2017 kl. 9.30-17. Frederiksberg..

**PRIS:** Medlemmer kr. 3.400, studerende medlemmer kr. 3.060, ikke-medlemmer kr. 4.250. Inkl. morgen- og eftermiddagskaffe/te. Max. 18 deltagere.

**TILMELDING** som anført nedenfor, senest 15. oktober 2017. **ARRANGEMENTSNUMMER: 4121**



SE MERE PÅ [WWW.BODYNAMIC.DK](http://WWW.BODYNAMIC.DK)

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



Medlem af Dansk Psykoterapeutforening

### 1-ÅRIG EFTERUDDANNELSE

INTERNAT PÅ ØLGÅRD V. RANDBØL – OPSTART I NOVEMBER 2016 OG EKSTERNAT I BIRKERØD – OPSTART 2017  
TRÆNING I SAMARBEJDS- OG KOMMUNIKATIONSSTRATEGIER MED FORSTÅELSE IND I UDVIKLINGSPSYKOLOGIEN.

Bodydynamic's speciale er forståelsen af sammenhængen mellem den psykologiske, motoriske og neurologiske udvikling hos barnet og den voksne. Og der vil i løbet af træningen være indføring i udviklingspsykologien (Bodydynamic's Karakterstrukturer) samt at forstå kontakt, relation og kommunikations grundlæggende betydning.

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

#### FOUNDATION 1A I JYLLAND:

I alt 3 x 6 dage **Start:** 8.-13. november 2016

**Pris inkl. ophold:** 20.000 kr.

#### FOUNDATION 1D I BIRKERØD:

I alt 8 x 3 dage **Start:** 13.-15. januar 2017

**Pris:** 29.500 kr.

HOLD ØJE MED EVENTS OG INFO AFTENER OVER HELE LANDET [www.bodydynamic.dk](http://www.bodydynamic.dk)

ELLER FÅ NYHEDSBREV VIA [lene@bodydynamic.dk](mailto:lene@bodydynamic.dk)

### CHOKTRAUME UDDANNELSE – I 2 DELE - PROCES OG PROFESSIONEL DEL

**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. Det specielle ved Bodydynamic's arbejdsmåde og forståelses perspektiv er, at vi inddrager kroppen på meget konkrete, fysiske måder i arbejdet med traumer.*

**Del 1 og del 2 er på hver 3 x 5 dage: - hurtig tilmelding tilrådes**

**UDDANNELSES START I 2016:** 21.-25. september 2016 – slut august 2017

**UDDANNELSES START I 2017:** 13.-17. september 2017 – slut september 2018

### 3-ÅRIG BODYNAMIC KROPS PSYKOTERAPEUTISKE UDDANNELSE – START I 2017

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

\* Udvikle evnen til at skabe kontakt og forblive i kontakt;

\* Være i stand til at fornemme vores selvværd og selvtilid;

\* At have evnen til at træde frem med vores personlighed;

\* Holde den sociale balance i kontakt med andre;

\* Støtte os i vores evne til at holde vores position og stå fast;

\* Udvikle vores kognitive evner;

#### Opstart i København:

12-15. oktober, 2017

og afslutning i 2020.

#### Kursus dage eksternat om året:

3 x 4 dage på Sjælland

2 x 6 dage på Fyn el. Jylland

#### Mere info:

ring eller skriv til

Lene Wisbom

## NeuroAffective Relation Model – NARM

- NARM introduktion v. psykolog Tove Mejdahl. 27.-28.10 2016, kr. 4100
- Early Trauma & 'Touch' v. Michael Mokrus. 10.-13.11 2016, kr. 7900
- Kropsbaseret Traumebehandling v. psykolog Tove Mejdahl 27.-28.2 & 1.3 2017, kr. 5900
- 2-årigt Certificeringsprogram for erfarne klinikere ved dr. Laurence Heller. Start 26. maj 2017 i Lyngby  
Pris: 4 moduler á kr. 13.000 + supervision og egen terapi

NARM er en metode til behandling af udviklingstraumer. Metoden er ressourceorienteret, der arbejdes i "her og nu", og terapien understøtter evnen til regulering af nervesystemet og kapaciteten til at føle os forbundet med os selv og andre. Se mere her [www.NARM.dk](http://www.NARM.dk) eller skriv til [LS@NARM.dk](mailto:LS@NARM.dk)

## Uddannelse til SPÆDBARNSTERAPEUT

### Hold 7

Spædbarnsterapi kan anvendes både til spædbørn, større børn og voksne med traumer i det før-sproglige.

Start: 9. januar 2017

Sted: Kolding Vandrehjem

Undervisere:

Cand. psyk. Inger Thormann og  
psykoterapeut MPF Inger Poulsen

Læs om uddannelsen,  
datoer, priser, tilmelding m.m.

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

eller

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

## AKADEMIET for PSYKOTERAPI

Sæt kryds i kalenderen den 6. maj 2017, hvor **Akademiet** holder 20 års jubilæum i København.

Der vil både være festlighed og faglighed. Nærmere program kommer senere.

\*\*\*

Vi holder fortsat uddannelse, er evalueret – vi starter nyt hold i september 2016.

Du er velkommen til at kontakte os på mail: [info@akademietforpsykoterapi.dk](mailto:info@akademietforpsykoterapi.dk) eller på telefon.

\*\*\*

Mogens Jørgensen og Lise Haderup  
Ledere af **Akademiet** i 20 år.

**Akademiet** for Psykoterapi  
Sankt Hans Gade 9A  
2200 København N  
Tlf. 2943 3376  
[www.akademietforpsykoterapi.dk](http://www.akademietforpsykoterapi.dk)



## 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. Metoden er funderet i mere end 20 års forskning og klinisk 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 uddannelsen 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 2016, København

17.-20. Maj 2017 København

7.-10. Juni 2017 København (Godkendt som specialistkursus for psykologer)

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

### Jette Simon afholder også følgende kurser, som er åbne for alle terapeuter:

24. Oktober 2016: Introduktion til Internal Family Systems (IFS). Pris kr. 2.200,-

25. Oktober 2016: Introduktion til Emotionsfokuseret Familieterapi. Pris kr. 2.200,-

Der afholdes også jævnligt introduktionsdage, hvor du kan høre mere om EFT.

Yderligere information om kurser og workshops kan findes på [www.dkceft.dk](http://www.dkceft.dk)

Spørgsmål kan rettes til Steen Rassing via mail [sr@steenrasing.dk](mailto:sr@steenrasing.dk)

For tilmelding gå til [www.familieudvikling.dk](http://www.familieudvikling.dk)

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 og datoer for kurser og andre aktiviteter, der henvender sig til par eller terapeuter.



CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING

Kurserne udbydes i samarbejde med Center for Familieudvikling



Med Susan Hart og Marianne Bentzen  
**1-årig uddannelse i  
Neuroaffektiv Psykoterapi**

Se meget mere og tilmeld dig på [neuroaffect.dk](http://neuroaffect.dk)

1-årig efteruddannelse i  
**Neuroaffektiv  
Udviklingspsykologi  
for børn og familier**

Se meget mere og tilmeld dig på [docenten.dk](http://docenten.dk)

Forældretræningsprogrammet  
**Forældre på alle strenge**

Se meget mere på [foraldrestreng.dk](http://foraldrestreng.dk)

Tilmeld dig forløbet på [docenten.dk](http://docenten.dk)



**VIND**  
Trilogien af  
Susan Hart

Gå ind på [docenten.dk](http://docenten.dk) og tilmeld dig vores nyhedsmail inden d. 01.10.2016, så deltager du i lodtrækningen om bogsættet *Neuroaffektiv Udviklingspsykologi 1-3*, [docenten.dk/nyhedsmail](http://docenten.dk/nyhedsmail)



**DOCENTEN.DK**



Få nyeste kurser, konferencer mv. direkte i din "new feed" på facebook // [facebook.com/docenten.dk](https://facebook.com/docenten.dk)





## KURSER OG EFTERUDDANNELSE I PARTERAPEPI

Bliv tryk ved parterapi.

15-dages efteruddannelse med start  
16. november.

1-dags workshops, supervision og  
heldagsparterapi

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

Dansk Parterapeutisk Institut danner rammen om parterapi, supervision i parterapi og undervisning i parterapi på specialistniveau. Vi har fokus på tilknytning, neuropsykologi og mentalisering.

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

## Terapilokale i Københavns Indre By udlejes

Stort, lyst, møbleret rum  
til individuel terapi eller grupper,  
venteværelse, tekøkken,  
bad, separat indgang.  
Centralt beliggende ved Kongens Have  
nær Nørreport St. i smuk fredet ejendom.  
Ledigt fra 1. sept. 2016.  
Pr. dag kr. 1.500, 5 dage kr. 7.000.

Henvendelse på tlf. 21 73 65 12.

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



Bogføring  
Årsregnskab  
Selvangivelse

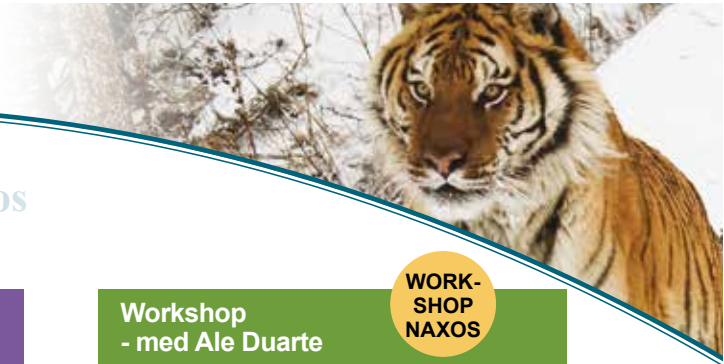
Anne Hjøllund  
Talknuser

[info@konbalance.dk](mailto:info@konbalance.dk)

+45 3022 1822

HER KUNNE DU HAVE  
HAFT DIN ANNONCE

PRIS KUN KR. 950  
FOR MEDLEMMER AF  
DANSK PSYKOTERAPEUTFORENING  
KONTAKT REDAKTØREN PÅ  
[SUSVD@EMAIL.DK](mailto:SUSVD@EMAIL.DK)



## Kurser København og Naxos SE Uddannelsen 2016 / 17

### Introduktion til SE Metoden til kropslig forløsnings af traumer - med Ursula Fürstenwald

Introduktionskurset er en forudsætning for optagelse på uddannelsen. ISidste kursus 2016 har fundet sted

**Dato:** forår og efterår 2017 se venligst hjemmeside  
**Pris:** Betaling 4 uger før.....kr. 3.950,-  
Betaling senere: .....kr. 4.350,-  
*inkl. Kaffe, te, forfriskninger. samt frokost alle dage*  
**Sted:** Astrologihuset, Teglværksgade 37, 2100 Ø

### Uddannelsen til Somatic Experiencing Practitioner® - med Cornelia Rossi Ph.D

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

Ansøgning om optagelse, samt ønske om rekvirering af informations flyer sendes til: traumeheling@hotmail.com.

**Dato:** 06. – 11. November 2016  
**Pris:** Kr. 9.500,- excl. kost og logi  
**Sted:** Tisvilde Højskole (Internat kursus)

### Kursusforløb i Integrativ Somatisk Psykoterapi v/ Raja Selvam Ph.D

ISP træningen er et 3 modulers forløb a 4 dage, med indføring og træning i Raja Selvams Integrerede kropsligt funderede psykoterapi. Raja Selvam er Bodydynamic analytiker, og har dertil skrevet Ph.D i sammenlignende studier af Hinduistisk psykologi og Vestlig dybdepsykologi. Modul 1 kan afløses ved at se DVD'er fra Modul 1 imod fuld betaling.

**Datoer:** 08. - 11. september 2016 , 23 - 26 februar og 01 - 04 juni 2017  
**Pris:** 5.800,- pr. modul, incl the, kaffe, forfriskninger og frokost.  
**Sted:** Hellerup Sognegård Margrethevej 7B 2900 Hellerup

### Workshop - med Ale Duarte

WORKSHOP  
NAXOS

Ale Duarte er især kendt for sit inspirerende og oplevelsesorienterede arbejde med børn og voksne med traumatiske forstyrrelser. Ale Duarte har udviklet sit arbejde til en mere generel tilgang til psykoterapeutisk behandling der inddrager leg og glæde som effektive redskaber i enhver form for kropslig forankret behandling med svære fastlåste psykiske tilstande. Workshoppen er åben for alle med interesse i personlig og professionel udvikling. Både erfarne og uerfarne samt SE og andre terapeuter er velkomne.

**Pris:** Kr. 6.500,- Tid: September 2017

### At arbejde med børn - med Ale Duarte

Ale Duarte har bred erfaring fra arbejdet med traumer og har holdt workshops om somatisk heling for både professionelle og ofre for naturkatastrofer.

Ale er uddannet i Somatic Experiencing, Neuro-Linguistic Programming (NLP), Iyengar Yoga, Rolfing, og haft privat praksis siden 1995. Han bor i Rio de Janeiro, Brasilien. Han har boet i USA i 8 år og taler derfor fremragende engelsk.

**Dato:** 4 dage, datoer endnu ikke fastlagt  
**Pris:** kr. 5.800,- incl kaffe, the, forfriskninger samt frokost  
**Sted:** Hellerup Sognegård,

### Uddannelsen til SOMA terapeut v/ Sonia Gomez

Et uddannelsesforløb hvor alle sanser bliver aktiveret og integreret. Ved traumer bliver sanseapparatet forstyrret, og oplevelse af tyngdekraft og jordforbindelse bliver formindsket. I gennem eget arbejde, demonstrationer og træning lærer den enkelte på uddannelsen hvorledes man kan inddrage integration og helhed i sanserne i behandling af klienter med traumer. Sonia Gomes er uddannet Rolfer og Ph.D i Psykologi om Det haptiske system. Dertil Advanced lærer på SE.Uddannelsen

SOMA Modul 1 og 2 finder sted:

**Dato:** 18. maj – 21. maj 2016 • 02 - 05. november 2017  
**Pris:** kr. 5.800,- pr modul incl kaffe, the, samt frokost  
**Sted:** København.

Tilmelding og yderligere information  
[www.traumeheling.com](http://www.traumeheling.com) - [traumeheling@hotmail.com](mailto:traumeheling@hotmail.com)

Jette Koch tlf. 2255 2504 - Ursula Fürstenwald tlf. 3927 2524 og Frank V. Olsen tlf. 3020 8751



# Attraktiv pensionspakke / sundheds- og behandlingsforsikring igennem Dansk Psykoterapeutforening

## SUNDHEDS- OG BEHANDLINGSFORSIKRING DANSK PSYKOTERAPEUTFORENING

Dansk Psykoterapeutforening og registrerede forsikringsmæglere, Keller og Partners, har sammen udviklet en attraktiv sundheds- og behandlingsforsikring til foreningens medlemmer. Ordningen etableres igennem Mølholm Forsikring A/S. Danmarks største udbyder på området.

### HVORFOR:

- Hurtig hjælp og afklaring, hvis du bliver syg eller kommer til skade, så du kan komme tilbage og passe din virksomhed
- Behandlingsgaranti indenfor 10 dage

### FORDELE:

- Skarp pris kr. 1.849,- / år + 1,1% stempel til staten
- En af de mest udvidede dækninger på området
- Tegnes uden afgivelse af helbredsoplysninger
- Løbetid helt til 70 år
- Ægtefælle kan også tilmeldes ordningen til samme pris
- Hvis begge ægtefæller er omfattet af ordningen, er børn gratis medforsikret til 21 år

## FORDELSPENSION / PENSIONSPAKKE DANSK PSYKOTERAPEUTFORENING

Dansk Psykoterapeutforening og registrerede forsikringsmæglere, Keller og Partners, har indgået en aftale om at tilbyde en attraktiv pensionspakke til foreningens medlemmer. Ordningen etableres igennem Topdanmark.

- én af Danmarks bedste pensionspakker
- sikring af dig, din familie og din fremtid

### MULIGHEDER I PENSIONSPAKKEN:

- **Gruppeliv ved død**
- **Kritisk sygdom**
- **Nedsat erhvervsevne**
- **Pensionsopsparing**

### HVORFOR VÆLGE FORDELS-PENSION / DPF

Da du er **en del af en gruppe** (Dansk Psykoterapeut Forenings medlemmer), har vi mulighed for at tilbyde dig nogle klare **fordele**.

Eksempelvis på følgende områder:

- **Lave priser på forsikringsdækninger**
- **Brede/udvidede forsikringsdækninger**
- **Få helbredsoplysninger**
- **Lave administrationsomkostninger**
- **Ét af markedets højeste afkast på pensionsopsparing**

## SÅDAN KOMMER DU VIDERE:

Kontakt Fordels-Pension/Dansk Psykoterapeutforening:

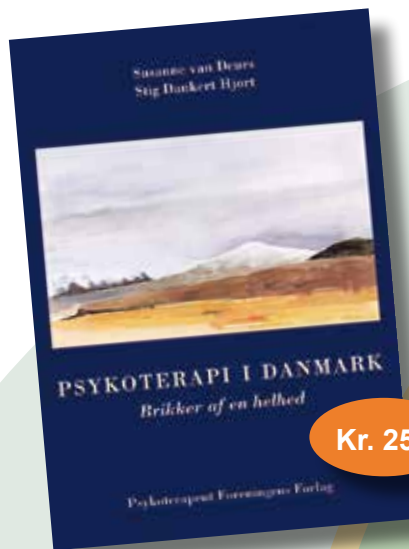
SJÆLLAND / JYLLAND /  
FYN OG ØERNE

**60 85 51 00**

eller på mail: [mail@fordelspension.dk](mailto:mail@fordelspension.dk)



- se begge brochurer på [www.psykoterapeutforeningen.dk](http://www.psykoterapeutforeningen.dk)



Kr. 250

*Psykoterapi i Danmark. Brikker af en helhed* består af en række artikler skrevet af fremtrædende danske praktikere og forskere inden for moderne psykoterapi. Udefra bidrager den kendte engelske eksistentielle psykoterapeut og filosof Emmy van Deurzen med en tankevækkende artikel om forholdet mellem filosofi og terapi.

Bogen er redigeret af psykoterapeuterne MPF Susanne van Deurs og Stig Dankert Hjort. Udgivet i anledning af Psykoterapeut Foreningens 10 års jubilæum. 231 sider, kr. 250.

I *Hvad er psykoterapi? Det diagnostiske perspektiv* præsenteres resultatet af et forskningsprojekt, som består i en gennemtænkt udformning af en basisdiagnostisk fremgangsmåde. Udgangspunktet er, at der på trods af de historisk betingede og begrebsmæssige barrierer, der hersker mellem forskelligartede psykoterapeutiske retninger, eksisterer et fælles grundlag for psykoterapien som selvstændig videnskab. Skrevet og redigeret af psykoterapeut MPF Stig Dankert Hjort. 119 sider, kr. 200.



Udsolgt

**KØB BOGEN DIREKTE FRA FORLAGET**

**Dansk Psykoterapeutforenings Forlag**

Vandkunsten 3, 1467 København K • Tlf. 7027 7007  
kontakt@dpfo.dk • www.psykoterapeutforeningen.dk

---

## KONFERENCER, MØDER M.V.

Oversigten er uden ansvar for Dansk Psykoterapeutforening

---

**PsyInfo Midt** (egne og andres arrangementer) – 25.10. Silkeborg: Spiseforstyrrelser – bulimi og anoreksi. – 25.10. oktober Grenaa: At være et særlig sensitivt menneske – 27.10. oktober Hammel: Autisme hos børn – 27.10. kl. 16-18 Aarhus: Når rusmidler styrer i familien – samtaletilbud til børn og unge – 27.10. kl. 15.30-17.30 Aarhus: Mani og depression – livet med en bipolar lidelse – 31.10. Hedensted: Depression – 2.11. Lemvig: I OCD'ens kløer – en angst med ritualer – 2.11. Aarhus: Afhængighed af systemet – 2.11. Herning: Et aktivt liv med en psykisk sårbarhed – 8.11. Rønde: Søvn – 9.11. Aarhus: Ekstreme svingninger i humør og energi – bipolar affektiv lidelse – 10.11. kl. 15.30-17.30 Aarhus: Hvorfor er mindfulness så populært? – 5.11. Holstebro: Selvskade – et stigende problem blandt unge. – 17.11. kl. 15.30-17.30 Aarhus: Borderline – 17.11. Randers: Depression – 21.11. Horsens: Hvad er angst- og hvordan kommer jeg fri af den – 21.11. Aarhus: Erfaringer med det psykiatriske system – 24.11. Viborg: Recovery – håb og muligheder for at komme sig – 24.11. Hadsten: At være et særlig sensitivt menneske – 24.11. kl. 15.30-17.30 Aarhus: Sundhed er for alle – 7.12. kl. 18-20.30 Aarhus: Jul med en spiseforstyrrelse. Hvis intet andet er nævnt, er møderne kl. 19-21.30. [www.psyinfo.dk](http://www.psyinfo.dk).

**PsyInfo Region Sjælland** – 26.10. Maribo: Signalstærke børn. Om ADHD – 27.10. Køge: Hvad krig gør ved mennesker – 6.11. Næstved: Fra kaos til overskuelighed. Om ADHD – 7.11. Nykøbing F: Personlige fortællinger om spiseforstyrrelser – 23.11. Faxe: ADHD og Aspergers syndrom – 29.11. Solrød Stand: At tackle angst og depression – 5.12. Næstved: Jul med en spiseforstyrrelse – 15.12. Nakskov: En hverdag med borderline – [www.regionsjaelland.dk](http://www.regionsjaelland.dk)

**Jung Foreningen, København** – 27.10. Jung og Hermann Hesse: En stemme fra dybet og "Urkatastrofen", Første Verdenskrig v/Aksel Haaning – 17.11. Når det er svært at være i gruppen v/Lilla Monrad – 16.2.2017 Angstens mange ansigter v/Hartmut Solmsdorff – 16.3. Om sjæl og selvværd v/Katrine Friis – 20.4. ADHD og autisme spektrum forstyrrelser v/Henrik Okbøl – 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)

**PsyInfo Region Hovedstaden** – 27.10. kl. 17-19 Torsdagsbar om ADHD – 3.11. Recovery for pårørende og par – 12.11. Arrangement om transkønnede – 1.12. Julearrangement. Flere arrangementer på [www.psykiatri-regionh.dk](http://www.psykiatri-regionh.dk)

**Hertoft eftermiddage** – 27.10. kl. 18-20 Sexologi på islamisk v/Mehrnoush Parve – 14.11. Frisindsfurien Jo Jacobsen v/Dorthe Chakravarty – 26.1. 2017 Nydelsens filosofi v/Viggo Smitt – 23.2. Krop, køn, kærlighed og seksualitet i litteraturen. Et oplæsningsarrangement v/Kristina Stoltz & Cecilie Rosdahl – 30.3.

Spørg professorerne! v/ Annamaria Giraldi, Morten Frisch & Christian Graugaard – 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.klinisk-sexologi.dk](http://www.klinisk-sexologi.dk) og [www.sexogsamfund.dk](http://www.sexogsamfund.dk)

**PsyInfo Region Syddanmark** – 27.10. Nyborg: Søvn og psyke – 27.10. Tønder: Internetpsykiatri: Behandling af angst og depression – 1.11. Odense: Stress, udbændthed og depression – 2.11. Haderslev: Film: Inderst inde – 12.11. Ringsted: Når man elsker en med ADHD – 15.11. Faaborg: Bipolar lidelse: Behandling, mestring og forebyggelse af tilbagefald – 23.11. Middelfart: Retspsykiatri – 6.12. Varde: Angst – 6.11. Svendborg: ADHD hos voksne. Flere arrangementer på <http://psyinfo.regionssyddanmark.dk>

**Den psykoterapeutiske arbejdsgruppe på Fyn** – 28.10. Fredagsseminar kl. 14-18: Syn og håb i psykoterapi v. konsulent og filosof Mogens Petersen – 9.11. Klienter med søvnunderskud/søvnforstyrrelser – en struktureret tilgang – 14.12. Filmaften: Derek Jarmer: Wittgenstein. Det perfektionistiske genis intuition, humørsyge og stolthed. 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)

**IEDTA 8th International Conference** – Overcoming Treatment Resistance: The Power of Emotion. Amsterdam, The Netherlands. November 3-5 2016. <http://iedta.net/iedta/iedta-conferences/>

**IEDTA 8th International conference** – Treatment, Resistance, Depression. November 3-5 2016. Amsterdam, The Netherlands. [iedta.net/event/iedta-conference-2016/](http://iedta.net/event/iedta-conference-2016/)

**32nd Annual Meeting, International Society for Traumatic Stress Studies.** November 10, 2016. Dallas, Texas, USA. [www.istss.org/meetings-events/events-calendar/istss-32nd-annual-meeting.aspx](http://www.istss.org/meetings-events/events-calendar/istss-32nd-annual-meeting.aspx)

**Brief Therapy Conference.** December 8-11 2016. San Diego, CA, USA. Org.: The Milton Erickson Foundation. <http://brieftherapyconference.com>

Oversigten er uden ansvar for Dansk Psykoterapeutforening.  
Oplysninger om møder og konferencer sendes til  
redaktionen for Tidsskrift for Psykoterapi:  
Susanne van Deurs  
[susvd@email.dk](mailto:susvd@email.dk)

---

## BESTYRELSE OG UDVALG

---

### Bestyrelse

Pia Jeppesen, formand  
E-mail: pj@dpfo.dk  
Pia Clementsen, næstformand  
Jeanne Erichsen  
Michael Freudendal  
Kathrine Juul-Hansen  
Clemen Krægpøth  
Susanne Grundt Larsen  
Bodil Boss Nielsen  
Vibeke Møller  
Lene Wisbom

### Etikudvalg

Hans Munk, formand  
Anna Bentzen  
Inge Farup  
Marianne Horst  
Lene Qvortrup  
Birgitte Sjødin  
Lone Feddersen, suppleant  
Janne Oreskov, suppleant

### Etikpanelet

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

### Optagelsesudvalg for individuelle medlemmer

Gerda Feldtbo Andersen  
Harald Villemoes  
Vibeke Møller, suppleant  
Susanne Larsen, bestyrelsen

### Optagelsesudvalg for Forum for Psykoterapeutuddannelser

Steen Degn  
Karin Quist  
Pia Clementsen, bestyrelsen

### Uddannelsesudvalg

Marianne Horst  
Marianne Bjørnskov Jørgensen  
Maja Nissen  
Ole Nygaard  
Gerda Rasmussen  
Martin Tidén

### Kursusudvalg Sjælland

Kirsten Bjelke  
Karen Blædel  
Anja Bokelund  
Henriette Boysen  
Kamilla Baagø  
Pia Johanne Nielsen

### Kursusudvalg Nordjylland

Mary á Argjaboða  
Lone Hjortshøj  
Ole Jessen  
Anne Kinnberg  
Betina Klysner

### Kursusudvalg Midtjylland

Birgitte Junø  
Bodil Boss Nielsen  
Sofie Pedersen  
Rikka Poulsen

### Kursusudvalg Sydjylland

Ella Krog  
Jette Korsgaard

### Kursusudvalg Fyn

Charlotte Due  
Mette Hind  
Lene Hyldig Jystrup  
Marianne Bjørnskov Jørgensen

### National delegeret EAP

Marianne Horst, Forum for  
Psykoterapeutuddannelser

**Generalforsamling:** Lørdag den 4. marts 2017 i København.

Dansk Psykoterapeutforening  
Sekretariatschef Lotte Grostøl  
Vandkunsten 3  
1467 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
- 71 — Bestyrelse, udvalg m. v.

### Artikler

- 6 — Susanne van Deurs: Kort om stress
- 8 — Ole Ry, Lene Terkelsen: Krop, stress og traumer
- 15 — Hanne Urhøj: Komplekser, stresstilstande, modoverføring og mentalisering
- 27 — Annalie Jørgensen: Yoga i terapi mod stress
- 32 — Liselotte Rønne: Stress – set fra en praktiserende læges bord
- 35 — Benita Holt Rasmussen: En broget affære. Om stressbehandling i dagens Danmark
- 40 — Mette Hind: Mit livs sejr. Min vej ud af det senmoderne morads
- 44 — Jørgen Groth: Depression eller undertrykkelse, offer eller aktør?

### Information, læserindlæg, debat

- 4 — Kort Nyt

### Bog anmeldelser

- 50 — Susan Hart: Neuroaffektiv udviklingspsykologi 1, 2 og 3. Anmeldt af Mary á Arbjabođa
- 51 — Line Bundgaard: Fie på kirkegården og Fabian er vred. Anmeldt af Josefine Diederichsen
- 52 — Mads Christoffersen: Mænd der mister. Otte personlige historier om at miste sin kæreste til kræft. Anmeldt af Maria Marcus
- 53 — Lucy Ludvigsen: Hun var en anden. Anmeldt af Susanne van Deurs
- 54 — Nye bøger

### Kurser og foredrag

- 56 — Fyraftensmøder i Dansk Psykoterapeutforening
  - 59 — Kurser i Dansk Psykoterapeutforening
  - 70 — Konferencer, kongresser, møder
-