



TEMA

ALDRING

Behøver alderdommen være skidt?

Det spørgsmål stillede man sig allerede i oldtiden. Hvad svarede de græske og romerske filosoffer? Og hvad siger vor tids klummeskriver?

At blive gammel

En ung medarbejder i hjemmeplejen slår et slag for, at vi skal blive bedre til at blive venner på tværs af generationerne.

Rejsen ind i demens

En 'teaterfortæller' formidler demenssygdommen som en rejse fra jorden til månen – uden returbillet.

Skriverum og mødesjeblikke

Læs om kreativitetens betydning for vores trivsel og om, hvordan terapeutens meditative erfaring kan gavne et helende terapeutisk møde.



Lene Alsbæk Nielsen
Psykoterapeut MPF
Konstitueret ormand for Dansk Psykoterapeutforening

Den 1. januar trådte jeg til som konstitueret formand for foreningen, og jeg har dermed min daglige gang i foreningens lokaler på Vandkunsten.

Siden generalforsamlingen 2018 har jeg været en del af bestyrelsen og blev næstformand i forbindelse med Pia Jeppesens beslutning om at trække sig som formand. Jeg er gået ind i bestyrelsesarbejdet med ønsket om at gøre en forskel, især hvad angår vores professionelle anerkendelse, og jeg har meldt mig som formandskandidat, hvilket for mig er en naturlig fortsættelse af mit engagement og min indsats for vores forening. Du kan læse mere om mig som kandidat på vores hjemmeside, hvor formandskandidaterne præsenteres.

Jeg glæder mig til at møde alle interesserede i Odense, Aarhus og København til Åbent hus-arrangementerne 'Mød formandskandidaterne'.

GENERALFORSAMLING 2019

I år foregår generalforsamlingen lørdag den 2. marts på Kosmopol i København lige ved Nørreport station. Bestyrelsen, sekretariatet og jeg er i fuld gang med forberedelserne, og vi håber på, at alle – også dem, der ikke før har været med på en generalforsamling – har lyst til at møde kolleger, tage del i formandsvalg og bidrage med input til vores kommende kurs og fremtidige indsats.

I løbet af de sidste par år har foreningen arbejdet ud fra arbejdsprogram og handleplaner med afsæt i den strategi, som blev vedtaget på generalforsamlingen

tilbage i 2015. Tiden er nu kommet til, at vi på ny skal have ridset vores landkort op, og jeg vil gerne, at vi med den nye strategi markerer adskillige veje, så vi ikke bare læner os ind i én løsningsmodel.

Det er jeg sikker på, at vi får en frugtbar dialog om, når vi om lidt samles til den årlige generalforsamling.

NYT DEBATFORUM

Dansk Psykoterapeutforening er medlemmernes forening, og vi har derfor drøftet, hvordan vi bedst giver mulighed for, at alle kan deltage i en løbende dialog om foreningen og fagets udvikling. Derfor har vi etableret et nyt debatforum på foreningens hjemmeside under Medlemsområdet. Tanken er, at det skal være et fælles demokratisk debatforum, hvor alle medlemmer kan følge med og bidrage til debatten og foreningens udvikling. Vi sætter løbende debattråde i gang, ligesom man kan komme med idéer til foreningens arbejde. Bestyrelsen vil løbende samle op på de pointer, der fremsættes. Jeg vil glæde mig til at læse bidragene – og jeg vil opfordre til, at hver bidragsyder også bakker sit forslag eller sin kritik op med konstruktive og konkrete forslag til, hvordan man forestiller sig en bedre realitet.

Jeg håber, at I vil tage godt imod det. Og selvfølgelig – som altid er vores telefon og lokaler åbne. Du er velkommen.



Susanne van Deurs
Redaktør
Psykokoterapeut MPF

Aldring som tema var nok ikke det nemmeste her i verden. Måske heller ikke det mest sexede. Men aldring er ikke desto mindre et fundamentalt almenmenneskeligt vilkår, og det faktisk lige fra fødslen af. Og når vi så når frem til de ældre år, er det ikke altid så let mere. Tre psykoterapeuter tog udfordringen op og har bidraget med hver deres interessante vinkel på alder. Anders Dræby MPF skriver om hellenistiske og romerske filosoffers holdning til alder, Kirsten Seidenfaden har interviewet en ung hjemmehjælper og bidrager også med egne tanker, og Ayuna Pedersen MPF er blevet dybt inspireret af et foredrag, en teaterfortælling, om demens. Og endelig har tidligere klummeskribent ved Kristeligt Dagblad, Niels Davidsen-Nielsen, sendt sine tanker om det at blive ældre.

Af artikler uden for temaet – dem jeg godt kan lide at kalde bonusartikler – har Kamilla Baagø MPF skrevet om de kreative terapeutiske potentialer i at skrive sammen med andre i en gruppe, og Lianne Kirstine Ervolder MPF undersøger i sin artikel magien i det ordløse terapeutiske mødeøjeblik.

Det er nok at gå i gang med for både unge og gamle. God fornøjelse.

Husk i øvrigt, at I altid gerne må foreslå temaer. Og at jeg ud over artikler også gerne modtager forslag til illustrationer med reference til temaerne.

SKAM

Næste gang er det skam, som er tema. Tidsskriftet har kørt med temaer siden 2008, og egentlig kan jeg ikke forstå, at jeg ikke for længst har gjort skam til tema. Men nu er det her, og hvis der skulle komme lidt om skyld med i en artikel, er det helt fint. Deadline er den 15. april, og jeg ser frem til, at mange vil sende bidrag.

DEN TERAPEUTISKE ALLIANCE

Til oktobernummeret kommer der er rigtigt 'psykoterapeuttema'. Så skal nemlig et af de fundamentale forhold i psykoterapi – den terapeutiske alliance – undersøges og beskrives. Hvad er det for en størrelse? Hvad består den i? Hvilken betydning har den, og hvordan sørger man for, at alliancen er i orden? Osv., osv. Ordet og vinklen er jeres, og jeg glæder mig til spændende artikler. Deadline 15. august.

Tidsskrift for Psykokoterapi

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

Abonnement for ikke-medlemmer kr. 295 pr. år.

Tidsskriftet udkommer
i februar, juni og oktober.

Deadline
for artikler til næste nummer er 15. april 2019.
Annoncer og øvrige stof 1. maj 2018,
men alt stof modtages gerne så tidligt som muligt.

Redaktion og layout
Susanne van Deurs
Melanders Vænge 4, 2970 Hørsholm
Mobil 4144 0921
E-mail: susvd@email.dk

Alt stof, inkl. annoncer, sendes elektronisk direkte til redaktøren på susvd@email.dk. Bøger til evt. anmeldelse sendes til adressen ovenfor. Vejledning til skribenter kan indhentes.

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

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

Kopiering efter Lov om Ophavsret.

Annoncepriser excl. moms:

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

Indlæg i bladet efter aftale.
Sort/hvid og farve samme priser.
Ekstraordinært arbejde med annonceopsætning kan blive faktureret.

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

Grafisk design
The Bright Future, Benjamin Andresen.

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

Trykplag dette blad: 2200 eksp.



Tidsskrift for Psykokoterapi
er medlem af Danske Medier

Forside: This hand-colored print shows a man aging every decade from infancy to 100 years-old. Verses at the bottom accompany the drawings at each stage of life. Circa 1848. US Library of Congress.

PRÆCISERING

Redaktionen har modtaget nedestående fra Dansk Psykoterapeutforenings sekretariat:

”Dansk Psykoterapeutforening skal hermed præcisere, at foreningen ikke har indgået et forskningssamarbejde med Institut for Psykologi ved Københavns Universitet i forbindelse med spørgeskemaet: ”Psykoterapeuter MPFs selvsvurdering af deres effektivitet”.

I Tidsskrift for Psykoterapi nr. 3 2018 under ”Formanden skriver” fremgik det, at spørgeskemaet er en del af et lille forskningsprojekt i samarbejde med Institut for Psykologi.

Spørgeskemaet er ikke en del af et forskningsprojekt i samarbejde mellem Institut for Psykologi og Dansk Psykoterapeutforening. Spørgeskemaet indgår alene i et kandidatspeciale ved Institut for Psykologi af Brian Sebens.

Dansk Psykoterapeutforening beklager fejlen.”



POSITIVE AGEING

De anerkendte amerikanske psykologer Kenneth og Mary Gergen var tidligt i 1990'erne medgrundlæggere af *The Taos Institute*, opkaldt efter den mexikanske by Taos. Det har i dag hovedadresse i Ohio, og deres formål er at forske i og arbejde med processer i familier, organisationer og samfund ud fra et socialkonstruktivistisk synspunkt. Se fx *Social konstruktion*, udgivet af Dansk Psykologisk Forlag.



Ken og Mary Gergen er optagede af at ’genopfinde alderdommen’, og de anser de ældre år for den rigeste og mest positive periode i livet. Siden 2001 har de udsendt *Positive Ageing Newsletter*, som udkommer på nettet på hele ni sprog, heriblandt dansk, og fokuserer på de positive sider af at blive ældre. Man kan abonnere på det og få det tilsendt gratis på mail, men det kan også ses på *The Taos Institutes* hjemmeside. Hovedparten af læserne og bidragerne er gerontologer, forskere, psykoterapeuter og ansatte i ældreomsorgen, men også mange almindeligt interesserede mennesker abonnerer på det og bidrager til det.

Med udgangspunkt i de mange bidrag og kommentarer i nyhedsbrevet gennem årene har ægteparret i 2017 udgivet bogen *Paths to Positive Aging: Dog Days with a Bone and Other Essays* (*Taos Institute Publications*).

www.taosinstitute.net

TIDEN EFTER ... TRAUMET

Psykoterapeut MPF Birgitte Due har skrevet til redaktionen om en side på nettet, jeg ikke kendte til. Måske nogle af læserne heller ikke gør det.

Birgitte Due skriver: ”... jeg har lyst til at gøre dig opmærksom på en netbog, som er en interviewbog, der giver ordet til mennesker, der på mange forskellige måder har været udsat for krænkelse og tab. Som ofre for grov vold, seksuelle overgreb, overfald og røveri og som pårørende ved drab.

Min veninde og kollega Karin Sten Madsen er ophavsmand til idéen og har lavet alle interviews, og fotojournalist Tine Harden har taget nogle meget både stemningsfulde, rå, direkte og smukke fotos.

Netbogen er finansieret af Offerfonden og kan hentes via dette link: www.tidenefter.nu. Hensigten med udgivelsen på nettet er, at bogen skal være gratis og let tilgængelig for andre krænkede og ofre, som måske kan spejle deres egne oplevelser i de mange indtrængende historier, som



de interviewede beretter om: deres voldsomme følelsesmæssige reaktioner og hvordan og hvor forskelligt de håndterer chokket og finder en vej tilbage til tilværelsen – efter forbrydelsen.”

www.tidenefter.nu

BINGE EATING DISORDER

Af en pressemeddelelse fra Sundheds- og Ældreministeriet fremgår det, at der december 2018 blev afsat en pulje på 61,7 millioner kroner til at udvide behandlingskapaciteten til mennesker, der lider af spiseforstyrrelser. Heraf skal en del af midlerne bruges til at udvide behandlingskapaciteten for mennesker, der lider af tvangsoverspisning, også kaldet *Binge Eating Disorder* (BED).

I satspuljen for 2012-15 blev der afsat 20 millioner kroner til at indhente erfaringer og mere viden om behandling af tvangsoverspisning, og det er blandt andet på baggrund af disse erfaringer, at puljen på 61,7 millioner kroner nu udmøntes.

”Spiseforstyrrelser rammer desværre rigtig mange danskere på tværs af køn og alder. Det er vigtigt, at vi sørger for gode behandlingstilbud, hvor man kan få den hjælp, man har brug for. Samtidig er jeg glad for, at der nu bliver afsat flere midler til de danskere, der lider af tvangsoverspisning,” siger sundhedsminister Ellen Trane Nørby.



Otte projekter om spiseforstyrrelser fordelt over hele landet vil modtage støtte, heraf har de syv fokus på BED.

Se mere på Sundheds- og Ældreministeriets hjemmeside.

<http://sum.dk/Aktuelt/Nyheder/Psykiatri/2018/December/Bedre-behandling-af-spiseforstyrrelser.aspx>

FORSIDEBILLEDET

Motivet med alderstrappen, eller livstrappen, som ses på forsiden, blev populært over det meste af Europa i 1600-tallet, da trykkekunsten blev opfundet, og det findes i masser af variationer. Gennem tiden ændrede det symbolske indhold sig fra at være guddommeligt, moraliserende, til i oplysningstiden at blive mere belærende og handle om ’den gode borger’.

Det var almindeligt, at billedet ud over de aldrende mennesker indeholdt forskellige symboler. I billedet på forsiden, der er amerikansk og fra 1848, er det forskellige dyr, der symboliserer livsaldrene, og dyrene indgår i de vers, der ses nederst i billedet. Mange var dengang analfabeter, men billeder kunne alle læse.

Versene lyder:

Until the first five
years are spent,
A Child is lamblike
innocent.

At ten he goat-like
skips and joys,
In idle sports and
foolish toys.

At twenty love doth
swell his veins
And heifer-like
untamed remains.

With bull-like strength
to smite his foes
At thirty to the field
he goes.

At forty nought
his courage quails
But lion-like by force
prevails.

Strength fails at fifty
but with wit,
Fox-like he helps to
manage it.

At sixty rapine, fraud,
and stealthy ways,
Wolf-like he tries his
wealth to raise.

At seventy news he'll
hear and tell,
But dog-like loves at
home to dwell.

The cat keeps house
and loves the fire
At eighty, we the
same desire.

Weak asses backs were
made to bear,
At ninety, we suffer
every where.

If we should reach the
hundredth year,
Though sick of life, the
grave we fear.

Kilde: Lene Otto, <https://tidsskrift.dk/folkogkultur/article/view/66024/94954>

Tema i JUNI-nummeret 2019

SKAM

Deadline for artikler 15. april 2019 · Øvrige stof 1.maj 2019

Tema i OKTOBER-nummeret 2019

DEN TERAPEUTISKE ALLIANCE

Deadline for artikler 15. august 2019

INDHENT ARTIKELVEJLEDNING

ALDERDOMMENS FILOSOFISKE LIVSKUNST

Tekst: Anders Dræby

Vi kan have brug for hjælp, når vi nærmer os livets sidste fase. I dag bliver stadig flere og flere af os nemlig gamle i en kultur, der mere og mere forherliger ungdommen. På trods af de mange ældre er samfundet præget af et tiltagende ubehag ved forældelsen, og flere gamle mennesker synker hen i ensomhed, fortvivlelse, misbrug eller depression.

I det følgende vil jeg vise, at der findes en vej til helbredelse i hellenismens og romerrigets filosofi, som indeholder nogle friske bud på kunsten at blive ældre på en god måde. Og antikkens filosofiske livskunst blev netop praktiseret som en egentlig terapi, hvilket gør den særligt velegnet for vor tids psykoterapeuter.

FILOSOFI FOR PSYKOTERAPEUTER

”Den form for filosofi, der ikke helbreder nogen menneskelig lidelse, er tom. For ligesom lægekunsten ikke er til nogen gavn, hvis den ikke helbreder kroppens sygdomme, så er filosofien ikke til nogen gavn, medmindre den helbreder sjælens lidelser.” (Epi-kur i Dræby 2018a s.196).

I Skandinavien har vi ikke nogen større tradition for at forholde os filosofisk til tilværelsen, da vores kultur har sine historiske rødder i landbrug og fiskeri. Derfor kan vi have en tilbøjelighed til at forholde os meget konkret og redskabsagtigt til tilværelsen, og dansk psykiatri og

psykologi har historisk set været meget naturvidenskabeligt orienteret. Den samme tendens gælder den danske universitetsfilosofi, der har fjernet sig fra livet og er blevet til en rent intellektuel analyse af teoretiske begreber og argumenter.

Men filosofien handlede oprindeligt om at opnå en livsnær indsigt i tilværelsen som helhed. Den form for filosofi er ikke fjern for danske psykoterapeuter, der arbejder ud fra en humanistisk eller eksistentiel tilgang. Som min egen tidligere vejleder, Emmy van Deurzen, har påpeget, kan alle andre psykoterapeuter imidlertid også have gavn af at indarbejde et filosofisk blik for tilværelsen som helhed. I den forbindelse kan alderdommens filosofiske livskunst inspirere til at arbejde terapeutisk med mennesker, der er gamle eller bare på vej til at blive ældre.

FORBEREDELSEN TIL ALDERDOMMEN

”Ethvert samfund stræber mod at leve og overleve; det tilbæder styrken og frugtbarheden, som er knyttet til ungdommen; det frygter alderdommens nedslidthed og goldhed.” (Beauvoir 1979 bind 1 s.54).

Vi kan godt lide at fortælle myter om, at man før i tiden havde et langt mere positivt syn på de ældre. Men mennesker har søgt ungdommens kilde siden oldti-

Når man er ung, bør man ikke udsætte studiet af filosofi, og man bør heller ikke opgive det, når man bliver ældre, for i ingen alder er det for sent eller for tidligt at drage omsorg for sin egen psykiske sundhed.

Epikur (forfatterens oversættelse)

den, og alle store civilisationer har været præget af en vis afsky over for alderdommen. Det som er særligt ved vores kultur er, at dødsfrygten er vokset til et hidtil uset niveau. Derfor vil vi alle sammen gerne leve evigt, mens ingen af os ønsker at være gamle. For mange af nutidens mennesker betyder ordet alderdom netop en dom om svækkelse, snarlig død og udgrænsning fra samfundet. Så længe vi er unge, vil vi helst ikke tænke på, at vi bliver ældre; eller også tænker vi som engelske The Who: "I hope I die before I get old." For selvom frygten for døden er stor, er ubehaget ved alderdommen ofte større.

Mange af os bliver dog rent faktisk gamle, og det er en følge af de sidste to hundrede års udvikling inden for ernæring, boligforhold og sundhedsvæsen. Så hvordan kan vi ruste os selv bedst muligt, og behøver alderdommen virkelig at være så skidt?

Her kan vi passende gå til antikkens hellenistiske og romerske filosoffer, der netop lægger vægt på, at vi bør forberede os på vores alderdom. Det handler ikke så meget om, at vi må påbegynde vores pensionsopsparing i god tid, som om, at vi allerede som unge må begynde at forholde os til det vilkår, at vi med stor sandsynlighed bliver gamle. Så længe vi idealiserer ungdommen, kan meget af vores liv komme til at opleves som et gradvist og pinefuldt forfald. Vi vil gerne forblive ungdommelige, friske og smukke så længe som muligt, og derfor kan

vi blive grebet af ubehag over, at klokken slår og kroppen forgår. Eftersom ulykkelige mennesker kun bliver mere ulykkelige, jo ældre de bliver, må vi forandre hele vores grundindstilling til tilværelsen. Hvis vi netop meget tidligt begynder at fokusere på at leve med modenhed som ideal og fokuserer på at udvikle vores evner til at leve på en indsigtfuld og værdig måde, så slipper vi for ubehaget, og alderdommen kan blive den bedste tid i vores liv.

Som den romerske filosof og statsmand Lucius An-
neus Seneca (4 f.v.t. - 65 e.v.t.) skrev i år 49 til sin gamle svigerfar Paulinus, er det også kun igennem forberedelsen til livets afslutning, at vi for alvor kan forhindre, at vi kommer til at forspilde vores liv (Dræby 2018b). Vi mennesker har det nemlig med at leve uden større omtanke for, at vores mest dyrebare ressource er vores tid. Derfor har vi det med at ødsle vores tid bort på meningsløse forehavender og trivielle gøremål med det resultat, at vores alderdom kan blive præget af bitterhed og fortrydelse. Hvis vi derimod forbereder os på døden og får prioriteret vores tid rigtigt, kan alderdommen blive en tid, hvor vi ser tilbage på et rigt liv. Og så kan vi med en bibelsk vending opnå at dø mætte af dage (Dræby 2018a kap. 3).

ANTIKKENS FILOSOFISKE TERAPI

"Gennem helbredelsen af psyken, vil du udfri den fra alle onder, fra alle dens bindinger... Frygten for døden gør et menneske trist, fordi det ikke har indsigt i sin egen psyke... Det er ikke døden, men en dårlig livsførelse, der ødelægger psyken ... Filosofiens indsigter skal nydes så meget som muligt, som hvis de var ambrosia og nektar. For den nydelse, der opstår af dem, er ægte, ubestikkelig og guddommelig." (Pythagoras 2009, min oversættelse).

Så hvorfor lagde hellenismens og Romerrigets filosoffer mon så stor vægt på alderdommen og døden? For at kunne besvare det spørgsmål er det vigtigt at holde sig for øje, at antikkens filosofi ikke var en rent skriftlig eller intellektuel disciplin, der bestod af teorier og argumenter. Oprindeligt var både den vestlige og østlige filosofi først og fremmest en åndelig måde at leve sit liv på (Dræby 2018a kap. 2). Grundtanken var, at hvis man levede sit liv i en stræben efter visdom, kunne man blive åndeligt bevidst og mere duelig til at møde hverdagslivets udfordringer.

Hvis vi holder os til den vestlige filosofi, bliver den allerede fra og med den oldgræske filosof Pythagoras (570-495 f.v.t.) forstået som en psykoterapeutisk praksis, der kan befri mennesket fra dets bekymringer og psykiske lidelser (Dræby 2017). Det er nemlig manglen på indsigt, og herunder selvindsigt i vores egne destruktive tilbøjeligheder og følelsesmæssige reaktioner, der skaber hoveddelen af vores livsproblemer. Eller som den romerske filosofi Epiktet (55-135) formulerer det, er det ikke vores livsomsstændigheder, men derimod måden, vi forholder os til dem på, der bestemmer, hvordan vi har det (Epictetus 2014).

Hos Epiktet og de andre filosoffer fra hellenismen og Romerriget bliver denne filosofi til en egentlig livskunst, der handler om at lære kunsten at leve livet. Vi mennesker er skrøbelige og dødelige, og derfor kan vi have brug for at lære et livshåndværk, så vi kan opnå et

mål om *eudaimonia*. Direkte oversat betyder *eudaimonia* 'den gode skytsengel', og ordet henviser til, at vi får et godt liv ved at leve i overensstemmelse med vores indre gud, gode ånd eller simpelthen bare med det gode i os selv, der indebærer en evne til at stå imod det dårlige. Selv om den filosofiske livskunst også er en terapi, er målet derfor heller ikke blot at blive symptomfri, men derimod at kunne virkeliggøre en form for 'menneskelig blomstring' (Dræby 2017). Samtidig finder vi først ro og hvile, når bliver i stand til at udfolde de bedste sider af os selv, og det kræver, at vi opnår en indsigt i os selv som helhed og vores placering i universet.

CICERO OM DEN GODE ALDERDOM

"Jeg ønsker at skrive noget til dig om at blive gammel. Denne byrde er fælles for os begge – eller i det mindste kommer den hurtigt og uundgåeligt nær – og jeg ønsker at lette denne byrde både for dig og for mig." (Cicero 2016 s.4, min oversættelse).

Den filosofiske livskunst er ikke kun interesseret i, hvordan man forbereder sig til alderdommen, så man kan undgå at ende i vrede, tristhed og sorg over tilværelsen. Hellenismens og Romerrigets filosofi har også et fokus på, hvordan man kan opnå en god og værdig alderdom. Derfor indeholder denne filosofi også en særlig undergenre, *peri geros*, som er praktiske vejledninger til ældre mennesker i, hvordan de kan undgå lidelser og udfolde deres alderdom på bedste vis.

Her skal vi kigge på den mest kendte af disse vejledninger, der er skrevet i år 45 f.v.t. af den romerske filosof og politiker Marcus Tullius Cicero (106-43 f.v.t.). På det tidspunkt er den berømte taler og advokat i begyndelsen af tresserne, og han har trukket sig tilbage fra politik, efter at Julius Cæsar har udråbt sig selv til kejser og dermed opløst republikken. Cicero er blevet skilt, og hans datter er død, så derfor er han overladt til en alderdom, hvor tomheden og ensomheden truer. Som

terapeut oplever jeg selv ofte, at især ældre mænd bliver kastet ud i en større livskrise, når de trækker sig tilbage fra arbejdsmarkedet. Og det er netop, hvad Cicero først ser ud til at gøre. Han bliver ramt af fortvivlelse, og nu kunne han så vælge at begå selvmord eller kaste sig over flasken og drikke sig væk fra det hele. Men det gør Cicero ikke. Han kaster sig i stedet over at skrive en opbyggelig vejledning i, hvordan man kan undgå forældelsens ubehag og i stedet få en god alderdom. Og dermed får han hevet sig selv ud af fortvivlelsen og skabt et meningsfuldt liv for sig selv.

I nyere tid har den østrigske logoterapeut Viktor Frankl også vist, hvordan vi kan blive kastet ud i nogle livssituationer, som vi kan have svært ved at finde sammenhæng og retning i. Den oplevelse kan føre til angst, depression og misbrug eller simpelthen bare til, at vi giver op over for tilværelsen. Men Frankl viser også, at der altid findes en vej ud af selv de mest ekstreme og uoverskuelige livssituationer. Man kan blandt andet overvinde oplevelsen af meningsløshed ved at kaste sig over et projekt og skabe noget af værdi for sig selv og andre (Frankl 2006). Det gjorde Frankl selv, da han endte i koncentrationslejr under anden verdenskrig. Han overlevede blandt andet de rædselsfulde omstændigheder, fordi han i smug skrev en bog under sit ophold i lejrene. Og sådan kan Ciceros historie også tjene som et eksempel på, hvordan man kan kaste sig over et eller andet opbyggeligt projekt, når pensionsalderen indhenter en. Som terapeut fortæller jeg gerne selv Ciceros historie videre til især mandlige klienter, der er havnet i fortvivlelse over, at de ikke længere har deres arbejde at gå op i. Det kan støtte mange af dem i selv at finde et projekt og få skabt en ny mening med livet.

Selv om Ciceros tekst er kort og letlæselig, er den meget indholdsmættet, og vi kan finde en række yderligere indsigter, der kan bruges i terapien med ældre mennesker. Cicero fortæller således, at der findes fire hovedgrunde til, at vi kan have en tilbøjelighed til at

blive ramt af ubehag over at blive gamle, og derfor oplister han også fire terapeutiske strategier:

Første strategi: Et aktivt hverdagsliv

Den første kilde til ubehag over forældelsen består netop i, at man ofte trækker sig tilbage fra aktive gøremål, fordi man ikke længere er på arbejdsmarkedet. Derfor går nogle ældre langsomt helt i stå, og i dag ender mange med at sidde og mimre foran fjernsynet.

Men som Cicero siger, er der absolut ingen grund til, at alderdommen bør være en passiv og slukket alder. Det er tværtimod vigtigt at holde sig aktiv, og det kan man gøre på mange andre måder end gennem et lønmodtagerjob. Man kan som nævnt kaste sig over et større projekt, men man har også mange muligheder for at gå i gang med fordybelse i emner, som man måske ikke har haft tid til før. Alderdommen er en fremragende tid for at kaste sig over læsning, kultur, kunst eller filosofi, og der er rige muligheder for at gå til undervisning på folkeuniversitetet eller for at deltage i retreats eller studiekredse. Hvis man indtager den indstilling til alderdommen, bliver det ikke en fattigere, men derimod en rigere tid. Før havde man måske så travlt med sit arbejde, at man aldrig fik gået i dybden med noget som helst eller bare gav sig lov til at forfølge sine interesser og sin nysgerrighed. Det kan man nu, og dermed kan man udvide sin indsigt i livet og døden, verden og universet.

Anden strategi: En aktiv krop og et aktivt sind

Den anden kilde til lidelse er oplevelsen af, at kroppen forfalder, og at man ikke længere har ungdommens fysiske styrke. Men som Cicero siger, er det vigtigt at fokusere på, hvad man har, i stedet for at fokusere på, hvad man ikke længere har, hvis man vil have en god alderdom.

Livet har den samme rytme som året, der bevæger sig fra forår over sommer til efterår og ender i vinteren. Ifølge Cicero indeholder enhver livsalder sine egne



FOTO: PIXABAY

goder, som vi må forstå at værdsætte. Når vi er unge, er vores krop på sit højdepunkt, og vi har mulighed for at gøre en masse fysiske ting, som vi ikke kan, når vi er ældre og nået til livets sidste årstid. Her må vi stadigvæk have et fokus på at holde vores krop i form, så vi undgår sygdomme og det værste forfald. Det er muligt, at vi ikke længere kan løbe maraton, men vi kan dyrke motion og spise og drikke sundt.

Mens ungdommen er kroppens alder, er alderdommen snarere sindets alder. Vi kan ganske vist blive ramt af glemsel, sindssvækkelse og måske endda senilitet, men det skyldes i reglen, at vi ikke holder vores sind aktivt. Derfor må vi bekæmpe sindets forfald ved at engagere vores intellekt og vores tanker i noget aktivt i stedet for blot at stirre passivt ud i luften eller ind i fjernsynet. Hvis vi formår at holde vores sind aktivt, vil vi opleve, at det kan holde sig mindst lige så friskt og skarpt, som i vores ungdom. Ja, vi kan endda få den oplevelse, at vores krop ganske vist forældes, men at vores sind skærpes. Af samme grund er alderdommen også for alvor den alder, hvor man kan opnå en form for indsigt i livets mysterium, og derfor er alderdommen desuden filosofiens livsalder.

Alderdommen har da også historisk været forbundet med visdommen, men det er altså ikke altid sådan, at man bliver mere vis med alderen. Når nogle ældre mennesker ender med at være bitre og sløve, ligger ansvaret imidlertid i sidste ende hos dem selv, for en af grundene er, at de ikke holder sindet aktivt.

Tredje strategi: En fornøjelig alderdom

Lidelsens tredje kilde består i erkendelsen af, at vi ikke længere har den samme mulighed for at tilfredsstille kroppens begær og kødets lyster. Vi kan ganske vist stadig bestræbe os på at have et aktivt sexliv, og vi kan stadig søge bordets glæder, men kroppen giver os ikke længere den samme nydelse, som den gjorde i vores ungdom.

Her vender Cicero så igen tingene lidt på hovedet, for ulykken kommer altså af, at vi fokuserer på det, vi ikke har, i stedet for det vi har. Alderdommen fratager os ikke kroppens begær, den fritager os fra dem. For når vi er unge, er vi ofte i drifternes, sansernes og følelsernes vold, og meget af vores liv har en tilbøjelighed til at udspille sig nede i kroppen og følelserne, og det er netop begæret og de voldsomme følelser, der skaber mange af vores problemer.

Når vi bliver ældre, forsvinder meget af vores grådighed og nydelsessyge, og vi bliver bedre i stand til at nyde det mådeholdne og fortaber ikke så let os selv. Nu kan vi søge nogle andre fornøjelser. Nemlig ikke alene fornøjelsen ved at udvikle vores intellekt og bevidsthed og fordybe os. Men også fornøjelsen ved at gå i teatret eller på kunstudstilling – eller, som Cicero fremhæver, dyrke vores have. For som den græske filosof Epikur (341-270 f.v.t.) også betonedede, er det ikke mindst i fordybelsen i naturen eller beskæftigelsen med haven, at vi kan finde den tilstand af indre sindsro, der kan give os den alledybeste og mest vigtige livsnydelse. Han påpeger tillige, at det også er i haven, at vi bedst kan nyde selskabet af de gode venner, der er så vigtige for at have et godt liv og ikke mindst for at opnå en god alderdom.

Fjerde strategi: Konfrontationen med døden

Endelig kan vi føle ubehag over, at vi med alderdommen bevæger os tættere og tættere på døden. Så længe vi nærer en frygt for døden, vil det at blive ældre derfor uundgåeligt give anledning til uro og bekymringer.

For antikkens filosoffer bestod helbredelsen for dødsfrygten kort sagt i at se døden i øjnene og acceptere den. Her gentager Cicero ikke mindst Sokrates' forestilling om, at filosofi i bund og grund er en forberedelse til døden (Dreby 2018a kap. 3). Vi skal lære at leve med vores egen død, og det skal ikke forstås på samme måde, som når tankerne kan kredse om død og selvmord, hvis man befinder sig i en melankolsk og måske endda depressiv

tilstand. Hvis vi befinder os i en melankolsk tilstand, kredser tankerne som regel omkring døden, fordi vi ønsker at undslippe tilværelsens ubehag og flygte ad den nærmeste udvej. Men filosofien betoner, at formålet med at se døden i øjnene er at give slip på frygten og ubehaget og i stedet engagere sig fuldt ud i livet. Det er netop først, når vi accepterer, at vi rent faktisk skal dø en dag, og at vores liv hele tiden bevæger sig den vej, at vi får en mulighed for at leve livet til fulde. Og derfor kan alderdommen blive den alder, hvor vi mere end nogensinde før får en mulighed for at tage del i livet og være til stede i nuet. Hvor vi prioriterer de virkelige menneskelige værdier – indsigt, ånd, kærlighed, venskab og fællesskab – og derfor giver slip på de materielle værdier, som i sidste ende ikke har nogen dybere værdi for livet. Sådan kan alderdommen blive langt mere fyldt med mod og ånd, end når vi er unge og tror, at vores liv vil være for evigt.

Og hvad er døden? Ja, her gentager Cicero igen Sokrates. I sin forsvarstale sagde Sokrates, at døden enten måtte indebære et ophør af bevidstheden, og hvis vi ikke mærker noget, så har vi ikke noget at være bange for. Eller også må døden indebære, at vi får mulighed for at leve videre i en anden verden, og den kan umuligt være værre end denne. Uanset hvad kan vi sammenligne døden med en dyb søvn, og hvis vi har levet en aktiv alderdom, holdt sind og krop ved lige og søgt de fornøjelser, der hører alderdommen til, så vil vi til sidst ikke have brug for mere og bare kunne sove stille ind.

UDGANG

Alderdommens filosofiske livskunst er først og fremmest en psykoterapeutisk arbejdsmåde, der er baseret på den grundtanke, at vi må gøre alderdommen brugbar. Klienter, der lider af depression og fortvivlelse over at blive ældre, kan med fordel vende deres fokus væk fra, hvad de har fortabt, til hvad de har. Den vest-

lige kultur har lige siden antikkens lægekunst opfattet alderdommen som en slags sygdom. Men helbredelsen består ikke i en helbredelse fra alderdommen, men derimod i at lade alderdommen være en heling i sig selv.

LITTERATUR

- Beauvoir, Simone de: *Alderdommen*. København: Fremad 1997.
 Cicero, Marcus Tullius: *How to grow old*. Princeton: Princeton University Press 2016.
 Dræby, Anders: *Filosofisk terapi*. København: Det Kongelige Bibliotek 2017.
 Dræby, Anders: *Livskunsten – filosofien om at vågne op til livet*. København: Akademisk Forlag 2018.
 Dræby, Anders: *Kunsten at dø hver dag*. Logos 2018/3, s.6-9.
 Epictetus: *Discourses, Fragments, Handbook*. Oxford: Oxford University Press 2014.
 Epicurus: *The Art of Happiness*. London: Penguin.
 Frankl, Viktor: *Psykologi og eksistens*. København: Gyldendal 2006.
 Pythagoras: *The Golden Verses*. Amazon Fulfillment 2009.



Anders Dræby (f. 1972) er privatpraktiserende eksistentiel psykoterapeut MPF og supervisor. Arbejder desuden ved New School of Psychotherapy and Counselling samt The Existential Research Academy i London og Psykoterapeutisk Institut i København. Har en professionsdoktorgrad i eksistentiel psykoterapi og har udgivet omkring 200 bøger, artikler og anmeldelser, senest bogen *Livskunsten*.

VOR ALDER

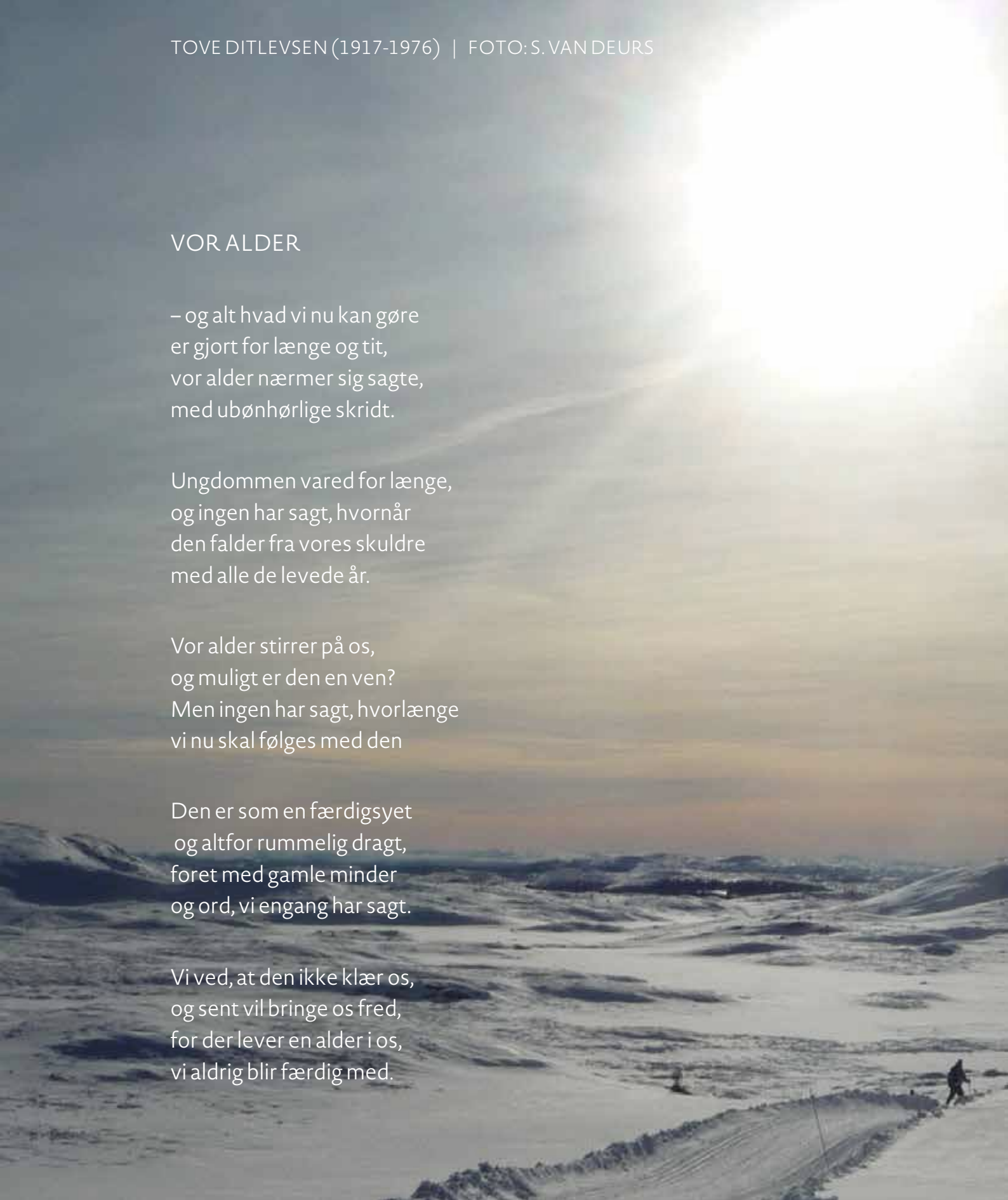
– og alt hvad vi nu kan gøre
er gjort for længe og tit,
vor alder nærmer sig sagte,
med ubønhørlige skridt.

Ungdommen vared for længe,
og ingen har sagt, hvornår
den falder fra vores skuldre
med alle de levede år.

Vor alder stirrer på os,
og muligt er den en ven?
Men ingen har sagt, hvorlænge
vi nu skal følges med den

Den er som en færdigsyet
og altfor rummelig dragt,
foret med gamle minder
og ord, vi engang har sagt.

Vi ved, at den ikke klær os,
og sent vil bringe os fred,
for der lever en alder i os,
vi aldrig blir færdig med.



JEG KALDER DEM MINE VENNER

Tekst: Kirsten Seidenfaden

At blive gammel er det ensomhedens tid? – er det et vilkår? Jeg rundede de 70 for nogle år siden og har længe været optaget af, hvad det er, jeg og vi skal være opmærksomme på i disse år. Hvordan ældes jeg bedst? Hvordan bevarer jeg livsgnisten? Hvordan påvirker jeg bedst mine egne muligheder? Da jeg fik chancen for at høre lidt erfaringer set af en ung i hjemmeplejen, greb jeg den og tilbragte en hyggelig eftermiddag med Astrid. Det var spændende at høre om hendes oplevelser og tanker, og den fælles snak gav også anledning til lidt mere teoretiske overvejelser.

Jeg mødte Astrid for et år siden. Sammen med en veninde rykkede hun ind i vores hjem på Langeland og passede vores to hunde, mens vi var bortrejst. Det udviklede sig til et dejligt venskab, og Astrid vendte tilbage om sommeren og tilbragte en uge sammen med os og vores fem børnebørn.

Astrid har en ganske særlig udstråling af opmærksomhed og nærvær – alle ungerne kom til at elske hende.

Da Astrid blev student og tog et job i hjemmeplejen, fik jeg lyst til at interviewe hende om hendes arbejde med de ældre. Jeg ville gerne høre om hendes møde med de gamle og hendes tanker om det, hun så. Jeg blev fascineret af at høre hende fortælle om de gamle, og hvad hun fik til at ske i sit møde med dem på trods af, at tiden til det enkelte besøg er meget begrænset. Der er 20-30 besøg på hendes rute.

Min nysgerrighed går ad to spor: Det ene er, hvad Astrids arbejde og erfaringer muligt kan give os af idéer til vor egen forberedelse til alderdommen. Det andet er at høre om, hvad Astrid tænker, vi må have fokus på i arbejdet med de ældre, herunder de rammer, der er for arbejdet i ældreplejen.

JEG KALDER DEM MINE VENNER

Astrid: Jeg kalder dem ikke mine gamle eller mine klienter. Jeg vil hellere kalde dem mine venner, nogle mere end andre selvfølgelig.

Astrid møder dem der, hvor de er – i øjenhøjde, med nysgerrighed og det, jeg ud fra hendes beskrivelse genkender som anerkendende lytten og væren.

Hvordan er det for dig som ung at møde de gamle?

Astrid: For det første så er de jo vidt forskellige, lige så forskellige som vi andre. En kaptajn, en gammel husmor, en buschauffør eller en direktør – det er alle mulige liv, jeg kommer ud til.

Det er som at komme tilbage i en anden tidslomme. Når jeg kommer ind ad døren, er det første, det handler om, at få mit tempo helt ned, ned til de små ting, og finde ud af, hvordan den ældre plejer at gøre. Hele tiden at sætte mig ind i deres rutiner. Foruden tempo så skal jeg også sætte mig ind i, hvad de synes, er vigtigt. De fleste kan slet ikke overskue, hvis jeg spørger, om vi ikke lige hurtigt kan gøre det og det – det går slet ikke!

Hvordan jeg oplever mit arbejde? Det er vildt spændende. Der er så mange forskellige mennesker, forskellige skæbner; historier om hvor de har levet, og hvordan deres liv har været

Hvad træder mest frem i dit arbejde? Hvad har gjort mest indtryk? Hvad har været nogen af de stærkeste oplevelser, du har haft?

Astrid: Det jeg først tænker på er, at der er nogle bestemte personer, jeg har fået et særligt forhold til. Noget med, at de møder mig med nysgerrighed og også spørger til, hvem jeg er. Der kan opstå en gensidighed, hvor også jeg kan spørge dem – for eksempel en grønlandsk familie, hvor jeg ser nogle fine billeder fra Grønland. Jeg bliver nysgerrig og vil gerne have mere at vide.

Så er der dem, der vildt gerne vil høre om det skolesystem, jeg lige kommer fra. De spørger og er interesserede i at høre om, hvordan det foregår i dag.

Andre er måske sat helt tilbage, fordi de ikke har familie, der besøger dem, eller venner, som kan fortælle dem noget om, hvad der foregår.

Er det lidt tilfældigt, at du får et særligt forhold til nogle?

Astrid: Nej, det særlige er, når den ældre gerne vil have kontakt. Så bliver jeg jo på en måde lidt venner med dem. Når jeg tænker venskab, så er det jo normalt med nogen på ens egen alder. Men vennekriterierne bliver her faktisk opfyldt for mig, når vi har fælles interesser og noget at snakke om.

Hvordan vil du beskrive dem, der møder dig på den måde?

Astrid: Jeg tænker, de primært har bevaret en nysgerrighed og et engagement. De er villige til at prøve nyt. Derudover har de en evne til at etablere venskaber – også venskaber på tværs af generationer. Det er noget med ikke at være gået i stå.

Jeg er for eksempel fascineret af en kvinde på 96 år. Hun har hele sit liv været med i en kvindebogklub, og det er hun stadigvæk på trods af, at hun faktisk ikke kan se og derfor heller ikke kan læse mere. Hun kan godt høre – måske ikke specielt godt – hun har fået høreapparat, så hun kan høre snakken om bøgerne. Hun aktiv i denne læseklub og tager med rundt til deres møder i hjemmene. Hun er ikke en af de gamle bitre kvinder. Selvom hendes fysiske tilstand er begrænset, så er hun med i det sociale samvær. Hun formår de aktiviteter og at have et mere selvstændigt liv.

Astrid fortæller videre: Jeg kommer også hos en gammel mand, hvor vi taler om heste. Han har levet sit liv på en gård i nærheden af, hvor jeg rider. Han følger mig altid helt ud på parkeringspladsen, fordi han gerne vil snakke. Han har ingen familie. Jeg er egentlig visiteret til at være der i fem minutter for at give ham støttestrømper på, men jeg er der altid i 20 minutter. Han er virkelig hyggelig. Han har kørt meget i det område, hvor jeg bor, og rider, og han kender hver en flække dér. Han siger en dag til mig: "Det kunne jo godt være, jeg skulle se og køre til Lohals, inden jeg dør." Jeg siger til ham: "Det synes jeg da, du skal gøre, Petersen." Vi andre kører ustandselig til Brugsen i Lohals – og vi andre kan



tænke: Jeg skal da nå til Canada og Australien, inden jeg dør. Min nabo fortæller mig så, da jeg kommer hjem, at der har været en gammel mand her forbi og spørge om vej – og næste dag siger Petersen til mig: ”Jeg kom godt nok sent hjem i aftes – jeg var nede på havnen i Lohals.” Han kører sikkert vildt langsomt som 87-årig – og han kører ad bagvejene.

Jeg kommer også hos en anden ældre dame. Hun er stadig nysgerrig og sulten på viden og vil gerne forstå de unge. Hun kan ikke se mere og sidder og hører radio hele dagen. Når jeg så besøger hende, tænker jeg, at vi er på bølgelængde. Jeg vil også gerne følge med i nyheder. Det er blevet vores samtaleemne. Når jeg kommer,

har hun selvfølgelig hørt radio, men der kan godt være nogle andre nyheder, hun ikke har hørt. Så går jeg ind på TV2 News på min telefon, læser højt, og så ser vi, om der er kommet flere nyheder.

FAMILIE OG VENNER

Du taler om, at der hos en hel del af de ældre er en slags bitterhed?

Astrid: Der er nogle, der får besøg af familie og venner, og nogle, der ikke gør. Det betyder helt vildt meget. Der er utroligt mange, som er meget ensomme og bitre. De

får ikke den omsorg og opmærksomhed fra familien, som de ønsker.

Hvorfor tror du ikke de ældre får besøg af familien?

Astrid: De kan ofte ikke forstå, at deres familie ikke kommer. De kan sige, at de har givet hele deres liv til dem, børnene.

Noget jeg forestiller mig, der særligt kan være besværligt for børnene, er at møde bitterheden. De kommer jo på besøg, måske uden det store overskud, men hvis det er den sure og bitre ældre, de møder hver gang, ja så kan de let opgive. For børnene ville det betyde noget, hvis forældrene, den ældre har et eget liv og ikke blot følger og afventer børnenes liv. De lever på denne ø og har valgt at blive boende her. Måske lever deres børn og familie i København eller andre steder i Danmark. De kan selvfølgelig telefonere, men hvis de ikke er mere med på det nye elektroniske, så bliver det jo svært at komme i kontakt – og holde kontakt.

Hvad er det, du ser hos de ældre, for hvem det lykkes at holde sig i gang?

Astrid: For dem, der bliver gamle og holder sig i gang, oplever jeg, der er en sammenhæng mellem at være soigneret, gå op i sig selv og sit udseende. De har en evne for egenomsorg – tager sig af sig selv – de bliver klippet og går i rent tøj. De er også interesserede i at holde deres bolig i orden, de går op i deres hjem. Disse ældre holder sig i gang både fysisk og psykisk.

Astrid spørger: Er det for eksempel et udtryk for egenomsorg, eller er det udtryk for rigiditet og stilstand, når den ældre bliver på gården med de 14 værelser og kun bebor de to? For nogen kan det være en lettelse at flytte til noget mindre i nærheden af andre, mens for andre vil alt det nye ved en anden bolig være skræmmende.

For dem er det den daglige verden, stedet og tingene omkring dem, der indeholder minderne, en historie eller indre billeder, en kop jeg fik af en veninde, tæppet i stuen jeg fik af min mor, en tepotte vi købte i Italien. Blot ved at gå omkring i hjemmet hver dag bliver de opfyldt af deres egen historie.

Kirsten: Min egen erfaring er, at genstandene og billeder omkring mig er vigtige elementer til at fremkalde fortiden og berige nutiden. De kan faktisk skabe en oplevelse, der er understøttende og identitetsskabende. De er ikke blot nips på en hylde.

OM SAMVÆR MED ANDRE

Hvordan oplever du dem, der vælger at bo alene?

Astrid: Noget af det, jeg oplever hos dem, som trives bedst med at være alene, er, at de både trives alene, men også at de stadig har følelsesmæssige relationer til andre mennesker og i det hele taget formår at danne relationer til de mennesker, der kommer i deres hjem. Noget, der er afgørende for, om man kan trives med et liv alene, er, om man kan knytte kontakt med andre – skabe relationer – og samtidig trives med at leve sit liv alene.

Kirsten: Jeg havde selv engang en nabo, der kom på plejehjem. Hun formåede at skabe relationer på sit plejehjem og at stå ved sine værdier og holdninger i forhold til de andre beboere. Margrethe på 102 år formåede at arrangere ringridning for alle kørestolsbrugerne, arrangerede filmklub og kaffebord med højtlesning mm. Hun blandede sig også i sine 18 børnebørns liv og kom med formaninger og gode råd. Hun elskede og forholdt sig direkte og ærligt til alle sine børnebørn. Hun ænede sig ikke bare tilbage for at være den søde og afventende Bedste, men sagde sin oprigtige mening.

Astrid: De færreste magter det udadvendte liv, som Margrethe havde. De fleste er triste – jeg tror ikke, jeg har oplevet nogen, der trives med at være så alene, som man ofte bliver, når man bliver gammel. Når jeg er hos dem, så taler de ofte om ensomheden; om dem de har mistet – det var jo familien, der var hele deres liv; familiemedlemmer, som er døde, og venner, som er døde.

Jeg synes ikke, jeg oplever nogen, der bare føler sig tilpas ved at være ladt alene. Jeg oplever, at de ikke længere har energien til at genetablere relationer nu, hvor mange af dem, de havde, er døde og borte. Det er også svært at skabe nye relationer, hvis man er blevet så gammel, at det er svært at bevæge sig uden for en dør – hvor skal man så møde folk? Og de ved ikke, hvordan de skal være aktive og skabe forbindelser til det omgivende samfund.

Men de vælger at blive i eget hjem?

Astrid: Ja, det er jo også lidt pudsigt – hvorfor de ikke søger samværet på plejehjemmet, hvor der er mennesker. Det vil de ofte ikke – det skal de tvinges til. De vil blive gamle i eget hjem, der hvor alle minderne fra ens liv er – og de vil gerne dø i eget hjem. Derudover skal man i dag også være meget, meget dårlig for at få lov til at komme på plejehjem, du kan ikke bare vælge det. De fleste er meget triste og vil egentlig gerne dø. De, der har været husmødre, og hvor manden nu er død, og hun måske ikke kan overkomme så meget i sit hus mere. Hvad skal hun så tage sig til? De har ikke haft mange andre relationer – naboen vidste de, hvem var, men ikke mere. Så får jeg lyst til at opmuntre dem. Hos den ene er det nyhederne, hos den anden er det blomsterne, hun har – eller en har mange spørgsmål til, hvordan det er at gå i skole i dag.

Mange ældre kommer ikke hen til daghjemmet – nogle hader det bare – selvom de nok er blevet motiveret gen-

nem mange år. De er måske blevet lokket med, at så kan de se tv sammen med andre, at de får god, hjemmelavet mad eller andet. Specielt i ægteskaber, her prøver man at lave noget aflastning for parret – men de vil ofte bare være i deres eget lille trygge hjem. Jeg tænker, de kan synes, at det er helt uoverskueligt, og at de ikke føler, de kan eller skal etablere nye venskaber.

TILKNYTNINGSTEORI

Kirsten: Ud fra det, du fortæller, bliver jeg meget optaget af, hvad vores 'bagage' – erfaringerne fra det tidligste liv – betyder for vores liv sammen med andre, også når vi ældes. Har vi i opvæksten haft mulighed for det, vi kalder udvikling af en tryk tilknytning, er der en umiddelbar lyst/evne til at knytte an til andre senere i livet. Vi trækker hele livet på disse ressourcer, som stammer helt tilbage til den tidligste barndom, hvor tilknytningsevnen udvikles. Hvis vi har været heldige, så har vi udviklet en grundlæggende evne for tryk tilknytning. Udviklingsstudier har også vist, at selvom man ikke fra start har haft en evne for tryk tilknytning, ja så kan den udvikles senere. Omvendt er der nogle, der har fået så mange 'tæsk' i deres liv, at de vender sig af med at knytte sig til andre mennesker, bliver afvisende og utrygge, og de er måske i sær udsatte i alderdommen for at blive meget ensomme.

Så tilknytningsevnen har vi med os, også når vi ældes. Denne grundmenneskelige evne til at knytte kontakt – hele livet – trækker vi på de resurser. Det er noget af det grundstof hos os ældre, der danner baggrund for det liv, vi kan leve, såvel i relationen til andre, som når vi isolerer os. Der er mange lag i dette – der er også det kulturelle og de sociale normer, vi er vokset op med. Vi knytter an til nogle, der kommer fra samme sociale baggrund, og som har samme alder – samme musik, samme bøger.

Astrid konstaterer: Op mod dette synes jeg virkelig, vi skal slå et slag for etablering af venskaber på tværs af generationerne. Venner på tværs af alle mulige aldre.

OM DEMENS

Du oplever, at mange, for mange, bliver diagnosticeret som demente?

Astrid: Der er simpelthen så mange, der bliver dement-udredte – hvor jeg tænker, at de er da ikke demente –

alle er demente ... Der er ikke nogen, jeg er ude hos, som ikke bliver udredt som dement.

Nogle er måske ved at blive mere demente, end du og de selv er klar over. Hvad får dig til at sige, at de "fandeme ikke er demente"?

Astrid: De kan huske vores samtaler – kan huske, hvad vi har talt om for to uger siden – at de stadig tager fat der, hvor vi sluttede. Så er der andre, hvor jeg kan gå ud af stuen og komme ind igen, uden at de kan huske, jeg lige har været der – hvem er du – hvad skal du ...?



FOTO: S. VAN DEURS

”Som hjælper kan man jo godt selv bære på tunge byrder fra ens eget liv, og her bør der være mulighed for opbakning, støtte og supervision. Det handler jo om at skabe et arbejdsmiljø, hvor man kan holde til at blive og bevare energien og optimismen i disse jobs år ud og år ind.

Men jeg tænker også, at for nogle kan det jo være demens i startfasen. Der er nogen, som har fortalt mig, at det er ligesom en skærm, der kører rundt inde i hjernen, og så pludselig kan der være et hul igennem. Vi besøger en kvinde, hvor der kun er én bestemt person, hun kan huske.

Hvis dine ældre fik at vide, at de skulle flytte, så ville de meget hurtigt blive gamle?!

Astrid: Det kan jeg godt genkende – de har været på hospitalet nogle måneder og kommer hjem – så kommer de måske i rehabilitering og har brug for rigtig meget hjælp – kan fx slet ikke gå i bad. Før kørte det hele, og så går der noget tid, inden de kommer på benene igen – nu kan jeg godt igen, jeg er ikke gået i stå ... ser det som et ikke ægte billede på den kapacitet, de har.

Kirsten: Den beskrivelse kunne man godt forstå som en slags pseudo-demens. Det vi ser hos ældre, der fungerer i deres eget hjem, og når de så bliver flyttet på plejehjem af en eller anden grund, så virker de pludselig demente og konfuse. Eller når situationen bliver uoverskuelig hurtigt: Om fire uger har de en lægetid! I 3-4 uger planlægger de, at der må ikke være noget andet, inden det er overstået.

Angst eller depression kan optræde hos den ældre, som ikke førhen har været plaget af de symptomer. De tilstande kan også vise sig for eksempel som vrisshed og kan muligvis være tegn på en begyndende demens.

DE PROFESSIONELLE

Kirsten: Manden, der kører til Lohals, er et fint eksempel på noget, du kan, og som alle hjælpere bør kunne – møde folk der, hvor de er, snarere end at prøve at rådgive om, hvad de kan eller skal klare – du er positiv, du er optimistisk og taler ind i hans historie, og han får lyst til at gøre noget, som han ellers ikke har turdet – det er det, du kan.

Der er store udfordringer i vores hjemmepleje. Hvilke tanker gør du dig?

Astrid: Det var så fint, han nåede det, og nu kan vi snakke om, hvordan han holdt oppe i havnen. Men Petersen har ingen familie. De ældre taler tit om, at dem, de kender, er døde. Gid det var muligt i vores samfund at skabe venskaber på tværs af generationer; det er så vigtigt, at de kan eller tør knytte sig til nogen – og det kan de kun ved, at vi skaber nogle rammer, hvor det er muligt at møde nogen og – gerne – unge mennesker.

Kirsten: Hvordan vil du lære de folk i den alder at skabe relationer, når de ikke gør det – de vil ikke ned på daghjemmet og sidde og drikke kaffe med andre. Måske er det for sent ... men så er vi tilbage i den opgivenesshed, hvor der bliver stillet store krav til personalet. I skal have så meget opbakning til at opretholde den energi og det gå på mod, der skal til, at du kan komme ind ad døren uden at være bøjet ned af irritation over de to sidste besøg, hvor der sad en sur og brokkende kone og manden, der har tisset forkert – at vi i hjælpebranchen har brug for så meget opbakning; det er ved at dæmre for systemet, at man ikke bare kan selv.

Astrid: Det kan bare være så svært at fastholde den positive energi og det overskud, der skal til. Som hjælper kan man jo godt selv bære på tunge byrder fra ens eget liv, og her bør der være mulighed for opbakning, støtte og supervision. Det handler jo om at skabe et arbejdsmiljø, hvor man kan holde til at blive og bevare energien og optimismen i disse jobs år ud og år ind. I Horsens har man for eksempel tilbudt unge fritidsjob otte timer om ugen på plejehjem for at komme og læse højt eller spille kort, at gå ture eller andet. De unge kan møde dem med det åbne og unge sind og har ikke det der med, at tingene ikke kan lade sig gøre!

HJEMMEPLEJEN BØR OPGRADERES

Kirsten: Men disse unges arbejde er ikke nok. Der skal være en organisation, der står bag de faglige grupper. Det er ikke altid den rigtige uddannelse, det handler om, men mere om supervision og efteruddannelse. Hvad skal man fx gøre i forhold til familierne – de gamle sidder tilbage, der er ikke nogen, der kommer på besøg.

Vores voksne børn er kritiske – vi gamle har fortsat en betingelsesløs kærlighed over for dem – men for dem er det anderledes. Kan de unge voksne opretholde den der dobbelthed at både være skarpe og kritiske og irrettesættende og samtidig ud af interesse og kærlighed tage sig af de gamle, hvis de faktisk synes, deres forældre er hamme irriterende?

Vore erfaringer fra familie- og parterapi er, at kærligheden kan slippe op. Så når 'jeg føler mig ikke elsket' bliver udtrykt, ja så aftager eller ophører besøgene.

Hvad skal der til? Hvordan støtte de pårørende, så de får en eller anden form for interesse eller overkommer deres forståelige reaktion? Når kontakten er brudt, ja så kunne systemet for eksempel støtte familierne i at overkomme afstanden og ringe for og til den ældre. Her

slår fem minutter til et støttestrømpebesøg ikke til – arbejdet skal og må opgraderes! Visitationerne virker alt for tilfældige, overfladiske og uretfærdige.

Og sådan kunne vi fortsætte.

Meget er ændret henover tiden – og meget kan fortsat udvikles. Lige nu er der politisk røre om netop alt dette! En ny sundhedsreform er på trapperne. Men spørgsmålet er, hvor den fører os hen. Der er de senere år tilført resourcer til sygehusene og en uendelig række af behandlingsmuligheder. Fokus har været behandlingsgaranti og centralisering af eksperter på større sygehuse. Når vi bliver syge, har vi en behandlingsgaranti, men for omsorg er der ingen garanti. Når meningsløsheden, håbløsheden og udsigtsløsheden rammer os, kan en behandlingsgaranti ikke stå alene. Det, der mangler, er nærværet og samtalen, tiden og brobygningen tilbage til almen praksis, med støtte til hjemmet og de pårørende.



Kirsten Seidenfaden, f. 1946. Cand. psych. fra Københavns Universitet 1976. Specialist i psykoterapi og supervision. Videreuddannet i familiebehandling og parterapi. Stiftede 1998 Det Danske Imago Institut og 2004 Center for Relationsfokuseret Terapi. Medforfatter til to bøger: *Det levende parforhold* (2. udg. 2009) og *Den levende familie* (2. udg. 2013).

ALDRING STARTER I UNDFANGELSEN

Tekst: **Ayuna Pedersen**
Illustration: **Storm P.**

– og kan ende i demens med 'Rejsen fra Jorden til Månen'

En fortættet summen fra 150 forventningsfulde ældre slår mig i møde, da jeg entrerer i noget der minder om et forsamlingshus. Varmen, lydene, lugtene og energien fra Ældresagens frivilligkorps, der efter sigende har ventet mange måneder på dette foredrag, skaber stemning. Rummet er fyldt af lyde; en høj klirren af porcelæn, lyden af kaffe, som hældes, og teskeer, som røres rundt i kopper. Vi er i Nykøbing Falster.

De næste timer skal sygdommen demens og livet med demens sættes i højsædet, men på en måde, ingen andre gør. Dagens foredragsholder er Vibeke Drevsen Bach. Hun er kendt i hele landet for bl.a. at have udviklet en helt unik metaforisk ramme til at fortælle om og præsentere et følsomt og svært emne. Det skal ske som en teaterfortælling under overskriften: 'Kan man blomstre med demens? Tag med på en rejse fra jorden til månen.' Et foredrag, som viser sig at kunne noget unikt, nemlig at antænde håb og ændre deltagernes perspektiv på livet med sygdommen.

Stemningen i rummet er god og bærer præg af mange menneskers spændthed. Der smiles og nikkes, luften er næsten, som er den lidt elektrisk. Flere fortæller til hinanden, at de har hørt om foredraget, og at det vist kan hjælpe, hvis man har demens tæt inde på livet. Andre har hørt, at foredraget vist nok kan ændre den relation, man har til ens nære familiemedlemmer med demens, men de ved ikke helt, hvordan det kan lade sig gøre?

MANGE VEJE FØRER TIL ROM

Så er det tid, Vibeke Drevsen Bach går i gang og rummet bliver stille. Stemningen ændrer sig mærkbart i den store sal. Alvoren har indtruffet sig. Alles øjne og en fælles opmærksomhed er rettet mod hende, der lige nu står i rødt og indgyder tillid.

"Selv om vi har ret lang tid sammen, tror jeg alligevel ikke, at I, når arrangementet er slut, vil tænke: 'Det var godt nok en meget lang eftermiddag'. Tværtimod tror jeg snarere, at I vil opleve, at tiden vil flyve afsted. Undervejs vil I nok komme på jeres egne indre rejser, mens jeg leder os ind i sygdommen demens gennem en metafor. Metaforen kan gøre det meget lettere at forstå og begribe det, vi ikke lige kan forstå. Jeg kan jo ikke vide, hvor den teaterfortælling præcist bringer jer hen, men min erfaring er, at den vil tilføre indsigt, klarhed og inspiration."

"De fleste, der kommer i berøring med demens, kommer ikke på de lange kurser og uddannelser, som medarbejdere i kommuner gør. Men hvad nu hvis man kan beskrive fænomenet demens og fortælle om livet med demens så simpelt, at gud og hvermand næsten kan forstå det uforståelige uden at gå på kursus," siger Vibeke. "Den tanke kan jeg godt lide," fortsætter hun. "Alle vi, der kommer til at leve ved siden af en, som har fået demens, eller som selv får demens, ja vi kommer heller ikke til at sidde på de demenskurser. Så hvad pokker gør man?"

"Fortællingen om 'Rejsen fra Jorden til Månen' er mit forsøg på at se, om en tre timers teaterfortælling kan give tilpas forståelse, så man derefter allerede kan få et bedre liv og demensforløb, end man ellers ville have haft."

”Tænk at gå rundt i en demenstilstand og opleve, at man mister mere og mere af det indre navigationsudstyr, som har gjort verden forudsigelig og sikker. Tænk hvis man, og samtidig også, skulle gennemleve en masse gamle traumer, der udspiller sig side om side, i tide og utide. Tænk hvis man oven i købet heller ikke kunne finde de døde, som man tror stadig er levende; og ikke genkende de levende, som man ikke husker, man har kendt.”

Vibeke Drevsen Bach

Vibeke Drevsen Bach er stille, tager en talepause, kigger ud i salen og tager øjenkontakt med flere, som sidder ja-stemmende og nikker.

”Når jeg skal præsentere mig selv, kan jeg vælge at beskrive mig på 15 forskellige måder. Jeg kunne komme ind på min opvækst, min familie, min uddannelse, mit arbejde, mine handlinger mv. Uanset hvad jeg vælger, vil det altid kun være et fragmentarisk udsnit af mit liv, en råskitse, der aldrig kan være hele mig.”

Vibeke Drevsen Bach præsenterer os i sin beskrivelse af sig selv for begrebet ’inddannelselse’. Med det taler hun ind i al den læring, hun har fået af livet, en læring der ikke udløser karakterer og beviser. Ærgerligt nok, siger Vibeke Drevsen Bach, for netop disse kompetencer er ofte dem, der skaber den relationelle forskel. Hendes måder at præsentere sig selv på synliggør et muligt landskab af forskellige måder at anskue og beskrive et menneske på, alt afhængig af villigheden fra den eller dem, som skal skabe forståelsen. Derved giver hun os som tilhørere en chance for at kunne spejle os i én eller flere af beskrivelserne og erkende, at vi er mere end blot vores job og faglighed. Disse forskellige anskuelses- og forståelsesmuligheder er som en rød tråd i hendes teaterfortælling.

REJSEN FRA JORDEN TIL MÅNEN

Fortællingen om ’Rejsen fra Jorden til Månen’ er en metafor for dét at blive ramt af Alzheimers.

I fortællingen indgår fire personer, som skal demonstrere flere perspektiver på det selvsamme. Alle perso-

ner spilles af teaterfortælleren selv. Vibeke selv indtager ’hovedpersonsfiguren’, men derudover indgår også hendes mand Jørgen, deres datter Cilja og rejseguiden Bettina fra rejsebureauet. Rejsebureauet er dem, der har sendt månebilletten til Vibeke, og dem, der ønsker at komme i verdensklassen af rejsebureauer, der kan kunsten at skræddersy rejser til månen efter devisen: ’Rejser man ikke vil hjem fra, når nu man ikke kan’.

Undervejs kommer man ud på en rejse uden retur billet, der indeholder en bred palet af forskellige følelser, lige fra smerte, sorg og afmagt til glæde, leg, humor og kærlighed. Hele paletten er taget i brug, som det udspiller sig for øjnene af os.

I starten af rejsen har Vibeke som hovedrejsende god forbindelse til jorden og kan stadig fungere med de øvrige jordboere som fx hendes mand Jørgen. Men som sygdommen tager til, og den hovedrejsende må forlade jordens tyngdefelt, kommer hun længere væk fra jordens kendte virkelighed, hvor der gælder særlige regler. I takt med, at Vibeke nærmer sig månen, ændres oplevelser, sansning, opfattelser og handlinger, og sproget bliver i tiltagende grad til ’månesprog’. Her taler og gør man hverdagsgøremål på ægte ’månsk’.

Fortællingen omhandler også processen som værende medrejsende ægtefælle og pårørende. Vibeke beskriver billedligt de særlige kompetencer, som ægtefællen skal have optrænet for at kunne være den bedste rejsefælle; bl.a. at lære at kunne rejse i tid og sted, lære at tale månsk og gøre ting på månsk og lære at kunne forstå, hvad den jordiske virkelighed mon betyder for den månerejsende.

Der er helt stille i salen, imens Vibeke Drevsen Bach på levende vis tager os med ud på vores egen indre rejse, ganske som hun sagde, vi ville, da hun indledte. Der hersker en stærk medleven, ingen taler, alle lytter, og vi er immervæk over 150 mennesker samlet for at høre.

I fortællingen bringer Vibeke os langt ind i betydningen af 'biografi og livshistorie', da rejsebureauet bad Vibeke og Jørgen om at logge sig på den personlige rejseprofil, der befinder sig på rejsebureauets hjemmeside. Her beder rejseguiden Bettina Vibeke og Jørgen om at udfylde Vibekes centrale vaner, rutiner og alt andet, der er centralt og gør godt for hovedpersonen Vibeke i fortællingen. Bettina spørger til Vibekes playliste, alle de sange som har særlig betydning gennem livet. Som tilskuere er vi vidne til, at Vibekes øjne bliver tændte som reaktion på Bettinas invitation til at nedfælde sangene. Vi ser nu en Vibeke, der bryder ud i barndoms, ungdoms og voksentids sange; hun danser, mindes og drømmer sig tilbage til gode tider, hvor alt ånder fred. Men også tider med traumatiske oplevelser dukker op. Vibeke synger sangen 'Du er min øjsten' og beretter om historien bag. I løbet af få sekunder synger flere med og salen fyldes med sang og smil. Det ændres hurtigt igen, da hun slår over i sangen: 'Nu er jord og himmel stille', der får det til at løbe koldt ned ad ryggen, da hun fortæller om barndomsvenindens selvmord og de minder, der er forbundet med dén sang.

Med sin stærke indlevelsessevne virker det til, at Vibeke Drevsen Bach i sin forestilling kommer hele vejen rundt i et persongalleri; både omkring det at være den, som har sygdommen, den som lever ved siden af – den pårørende og de andre, som er med på rejsen.

Som handlingen skrider frem, og der dannes en klar fornemmelse for, hvad vi er en del af, ser det ud til, at fortællingen og alt, hvad der hører med, vækker både genklang og bevægelse hos langt de fleste. Mænd og



Vibeke Drevsen Bach er professionsbachelor i Ernæring og sundhed, master i Organisation og proceskonsultation, indehaver af Energy2work.dk. Hun er internationalt certificeret underviser og omsorgskvalitetssikrer i psykologiprofessor Tom Kitwoods teori og DCM-metode, som hun har oversat til kulturskabesuniverser: 'Blomstringsuniverset' og 'Rejsen fra Jorden til Månen Universet'. Hun er tidligere direktør i Livslinien, som forebygger selvmord, og har varetaget ledelse af landsdækkende kampagner for bl.a. Operation Dagsværk og Folkekirkens Nødhjælp.

kvinder. Mange omkring mig synker en ekstra gang og sender hinanden små genkendelighedsnik, løfter øjenbrynene eller tørrer en tåre væk. Og jo da, der bliver nu også ind imellem grinet og smilet en del.

På forunderlig vis synes det, som metaforen omkring hele sygdomsprocessen tydeliggør, hvilken forskel det kan gøre for en persons velbefindende, hvis omgivelserne forstår demensrejsen og har modet og villigheden til at rejse med ind i den andens virkelighed og være med på hovedpersonens præmisser.

Teaterfortællingen, der varer en time, følges op med konkrete og personlige beretninger om personer, som hun selv har mødt, og om, hvordan hun selv har rejst med til månen – ind i den andens verden og virkelighedsopfattelse. For hver beretning, der skildres, jo mere står det lysende klart for os, der lytter, at det virker så indlysende, logisk og lige til, det der for to timer siden var helt uforståeligt, umuligt af forholde sig til – håbløst.

Nogle af budskaberne til forsamlingen er afslutningsvist, at rejsen altid er forskellig fra person til person, fra familie til familie. Vi kan ikke regne den ud på forhånd, for vi ved ikke, hvilke verdener og virkeligheder den anden kommer til at besøge. En anden ting er, at vi faktisk heller ikke selv ved, hvordan vi vil reagere, når vi for en stund rejser med den hoveddrejende til månen på et klippekort med Himmelekspressen. Vi må lære at improvisere og aflæse den andens kommunikation, vi må lære at agere i nuet – fra det ene moment til det næste.

Det bedste vi, der er på jorden, kan gøre er ifølge Vibeke Drevsen Bach at bygge mennesket op ved at følge initiativet hos den anden, koble sig på personens virkelighedsoplevelse og forfølge de spor, som dukker op hos den, som lever på rejsen til månen. Lidt lige som vi gjorde med børnene, da de var små. Men der er ingen opskrift. Det er 'learning by doing' med de knubs og succeser, der følger med for begge parter, slutter Vibeke Drevsen Bach.

Først er der helt stille, hvorefter et øredøvende bifald fylder rummet. Der nikkede forstående, smiles og kommenteres til sidemanden, samtidig med at der også er en inderlig alvorstemning. Vi er hinanden mere nær, der krammes og holdes i hånd, der tales om mennesker og familier, der har kendskab til demens og de udfordringer, det giver.

Salen er atter fyldt af noget, der minder om elektricitet. To kvinder og en mand passerer samtaltende forbi mig, og jeg overhører dem ivrigt fortælle hinanden, at de ligesom havde forstået noget: Én siger: "Der var godt nok nogle aha'er." En anden svarer: "Ja. Hmm, livet er ikke forbi, bare fordi demensen er kommet." Den første svarer med en nikkende bevægelse og et: "Det er rigtigt. Vi kan skifte vinkel og tage med på rejsen for en stund, uden at skulle forstå det hele. Det er da også bedre end at stå på perronen og føle, at man bliver forladt som pårørende."

Jeg, som her for første gang hører Vibeke Drevsen Bachs fortælling om demens, sidder tilbage og tænker: Øj, der er i dette sammenhæng godt nok en rød tråd fra livets start til dets slut; det her skal ud til flere, så vi kan blive mange, som kan forstå rejsen og tale 'måne-sprog'. På mange måder viser fortællingen nødvendigheden af at have den medmenneskelige autentiske relation. Jeg kan, som psykoterapeut, der arbejder meget med traumer og børn i alle aldre, godt genkende brugen af billedsprog og metaforer til at tune sig ind på – og rejse med i mine klienters univers.

Der er alt for få, som ved noget om demens. Jeg møder gang på gang mennesker, som fortæller, at de ikke oplever, at de selv eller plejepersonalet har nok viden til at håndtere mennesker med demens. En mangel, som ofte fører til frustration og rådvildhed. Mangelfuld demenspleje er trist at skulle se frem til, når det anslås, at vi vil være ca. 131 millioner mennesker med demens på verdensplan i år 2050. Der er brug for den brobygning og kulturforandring i sundhedsplejen, som Vibeke Drevsen Bach sigter på med sit teaterforedrag.

MÅSKE SKAL VI VÆRE MENNESKER FØRST?

Himmelen er blå, sollyset skinner ind gennem vinduet og omformes via et vandglas til smukke mønstre på de

hvide vægge og gulv. Jeg har inviteret Vibeke Drevsen Bach til kaffe i klinikken for at samtale om aldring med udgangspunkt i hendes arbejde i demensfeltet.

Imens jeg forbereder mødet, husker jeg mine refleksioner, der opstod i Nykøbing Falster. Jeg har både tænkt på mine egne rejser til månen, hvor jeg med familiedømlemmer og nære venner skulle tidsspringe med dem, jeg holdt af. Jeg kan genkende alle de gange, det lykkedes mig at slippe orienteringskontrollen og koble mig med ind det univers, mine kære befandt sig i. Jeg husker også episoderne og sorgen, når det ikke lykkedes mig. Ligeledes kan jeg huske frustrationen, den manglede eller forkerte indlevelse i fx min morfars verdensforståelse og den rutineprægede pleje fra personalet i hjemmet, han tilbragte sine sidste dage sammen med. Det skabte forvirring og en følelse af hjælpeløshed, både hos ham og hos alle, der var vidne til hans liv, om vi var fagfolk eller pårørende.

Stærk angst, voldelige reaktioner eller apati er ikke unormal adfærd hos en med demens. Jeg har både i mit faglige virke og privat oplevet uforståenhed og rådvildhed hos dem, som omgås mennesker med demens. De, som har demens, kan reagere med forstærkede ekstroverte og introverte adfærd. Jeg tænker, at der må være sammenhæng mellem et menneske, som har haft en eller flere ubearbejdede traumatiske oplevelser og alligevel har fundet en måde at takle livet på, og de voldsomme og for de pårørende ofte ukendte reaktioner, adfærd og personligheder, som kan vise sig i demensprocessen. Min hypotese er, at traumer kan reaktiveres og blive forstærkede i demensprocessen. Det spor vil jeg gerne følge.

Så imens jeg hælder kaffen op, åbner samtalen om aldring. Vibeke Drevsen Bach begynder at dele perspektiver og refleksioner.

”Jo ældre jeg selv er blevet,” fortæller Vibeke Drevsen Bach, ”jo mere er jeg blevet optaget af, hvad det vil sige at være menneske, og hvilke muligheder jeg har fået med mig i vuggegaver. Livet er fuldt af utallige cyklusser, som kører side om side i forskellige tempi. Da jeg var yngre, troede jeg, at der var én overgangsalder, fordi man talte om kvindernes ophør med at menstrueres som ’overgangsalderen’. Den historie tror jeg ikke længere på og undres over, at vi fortsat skriver det i bøger om kvinder. I dag ser jeg snarere livet som en lang række af overgangsalde eller faser, som er et ord, der passer bedre, hvis du spørger mig,” siger Vibeke Drevsen Bach. ”At tale om aldring giver ikke længere samme mening for mig. Begrebet aldring kommer nemt til at indsnævre min tænkning og skabe skræmmebilleder fremfor at stille mig fri til at tænke andre tanker. Ordet står i vejen og skaber billeder, der ikke nødvendigvis tjener os mennesker ret godt.”

”Vi er optaget af kategorier, vi elsker kategorier – eller nogle gør. Kategorier kan have deres berettigelse og være en gevinst i forskellige kontekster. Men de kan også være det modsatte, eksempelvis for den, der er ramt af demens og nu bliver klassificeret som patient og ’den demente’. Også her må vi spørge os, hvad vi vil med de kategoriseringer og klassificeringer. Hjælper de os til at få håb, eller skaber de indre forestillinger, der så bliver til negative selvopfyldende profetier? Som mange påpeger i dag, kan vi være vores egen placebo. Og hvis vi kan det, hvad tænker vi så om begrebet aldring?” spørger Vibeke Drevsen Bach sig selv. ”Det optager mig også, hvor meget vi kan med de ressourcer og muligheder, vi har til rådighed på et givet tidspunkt i livet. For eksempel kan livet med demens stadig være fuldt af ressourcer og muligheder. Vi taler sjældent om, hvor vildt stærke, udholdende og kreative mennesker med demens er, når de først er langt på deres rejse og næsten ikke har mere at gøre godt med. Det er interessant at betragte, hvordan mange med demens kan blomstre op, få færdigheder tilbage og sige flere vise



Storm P.: Linedans - Fra Vugge til Grav. 1945. Akvarel, hvid dækfarve og blyant på papir. 24,1 x 32,1 cm. © Storm P. Museet.

ord og sætninger, end man måske kunne, før man blev syg.”

Vibeke Drevsen Bach fortsætter: ”Vi ved i dag, at medrejsende til månen, som kan kunsten at rejse med ind i den andens virkelighedsoplevelse på opløftende vis, kan gøre en verden til forskel. De kan mindske stress og

styrke troen på egen kapacitet og værdi hos den, som rejser mod månen. Det er guld værd på en rejse, hvor man mister guld, for hver dag der går. Færdigheden i at tænde hinanden er en af de kompetencer vi burde øve os meget mere i som nation. Hvis vi kunne antænde og løfte hinanden bevidst, kunne vi så få adgang til langt mere kreativitet og vitalitet, end tilfældet ofte er? – I

så fald, hvad vil det betyde for vores perspektiv på aldring?”

KAN TRAUMER FORSTÆRKES AF DEMENS-PROCESSEN?

Jeg får i samtalen drejet os ned ad sporet omkring traumers betydninger, når demensrejsen er i gang, og Vibeke Drevsen Bach tager hurtigt bolden op.

FAKTA OM DEMENS

- Demens er tegn på sygdom i hjernen og viser sig ved svækkede kognitive funktioner. Demens rammer oftest personer over 65 år, men kan ses helt ned i 40-50 års alderen.
- Man anslår på baggrund af internationale befolkningsundersøgelser, at ca. 89.000 personer i Danmark har demens. Kvinder udgør mere end to tredjedele af ældre med demens.
- En dansk undersøgelse viser, at kun 36.000 personer over 65 år i 2015 var registreret med en demensdiagnose i Danmark. Det skyldes, at ikke alle med demens registreres i Landspatientregistret.
- Ca. 3.000 personer under 65 år er registreret med en demensdiagnose, men gyldigheden af diagnosen i denne aldersgruppe er usikker. I de yngre aldersgrupper er der lidt flere mænd end kvinder.
- På baggrund af befolkningsundersøgelser anslås forekomsten af demens i ældrebefolkningen (+65 år) at være ca. 6 pct.
- Forekomsten af demens øges kraftigt med alderen. Fra ca. 1-2 pct. i aldersgruppen 60-64 år til 24-45 pct. i aldersgruppen 90+ år.
- World Alzheimer Report 2015 anslår, at ca. 131 millioner mennesker på verdensplan vil have demens i år 2050.

Kilde: Nationalt Videnscenter for Demens

”En del af rejsen med demens er, at man kommer tilbage til oplevelser og følelser, som man troede var afsluttede for længst,” fortæller Vibeke Drevsen Bach. ”Det betyder, at man kommer til at genbesøge mange af de store livshøjdepunkter, men desværre også de store livskriser, der ofte er behæftede med større eller mindre traumer. Det tales der ikke meget om i demensområdet endnu, mig bekendt. Derfor taler vi heller ikke meget om, hvad det har af betydning for de ægtefæller, familier og medarbejdere, der rejser med. Heri ligger et uudnyttet potentiale og et vigtigt område at byde ind på, bl.a. for psykoterapeuterne.”

Vibeke Drevsen Bach fortsætter: ”Når jeg laver tre timers udforskningsprocesser med grupper af medarbejdere og pårørende, stiller jeg spørgsmålet: ’Hvad ved vi om personens biografi, og hvad har personen mon med sig af livskriser, traumer og højdepunkter? Jeg har endnu ikke oplevet en personalegruppe, som ikke fik sig en overraskelse, når de fik øje på de utallige traumer, den enkelte person kunne have med sig. Og så kender vi endda kun en brøkdel af personens livshistorie. Efter sådan et enkelt og simpelt spørgsmål forstår de fleste medarbejdergrupper langt bedre, hvad det er, de selv er en del af, og hvad der mon udspiller sig i den indre verden hos personen med demens. Når først traumerne udspiller sig, reagerer mennesket enten indadrettet eller udadrettet. Udadreagerende eller indadreagerende adfærd kalder man det i demensområdet, men også her kan sproget stå i vejen. Hvis vi bliver for optagede af at stigmatisere adfærd, kan vi glemme at være opmærksomme på, hvad der udløser reaktionen, og hvad der kan gøres for at fremme trivsel. Vi skal lære at være langt mere optagede af de usynlige indre planer, som mennesket med demens lever i, og vi kan få adgang til de indre planer via vores egen indlevelsessevne.”

”Traumerne er ikke noget, vi har talt meget om endnu i demensområdet,” fortæller Vibeke Drevsen Bach,

”men for mig at se, er det afgørende, at vi, der er sammen med og omkring personen med demens, får en langt dybere forståelse for dén dimension også.”

Vibeke Drevesen Bach fortsætter: ”Vi skal få en forestilling om, hvad de mon gennemlever i den nye bevidsthedstilstand. Hvis ikke vi kan mærke, hvad de går igennem, hvordan ved vi så, hvad der er det bedste at gøre på det følelsesmæssige plan. Hvem skal vi andre mon være, hvis vi repræsenterer en fra gammel tid, om hvem der er spundet en smertelig uafsluttet historie. Måske er vi selv pludselig ’den dumme kælling, som stjal manden’ i fordums tider, eller måske er vi med i fortællingen om ’bilen, der står foran marken blevet til den malkeko, man glemte at få ind, og man senere fik tæsk for, fordi den blev væk’.

”Tænk at gå rundt i en demenstilstand og opleve, at man mister mere og mere af det indre navigationsudstyr, som har gjort verden forudsigelig og sikker. Tænk hvis man, og samtidig også, skulle gennemleve en masse gamle traumer, der udspiller sig side om side, i tide og utide. Tænk hvis man oven i købet heller ikke kunne finde de døde, som man tror stadig er levende; og ikke genkende de levende, som man ikke husker, man har kendt.”

Vi bliver stille sammen, Vibeke Drevesen Bach og jeg. Det er, som vi lige skal trække vejret en stund uden ord, før vi fortsætter samtalen.

HIMMERIGE PÅ JORD

”Der kunne være et himmerige på jord, hvis alle de omsorgspersoner, der med på rejsen, kunne kunsten at bidrage til opløsningen af uforløste gamle traumer, når de opstår. Tænk, hvis det at få en demenssygdom kunne indebære, at man fik forløst det følelsesgods, som man ikke kunne forløse med bevidstheden tændt. Så kunne

der også være en gave at indhente for den hoveddrejsende,” siger Vibeke Drevesen Bach, der selv har opløst et utal af traumer gennem eget livsforløb. ”Vi taler om det demensvenlige samfund, som man kunne hævde også er det aldringsvenlige samfund; det rummelige og støttende samfund, som bør gælde for alle, uanset alder.”

”Demens og aldring er i sig selv noget, mange frygter. Men hvis vi, grundet vores sygdom, også frygter dem, der skal hjælpe os sidst i livsforløbet, så er det skidt. Demens må ikke blive et minus med minus på, for i dette tilfælde giver det ikke plus og risikerer at ramme os alle i nakken som en boomerang. Tænk hvis vi kunne skabe en ’bloomerang’ i stedet. Så er der lys og håb i sigte for alle, der frygter alder og enkeltbilletten til månen,” slutter Vibeke Drevesen Bach.



Ayuna Pedersen. Psykoterapeut MPP, BA Communication & Photography. Har flere psyko- og traumeterapeutiske uddannelser bag sig og har specialiseret sig i traumebehandling. Arbejder i egen praksis på Frederiksberg og som konsulent i virksomheder og på skoler.

ALDRING - HÅB, SØVN OG LATTER

Tekst: **Niels Davidsen-Nielsen**Foto: **S. van Deurs**

For mange år siden skrev den tyske filosof Immanuel Kant (1724-1804) at "Som modvægt til livets mange sorger har himlen skænket mennesket tre gaver: håbet, søvnen og latteren". Den påstand er efter min mening stadig relevant. Hvis ikke vi har noget vi kan håbe på eller le ad, og hvis vi ikke kan sove, må det være svært at klare livets genvordigheder.

HÅB

Benny Andersen skriver – og Poul Dissing synger med et symfoniorkester bag sig – at "når livet ikke længere er lutter fryd og gammen, så er tiden inde til at ta' sig sammen, sammen". Når ordet 'sammen' bliver brugt to gange, er det ikke blot morsomt. Stammer han? Det betyder nok også at det for Benny Andersen er bedst at være to om at tage sig sammen.

I digtet 'Dans med Rosalina' skriver Andersen først: "Mange gode venner er for længst stedt til hvile, / så sommetider må man ta' sig sammen for at smile." Men i sidste vers fordufter melankolien: "Selv en tåbe kan forstå / der er mer' at håbe på, / for det føles godt at være mig, / når vi danser du og jeg."

Nu er Benny Andersen død, og i betragtning af hvor gammel han blev (89), og hvor meget han fik udrettet, kan hans bortgang ikke kaldes tragisk. Det sluttede på den rigtige måde og var i overensstemmelse med det budskab Johannes Møllehave sender med sit valg-sprog "Det ender godt".

I 1700-tallet blev folk ikke så gamle som i dag, og spørgsmålet rejser sig derfor om vi som gamle kan støtte os til himlens tre gaver til det sidste. Som 81-årig er mit eget svar at det måske især er latteren vi kan regne med, og endda kun hvis vi er blevet benådet med humoristisk sans. Som gammel håber man i dag nok mest på andres vegne, ikke mindst sine efterkommeres. Hertil må dog føjes at man kan håbe på et liv efter døden. I Grundtvigs salme 'Den signede dag med fryd vi ser' lyder sidste strofe sådan: "Så rejse vi til vort fædreland, / dér ligger ej dag i dvale / dér stander en borg så prud og grand / med gammen i gyldne sale; / så frydelig dér til evig tid / med venner i lys vi tale."

'Det evige liv' indgår i Folkekirkens trosbekendelse, så en del kirkegængere håber utvivlsomt på at de kan se frem til et efterliv. For dem er håbet intakt til det sidste. De for hvem tanken om et efterliv er skræmmende snarere end tillokkende, må nøjes med at håbe på at deres død bliver hurtig og udramatisk.

SØVN

Da jeg forleden fortalte min 48-årige massøse Christina at jeg efterhånden sover dårligt, bemærkede hun at det gør hun også. Og så tilføjede hun at hun hver aften opsender det håb – eller den bøn – at hun må sove godt og være frisk til næste dags opgaver. Søvnproblemer er altså ikke forbeholdt de gamle, men gør sig også gældende i mellemgenerationen og utvivlsomt endda blandt stressede unge. Efter Christinas mening er håb og søvn nært forbundne størrelser.

La vie est bien triste. Enfin rions.

LATTER

Selv i tunge tider kan genvordigheder ofte nedtones med et forløsende grin. I Monty Pythons film *Life of Brian* – der ender med korsfæstelse! – synges der i kendingsmelodien blandt andet: *"If life seems jolly rotten / there's something you've forgotten / and that's to laugh and dance and smile and sing."* Her er vi ovre i den galgenhumoristiske genre. Det er vi også når vi hos Knut Hamsun læser at en dødsdømt der skrumpende er på vej til retterstedet, mærker at han har sat sig på en splint. Det får ham til at rykke sig, og derefter får han det straks bedre.

Et citat på fransk om liv og latter lyder sådan: *"La vie est bien triste. Enfin rions"* (Livet er godt nok trist. Så lad os grine ad det). Når man googler på det citat, henvises der til forfatteren Herman Bang, i hvis bøger det ikke skorter på melankoli.

HÅBLØSHED

Digteren Halfdan Rasmussen, der er elsket af alle for sine muntre og sprælske vers, udgav sent i sit forfatterskab en digtsamling med den dystre titel *Fremtiden er forbi* (1985).

En af teksterne hedder 'Misanthropen', og dens første strofe lyder sådan: "Planlægger ingenting mer. / Samler ikke til hobe. / Udvider ikke mer min garderobe." Og digtet slutter med denne ikke just lystige strofe: "Fremtiden er forbi. / Nu har du tilbage / martrede nætter / og ensomme genfærdsdage."



Tak spids! Så er banen ellers kridtet utvetydigt op. Jeg synes nu ikke, livet som gammel er så trist endda. Det vender jeg tilbage til i min afslutning.

ALDER SOM EN SINDSSTEMNING

Nogle opfatter alderdom som en sindsstemning og må derfor forventes at vende sig mod en formulering som for eksempel "at være underkastet forfaldets lov".

Forleden læste jeg i avisen en artikel om sangeren Tony Bennett, der som 92-årig har udgivet et nyt album. Overskriften var: "Man er kun så gammel som man føler sig." Her beskrives alder ikke kun som et livsafsnit, men også – og måske især – som en sindsstemning. Hvis det er rigtigt, kan man med en energisk mental indsats måske holde alderdommen fra døren.

Det synspunkt køber jeg nu ikke. For mig lyder det nærmest besværgende og som flugt fra døden. Vi er så gamle som vi nu engang er, og i det indgår en række rent aldersudløste tilbageskridt, for eksempel svækket lunge- og nyrefunktion samt nedsat evne til at huske navne. Det betyder bare ikke at fremtiden er forbi, og at vi ikke kan få noget ud af at leve livet. Hvis vi endelig skal forholde os til alder som en sindsstemning, foretrækker jeg frem for den opfattelse som Pablo Picasso og mange andre har gjort sig til talsmænd for, den sindsstemningsvariant som filmkomikeren Groucho Marx (1890-1977) går ind for: "A man's only as old as the woman he feels." Den kan også bruges af kvinder. Man skal bare bytte om på 'man' og 'woman' og udskifte 'he' med 'she'.

AFSLUTNING

Hvad er så min konklusion? Ligesom pensionering er aldering en blandet fornøjelse, men den behøver ikke

at være en svøbe. Hvis helbredet holder, er alderdom forbundet med en hel del nye og positive muligheder. Jeg bruger nu med stort udbytte mere tid end før på film, koncerter, udstillinger, læsning og kirkegang. Der til kommer glæden ved at have mere tid til familie og venner og ved at hjælpe til, for eksempel med ens børnebørns lektier. Så der er ingen grund til at have ondt af mig og mine ligesindede.

En dag stillede min søn mig efter tennis dette spørgsmål: "Hvis du kunne lave om på noget i måden du lever på, hvad skulle det så være?" Herpå måtte jeg svare "Ikke noget." Det går egentlig ganske godt. Hver morgen træder jeg ud i haven og siger til mig selv "Pris dagen" og "En dag ad gangen". Og så prøver jeg ellers at holde en stiv overlæbe.

LITTERATUR

Andersen, Benny: *Skynd dig langsomt*. Gyldendal 2016.
 Davidsen-Nielsen, Niels: *Ordet på bordet*. Ditlev Nielsens Forlag 2018.
 Rasmussen, Halfdan: *Fremtiden er forbi*. Schönberg 1985.



Niels Davidsen-Nielsen, professor i engelsk, dr.phil. 1984-2005 ansat først ved Københavns Universitet og derefter ved CBS. 2003-2009 formand for Dansk Sprognævn. Fra 2012 til 2017 kolumnist ved *Kristeligt Dagblad*. I 2018 blev et udvalg af hans klummer udgivet som bog under titlen *Ordet på bordet*.

GLEMSEL OG HUSKEL
Livsfilosofisk dobbeltbillede

Man standser til tider
og fatter forstemt,
at hvad man så vælger,
blir facit forfusket.
Ens vej er bestrøet
med ting man har glemt.
Ens ryg er belæsset
med ting man har husket.

AT SKRIVE SIG SELV

Tekst og foto: **Kamilla Baagø**

Om kreativitet og de kreative, terapeutiske potentialer i at skrive sammen med afsæt i eget liv

Følgende artikel handler om kreativitetens betydning for vores trivsel – de trange vilkår den har i de livsforhold, vi har skabt omkring os, og om hvordan vi trods det kan skabe rum for den i vores liv. Den handler om den kreative skriveproces som en helende praksis, om betydningen af at finde sin stemme, sit personlige subjektive sprog og derigennem et fodfæste for sin egen væren. Den handler om gruppefællesskabet og det at dele sprog som en måde at genetablere tilhørsforholdet til verden, hvor ensomhed og skam har skabt disintegration. Og så handler artiklen mere konkret om arbejdet i de terapeutiske skrivegrupper i mit regi.¹

Jeg arbejder som psykoterapeut med klienter i individuel terapi og gruppeterapi og har i mange år ansporet klienter til at skrive og har brugt skriveprocesser som en del af den terapeutiske proces. I de seneste år har arbejdet med terapeutiske skriveprocesser fyldt mere og mere i min praksis og fået målrettet karakter i form af skrivegrupper og skriveworkshops.

¹ Artiklen er udarbejdet i forbindelse med interview med forfatteren på Bogforum 2016 med samme titel som denne artikel: At skrive sig selv. Om de kreative og terapeutiske potentialer i at skrive med afsæt i eget liv. Findes på YouTube www.youtube.com/watch?v=PNJAYgzlj9c

RUM FOR 'VÆRELSE'

Vi lever i en verden med et menneskesyn præget af nyttetænkning, målstyring, præstationsoptimering, manualisering og evaluering af processer ud fra effektivitetskriterier og produktivitet. Det er en tænkning og nogle værdier, der præger snart sagt alle domæner af vores samfund og vores livsform. De viser sig i pleje, pædagogik, medicinsk behandling, arbejdsliv, undervisning, politik og i den måde, vi behandler børn, syge og gamle på. Vi tager det med i vores sociale liv, vores kærlighedsliv, vores familieliv, vores kropslige liv. Vi lever også i en verden, der larmer. Både rent bogstaveligt, men også i form af informationslarm og underholdningslarm. Der er få oaser, frirum, fredelige og stille steder, hvor det er muligt at synke ned i sig selv og komme til sig selv. Dertil kommer, at de frirum og oaser, der findes, er diskriminerede steder. De er idømt at være uden værdi, fordi de netop er kendetegnet ved at være uproduktive – ingen nytte til. De kaldes barnlige, svage, dovne, forkælede, måske endda farlige eller syge. Og vi kan ikke holde til det!

At være menneske er mere end at være funktion, og dette besværlige 'mere end funktion' rører på sig og kræver plads. Der er et indre liv, fornemmelser, behov og impulser. Det er stemmer indeni, der taler – nogle

Først og sidst takker jeg den, poesien, fordi den formår at skabe en orden, der er lige så tro mod den ydre virkeligheds påvirkninger og ligeså følsom for de indre love i digterens væsen, som de krusninger der løb over vandet i den spand i bryggerset for halvtreds år siden. En orden, som tilfredsstillende alt det, som intelligensen rækker ud efter og følelser prøver at gribe. Jeg værdsætter med andre ord poesien, både fordi den er sig selv, og fordi den er en hjælp, fordi den er i stand til at skabe en flydende og livgivende forbindelse mellem sindets centrum og dets ydre omkreds.

Seamus Heany

gange råber. De kalder på opmærksomhed og fortæller, hvordan det er at være til i det liv, der leves. De giver en uophørlig feedback til livssituationen.

Når konflikten imellem den indre tilstand og den faktiske livssituation bliver for stor, og den tilstand er blevet fastlåst – når de indre stemmer er blevet overhørt tilstrækkeligt længe, bliver de påtrængende og begynder at komme til udtryk som symptomer. Jeg ser som alle, der arbejder med psykoterapi, et utal af mennesker i min praksis, som kæmper for at hænge på, og som oplever ikke at have sig selv med, at være ved siden af sig selv, måske ude af sig selv. Jeg ser også mennesker, som oplever på en mere alvorlig måde at have opbrugt deres kræfter, som bryder sammen – 'går i stykker'. Det er svært for alle, som ikke er robuste, eller som bare er i sårbare faser af deres liv, at holde til at være her, og det er alment kendt, at et stigende antal mennesker i vores 'lykkelige' samfund får symptomer. De værdier og livsmåder, vi praktiserer, skaber nogle tilstande, vi diagnosticerer som sygdomme: angsttilstande, depression, stress, kroniske træthedstilstande, opmærksomheds- og kontaktforstyrrelser mv. I forhold til at komme sig fra de tilstande hjælper de objektive, diagnostiske kategorier ikke. Der skal et personligt, subjektivt orienteret arbejde til for at genfinde sig selv, når man oplever at have tabt sig selv.

Vi lever i verden, og der skal vi være, men hvordan kan vi være i verden og have os selv med? Virginia Woolf har skrevet bogen *Sit eget værelse*. En fantastisk titel, ikke mindst i den danske oversættelse, hvor den refererer til det at have et 'eget rum' for 'egen værelse' – tilstedeværelse, væren. At have et eget rum for 'værelse' er en forudsætning for at opretholde oplevelsen af forbindelse til den, man er. Det er en forudsætning for at kunne høre sin egen stemme.

Et rum for 'egen værelse' kan tage mange former. At sætte sig og skrive er en handling, der går ud på at skabe et sådant rum for sig selv. For mange er alene det at opdage at have en stemme, at denne stemme lever, en overraskende og helende oplevelse. Det er en oplevelse af at findes, af at være virkelig. For mange opleves det som at fremkalde et billede, der har ligget indeni som et negativ.

Kreativitet er meget andet end at skrive. Sproget er ét stof blandt mange andre, som man kan rode i, makke med, forme og udtrykke sig igennem. For mange, også mennesker, der ikke har skrevet før, viser det sig, at netop det at begynde at skrive med udgangspunkt i eget liv er en overordentlig hjælpsom vej til at genskabe en indre forbindelse, der er gået tabt, og genvinde tilstedeværelsen i tilværelsen. At have en stemme betyder at



have mulighed for at udtrykke, hvordan det på et helt personligt, subjektivt plan opleves at være til stede i tilværelsen, som det opleves her og nu. Den lille bog, der ligger i lommen eller tasken, på bordet eller ved sengen, kan blive en dyrebar følgesvend, en værdifuld ledsagende stemme. At have forbindelse til den 'ledsagende stemme' og holde kontakten levende ved at skrive et par linjer eller mange, når noget rører på sig, kan give en lettende, helende oplevelse af at få fat i og tilgang til sig selv.

Seamus Heany, en irsk forfatter, litterat og nobelpris-modtager skriver i bogen *Fornemmelsen for stedet*: "Først og sidst takker jeg den, poesien, fordi den formår at skabe en orden, der er lige så tro mod den ydre virkeligheds påvirkninger og ligeså følsom for de indre love i digterens væsen, som de krusninger der løb over vandet i den spand i bryggeret for halvtreds år siden. En orden, som tilfredsstillende alt det, som intelligensen rækker ud efter og følelser prøver at gribe. Jeg værdsætter med andre ord poesien, både fordi den er sig selv, og fordi den er en hjælp, fordi den er i stand til at skabe en flydende og livgivende forbindelse mellem sindets centrum og dets ydre omkreds."

LUKKET ELLER ÅBEN BEVIDSTHEDSTILSTAND

Socialiseringen byder os tidligt i vores liv træning i at tilvejebringe og oppebære en lukket bevidsthedstilstand med et snævert og målrettet fokus. Vores evne til at honorere dette krav bruges i høj grad som en målestok for, hvor velfungerende vi er. Vi lærer at arbejde for at opnå bestemte mål og at opnå disse mål på bestemte måder, og vi evaluerer os selv og evalueres i forhold til disse mål. Når jeg taler om lukkede og åbne bevidsthedstilstande i denne forbindelse, handler det om vores filtrering af det væld af 'stof', vi hele tiden er eksponerede for. Vi er under et konstant bombardement af byger af ude- og indefra kommende stof. Vi har brug for den lukkede tilstand for at kunne fokusere. Skal vi lykkes med at opnå et mål, er der faser i processen, hvor det er nødvendigt at filtrere forstyrrende og irrelevante indtryk og muligheder fra.

Den lukkede tilstand er værdifuld og nødvendig, ikke mindst med det sansemæssige pres vi udsættes for i vores livsform, men den påtvinges os tidligere i livet, end vi er parate til den, og mere end det er godt for os. Ikke mindst spærrer overbetoningen af de værdier, der honoreres gennem målrettethed, for andre kvaliteter og tilgange, der vedrører vores selvregulering. Den lukkede tilstand er kendetegnet ved at være en ikke-kreativ tilstand i den forstand, at nyskabelse ikke sker i det allerede kortlagte. Den kreative leg kan ikke udfolde sig i målrettethed og i tilrette- og kortlagte, effektiviserede zoner. Den må nødvendigvis finde sted uden for eller på kanten af disse, nemlig i de ikke-regulerede zoner, i pauserne, i mellem- og frirummene, i kaos og rod, i det grimme, i krat og vildnis, i det paradoksale, i det modsætningsfyldte. Netop i de rum, som vores 'velregulerede' samfund og livsform levner så lidt plads til og diskriminerer.

Den kreative tilstand er en åben, nysgerrig, legende, oplevende og lystbetonet opmærksomhed. Den handler om at åbne op for og lege med muligheder alene for at opleve dem. Det er en tilstand, som ikke har andet mål end at imødekomme sin egen frie, nysgerrige oplevelsestrang. Den indfrier ikke forventninger, søger ikke at være til nytte, vil ikke tjene nogens interesser, opfyldte nogens formål, heller ikke vore egne. Den vil tilfredsstillende sig selv. I sit væsen er den kreative tilstand dermed utilpasset, anarkistisk og antiautoritær. Det er dens natur at udfordre det, vi har lært, måden vi agerer på, og måden, vi tænker på. Derfor er kreative mennesker besværlige. De er selvstændige, udfordrende og stiller spørgsmålstejn ved ... det hele. Den kreative tilstand er en naturlig tilstand. Det er en tilstand, som det er en vital nødvendighed for os at være i kontakt med. Den er energimæssigt og mentalt fornyende ved, at den åbner mulighed for, at der kan strømme nyt stof ind og befrugte vores bevidsthed med erkendelse, med nye perspektiver. Vi kalder det in-spiration, ånd ind.

Hvad der banker på i den åbne tilstand, er ikke tilfældigt eller kaotisk. Der ligger et tilbud i det stof – de stemmer, der presser sig på. Det, der trænger sig på og tager pladsen her og nu, gør det, fordi det mangler i for-

hold til nødvendig fornyelse, i forhold til at skabe en højere grad af fuldstændighed i bevidsthedens indstilling i den givne situation. Det er en del af psykens selvregulering. Ofte er der tale om noget, der ikke er blevet udtrykt og ikke er blevet erkendt. Det er fortrængt bevidsthed og viden, fortrængte foruroligende oplevelser, fortrængte kræfter og følelser, vrede, længsel, sorg. Stof, som har søgt kontakt med bevidstheden, men er blevet skubbet væk, fordi det ikke passede ind.

Det er altid sådan, at det, der skaber forskel, forandring og fornyelse – det man i den terapeutiske kontekst kan kalde det terapeutiske moment – er kendetegnet ved at ligge uden for, hvad vi vidste. Det er nyt, ofte også urovækkende, men nødvendigt at komme i kontakt med. I mødet med det kan det ikke før skete ske, det ikke før sete ses. Noget kan forbinde sig, som ikke har været forbundet før, og nye forbindelser kan opstå på en meningsgivende, fornyende og inspirerende måde.

Vi har brug for ikke-målede processer for at bevæge os uden for stierne, ind i det ikke-kendte. For at være i aktivitet, der ikke skal tjene formål, hvor vi kan komme ud af seletøjet. Vi har brug for zoner i livet, hvor vi kan udfolde os nyttesløst, zoner i livet, hvor vi kan bevæge os frit. Vi har brug for flydende bevidsthed og for at lade os føre der hen, hvor strømmen fører os, fordi det nye, det fornyende er dér, og fordi vi ikke kan få adgang til det på andre måder. At holde kontakten med os selv i den henseende er en måde at vande os selv på, så vi gror. En måde at forny livsenergien og livsperspektivet.

Kreativitet er ikke en evne eller et talent, vi har eller ikke har. Vi har indflydelse på os selv i den henseende, og vi har mulighed for at tilvejebringe forudsætninger for, at kreativitet som tilstand får en plads i vores liv.

AT BLIVE SKRIVENDE

Vi er som mennesker født med et behov for at udtrykke os, for at kommunikere. Når netop det at skrive for nogen kan få så overordentlig stor betydning, at det bliver en livsform, har det at gøre med at befinde sig i en klem-

me. Klemmen består i, at der på den ene side er opstået nogle væsentlige komplikationer i forhold til at deltage og udtrykke sig frit og umiddelbart i verden og en deraf følgende tilbagetrækning. På den anden side er der et særligt og uimodståeligt stort behov for at udtrykke sig, en længsel efter at være med og have sig selv med – og dermed et behov for at overvinde den eksisterende barriere i forhold til verden. Der er noget pinefuldt ved hele den situation, der kalder på at blive forløst.

Der kan ligge meget i ”væsentlige komplikationer i forhold til at deltage og udtrykke sig frit og umiddelbart i verden”. Komplikationerne kan hænge sammen med oplevelser, som har slået en ud af kurs, at have oplevet ting, som ikke kan erkendes og deles umiddelbart og frit. De kan hænge sammen med en livssituation, som skaber så stort et pres på personligheden, at det er svært at ’hænge på’ og leve op til de krav, livet stiller. De kan have at gøre med en oplevelse af ikke at kunne spejle sig, gængende sig selv i andre på en tilfredsstillende måde, en følelse af skyhed, fremmedhed, anderledes- og udenforhed i verden. I særdeleshed tænker jeg på oplevelsen af ikke at kunne dele de oplevelser, tanker og følelser, der er mest essentielle for det menneske, man er naturligt med andre. Alt i alt handler det, jeg kalder væsentlige komplikationer, om en subjektiv oplevelse af at have vanskeligt ved at være med i livet og i verden som sig selv.

’Skriverummet’ kan i den situation blive en erstatning for direkte kontakt og den umiddelbare udtryksmulighed, hvor denne ikke findes. Skrivningen kan blive et ’melletrum’, et overgangsrum mellem sig selv og verden. Et rum, som er privilegeret derved, at det er tilgængeligt hvor som helst og når som helst; privilegeret derved, at det dér er muligt og ufarligt at udfolde sig, eksperimentere, lege, undersøge og finde sprog. Også sprog for indhold, der ikke kan komme umiddelbart til udtryk og spejles i verden.

På den måde kan skriverummet blive et sted at komme til sig selv og finde fodfæste, når man er ude af sig selv, ved siden af sig selv, har tabt sig selv. Intet af det, der skabes dér, går tabt. Det, der udvikler sig dér, i det skjulte og private skriverum, bringes tilbage til verden på en

masse forskellige måder, på underlige måder. Som øget tilstedeværelse.

Også ikke-forfattere kan opleve at komme i en livssituation, hvor behovet for at finde sin stemme og rum for 'egen værelse' bliver påtrængende. Der er brug for og mening i at skrive, når man er under pres, når man er i klemme, når man føler sig lykkelig, ulykkelig, fortabt, berørt, forvirret, når man keder sig, når man føler sig tom, når man føler sig opfyldt. Man kan skrive, som om fanden er i hælene på én, for at komme af med ting, for at hænge på, for at få sig selv med i livet. Også når tilværelsen bryder sammen, i kriser, ved kærlighedstab, sygdom, dødsfald og sorgprocesser, kan det at skrive blive en redning.

For mange viser skrivningen sig, når livet viser sig fra sin barskeste side, ikke bare som en måde at udtrykke sig og bearbejde sine følelser på, men også som en måde at knytte an til noget større end sig selv. Nemlig det store sprog for den essentielle menneskelige erfaring og oplevelse, som vi igennem hele menneskeheds historie har skabt. Det sprog er vi blevet givet af dem, der var her før os. Vi bærer det i os og kan trække på det. Det er sproget for kærlighed, for tab og sorg. I de sværeste livssituationer – når det virkelig gælder – kan dette sprog komme til os med sin helende kraft. Det kan komme som en redning og rått og nænsomt fatte om os og bære os, hvor vi ikke kan fatte om og holde sammen på og bære os selv. Vi kan trække på det og genkende os selv i det, som én af mange. Den oplevelse gør sig ikke bare gældende, når vi i selv forsøger at finde sprog for, hvad vi oplever, for eksempel ved at skrive. Det er den samme erfaring, vi får, når vi læser og hører myter, sange, salmer, bønner, litteratur, eventyr og poesi, som i ord samler den erfaring op, vi ikke selv magter at give et sprog.

SKRIVEGRUPPERNE OG OM AT SKRIVE SAMMEN

Skrivegrupperne er ikke et udklækningssted for forfattere, og der anlægges ikke vurderinger af det skrevne

ud fra litterære kriterier. Litterære ambitioner er måske nok eksisterende, og de kan også være værdifulde, men de er ikke relevante i gruppernes arbejde. Skrivegrupperne er udklækningssted for skrivere og et udklækningssted for det nye sprog, der opstår, når man skriver personligt og subjektivt på sit eget stof.

Skrivegrupperne er et kreativt rum, et rum for 'værelse', og et rum for 'værelse' i fællesskab. Hensigten med rummet er at give det nærværende, men endnu ikke kendte, et sted at komme til udfoldelse, ikke bare hos den enkelte, men også mellem den enkelte og de andre. Dette forudsætter nogle tryksgivende, klare og sikre strukturer omkring gruppernes arbejde.

Den kreative skrivetilstand er ikke nødvendigvis en tilstand, der opstår spontant, men en tilstand, man kan udvikle bevidsthed og færdigheder i at tilvejebringe.

'Det kreative ben' i skrivegruppernes arbejde handler om at få oplevelser og erfaringer med at tilvejebringe gode forudsætninger for kreativitet. Planer, ambitioner, vurderinger og kritik hæmmer kreativiteten. Organiseringen af gruppernes arbejde går ud på at skabe et tilladende og trygt miljø, som er så frit af forventninger, præstationspres og faste mål, at noget nyt – det nærværende, men endnu ikke kendte – kan slippe til.

Skrivegrupperne er et rum, hvor der gives støtte til at tåle det, man kan kalde det kreative ubehag, som er det urovækkende ved at befinde sig på grænsen til det åbne og ukendte, ved ikke at vide. Skrivegrupperne tilbyder et rum, hvor der er plads til at skrive om hvad som helst på en hvilken som helst måde. Plads til at skrive løs, fortabe sig, køre ud ad en tangent, til at lave kaotiske, impulsive, modsætningsfulde, grimme og rodede tekster, til ikke at vide hvad de handler om, og hvad meningen er, før det viser sig, hvad de handler om, og hvad meningen er.

På sigt er det hensigten at give deltagerne erfaringer og færdigheder i at videreføre det kreative rum, så de også har adgang til det uden for gruppen.

'Det terapeutiske ben' i gruppernes arbejde består i at skrive med afsæt i eget liv. Alle bringer det, de bærer på, med sig ind i skrivegruppen, og vi bærer alle noget med os. Processerne i skrivegrupperne giver støtte til at være undersøgende, til at lytte til det tavse eller talende sted i os og til give det, der rører sig, stemme-sprog. Det er et anerkendt forhold, at det at finde og give sprog til erindringer, oplevelser, erfaringer og følelser har en terapeutisk virkning. Psykoterapien helt tilbage til Freud's 'talekur' er baseret på den praksis.

I skrivegrupperne introducerer jeg løbende nogle metoder, måder at arbejde med skriveprocesser på, som støtter og stimulerer den enkeltes proces. Der er en uendelig variation af mulige igangsættende oplæg til skriveprocesser, men alle går ud på at give rammer, inden for hvilke stemmer, der har været negligeret, undertrykt, mistænkeliggjort og diskrimineret, kan komme til udtryk, blive lyttet til og respekteret. De introducerede metoder handler om at medvirke til at skabe kontakt, hvor der ikke har været tilstrækkelig kontakt. Om at medvirke til at bryde gamle, stivnede konklusioner og fastlåsnings i måder at se og forstå sig selv på. De stimulerer til at åbne op for nye veje og nye perspektiver at se fra, så der kan opstå nye forbindelser. Overordnet går de ud på at skabe heling, integration og afklaring i forhold til svære livsoplevelser og/eller relationer, når man er kørt fast i sit liv, når man har tabt kontakten med egne ressourcer.

Der er faser i en skriveproces, hvor det, der er i gang, skal holdes tæt til kroppen, fordi det stadig er under udrugning i skriverummet. Der er også tidspunkter, hvor det tjener skriveprocessen at bringe det skrevne ud i et større rum, at lægge stemme til sine egne ord. At høre dem og lade andre høre dem gør, at man kan få øje/øre på sig selv. Mange har en oplevelse af, at det, de har skrevet, først bliver virkeligt og viser sin betydning for dem, når de har læst op. At læse op handler om gerne at ville dele, ikke om at ville vurderes, og der finder ikke kvalitative vurderinger af skrivelier sted i gruppen.

Efter en oplæsning har gruppens øvrige medlemmer mulighed for at dele med hinanden, hvis der er dele af

det, der er blevet læst op, som vækker genkendelse og minder om noget personligt. Oplæsningerne og de efterfølgende runder er en vigtig del af arbejdet i skrivegruppen. Sprogliggørelse er fællesgørelse. Når man giver stemme til noget, der aldrig før har været sagt, har man skabt nyt sprog. At give gruppen andel i det ved at læse op giver andre sprog for noget, de ikke havde sprog for før, som de kan dele med gruppen. Den indbyrdes spejling af hinandens stof giver en umiddelbar og konkret oplevelse i gruppen af at dele vilkår. Af at de ofte meget forskellige oplevelser, hver enkelt bringer med ind i gruppens arbejde, nok er personlige, men i bund og grund er forskellige udtryk for noget, som er fælles, nemlig hvordan det opleves at være menneske.

Det er helende at erfare, at nok sidder hver især med sin lille pinefulde del af den menneskelige erfaring, men at denne erfaring er en del af noget fællesmenneskeligt større og vækker genklang hos andre.

LITTERATUR

- Baagø, Kamilla. *Sommerfuglehuset*. Amazon 2015.
 Heany, Seamus (1939-2013). *Fornemmelsen for stedet*. Gyldendal 1998.
 Woolf, Virginia (1882-1941). *Sit eget værelse*. Rosinante 2013.



Kamilla Baagø er privatpraktiserende psykoterapeut MPF. Arbejder med terapi, supervision, undervisning, skriveterapi, hypnoterapi, sandplay og udviklings- og drømmegrupper. Privat praksis siden 2000. I kontinuerlig uddannelse inden for psykoterapi siden 1988. Selv skrivende, uddannet i billedkunst og som socialrådgiver.

ORDENE

Det er tit i de sprøde timer
om morgenen mellem fem og syv
at de kommer til mig
– ordene

Hoppende og dansende
i vild uorden
skifter de plads
indtil de til sidst
lægger sig til rette
i et mønster

der af og til er perfekt
og giver den samme ro
som de bemalede fliser
i Isfahans store moskeer

Men det kan også ske
at jeg må bakse med dem
i lang tid
– ordene
tage livtag
prøve kræfter med dem
bekæmpe destruktive elementer
blandt dem
hive nogle ord ind
og skubbe andre ud
og hele tiden sikre mig
at de bliver dér
hvor de skal være

og ikke skifter plads
mens jeg et øjeblik er uopmærksom
eller – værre endnu –
forsvinder helt

Nogle gange lykkes det
efter talløse forsøg
med tilstrækkelig stædighed
og ikke mindst begrundet i
den undefinerbare nødvendighed
at fastholde øjeblikket
i et åndeløst triumferende nu

Men ofte kan det ende med
at nu kan det være nok
og med en indædt udløsning
af opdæmmed energi
sender jeg dem tilbage
til den afkrog af mit sind
hvor de kom fra
– ordene

På samme måde som et barn
i efterårssolen
ser en bunke visne blade
tager tilløb
og sparker

som gjaldt det selve livet.

MØDEØJEBLIKKE I PSYKOTERAPI

Tekst og foto: **Lianne Kirstine Ervolder**

Denne artikel handler bl.a. om, hvordan terapeutens meditative erfaring kan styrke hendes synkroniseringskompetence til støtte for et helende terapeutisk møde. Den er et redigeret uddrag af min certificeringsopgave på den treårige mindfulness-uddannelse fra Skolen for Anvendt Meditation. Jeg har ønsket at komme på sporet af, hvad der er på spil i mødeøjeblikket i asymmetriske relationer, som de ses i psykoterapi. At fange de mirakuløse små steder i mødet mellem terapeut og klient.

ET KALEJDOSKOPISK BLIK PÅ DEN TERAPEUTISKE RELATION

Den terapeutiske relation vil i sin grundform altid være asymmetrisk. I det terapeutiske rum foregår der mange ting på én gang. Den asymmetriske relation mellem terapeut og klient indeholder selve det paradoks, at relationen ideelt set må være ligeværdig, men samtidig forskudt i et usynligt magtforhold. Det er terapeuten, der har 'definitions-magten' og således også etisk set ansvaret for processen.

Det er svært at beskrive selve magien i det ordløse mødeøjeblik og ikke mindst, hvad det kræver af terapeutisk konduite. "Det er en bestemt type forståelse baseret på empatisk indlevelse i den andens fænomenologiske felt." (Schibbye 1988). At stille sig åben i forhold til den andens oplevelsesunivers og fornemme, hvordan det

opleves i den andens perspektiv. At kunne høre mere end ordene og registrere metakommunikationens signaler, som formidles nonverbalt. Det at stille sig åben kræver, at terapeuten har mod (og erfaring) til at være stille og fuldstændigt nærværende i en ordløs kontakt. At kunne tåle ikke at vide, hvad den anden vil sige, og ikke straks byde ind med udforskende spørgsmål eller forslag.

AT SANSE RUMMET IMELLEM

"Der sker næsten ingenting, og så fatter man ikke, at det er så godt," sagde nu afdøde Peter Bastian om pauserne i et musikstykke. Han betonedede det resonansfelt, der efterlades, når musikken stopper. De subtile, næsten umærkelige vibrationer, der svinger i samklang med vores kropslige resonansbund, og som har stor betydning for vores oplevelse af musikken. Her sker 'noget' – og det er dette 'noget', jeg vil på sporet af.

I samspillet med andre, for nu at blive i musikmetaforen, kan man raffinere sin melodi alene, men først når vi spiller sammen med andre, løftes musikken ud over eget instrument. Musikken får en bredspektret resonans i klang og fylde, når instrumenterne svinger sammen. Et instrument skal stemmes for at spille rent. Det er efter min opfattelse, hvad meditation kan gøre for terapeuten.

Slow and small movements and steps give both you and the client more time for awareness and exploration. Whether you are healing dissociation and trauma or helping people mature it very often requires subtle and delicate work.

Marianne Bentzen 2007

At finstemme lydhørheden og skabe en klangbund, et resonansrum, det er muligt at læne sig ind eller samsvinge med. Hvor vi synkroniserer os i et fælles felt. I musikken eller når vi som i korsang oplever at blive 'høje'. Måske er det en form for genkendelse af samhørighed i mødeøjeblikket. Og det er værd at efterstræbe i den terapeutiske relation.

DET TREENIGE PARADOKS

Inspireret af den finske børnepsykiater Jukka Mäkalä bruger Marianne Bentzen og Susan Hart begrebet 'karavanefører' for den person, der har ansvaret i asymmetriske relationer. Begrebet er en god metafor for det særlige forhold, der gælder i terapeut-klient relationen. Her kunne det gælde, at en karavanefører skal vise ydmyghed over for 'magtens kraft'. Dvs. hun skal understøtte det gode, guide og lede på en tryk og tillidsfuld måde, skabe tro og håb og være følelsesmæssigt neutral. Det sidste vil jeg omformulere til ikke at tage noget personligt eller identificere sig med klientens følelser. Desuden skal terapeuten have viden om, forståelse for og nære kærlige følelser til klienten samt kunne sætte sig ind i hendes situation og følelser. "Man viser vejen ved at være til stede og ved at være nærværende og empatisk." Klienten skal opleve, at der bliver taget hånd om hende. "Man skal være der, hvor det gør ondt." (Hart et al. 2013, s.298 ff).

Det samme fænomen beskriver Ole Vedfelt (2002) som "supramodale relationer eller et supramodalt rum". Her ligger opmærksomheden i den ubevidste, sublime sansning, hvor terapeuten følger processen med alle sanser og synkroniserer sig med klientens oplevelse. Hun skal kunne orientere sig i det 'rodede og uforudsigelige', hvor hun må skabe rummet, såvel fysisk som psykisk, med en tilpas rammesætning for både tryghed og overblik og således, at hun er i stand til at være i åbenheden.

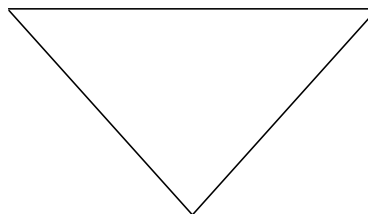
En mindfuld indstilling synes her fuldstændig adækvat. At være funderet i kroppen, nærværende og vågen uden anstrengelse. Et 'åben mind', hvor spørgsmål stilles i åbenhed uden bestemt formodning, men samtidig med baggrund i visse hypoteser samt viden og erfaring.

Figuren på næste side skal illustrere de mange modsatrettede faktorer, der er på spil. Forstået som det paradoks, der ses ved, at terapeutens nervesystem på én gang – eller tilnærmelsesvis – både er i sympatisk og parasympatisk modus.

TERAPEUTEN SOM KARAVANEFØRER

Sympatisk niveau. Bevidst opmærksomhed. Overblik. Fokus og klarhed. Intuition.

Parasympatisk niveau. Terapeuten må skabe et trygt psykisk rum, hvor klientens nervesystem kan falde til ro. Terapeuten må derfor selv være et roligt sted.



Parasympatisk og sympatisk modus. Terapeuten må have en mindful, åben, ikke-dømmende, ikke-vurderende indstilling og samtidig have sin erfaring, viden og sine teoretiske referencerammer at danne sig forsigtige hypoteser ud fra.

Et case eksempel

En tidligere klient henvender sig til mig, idet hun har en mistanke om, at hendes smerter i nakken og hendes mange tics, som er forøget i forbindelse med stress, har sin oprindelse i to nylige traumatiske oplevelser. Hun vil derfor gerne have traumeterapi, som hun siger.

Vi arbejder først inden for SE-metodens rammer, men jeg registrerer, at hendes tics nærmest synes forøget, selvom vi nærmer os traumatet perifert og nænsomt (kort fortalt). Ved en supervision hos Marianne Bentzen bliver vi enige om at optage næste session på video til videre supervision. Efter en kort indledning med at komme til stede, mærke stolen, kontaktpunkter og en mindre kropsscanning rettes fokus på åndedrættet. Jeg følger hende og på videoen ses, hvorledes jeg er afstemt med hende. Inden øvelsen har vi aftalt, at jeg guider hende på den måde, at når hendes tics kommer, så forsøger hun at have fuld opmærksomhed på bevægelse,

samtidig med at hun forsøger at 'tænke', at hun formindsker dem. I et langsomt tempo.

Herefter beder jeg hende registrere, hvad der sker i mellemrummet frem til næste tics. Dette udvides til også at have opmærksomhed på, hvad hun sanser lige inden. Alt dette foregår gennem min guidning, hvor jeg synes at kunne se, at jeg er fuldstændig tunet ind på hendes sansning og intuitivt mærker – eller måske i resonansfeltet – et splitsekund før der kommer tics. Jeg kan derfor støtte hende fx med afstemningsbemærkninger som 'jah, det er godt' etc.

En stor del af dette arbejde foregår sprogløst og som, hvad jeg vil kalde en subtil og ubevidst sansning eller afstemning. Det ses på videoen, at vi er fuldstændigt synkroner i det 'supramodale rum' hinsides tid og rum. Dog uden at hendes tics smitter til mig. Vi arbejder alene på det autonome niveau, hvor jeg parallelt har en vågen opmærksomhed på selve processen. Nærmest det, man inden for mindfulness kalder en panoramisk tilgang.

DE NONSPECIFIKKE FAKTORER

Det er en almindelig antagelse, at vellykket psykoterapi ikke nødvendigvis kan begrundes i terapeutens teoretiske referenceramme. Der er snarere tale om en række non-specifikke faktorer, hvor en medmenneskelig indstilling som varme, empati, indlevelsesevne og medfølelse samt evne til at være bevidst nærværende bærer selve den helende proces. Hertil vil jeg føje, at terapeutens intuitive indsigt ofte indfinder sig netop i det tavse resonansfelt.

Vedfelt beskriver, hvad der sker under bevidsthedstærsklen i supramodale relationer eller det supramodale rum, hvor vi opfatter på mange sansekanaler på én gang, som igen påvirker vores følelsesmæssig stemning (2002 s.298).

Det er sansning på mikroniveau, der bl.a. omfatter sansning af små subtile bevægelser, muskeltonus, åndedræt, hudfarve mm. I dette mangedimensionale psykiske rum kan vi hæve os over de enkelte oplevelsesmåder (modaliteter), som er proceskanaler for information, hvor oplevelsen er kodet ind på alle proceskanaler, og hvor den subliminale proces ubesværet flytter sig fra den ene kanal til den anden. Hvis man som terapeut vil have adgang til den hurtige informationsbearbejdning, der har adgang til større helheder, må man lytte indad. Med Vedfelts ord "mødes man af en selvregulerende modspiller, som sender impulser fra det supramodale rum." (2002 s.68).

MØDEØJBLIKKE

Som nævnt ønsker jeg at have forskellige optikker på mødeøjeblikket, "de levede subjektive oplevelsesøjeblikke" eller "de magiske øjeblikke i nuet", som Daniel Stern kalder det, og som det fx ses i afstemningen i kontakten mellem mor og spædbarn (2004). At væve et billede af de interaktioner, der sker i mødeøjeblikket, og

baggrunden for disse spejlet i adækvate teorier og om muligt deres indbyrdes forbundethed og gensidige påvirkning.

Nedenstående er i temmelig komprimeret form en vifte af følgende teorier: Resonans- og synkroniseringsfænomener, teori om spejlneuroner og tilknytning samt neuroaffektiv psykoterapi, hvor nærværskompetence samt mindfulness-indstillingen har sin oplagte berettigelse. Som et holografisk billede, hvor hver del reflekterer de andre til dannelse af et overordnet mønster.

Stern betoner, at jo flere mødeøjeblikke, jo mere psykisk integration. Han beskriver, hvordan mødeøjeblikke med en specifik anden person (fx terapeuten) kan forventes at være, når man "bevæger sig sammen" i et subtilt sansnings- eller resonansfelt. Terapeutens evne til at synkronisere sig med klienten og afstemme sig i forhold til det, der næsten umærkeligt mærkes. "Disse mødeøjeblikke øger nervesystemets evne til at forstærke og samregulere sig med en andens aktivitet, hvor forskellige bevidsthedstilstande bliver forbundet, og der opstår en gensidig genkendelse, hvor begge deler en fornemmelse af, hvad den anden oplever." (Hart 2007). Dette etableres gennem en gensidig tidsmæssig synkroniseret regulering, hvor terapeutens og klientens nervesystem indgår i et resonansfelt med hinanden. En slags synkroniseringsdans, som Susan Hart beskriver det.

Vi er alle født til at deltage i hinandens nervesystem.

Stern 2010

Forvandlingen sker i vitalitetsaffekterne gennem kropssansning og vitalitetsaffekter. Sterns vitalitetsformer kan her forstås som sansning af de underliggende følelser og kropsfornemmelser. Følelsen af at være forbundet eller på samme bølgelængde opstår igennem den fælles indflydelse, terapeut og klient har med hinanden (Stern 2010).

Den tyske psykiater og psykoterapeut Joachim Bauer beskriver resonansfænomener som vores evne til at tune os ind på et andet menneskes følelsesmæssige el-

ler fysiske tilstand (2002). Det kan ses som en intuitiv overføring af følelser og fysisk gestus. Han henviser til teorien om spejlneuroner, hvor forståelsen af resonansteorien ses som noget af det mest virksomme i den terapeutiske proces. Bauer mener, at uden spejlneuroner vil intuition og empati ikke give nogen mening. Spejlneuronerne gør det muligt at være fælles om øjeblikket, hvilket kan betegnes som empatisk resonans (ibid. s.8). Susan Hart taler om, at neurale systemer udvikler sig gennem stimulering, som består af resonans og synkronicitetsfænomener. Resonans betyder, at nerveceller, der aktiveres, igangsætter medsvingninger i andre nerveceller. De forstærker aktiviteten, mens synkronicitet betyder, at aktiviteten i grupper af nerveceller aktiveres samtidig (2006 s.75). Vi er skabt til at integrere kropsudtryk, specielt ansigtsudtryk, blikkontakt, kropsbevægelser og timing. Vores affektive og emotionelle udtryk indgår i resonansfelter med andres udtryk, og igennem disse resonansfelter afstemmer vi os med hinanden. Resonansfelterne udgør en væsentlig del af afstemningen i kontakt, både med os selv og med den anden (ibid.). Om det samme fænomen siger Siegel: "Resonans fortsætter også efter at justeringerne er standset ... og vedvarer i begge personers sind, også når der ikke længere findes nogen direkte intervention." (2002 s.309).

SYNKRONISERING MED DEN ANDEN

Undersøgelser har vist, at hvis terapeuten fx mediterer inden en session, udvides hendes synkroniseringskompetence. Terapeuten kan herved samtidig hjælpe klienten til at øge sit nærvær indadtil og nærværet i den terapeutiske relation, hvor den terapeutiske udforskning i nuet forudsætter nærvær hos både klient og terapeut. Risom henviser til Grepmaier (Risom 2013 s.86), der antyder, at psykoterapeuter, der har en regelmæssig meditativ praksis, ser ud til at få bedre resultater af den terapeutiske intervention end ikke-praktiserende.

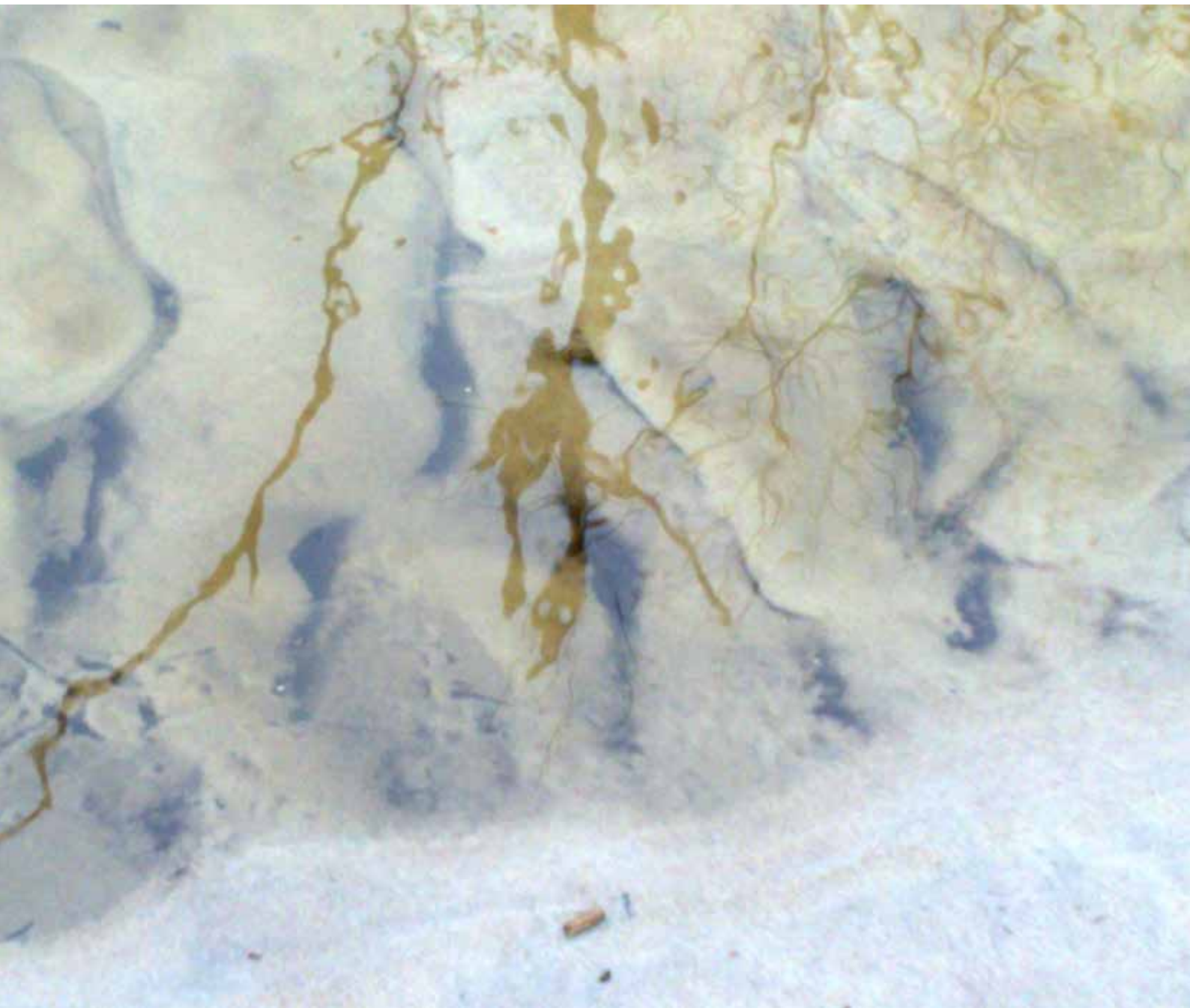
Med udgangspunkt i meditativ stilhed kan man lære at stille ind på den anden persons resonans, hvorved der skabes et fælles bevidsthedsfelt, en samsvingning i stil-

hedsrummet. Det kræver indre samling at kunne falde ind i sin egen meditative vågne åbenhed. Når det sker sammen med et andet menneske, som også indstiller sig på åbenhed, mærkes en umiddelbar udvidelse og forøgelse af fylde. "Man kan have en intuitiv følelse af noget, og i det øjeblik der sker en resonans med tankens plan, bliver følelsen befrugtet med forståelse og klarhed." (Rigtrup 2009 s.142-43). Hun siger desuden i et interview: "Resonans forstået på den måde, at hjertet er i svingning med det andet menneskes hjerte. Det kan kun ske, når man indstiller sig på hjertets bølgelængde. Det gør man ved at åbne sig indad i en hvilende væren i hjertet (...) Hvis man træner denne evne til at forblive i en grounding i hjertets væren – som er udtryk for at hjertet slapper af og smelter ind mod sit eget indre – skaber det et rum for, at den anden kan opfange denne svingning og tillade sit hjerte at slappe af." (Ervolder 2013).

Til en videre forståelse af dette fænomen beskriver Helen Gamborg det således: "På det subatomare niveau findes intet fast stof, men en masse vibrerende energifelter. Imellem disse interagerende energifelter, finder vi en utrolig stor mængde af noget, som synes at være ingenting. Vores kroppe er, ligesom alt andet stof, sammensat af en stor mængde 'ingenting' og derimellem nogle vibrerende energier i interaktion." (Gamborg 1999).

SPEJLNEURONER

Hos spædbarnet ser vi et genetisk beredskab, som betyder, at spædbarnet allerede fra fødslen har spejlneuroner til rådighed, som giver det mulighed for at foretage de første spejlingshandlinger med omsorgspersoner. Dette spejlsystem er søgende mod at indgå i imitativ adfærd (Hart 2007). Eksperimenter viser, at beredskabet til spontant at spejle et andet menneskes følelsesmæssige udtryk ikke kontrolleres bevidst. Det betyder, at ubevidste registreringer har betydning for oplevelse af tryghed eller utryghed alt efter, om vi registrerer venligheds- og smilemusklen eller bekymrings- og irritationsmusklen (ibid.).



De nerveceller, der kaldes spejlneuroner, blev opdaget i 1990'erne af en gruppe italienske neurologer. De har konkluderet, at spejlneuronsystemerne gør det muligt at begribe andre menneskers sind, ikke gennem begrebsmæssige fornuftsargumenter, men gennem direkte efterligning, altså ved at føle og ikke ved at tænke (Bauer 2006). Dette forbindelsesled gør det muligt både kropsligt, følelsesmæssigt og tankemæssigt at indgå i et samspil med hinanden. Uden spejlneuroner vil der ikke være kontakt og empati. Spejlneuronsystemet er et socialt orienteringssystem, der aktiveres spontant og gør menneskelige situationer forudsigelige og beregnelige, hvilket bl.a. er grundlaget for fortlørlighed (Hart 2007).

TILKNYTNINGSMØNSTRE - EN USYNLIG MEDSPILLER

I det psykoterapeutiske rum er tilknytningens mønstre aktive, ofte med forskellige udtryk alt efter hvilket biografisk tema og tidmæssige oprindelse de relaterer til. Den terapeutiske relation giver derfor mulighed for at reorganisere og genoprette utrygge tilknytningens mønstre fra barndommen. Det sker via en intensivt kontaktskabende og dybt anerkendende interaktion, som afstemmer og synkroniserer sig med klienten.

Som det er beskrevet af Bowlby, Stern m.fl. har tilknytningens mønstre sit grundlag i spejlingen i de første måneder, hvor den nødvendige empati er en vigtig forudsætning for barnets senere mentaliseringssevne, dvs. evnen til at sætte sig i en andens sted eller at kunne se tingene i flere perspektiver. Bowlby siger ligeledes, at tilknytningens mønstre er relationsspecifikke. Terapeuten har derfor mulighed for at substituere trygge tilknytningens relationer som repræsentation for 'den gode person', den gode mor, far eller andre betydningsfulde personer. Teori om tilknytningssystemet betragtes i dag som central baggrundsviden for psykoterapi. Ja, nærmest som psykoterapeuters ABC. Jeg forestiller mig dog, at området i fremtiden vil tilføjes flere nuancer. Fx en mere multiperspektivistisk forståelse, hvor tilknytningens mønstre spejles i andre teorier som ka-

rakterstrukturer eller som eksempel Ken Wilbers beskrivelse af udviklingsstadier (Wilber 2013).

KORT VIEW OVER TILKNYTNINGSTEORIEN

Vores tilknytningens mønstre består primært af ubevidste overbevisninger samt automatiske tanker, følelser og handlinger, som jo ligeledes er et område, der ofte bringes ind i det terapeutiske rum. Det var den britiske psykolog John Bowlby, som i 1950'erne ud fra studier af hospitalsindlagte børn påviste, hvor vigtig en sikker tilknytning til nære omsorgspersoner er for barnets psykiske udvikling. Han kaldte de indre forestillinger om forældrene for arbejdsmodeller, der er aktive hele livet. Kernen i teorien er, at børn har en medfødt tendens til at skabe relationer og internalisere dem som forudsigelige og meningsfulde mønstre. Tilknytningssystemet er et medfødt motivationssystem, der skal sikre barnet overlevelse i dets udviklingsmiljø og gøre det i stand til at indgå i sociale interaktioner og følelsesmæssig kommunikation. Senere videreudviklede Daniel Stern teorien med baggrund i videooptagelser, der beskriver samspillet mellem omsorgsperson og barn. Her betoner han vigtigheden af, at parterne i en relation aflæser hinandens følelsetilstand og handler afstemt derefter. Deraf begrebet affektiv eller følelsesmæssig afstemning.

I forlængelse af Bowlbys iagttagelser udviklede den amerikanske udviklingspsykolog Mary Ainsworth i 1960'erne en test kaldet fremmedsituationstesten, der gjorde det muligt at observere forskellige tilknytningens mønstre hos børn i 11-14 måneders alderen. Her observeres børns reaktioner, når moderen forlader rummet i kortere tid og efterlader barnet med en fremmed. Ved hendes tilbagevenden udviser barnet en bestemt adfærd, som bliver vurderet ud fra fire kategorier eller tilknytningens mønstre: Sikker/tryk tilknytning, usikker/ambivalent tilknytning, usikker/afvisende/undvigende tilknytning samt desorganiseret tilknytning.

Fra min praksis har jeg erfaring med, at det usikre/ambivalente tilknytningens mønster er forholdsvis hyppigt

repræsenteret i psykoterapien. Det kunne se ud som om, at netop den usikre ambivalente tilknytning, hvor barnet ikke kan vide sig sikker på forældrenes kontakt eller respons, har betydning for den voksnes relationelle tryghed senere i livet. Tilknytningsmønstrene gentages ofte i parforhold, hvor der er erfaring med, at især utryk tilknytning skaber problemer. For barnet kan vi ligeledes tale om sekundær tilknytning til barnets øvrige familie, pædagoger og andre, som indgår i betydningsfulde relationer til barnet.

Jeg vil ikke uddybe denne omfattende, men også meget kendte teoridannelse yderligere, men blot understrege tilknytningssystemets store betydning for alle vores relationer livet igennem.

DEN FORVANDLENDE KRAFT I MØDEØJEBLIKKET

I bogen *Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv* har Stern fokus på, hvad der sker i en terapitid øjeblik for øjeblik. Med Sterns ord handler det om at indfange 'det uforudsigelige og rodede' i den terapeutiske proces og de vigtigste emergente følelsegenskaber, nu-øjeblikket og mødeøjeblikket. Det indebærer en tæt beskrivelse af, hvad der sker på det nuværende øjeblikks lokale mikroniveau (2004 s.16).

Den følte oplevelse af det nuværende øjeblik er det, der lægges mærke til netop i det øjeblik, der leves, og er de små øjeblikshændelser, der udgør vores oplevelsesverdener, siger Stern. De beskrives som "... øjeblikke af intens og ægte oplevelse, der kun varer få sekunder, men ofte afslører grundlæggende sandheder om selve oplevelsens natur." (ibid.). Særligt interessant er det, når disse øjeblikke står klart og deles mellem to mennesker. De udgør centrale forandringsøjeblikke i psykoterapi og er knudepunkter i vores nære relationer i hverdagslivet (ibid.).

På et dybere plan kan terapeutens sensitive åbenhed og centrerede væren åbne for kontakt til hjertets medfølelse potentialer, både hos terapeut og klient. Den neuroaffektive psykoterapi implementerer Sterns forskning som en naturlig fortsættelse.

Hjerneforskningen viser, hvordan samspillet mellem barn og omsorgsgiver i den tidlige tilknytning danner synkroniseringsprocesser, som ligner de processer, som kan ses i den psykoterapeutiske proces, og som kan bidrage til modning af dybereliggende personlighedsstrukturer. Man kan tilsvarende se meditativ træning som en træning i afstemnings- og nærværprocesser med sig selv, som gør det muligt at forbinde personlighedsudvikling med et højere niveau af det nærvær, som ellers kendetegner omsorgspersonens følelsesmæssige afstemning med spædbarnet (Hart et al. 2012 s.617).

Kort fortalt kan man i dette forståelsesparadigme sige, at personlighedsudvikling foregår på tre hierarkisk forbundne niveauer i nervesystemet. Den neuroaffektive teori betoner, at mennesker udvikler sig af at mærke kontakt til et andet menneske gennem fornemmelsen

af 'jeg vil dig', som bl.a. aktiverer spejlneuronerne. Følelserne kan rummes gennem 'jeg kan mærke, hvordan du har det', hvilket aktiverer det limbiske system, og gennem en deling af den forståelse, der sker gennem 'jeg kan hjælpe dig med at skabe en meningsfyldt narrativ af, hvad der foregår', hvilket igen aktiverer hjernens præfrontale områder. Når disse tre niveauer har mulighed for aktivering

Det er de kortvarige, følelsesdybe møder mellem klient og terapeut, der skaber forandringen i et psykoterapeutisk forløb.

Stern 2004

samtidig, sker der en neural stimulering, som støtter personlighedsudviklingen, siger Susan Hart. Det sker gennem arousal-regulering på det autonome niveau, affektafstemning på det limbiske niveau og mentaliseringsafstemning på det præfrontale niveau.

”Når man igennem en kompetent, omsorgsfuld asymmetrisk relation (uanset om det er en forældre, pædagog, lærer eller psykoterapeut) er i stand til at synkronisere sig på alle de integrerede hierarkiske niveauer i nervesystemet opstår psykisk robusthed resiliens og personligheidsudviklingen kan trænes i andre symmetriske relationer. (www.docenten.dk)

Oprindeligt var det den amerikanske neurolog Paul MacLean, som beskrev de evolutionært udviklede hierarkiske strukturer i hjernen, populært kaldt den treenige hjerne. De repræsenterer overordnet set tre forskellige mentaliseringsformer (Hart et al. 2012). De neuroaffektive kompasser udviklet af Marianne Bentzen og Susan Hart er en videreudvikling af denne model. De fungerer som hjælpsomme metamodeller eller ’orienteringslandkort’ i den terapeutiske proces og beskriver tilsvarende det autonome kompas, det limbiske kompas og det præfrontale kompas.

I en vellykket terapeutisk proces bringes alle tre bevidsthedsfunktioner i aktivitet.

Som terapeut har jeg erfaring med, at det kan være en god støtte at kunne orientere sig i, hvor klienten befinder sig i disse metamodeller, og spejle og afstemme herfter. Og desuden samtidig at have opmærksomhed på de kropslige signaler i sig selv, som Hart kalder somatiske markører. Det betyder, at det i den terapeutiske relation kan være muligt at genskabe den neurale vækst, som har manglet i den tidlige tilknytning. Det sker gennem afstemninger eller synkroniserings-mødeøjeblikke, som muliggør en modning af dybereliggende personlighedsniveauer.

I bogen *Neuroaffektiv psykoterapi med voksne* beskrives udviklingen af tiltagende højere mentaliseringsformer ud fra den neuroaffektive udviklingsmodel, som forbindes med psykoterapi og meditativ praksis (Hart, Risom et al. s.493). Her beskrives en overbygning af den reflektive mentalisering kaldet helhedsorienteret mentalisering. Den helhedsorienterede mentalisering handler om at fokusere

opmærksomheden på det nuværende øjeblikks oplevelse i sindet (ibid. s.498). Gennem en tryk tilknytning i barndommen går udviklingen fra simplistisk til reflektiv mentalisering via de primære omsorgspersoner, men den kan også foregå i den psykoterapeutiske proces.

EMPATIUDVIKLING

Afslutningsvis kan siges, at der formodentlig er en sammenhæng mellem empatiens modning, evnen til at føle medfølelse og handle empatisk og de neurale modningstrin, som udfoldes gennem samhørighedsoplevelser. Hjertekontakt og kærlige følelser må derfor ideelt set – og som udgangspunkt – flyde i den terapeutiske relation. Forskning med munke har peget på, at meditation kan have betydning for de mere venlige og følelsesmæssige tilstande, såsom medfølelse og kærlighed rettet fra hjertet mod andre mennesker. Samt at den ikke-vurderende og ikke-dømmende indstilling kan ændre mønstre i hjernens neurale netværk og medvirke til at opelske positive bevidsthedsegenskaber.

Om hjertets sprog siger Risom, at der ses en sammenhæng mellem meditativ resonans, bevidsthedsklarhed og empatisk indlevelse. Det antages, at terapeutens meditative praksis kan forfine hendes evne til at kunne respondere på disse subtile niveauer, om end det er vanskeligt at verificere.

I det terapeutiske rum, hvor personens relationshistorie og tilknytningserfaringer er aktive, kan en mangelfuld eller fejlfæstet tilknytningserfaring repareres, hvor terapeuten har mulighed for at

fungere som repræsentation for 'den gode person'. Det sker i de små afstemninger, som Stern kalder mikroregulering, som synkroniserer de neurale forbindelser i hjernen, og som kun kan ske via dybe synkroniseringsprocesser. Centralt er det også at støtte klienten til at kunne give accept til den problematik, der fylder. Hvor klienten er en slags vidne på egen forståelse: "Jeg ved af, at det er sådan det er!" Denne omstrukturering synes ligeledes at påvirke de neurale forbindelser og igangsætte den selvregulerende og selvhelende proces. Et område, jeg tror, der i fremtiden vil blive udforsket yderligere, og som handler om, hvordan vores tanker og følelser via mikroelektriske impulser skaber nye neurale netværk.

Med Sterns overordnede begrebsramme omkring tidlige tilknytningmønstre og følelsesmæssig resonans i mødeøjeblikket ses det, hvor afgørende terapeutens synkroniseringskompetence er i det oplevede øjeblik og den dermed forbundne samhørighedsfølelse. Her er vi måske på sporet af dette 'noget' i de 'levede subjektive oplevelsesøjeblikke', som Stern også kalder dem.

LITTERATUR

- Bae, Berit: Voksnes definitionsagt og børns selvoplevelse. *Social Kritik*, nr. 47/96
- Bauer J (2006). *Hvorfor jeg føler det, du føler*. København. Borgen.
- Bentzen. M (2007). *Tracking in somatic psychotherapy*. Ikke publiceret artikel.
- Bowlby, J (1994). *En sikker base*. Det lille Forlag.
- Ervolder, Lianne K (2013). *Medfølelse og det intelligente hjerte*. Interview med Madhurima Rigtrup. *Psykoterapeuten* nr. 1.
- Gamborg, H (1999). *Det usynlige i helbredelse*. Olivia.
- Gilbert, P (2010). *Medfølelse og mindfulness*. Klim.
- Hart, S (2006). *Betydningen af samhørighed*. Hans Reitzels Forlag.
- Hart, S (2006). *Hjerne, samhørighed, personlighed*. Hans Reitzels Forlag.
- Hart, S (2007). *Spejlnuroner, kontakt og omsorg*. *Psykolog Nyt* nr. 11
- Hart, S (red.) (2012). *Neuroaffektiv psykoterapi med voksne*. Hans Reitzels Forlag.
- Hart, S (red.) (2013). *Ledelse mellem hjerne og hjerte*. Hans Reitzels Forlag.
- Hart, S, M Bentzen (2013). *Jagten på de nonspecifikke faktorer i psykoterapi med børn*. Hans Reitzels Forlag.

- Risom, JE (2013). *Mindfulness og meditation i liv og arbejde*. Hans Reitzels Forlag.
- Risom, JE (2007). *Nærværsmeditation*. Soma.
- Rigtrup, MM (2009). *Det intelligente hjerte*. Borgen.
- Schibbye, A (1988). *Om samspil og behandling*. Oslo Universitetsforlag.
- Siegel, DJ (2002). *Sindets tilblivelse og udvikling*. Klim.
- Stern, DN (2004). *Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv*. Hans Reitzels Forlag.
- Stern, DN (2010). *Vitalitetsformer*. Hans Reitzels Forlag.
- Vedfelt, O (2002). *Ubevidst intelligens. Du ved mere end du tror*. Gyldendal.
- Wilber, K (2013). *Den integrale vision*. ID Academy Media.

Webdokumenter

www.docenten.dk/kursus-20141118. Set 2014.



Lianne Kirstine Ervolder er psykoterapeut MPF. Diplom- og masteruddannelse i kybernetisk psykoterapi og psykologi fra Vedfelt Institutet. Fagspecifik underviser og tidligere lærer samme sted. Censor på ID-Academy psykoterapiuddannelse. Mindfulnessinstruktør og meditationsformidler fra Skolen for Anvendt Meditation. Neuroaffektiv psykoterapi ved Susan Hart og Marianne Bentzen.

DOKUMENTATION AF PSYKOTERAPIS VIRKNING, MEN HVORDAN?

Hvordan kan vi måle psykoterapiens kvalitet og resultater? Er der evidens for, at psykoterapi virker? Hvilke metoder er relevante? De kvantitative metoder er egnede til at undersøge mængder, hvor mange og hvor ofte, mens de kvalitative er brugbare, når vi vil undersøge subjektive forhold. Der er jo en grund til, at vi har flere forskellige videnskabelige tilgange. Billeder, både video og maleri og andre kreative udtryk, kan dokumentere på andre måder end tal og ord. Dette indlæg ønsker at åbne op for en bred diskussion af, hvordan vi kan dokumentere virkningen af det psykoterapeutiske arbejde.

HVORDAN HAR DU DET PÅ EN SKALA FRA 1-10?

Jeg har med interesse læst Brian Sebens artikel i *Tidsskrift for Psykoterapi* nr. 2 2018: *Praksisbaseret evidens og Feedback Informed Treatment. Noget for psykoterapeuter?* Jeg er fuldstændig enig med forfatteren i, at dokumentation for, hvordan psykoterapi virker, er af største vigtighed, både for terapeuter og klienter og for at sikre os en nødvendig samfundsmæssig anerkendelse som fagfolk.

Sidst jeg evaluerede et terapiforløb, udbrød klienten: "Det der med på en skala fra 1-10, det er bare *no go* med mig! Det nægter jeg!"

I dag bliver alle nærmest tæppebombede med den type evalueringer. Sidst jeg talte med skattevæsenet, kom der straks efter en mail, hvor man bad om en evaluering af min "oplevelse" af samtalen på en skala fra 1-10. Når det gælder psykoterapi, må mange besvare den type spørgsmål vilkårligt, fordi følelserne er meget mere komplekse end et enkelt tal.

Feedback ville min klient imidlertid meget gerne give, bl.a. at den depression, som var anledningen til at starte i kunstterapi, faktisk var gået over. Klienten fik dog stadig psykofarmaka. Kan man så vurdere og bedømme, hvad det er, der virker?

FORSKNING

Som Brian Sebens pointerer, er det vigtigt, at der forskes inden for psykoterapiens område, så vi kan blive endnu klogere på, hvem der bliver hjulpet af hvad og på hvilken måde. Han skriver om forskningen, som om der kun fandtes én retning. Jeg håber, at vi som psykoterapeuter kan være med til gennem vores forening at fremme udviklingen af andre forskningsmetoder end de gængse naturvidenskabelige, helst mange forskellige tilgange.

Tilbage i 1972 blev begrebet evidensbaseret medicin skabt af lægen A. Cochrane. Han kritiserede lægerne for ikke at benytte sig af metoder, som der var videnskabeligt belæg for virkede efter hensigten. Cochrane udviklede den videnskabelige metode RCT, randomiserede kontrollerede tests, som Brian Sebens også refererer til, hvor to tilfældigt udvalgte grupper, som er sammenlignelige, udsættes for såkaldt blind testning, hvor den ene gruppe får behandling, og den anden ikke får det, hvorefter man kan sammenligne resultaterne (Hjort 2006).

Professor Peter Gøtzsche, som er kendt for sine kontroversielle holdninger til psykofarmaka, er blevet udelukket fra det internationale forsknings samarbejde Cochrane. "Videnskabelige debatter skal have lov at finde sted, som forskere er det vores videnskabelige og lægelige pligt over for patienterne og befolkningen at kritisere en Cochrane-oversigt, når vi kan bevise, at den ikke er lavet godt nok," siger Gøtzsche i *Information* 19.11.2018.

Der er en tendens til, at danske lægers organisationer kun anerkender én form for videnskab: "Den videnskabsteoretiske tilgang er naturvidenskabelig, man forsøger at afdække årsags-virkningssammenhænge eller statistiske sammenfald mellem præcist definerede variable mhp. at kunne forudsige virkningen af

en bestemt påvirkning, og dermed kunne foreskrive en bestemt behandling eller intervention. En teknisk instrumentel tilgang til lægearbejdet.” (Hjort 2006).

Inden for uddannelsesforskningen har det allerede vist sig, at disse metoder ikke fungerer. Man har undervurderet betydningen af de mange subjektive faktorer, som er afgørende både for trivsel og præstationer.

Vi vil gerne vide, hvad der virker for alle, som søger psykoterapi, men da alle mennesker er forskellige, er dette et håbløst forehavende. Hvad vi dog har erfaring for, og hvad Brian Sebens også fremhæver i sin artikel (p.83), er, at relationen mellem terapeut og klient har stor betydning for, om klienten gennemfører det terapeutiske forløb, og om der kommer positive resultater ud af det. Klienten skal i FIT systemet (*Feedback Informed Treatment*) udfylde et skema i starten af hvert møde med terapeuten og et i slutningen. Her svarer klienten, dels på en skala fra 1-10 og dels på en skala med smileyer, i hvor høj grad hun har følt sig set og hørt mv.¹ Dette fokus på evaluering og på, om klienten har fået den 'vare', som hun betaler for, opfatter jeg som udtryk for *low-trust* og som en instrumentalisering af relationen mellem terapeut og klient. Enhver terapeut aftaler vel med klienten, hvad der skal arbejdes med, og hvad der er målet; en kontrakt, som begge parter kender, og som kan ændres, hvis det viser sig, at klienten har brug for noget andet.

Lige som det er umuligt at være en usynlig observatør, den såkaldte flue på væggen, således vil det også være umuligt at bede klienten om at udfylde et skema både før terapitimen går i gang og inden den slutter, uden at selve denne aktion vil præge processen.

VIDEODOKUMENTATION

Jeg har været med i et projekt med unge på specialskole, hvor vi skulle benytte os af samme kvantitative metoder, som Brian Sebens omtaler (p.82-83). Samtidig

¹ Læs evt. mere om FIT på SFIs (Det Nationale Forskningscenter for Velfærd) hjemmeside.

lavede vi en videofilm af forløbet, som til dels blev optaget af de unge selv og dels af en af deres lærere. Video er en hel anden form for kvalitativ dokumentation, som viste andre sider af, hvad der foregik, både fremskridt og tilbageskridt, en proces med op og nedture. Følelserne blev synlige. De metoder, vi vælger, er afgørende for de resultater, vi får i undersøgelserne af den terapeutiske praksis.

Alveson og Kärreman (2005) ser på empirisk materiale som resultatet af konstruktioner, hvor forskeren er med til at fortolke virkeligheden med sit sprog og sine metoder. Dvs. forskerens teori smelter sammen med materialet, det være sig observationer, interviews, video, hvad som helst. De argumenterer mod "dataisme" og troen på objektivitet og mener, at en kritisk forholden sig til egne konstruktioner kan føre til ny viden. En undren må være starten på enhver undersøgelse eller, som Alveson og Kärreman siger, "et mysterie". (p.122,123).

ETIK OG KVALITET

Dansk Psykoterapeutforening stiller krav til etikken blandt alle medlemmer. Det er en garanti for en høj standard. Krav om supervision er af største betydning for kvaliteten af de mange forskellige psykoterapeutiske indsatser.

Kvalitet er et begreb, de fleste af os bruger med den største selvfølge. Men som Peter Dahler-Larsen udtrykker det, er kvaliteten jo relativ til noget. Hvis vi vil have mere kvalitet, må vi også kunne sige hvilken kvalitet. Det er ikke tingene selv, fx psykoterapien selv, der dikterer, om den har kvalitet. Et kvalitetsbegreb er et konstrueret redskab, som vi bruger til at fortolke med, til at møde verden med (2008 p.13).

Den objektive rene videnskab, som er så efterspurgt, er vanskelig at finde, uden at vi fortolker verden, og hvad vi mener er kvalitetsterapi. "Meget tyder (...) på, at kvalitetsmåling også kan have en vis formende og indgribende effekt. (...) Kvalitetsbeskrivelsen står dermed i transformativ relation til sit objekt." (Dahler-Larsen 2008 p.79).

MANGFOLDIGHED

Den amerikanske professor i psykologi Luis Cozolino skriver i sin bog *Why therapy works: "Psychotherapy provides us with opportunity to make our unconscious conscious, creating a platform for the exploration of our maladaptive illusions."* (2016 p.16). Ifølge Cozolino virker terapi især derved, at terapien skaber en platform, hvor dele af vores ubevidste bliver bevidst, og klienten får mulighed for at se nærmere på sine illusioner.

Hvordan skal en forskningsmetode til fordybelse i hele det mangfoldige psykoterapeutiske felt se ud? Jeg foreslår, som en blomsterbuket med mange forskellige farver. Målet bør ikke være en ensretning af undersøgelsesmetoder, men tværtimod en større mangfoldighed. Jo større åbenhed, jo flere videoer, interviews og rapporter, des større viden vil vi få. Det vil kræve kreativitet og mod til at stå op i mod Cochrane, som er nyttigt inden for dele af det sundhedsfaglige område, men som slet ikke kan rumme noget så spillevende og vidunderligt komplekst som psykoterapi.

Mette Hind

Kunstterapeut med praksis i Fredericia
Cand.phil. i pædagogik, MPF.

KILDER

Alvesson, M, D Kärreman: At arbejde med mysterier og sammenbrud: Empirisk materiale som kritisk samtalepartner i teoriudvikling. I: Järvinen, M og N Mik-Meyer (red.): *Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv*. Hans Reitzels Forlag 2005.

Cozolino, L: *Why therapy works. Using our minds to change our brains*. WW Norton & Co 2016.

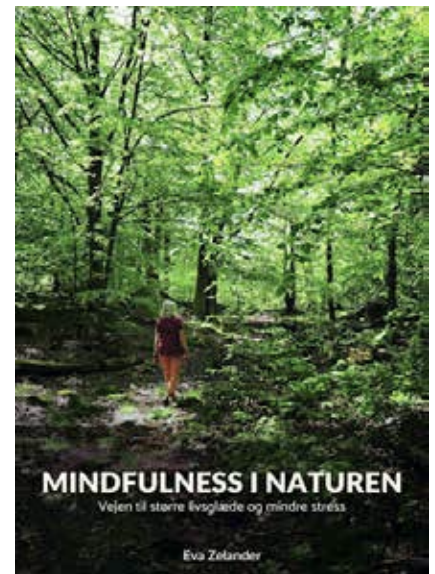
Dahler-Larsen, P: *Kvalitetens beskaffenhed*. Syddansk Universitetsforlag 2008.

Drivholm, L. Schou: *Hvis du begynder at opføre dig politisk korrekt, er du pr. definition ikke videnskabsmand længere*. Information 19.11.2018.

Hjort, K: *Evidens – hvorfor er det nu så indlysende? – om nye styringsvidenskaber og nye styreformer i dansk uddannelsespolitik*. Dansk Pædagogisk Tidsskrift nr. 2 2006.

Sebens, B: *Praksisbaseret evidens og Feedback Informed Treatment. Noget for psykoterapeuter?* Tidsskrift for Psykoterapi nr. 2 2018.

LEVENDE OG PRAKSISNÆR



Eva Zelander: *Mindfulness i naturen*. Illustreret. Forlaget Pressto 2018. 254 sider, kr. 299.

Den bedste vurdering af en bog må være at have anvendt den på egen krop ud fra det formål, den er skrevet for. Således bragte jeg Eva Zelanders nye bog *Mindfulness i naturen* med mig på en fem dages mindfulness stilhedsretræte på det smukke Helgenæs, hvor jeg og min kollega underviste en gruppe deltagere i netop mindfulness i naturen. Deltagerne havde meldt sig til retræten typisk på grund af symp-

tomter på stress, angst, depression, kroniske smerter og andet. Retræten var bygget op som en traditionel Vipassana retreat, hvor afholdelse fra ydre distraktioner danner grobund for ro og klarhed i krop og sind gennem daglig praksis af siddende og gående meditation i, hvad den vietnamesiske Zenmunk Thich Nhat Hahn kalder for "den hellige stilhed".

Som certificeret og erfaren underviser i mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) var det som udgangspunkt indlysende for mig som fagperson at dykke ned i denne nye bog, som måske kunne give mig en ny faglig inspiration til min egen undervisning. Og dette må jeg sige, at bogen har levet op til.

Bogen er et stort vævet tæppe af gode øvelser, som er nemme at integrere i den undervisning, man enten som mindfulness underviser formidler til andre, eller man som mindfulness praktiserende selv kan anvende. Den henvender sig til både formidleren og den praktiserende.

Med en baggrund som psykoterapeut MPF, mindfulnessinstruktør, landskabsarkitekt og skaber af naturlegepladser ved Eva Zelander alt om, hvad der virker fremmende for vores sundhed og trivsel ved at opholde os i og indtage naturen. Hun giver gavmildt ud af sine mange erfaringer og store viden om alt fra haveterapi til japansk skovbad og krydrer med sine egne personlige fortællinger og gode cases fra deltagere på sine kurser, hvilket gør bogen levende og praksisnær. På saglig og lettilgængelig vis forklarer forfatteren del 1 baggrunden for den vestligt inspirerede mindfulness, særligt ud fra det mest anerkendte

program MBSR, grundlagt af Jon Kabat-Zinn, men da der efterhånden er skrevet så meget om stressforebyggelse med mindfulness og evidensen for mindfulness interventioner til forskellige populationer, er det ikke her, at bogen gør sig særligt gældende.

Det er derimod de mange flotte illustrationer, digte, citater og anvendelige øvelser i del 3, der gør bogen levende og troværdig og særdeles inspirerende til egen praksis. Et for mig ukendt citat af Halvdan Rasmussen vækkede særligt forundringens glæde:

Noget om kraft
Jeg tror, han danser i altings hjerte.
Jeg tror, han hviler i altings vækst.
Og alle underes under er det,
At han er ordløs og altings tekst.
Han er i spurvenes sang i hækken,
I solsortfløjt og i hundeglam.
Og hvis du lytter til tudsens kvækken
Og lammets brægen, så er det ham.
(vers 3 s. 114)

Hvad der også vækkede genklang i mig som psykoterapeut ved at læse bogen var måden, hvorpå forfatteren beskriver mindfulness som en tilknytning. Det betyder, at når noget giver mening for os, og vi føler os forbundne, virker det direkte beskyttende på vores helbred. Det leder tankerne over på tilknytningsteoriene af fx Bowlby, der beskriver vores evne til tilknytning som helt essentiel for vores overlevelse. At knytte sig til og føle sig forbundet med naturen er en anden måde at finde en "sikker base", som har dybe helende kræfter i sig selv. Når vi knytter os til naturen eller finder ind til det, som forfatteren kalder "haven som det trygge sted", er det en vej til heling og vækst.

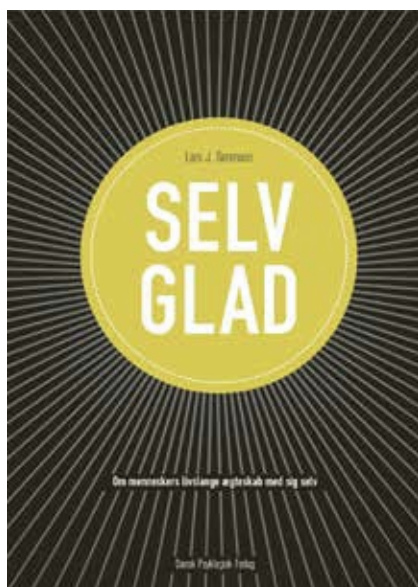
De udvalgte afprøvede øvelser føltes naturlige at anvende i deres sprogbrug, form og indhold. At sidde der og nærmest høre græsset gro på en lille skrå bakke med udsigt over retreat centeret sammen med en gruppe deltagere på fjerdedagen i stilheden og guide ud fra nogle udvalgte øvelser i bogen var en virkelig fin og helt igennem autentisk oplevelse. Det gav mig selv som mindfulness retræteleder nogle nye vinkler, der blev afprøvet og virkede som åbninger for opdagelsen og oplevelsen af samhørigheden med skønheden såvel indeni som uden på os selv.

At spejle ud over havet og den skyfri lyseblå himmel ved Helgenæs og høre bølgenes brus og opleve kontakten og samhørigheden med gruppen og naturen er lige præcis det, mindfulness i naturen åbner op til. Oplevelsen af, at der er noget, som er meget større end os selv, og hvad der overhovedet kan begribes, og i den oplevelse mærke frigørelsen fra vores eget fængsel af vanemæssige narrativer, tanker og følelser om 'lille mig, mit og mine'.

Kort sagt har Eva Zelander skrevet en helt igennem relevant, grundig, vel-formuleret og smuk bog, der når langt omkring mindfulness som en praksis, der egner sig til blive kultiveret i naturen. Jeg håber derfor, at mange må få gavn og glæde af denne bog, såvel fagpersoner som mindfulness praktiserende og i det hele taget alle naturelskere.

Rikke Braren Lauritzen
Psykoterapeut, certificeret mindfulness/MBSR og retræteleder

SAMVÆRET UNDER HUDEN



Lars J. Sørensen: *Selvglad. Om menneskers livslange ægteskab med sig selv.* Dansk Psykologisk Forlag 2018. 144 sider, kr. 269.

Bogen *Selvglad* handler om vores livslange ægteskab med os selv. At vi mennesker først og fremmest er i et selvforhold. Psykolog og psykoterapeut MPF Lars J. Sørensen budskab i bogen er, at vi har betydning i os selv, og at opgaven i vores liv bør være, at vi kan rumme alle vores følelser og psykiske tilstande. At vi bør kunne være *selvglade* i og med alle de måder, vi er os på. Men – at ofte kan

vi ikke være *selvglade* i dette eller hint afsnit af vores liv, fordi vi ikke lever op til nogle vurderinger af os selv, som vi føler, vi *bør* leve op til. At vi ikke er, som vi *bør* være. Vi dømmes os selv i stedet for at *være* med den følelse og psykologiske erfaring, der er lige nu. Vi *ønsker*, at det *nuværende øjeblik* var anderledes, så vi kunne have det anderledes. I stedet kunne vi træde frem som os selv i dette øjeblik, at lade os blive rørt og at turde vise, at vi bliver rørt.

Han beskriver dette selvforhold som basalt set værende inddelt i tre instanser: Jeg, mig og mig selv. Og disse tre instanser ser ud til at være i en konstant dialog om, hvad der i 'virkeligheden' foregår, og ofte er denne indre dialog ikke positiv over for os selv, hvorved ægteskabet med os selv bliver et forhold, hvor vi finder fejl og kritiserer os selv og vores væremåder. Meget menneskeligt samvær handler om at holde sig på jeg-planet, hvor vi forholder os til en projiceret virkelighed, og her er der tilsyneladende ikke plads til, at jeg bliver rørt, og at jeg viser mig selv som mig. Men hvis jeg tør vise mig selv i relationen til andre, så kan der ske noget smukt, nemlig at jeg kan opdage, at jeg har betydning som mig selv. Ofte søger jeg dog at opretholde et idealbillede af mig selv, fordi jeg tror, at det er dette billede, der sikrer min betydning. Og derfor tør jeg ikke træde frem som mig selv. Frygten er, at jeg så ikke kan klare mig. Og jeg kan have mange eksempler i mit liv på, at – når jeg har vist mig selv – så er jeg blevet afvist. Så derfor kan jeg have mine grunde til at holde paraderne oppe. Især hvis jeg ikke har et selvunderstøttende og kærligt ægteskab med mig selv. For da vil jeg være ekstra sårbar, når jeg møder andres afvisning af mig.

Det er først, når jeg bliver rørt og varm, at samværet går under huden på mig. Og når det gør det, vil jeg også mærke, om jeg har et selvstøttende ægteskab med mig selv; et der er i stand til at kunne *rumme* den 'forstyrrelse', der er at lade sig blive rørt og varm og påvirket af relationen. Bliver jeg pinligt berørt og afviser det *nuværende øjeblik*, hvor denne 'rystelse' er sket? Kigger væk eller projicerer på den anden, som er årsagen til, at jeg blev rørt? Har jeg ikke fået muligheden for at udvikle et kærligt ægteskab med mig selv 'hjemmefra', så må jeg udvikle det senere i livet. Og der byder livet heldigvis på rig mulighed for at lære det, i og med *det nuværende øjeblik*, hvor jeg potentielt set kan forandres, hvis jeg kan blive opmærksom på, at lade det, der er lige nu, være som det er. Og det *nuværende øjeblik* er der hele tiden.

Da jeg læste Lars J. Sørensen's bog, var det, som om hans budskab trådte frem i mig med en let omfortolkning af Martin Bubers ord. Buber taler om, at vi skal forholde os til hinanden i en jeg-du relation, fordi det er her, at mennesket ses i sig selv, og ikke som et middel, et jeg-det. Måske kan man sige, at Lars J. Sørensen foreslår, at vi lærer at forholde os til os selv i et jeg-du forhold, hvori betydningen af relationen netop ligger i sig selv. Lars J. Sørensen's bog er et vigtigt bidrag, hvis vi selv – som terapeuter og mennesker – har en intention om at vise andre *deres* betydning som sig selv. Ja, så fordrer det, at vi selv har et godt ægteskab med os selv; at vi kan rumme os selv for derved at finde hjem til os selv. Kun derved kan vi vise andre vejen hjem til sig – slet og ret ved at vi kan være sammen med dem i nuet, fordi vi kan være sammen med os selv.

Henrik Tranberg
Psykolog, psykoterapeut MPF

GUIDE TIL RELATIONER



Ilse Sand: *Savner du én? Guide til at hele en beskadiget relation eller give slip.* Ammentorp 2018. 144 sider, kr. 264.

Mange lever med brudte eller beskadigede familiemæssige relationer. I bogen guider psykoterapeut MPF Ilse Sand læseren igennem måder til forholde sig til disse relationer. Læseren inspireres til, følelses- og tankemæssigt, at mærke og reflektere over betydningen af disse relationer – og at gøre op, hvad han eller hun vil med disse. Nogle skal måske afsluttes, mens andre skal have en åben udstrakt hånd og en chance mere.

Det kræver mod at tage hånd om disse uforløste og svære relationer. En fælde er undskyldninger over for sig selv. Med undskyldningerne kan det på overfladen virke rigtigt eller ligefrem formålstjenesteligt ikke at gøre noget. Men, som Ilse Sand taler om, så snyder vi og fastholder os selv. Gode og inspirerende eksempler, også fra Ilse Sands eget liv, samt forslag til øvelser og refleksioner lægger op til, at læseren selv reflekterer og forholder sig til relationer, ansvar og eget liv.

Forfatteren definerer bogen som en guide til at hele beskadigede relationer eller give slip – og en guide, eller selvhjælpsbog, det er det. Tingene tages i rækkefølge, der er oplevelsesorienterede øvelser, og der gives helt konkrete råd. Er man til guides og selvhjælpsbøger, har man nysgerrighed eller interesse for, hvordan beskadigede familierelationer kan repareres eller slippes, så er denne bog afgjort læsningen værd.

Hvor første del af bogen handler om at lade læseren opnå selvindsigt og blive på egen banehalvdel, så handler næste del af bogen om, hvordan den anden part kan mødes med åbenhed, fleksibilitet og medfølelse. Ordene behøver nødvendigvis ikke være så planlagte. Med åbenhjertelighed, plads og respekt for forskelligheden kommer det for nogle af sig selv. Læseren efterlades nu ikke, også denne del af bogen byder på rigeligt med inspiration og helt konkrete forslag til, hvordan samtalen med den anden kan gribes an.

Hvor langt er du villig til at strække dig for at komme den anden i møde? Sætningen indleder et af bogens sidste kapitler, som indeholder en test af vejledende karakter. Jeg afprøvede den og scorede midt imellem testens poler: At strække sig – og stå ved sig

selv. Ærligt, jeg er normalt ikke til sådanne tests. Men den her fungerede. Alt i alt en god og givende test, der understøtter bogens indhold.

Sproget er bogen igennem absolut meget veldisponeret og velskrevet – det er kærligt, empatisk og nærværende. Den er letlæselig, formen er som en guide eller selvhjælpsbog med retningsanvisninger samt mange konkrete og letforståelige forslag. Bogen er ikke skrevet til psykoterapeuter, psykologer og andre behandlere, men som guide og selvhjælpsbog for mennesker generelt. Mennesker, eller klienter for den sags skyld, udfordrede på deres familiemæssige relationer.

I forordet skriver Ilse Sand: "I bogen præsenterer jeg forskellige strategier, som kan være en hjælp, når du gerne vil genoprette eller bare forbedre en relation. Det gør jeg med mange eksempler og med helt konkrete bud på ord og sætninger, du kan bruge i forskellige situationer." Til det har jeg én ting at sige: Det er lykkedes.

Jonas Borup
Psykoterapeut MPF

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

Karin Dyhr:

Ude af mig selv. Dissociation hos mennesker med tidlige traumer

Dissociation forekommer ofte ved traumer efter vold, seksuelle krænkelser, nærtståendes død etc. Når virkeligheden er så grum, at vi ikke kan være i den, kan det være nødvendigt at 'dele sig op' for at udholde den. Med udgangspunkt i den nyeste forskning og litteratur samt personlige fortællinger sætter forfatteren fokus på, hvordan mennesker med psykiske problemer oplever det af dissociere. Karin Dyhr har tidligere skrevet *Glaspigen* og *Bag om borderline*.

Frydenlund 2018. 340 sider, kr. 299.



Eve Bengta Lorenzen:

Selvomsorg – Genvej til godhed.

”Når vi igennem mange år har vænnet os til at sætte os selv til side, fordi karriere, familie eller hverdagens gøremål har taget tiden, så er dét at give sig selv omsorg som at skulle genoptage et venskab med en gammel ven. Vi må nærme os forsigtigt og lære vennen at kende på ny.” Bogen er for dem, der ønsker at være gode, men som indimellem ser sig selv handle eller tænke på måder, der hverken er gode eller gavnlige. Den indeholder enkle og praktiske øvelser og meditationer.

Akademisk Forlag 2018. 192 sider, kr. 299,95..

Esther Perel:

Hvad utroskab kan lære os om kærlighed

Hvorfor et folk utro? Og hvad kan utroskab lære os om kærlighed? En affære kan være ødelæggende for et parforhold. Esther Perel mener, at at utroskab kan lære os vigtige ting om vores følelsesliv - hvad vi forventer, hvad vi tror vi ønsker, hvad vi føler vi har ret til. Ved at se på 'forbudt' kærlighed og væve cases fra sin mangeårige og internationale praksis sammen med en kulturelog psykologisk analyse undersøger forfatteren fænomenet i dens mange former.

Gyldendal 2018. 342 sider, kr. 299,95.



Svend Brinkmann:

det sørgende dyr

Vi er afhængige af fællesskabet og hinanden, og dermed er vi udleveret til risikoen for tab og sorg. Bogen handler ikke om, hvordan vi overkommer sorg, men om, hvordan den er et livsvilkår for mennesket og viser os noget dybere om at være menneske – at mennesket i udgangspunktet ikke er selvtilstrækkeligt, robust og omstillingsparat. Forfatteren viser gennem eksempler fra litteratur, kunst og teater, at sorgen både er forankret i kroppen og i kulturen, og han diskuterer kritisk den kommende psykiatriske diagnose 'vedvarende sorglidelse'.

Klim 2018. Illustreret. 232 sider, kr. 299,95. Også som e-bog.

Kirsten Trans:

Senfølger efter seksuelle overgreb.

Senfølger kan vise sig både psykisk og socialt. Ofte føler de berørte sig ikke mødt af det system, der skulle hjælpe dem. Bogen giver et indblik i, hvilke følger incest og pædofili kan have for voksnes sociale og psykiske trivsel. Den giver råd om, hvordan følgerne kan afhjælpes gennem psykoterapi og tilbyder redskaber og viden til social- og sundhedspersonale, der møder unge og voksne med senfølger.

Frydenlund 2018. 130 sider, kr. 249.



Lorrie L. Brubacher:

Emotionsfokuseret parterapi, trin for trin. Nøglerne til forandring ...

Med tilknytningeteorien som styrende perspektiv på de smertefulde mønstre har EFT skabt et paradigmeskift inden for det parterapeutiske felt. Bogen fokuserer på de mønstre, par gentager igen og igen, og på de bagvedliggende længsler og umødte behov, som er den emotionelle drivkraft i at beholde dem. Den kommer også ind på utroskab, vold og afhængighed. Henvender sig til såvel erfarne som nye terapeuter.

Forlaget Mindspace 2018. 352 sider, kr. 348. Også som e-bog.



Mai-Britt Guldin:

Sorgterapi – Evidens og metoder i praksis

Sorgterapi skal ikke fjerne al sorg, men skal hjælpe mennesket til at møde sin sorg, så den bliver en livskraft. Den gode terapeut skal kunne følge den sørgendes smertefulde følelser og samtidig udfordre den sørgendes forståelse af dem. Bogen sætter rammer for en moderne sorgterapi med en gennemgang af, hvad sorg og sorgterapi er, samt konkrete evidensbaserede metoder til arbejdet med forskellige aspekter af sorgen. Den tilbyder en overordnet struktur for terapeutiske forløb, men med mulighed for tilpasning og inspiration til læserens egne metoder og erfaringer.

Akademisk Forlag 2018. 240 sider, kr. 349,95. Også som e-bog.

Ianneia Meldgaard:

Anerkendende kommunikation - med empatien som vejviser

Hvordan kan vi kommunikere mere autentisk og tydeligt? Og kommunikere ud fra vores behov og ønsker? Hvordan kan vi opnå empati med os selv og den anden. Hvordan kan vi sige nej på en anerkendende måde? Hvordan kan vi lytte empatisk til den andens brok og frustration? At være anerkendende er ikke en kommunikationsteknisk ting, men et samvær, som bygger på evne, lyst og vilje til at forholde sig forstående og åbent over for hinanden.

Frydenlund 2019. 216 sider, kr. 269.



Stine Bjerrum Møller:

Kort & godt om vrede

Vrede er en helt almindelig menneskelig følelse, som alle oplever af og til. Men nogle gange bliver vrede for hyppig, intens eller langvarig, så den kan være til gene for en selv og omgivelserne. Hvad er vrede? Hvorfor bliver man vred, og hvad sker der i kroppen? Hvornår bliver vrede problematisk? Hvad kan man selv gøre for at blive bedre til at regulere sin vrede? Og hvordan foregår professionel hjælp til at håndtere voldsom vrede? Bogen henvender sig til dem, der ønsker at blive bedre til at regulere deres vrede, men er også relevant for behandlere.

Dansk Psykologisk Forlag 2018. 112 sider, kr. 199.

David B.R. Camacho, Kirsa Dechlis, Anette Wiklund:

Psykoterapi & psykoterapeutisk supervision

Af bogens bagsidetekst fremgår: ”Er du nysgerrig på, hvad psykoterapi og psykoterapeutisk supervision helt præcist er? Hvad laver en psykoterapeut egentlig, og hvor stammer dette fag fra? Få perspektiver på faget og kunstarten psykoterapi og dens supervision.”

Forlaget mellemggaard 2018, 165 sider, kr. 179,95. Også som e-bog.



FYRAFTENSMØDER I MIDTJYLLAND

Onsdag den 20. marts 2019 kl. 17-20

Erik Wasli, psykoterapeut MPF og tidligere formand for foreningen, og Pia Clementsen, psykoterapeut MPF. Begge er medlemmer af foreningens etikpanel

SEKSUALITETEN I DET TERAPEUTISKE RUM

Dette fyraftensmøde sætter fokus på seksualitet i relationen mellem klienter og terapeuter.

Der er indtil nu ikke talt så meget om seksualitet og psykoterapi.

En række etiksager gennem årene tydeliggør, at det er væsentligt at få sat ord på seksualitet i det terapeutiske rum. Med afsæt i underviserens viden fra mange års arbejde med etik og seksualitet i terapeutisk sammenhæng vil de sætte gang i en debat og skabe større åbenhed om emnet. Formålet er bl.a. at forebygge overgreb og undgå tabuisering.

At der kan opstå seksuelle følelser i det terapeutiske rum er naturligt. Hvordan håndterer terapeuten klientens seksuelle følelser? Hvordan håndterer terapeuten sine egne? Hvad sker der i overføringen og modoverføringen? Hvad er konstruktivt – hvad er destruktivt? Hvordan bliver terapeuten en god rollemodel for, hvad et sundt forhold til seksualitet er. Hvad ved vi rent faktisk om konsekvenser af terapeutes misbrug af seksuelle følelser?

Det vil underviserne gerne komme med et bud på og gerne i dialog med deltagerne.

Begge oplægsholdere har mange års erfaring fra arbejdet i hhv. etikudvalg og etikpanel i Dansk Psykoterapeutforening og fra arbejdet i egen terapeutisk praksis og supervision.

Varighed tre timer. Deltagerantal max 20, min. 8.

PRIS: Kr. 150.

STED: Psykoterapeutisk Institut, Søndergade 64, 2. th. (Strøget), 8000 Aarhus C.

Tilmelding og betaling som anført nedenfor. Man kan også komme ind uden tilmelding, hvis der er plads. Alle er velkomne.

Onsdag den 15. maj 2019 kl. 17-19

Inge Farup, cand.mag., psykoterapeut MPF, certificeret SE®-terapeut, leder af Nordisk Institut for Psykoterapi

TERAPEUTEN OG KLIENTEN SOM "REJSEFÆLLER"

Som terapeuter er vi på hver vores måde øvede i at betragte klienterne og deres problemer, og hver af os anvender på bedste vis netop de metoder og teknikker til at hjælpe, som vi kender bedst og har bedst erfaring med. Vi bruger naturligvis hele vores faglige bagage.

Men spørger vi den videnskab, som er til rådighed, så er noget af det, der hjælper mest, psykoterapeutens evne til at være til stede med klienten. Det handler om selve relationen med klienten og hermed terapeutes evne til at praktisere fælles mål, empati, ubetinget kærlighed og accept, gennemgående feedback og i øvrigt at tage sin del af ansvaret i terapien (Scott Miller). Eller som Irvin D. Yalom udtrykker det i *Terapiens essens*: Terapeuten og klienten som "rejsefæller" – "... jeg er meget lydhor over for enhver nuance i den måde vi opfatter hinanden på."

Det handler som terapeut om at kende sig selv, sine stærke sider og – især – sine begrænsninger. Og det handler i høj grad om at turde tage fejl. Det handler desuden om at kunne rumme alle udtalte og udtalte signaler om kontakten fra klientens side. Deraf kan åbenhed og ærlighed følge. Inge Farup har gennem 30 års arbejde som psykoterapeut og 25 års uddannelse af psykoterapeuter opbygget en stor faglig viden om psyken i almindelighed og mere specifikt om den tidlige barndoms personlighedsdannelse, følgerne af tidlige svigt, chok og traumer og ikke mindst kroppens rolle i forløsningen heraf. Hun vil fortælle om og illustrere, hvordan det er gennem åbenhed, ærlighed, nærvær og spejling, at al denne viden for alvor bliver til heling i terapien.

PRIS: Kr. 150.

STED: Psykoterapeutisk Institut, Søndergade 64, 2. th. (Strøget), 8000 Aarhus C.

Tilmelding og betaling som anført nedenfor. Man kan også komme ind uden tilmelding, hvis der er plads. Alle er velkomne.

TILMELDING på www.dpfo.dk > Aktuelt > Kurser [arrangementet].

BETALING: Ved tilmelding sendes en faktura på mail. Betaling skal ske inden mødet, men kan evt. ske på MobilePay på selve mødeaftenen.

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

TJEK www.dpfo.dk > Aktuelt > Kurser [arrangementet] for evt. ændringer vedr. arrangementet.

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

KURSUS

EN PRAKTISK INDFØRING I ACT

Acceptance and Commitment Therapy er en tredjegenérations kognitiv terapi, som adskiller sig fra det meste konventionelle psykoterapi ved ikke at fokusere på at reducere symptomer og lidelse, men derimod på hvordan man kan opnå et meningsfuldt liv på trods af lidelsen. Det er en meget anvendelig og praktisk orienteret tilgang, som er nem at gå til, og som kan være særdeles effektiv for mange klienter på tværs af diagnostiske kategorier eller problemstillinger.

En grundtanke i ACT er, at selvom vi har svære tanker og følelser eller kropslige begrænsninger, er det altid muligt at skabe et mere meningsfuldt liv. Det forudsætter, at vi bliver mere klar over, hvad der er vigtigt for os (værdier), og lærer ikke at lade os styre af vores bevidstheds tilbøjelighed til at fokusere på overvindelse af problemer og smerte. Et vigtigt element er at opøve evnen til at kunne adskille sig fra sine tanker og følelser frem for at identificere sig med dem (defusion). Til dette benyttes elementer af mindfulness som en træning i at håndtere bevidstheden mere konstruktivt.

Kurset vil gennemgå grundtankerne i ACT, og vi vil lave en masse øvelser for at give deltagerne tilstrækkelig fortrolighed med øvelserne til at kunne anvende dem umiddelbart med egne klienter. Kurset vil således være eksperimenterende og legende med plads til fælles refleksion.

Henvender sig til psykoterapeuter og andre med lignende arbejde.

HANNE STUBBE TEGLBJÆRG

Psykiater, ph.d. Har arbejdet med psykoterapi i 30 år, bl.a. som psykoterapeutisk overlæge ved Aarhus Universitetshospital Risskov. Har fire forskellige psykoterapeutiske uddannelser, herunder en 2-årig uddannelse i ACT. Har siden i speciallægepraksis med stor succes udviklet en model for gruppebehandling med ACT. Arbejder i egen praksis uden for sygesikringen.

TID OG STED: Torsdag-fredag 4.-5. april 2019. Morgenmad kl. 9. Undervisning den 4. kl. 9.30-17.30 og den 5. kl. 9.30-16. Knudhule Badehotel, Randersvej 88-90, 8680 Ry. Overnatning inkl. aftensmad er mulig den 4.4. for kr. 700 pr. person. Kontakt Dansk Psykoterapeutforening.

PRIS: Medlemmer kr. 2.400, ikke-medlemmer kr. 4.000, studiemedlemmer kr. 2.160. Inkl. morgenmad, frokost, frugt, kaffe og kage begge dage. Min. 22 og max. 30 deltagere.

TILMELDING som anført nedenfor senest 10. marts 2019.

TILMELDING til kurser, foredrag og fyraftensmøder på www.dpfo.dk > Aktuelt > Kurser [arrangementet].

BETALING: Efter tilmelding sendes en faktura på mail. Der er 8 dages betalingsfrist på fakturaen.

AFBUD TIL KURSER: Når du tilmelder dig et kursus, har du 14 dages fortrydelsesret, hvor du kan få den fulde pris retur. Hvis du melder afbud efter de 14 dage, men inden sidste tilmeldingsfrist for kurset, kan du framelde dig og få returneret kursussen prisen fratrukket kr. 450 til dækning af administration.

Efter sidste tilmeldingsfrist er der ingen tilbagebetaling. Du kan altid vælge at overlade din plads til en anden gebyrfrit.

TJJK 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

MENTALISERING SOM HOLDNING OG HANDLING I PSYKOTERAPI

Hovedformålet med psykoterapi er ikke at løse specifikke problemer, men derimod at hjælpe patienter til at blive bedre til at løse problemer. Det er her en forbedret mentalisering i tilknytningsrelationer kommer ind i billedet, denne evne er et resultat af den gentagne proces at forstå og at blive forstået. Trods den megen metodefokus i det psykoterapeutiske felt peger al forskning på terapeutens personlige egenskaber og evne til at mentalisere som afgørende virksomme elementer i al psykoterapeutisk praksis, uanset metodisk observans. Men hvad er mentalisering, og hvordan kan et bevidst fokus på mentalisering styrke det terapeutiske arbejde med at hjælpe klienter med at blive bedre til at løse problemer? Dagen vil give et bud på et svar på disse spørgsmål på baggrund af følgende temaer:

- Introduktion til mentaliseringsbegrebet – herunder udviklingen af mentaliseringsevnen og mentaliserings-svigt
- Introduktion til grundelementer i mentaliseringsbaseret terapi
- Træning i og øvelse med bl.a. den mentaliserende grundholdning - åbent sind - og interventionsspektrummet

Henvender sig til psykoterapeuter og andre med lignende arbejde.

METTE MØRK NIELSEN

Mette Mørk Nielsen er psykoterapeut MPF og BA i filosofi og har i en årrække arbejdet med behandling til traumatiserede og omsorgssvigtede børn, unge og deres familier i kommunalt regi. Siden 2015 har hun tillige været tilknyttet Center for Mentalisering som underviser, supervisor og psykoterapeut. Mette Mørk Nielsen har endvidere en efteruddannelse i mentaliseringsbaseret terapi (MBT), og hun opdaterer løbende sin viden, bl.a. med kurser ved Anna Freud Centret.

TID OG STED: Mandag den 3. juni 2019 kl. 9.00-15.00. Møglin, Tinghusgade 15, 7200 Grindsted.

PRIS: Medlemmer kr. 1.200, ikke-medlemmer kr. 1.500, studiemedlemmer kr. 1.080. Inkl. morgenmad, frokost, eftermiddagskaffe/te. Mindst 20 deltagere.

TILMELDING som anført nedenfor senest 22. april 2019.

KURSUS

KONTAKT OG OPMÆRKSOMHED

IND I ORDLØSE KROPLIGE LAG OG TILSTANDE

Når vi er små, og de voksne ikke kan finde ud af at være voksne, bliver vi i vores tilknytningslag udsatte, ubeskyttede og sårbare og med risiko for at blive traumatiseret. De reaktioner, tilstande og tryk sætter sig primært i den alder som ordløse oplevelser og tilstande i vores krop og væv, og de påvirker vores nerve- og hormonsystem. De pres og tilstande er med til at præge vores hjernes blodgennemstrømning, stofskifte og derved udvikling. Som embryo/foster og de første tre år som nyfødt og barn er vi designet til at gribe alt det, der foregår, spejle og huske det, der er pålidelige gentagelser i vores liv. Jo tidligere og jo mere udsatte, vi har været, jo hurtigere tænder de tilstande igen og igen – også når vi som ældre nærmer os noget, der minder de lag i vores væv og biologi om det farlige. Skam løber af de samme kropslige spor, som når noget er farligt og vi stivner. På kurset vil du blive undervist i:

- Organiseringen af de inderste (tidligste) overlevelses- og trivselsområder i os, vores stress responsystem samt det kropslige nerve-, hormon- og tilknytningssystem.
- Dannelsen og funderingen af vores personlighed, der dannes og danses med i vores første primære tilknytningsår, herunder også sanseprægninger i underfangs- og fødselsstidspunktet, embryo-fasen og fosterlivet.
- Hvordan sanses, resonerer vi med og genkender arousaltilstande – både de højtråbende (kaldet hyper arousal) og de mere disocerede, tavse, kollapsede og opgivende tilstande (kaldet hypo arousal) i kontakt og relationsarbejdet, både med os selv og i kontakten med andre mennesker?

Henvender sig til psykoterapeuter og andre med lignende arbejde.

ULLA RUNG WEEKE

er cand.psych., kropsterapeut og specialist i psykotraumatologi. Hun har etableret Skolen for Psykosomatik og har erfaringer i forskellige kropslige behandlingsmetoder med kontakt og fokus på både tidlige traumatiseringer, akutte chok, efterreaktioner og nervesystem.

TID OG STED: Torsdag-fredag 9.-10. maj 2019 kl. 9.30-17.30 og 9.30-16.30. Morgenmad kl. 9. Krogerup Højsk., Humlebæk.

PRIS: Medlemmer kr. 2.400, ikke-medlemmer kr. 4.000, studiemedlemmer kr. 2.160. Inkl. morgenmad, frokost, eftermiddagskaffe/te. Middagsmad og overnatning kan tilkøbes.

TILMELDING snarest. Der er venteliste.

TILMELDING til kurser, foredrag og fyraftensmøder på www.dpfo.dk > Aktuelt > Kurser [arrangementet].

BETALING: Efter tilmelding sendes en faktura på mail. Der er 8 dages betalingsfrist på fakturaen.

AFBUD TIL KURSER: Når du tilmelder dig et kursus, har du 14 dages fortrydelsesret, hvor du kan få den fulde pris retur. Hvis du melder afbud efter de 14 dage, men inden sidste tilmeldingsfrist for kurset, kan du framelde dig og få returneret kursussen fratrasket kr. 450 til dækning af administration. Efter sidste tilmeldingsfrist er der ingen tilbagebetaling. Du kan altid vælge at overlade din plads til en anden gebyr frit.

TJEK 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

EMOTIONSFOKUSERET
PARTERAPI

Emotionsfokuseret parterapi er en korttids terapeutisk metode, som har vist sig at være særdeles hjælpsom for par. Det er en oplevelses-fokuseret, humanistisk og klient-centreret model.

I løbet af 2-dages kurset får du en introduktion til metoden og til EFT-modellens faser, trin og interventioner. Du lærer noget om, hvordan tilknytningsteorien kan anvendes som indgang til at forstå de negative mønstre i parforholdet, og hvordan du med en emotionsfokuseret tilgang kan støtte parrene i at genetablere tryghed og kontakt.

Henvender sig til psykoterapeuter og andre med lignende arbejde.

JETTE SIMON

Jette Simon er cand.psych., specialist og godkendt i psykoterapi og supervision og ICEEFT-godkendt EFT-instruktør og supervisor. Hun har mere end 35 års erfaring i at arbejde med par. Hun er leder af Washington DC Training Institute for Integrative Couples Therapy og Adjunct Professor.

TID OG STED: Onsdag-torsdag 18.-19. september 2019 kl. 9.00-15.30. Knudhule Badehotel, Randersvej 88-90, 8680 Ry. Overnatning inkl. aftensmad er mulig for kr. 799 pr. person. Kontakt Dansk Psykoterapeutforening.

PRIS: Medlemmer kr. 2.400, ikke-medlemmer kr. 4.000, studiemedlemmer kr. 2.160. Inkl. morgenmad, frokost, eftermiddagskaffe/te. Min. 22. deltagere.

TILMELDING som anført nedenfor senest 1. september 2019.



Kursus i Emotionsfokuseret Parterapi

Grundkurset i EFT forløber over 4 dage og henvender sig til psykologer og psykoterapeuter, der ønsker at uddanne sig i metoden. På kurset får du indsigt i EFT modellens faser, trin og interventioner. Du lærer, hvordan tilknytningsteorien kan anvendes som indgang til at forstå de negative mønstre i parforholdet, og hvordan du med en emotionsfokuseret tilgang, kan støtte parrene i at genetablere tryghed og kontakt.

Der tilbydes desuden fordybelseskurser (Core Skills).

Kurserne er officielt godkendte af the International Center for Excellence in Emotionally Focused Therapy (www.iceeft.com).



Kurset afholdes af cand. psych. Jette Simon, specialist godkendt i psykoterapi og supervision, og ICEEFT-godkendt EFT- instruktør og -supervisor. Jette har mere end 35 års erfaring i at arbejde med par. Leder af **Washington DC Training Institute for Integrative Couples Therapy** og Adjunct Professor.

Hvad er EFT?

Emotionsfokuseret terapi (Emotionally Focused Therapy – EFT) er en korttids terapeutisk metode (8-20 sessioner) for par. Forskning viser, at 70 – 75 % er restitutionsraten for par i løbet af 10-12 sessioner og 90 % af par viser betydelig forbedring. EFT er en oplevelsesfokuseret, humanistisk og klient-centreret model. Det er den nuværende mest afgrænsede og empiristisk valideret parterapi inden for de seneste 25 år.

Kursusdatoer for kommende EFT kurser:

EFT- Grundkursus/Externship: 10-13. april 2019, åbent for alle med terapeutisk baggrund.

Core Skills 1 og 2: 5 – 8. juni 2019 København, åbent for alle, der har taget Externship.

Core Skills 3 og 4 : 28 - 31. august 2019 København, åbent for alle, der har taget Externship.

Andre kurser:

Fokus på Terapeuten: 13-14. maj 2019, åbent for alle med terapeutisk baggrund

Yderligere information om forskning om EFT og kursusdatoer, se www.dkceft.dk

Spørgsmål til kurserne kan rettes til Jette Simon: jettesimon1@gmail.com

For tilmelding gå til www.familieudvikling.dk

Kurserne udbydes i samarbejde med Center for Familieudvikling

Mette Ulsø
Uddannet lærer i
The Diamond Approach



Kurser: 2019/2020
mette.ulsoe@diamondapproach.org
Tlf. 2442 1195

www.konbalance.dk



Bogføring
Årsregnskab
Selvangivelse

Anne Hjælland
Talknuser

info@konbalance.dk +45 3022 1822

NeuroAffektive Relationelle Model

NARM workshop v. Tove Mejdahl

Som internat 27 – 30. marts 2019

NARM er en særdeles effektiv og nytænkende behandlingsmetode udviklet af Dr. Laurence Heller. ("Udviklingstraumer", Reitzel 2014)

NARM kombinerer traume- og personligheds teori med en kontaktfuld, ressourceorienteret indfaldsvinkel, hvor krop, følelser og tanker knyttes sammen i en her og nu proces.

Således understøttes vores kapacitet til at føle os forbundet med os selv og andre.

Godkendt med 24 timer til videreuddannelse i
Psykoterapi 12.4.4.2.3 og
Psykotraumatologi 14.4.4.2.4

Tilmelding til:

InspirationsCenter Maribo
kontakt@inspirationscenter.dk
www.inspirationscenter.dk

Info: www.tmejdahl.dk

HILDEBRAND INSTITUTTET PSYKOTERAPEUTISK UDDANNELSE



UDDANNELSE OG KURSER I ARBEJDE MED OMSORGSSVIGT OG OVERGREB

Uddannelse

Hildebrand Institutttet tilbyder en 4-årig, godkendt uddannelse. Den henvender sig både til dig som allerede arbejder med, eller ønsker at arbejde professionelt med psykoterapi – og til dig som arbejder i et pædagogisk eller rådgivende miljø. Det er muligt at afslutte med kursusbevis efter de første 2 år.

2-dages kursus

Introduktion til instituttets grundideer og arbejds-metoder. Kurset afholdes den 13.-14. maj 2019.

Foredrag hos jer

Psykolog Jesper Vammen fortæller om de udfordringer, som opstår i arbejdet med mennesker udsat for omsorgssvigt og overgreb.

Flere informationer:

www.hildebrandinstituttet.dk



*Vivian Hansen,
uddannelsesleder,
socialrådgiver, MPF*



*Eva Hildebrand,
godkendt specialist og
supervisor i Dansk
Psykologforening*



*Jesper Vammen,
psykolog*



*Hanne Grønbech,
psykoterapeut,
MPF*



Københavns Professionshøjskole og UCL
inviterer til Familieterapitræf 2019

RELATIONEL ETIK OG DIALOGISK PRAKSIS

— I TERAPI, KONSULTATION OG FÆLLESSKAB

Kom til det årlige familieterapitræf for diplomuddannelsen i familieterapi og relationel praksis, som fylder 25 år. Årets workshopholdere er Sheila McNamee, professor og Ottar Ness, ph.d. og familieterapeut.

Oplev to inspirerende dage med faglig fordybelse, refleksioner og socialt samvær. Sammen undersøger vi nuancerne ved at arbejde i de unikke sammenhænge, som dagens praktikere befinder sig i – sammenhænge, der er fyldt med mangfoldighed og udfordringer.

Udbytte:

Dagene vil give dig ideer og perspektiver til etisk handling i din praksis. Afsættet bliver undersøgelsen af spørgsmålet: "Hvordan ved vi, hvornår vores praksis er ansvarlig og etisk?"

Se det fulde program på kp.dk/traef19

Tid og sted

Tirsdag den 7. maj kl. 10.00 – 20.00

Onsdag den 8. maj kl. 9.00 – 16.00

Københavns Professionshøjskole
Sigurdsgade 26, 2200 København N

Tilmelding på

kp.dk/traef19



Tre internationale seminarer om parterapi, kunstterapi og supervision for gestalt psykoterapeuter

1. Working with Couples

Master Class with Joseph Melnick from the States – get a model for working with couples!

Date: 2019, April 9-14

Place: Vihula Manor in Estonia



Joseph Melnick, USA, PhD, co-chair of the Cape Cod Training Program, couples and family therapist, organizational consultant and author

2. Gestalt Art Seminar

An intensive seminar using art materials and gestalt therapy with Yaro Starak from Australia – get a creative perspective and inspiration!

Date: 2019, June 30-July 6

Place: Hegnegaarden, Orø, Denmark



Yaro Starak, gestalt psychotherapist, Gestalt Art Therapist CAT®, author of books on Gestalt Psychotherapy & Group Facilitation, co-director at the Gestalt Art Therapy Centre, Australia

3. Gestalt Therapy Supervision: A Phenomenological, Aesthetic and Field-oriented method

A weekend with Margherita Spagnuolo Lobb from Italy – get an insight in the process of Gestalt Supervision!

Date: 2019, October 4-6

Place: Hegnegaarden, Orø, Denmark



Margherita Spagnuolo Lobb, psychologist, psychotherapist and Gestalt Therapy trainer. Founder and director of the Istituto di Gestalt HCC in Italy.

For yderligere information:

Kontakt: +45 59 47 00 17
gis@gis-international.com
www.gis-international.com



MOVING THROUGH LOSS AND TRANSITION

Transition er perioden eller processen fra en tilstand til en anden.

Som børn lærer mange af os, at det ikke er sikkert at udtrykke vores følelser, når vi oplever traumer eller tab. I stedet kanaliserer vi vores smerte i depression, angst, afhængighed, følelsesløshed eller andre måder at klare sig på. Denne ufærdige bearbejdning forhindrer os at leve og dø helt fra vores hjerte.

Vi tilbyder et sjældent weekendkursus som giver deltageren mulighed for at udtrykke dybe følelser i et sikkert og støttende miljø. Med udgangspunkt i Dr Elisabeth K bler-Ross' udtrykkende metoder, bruges kreative redskaber, gruppedynamik og den enkeltes erfaring med udtryk til at finde vej gennem tab og transition/overgang. Ved at arbejde gennem følelser, som ikke før har kunnet udtrykkes, frigøres energi, der virker helbredende, evnen til nærvær forbedres, mere empati opnås og derved mulighed for at hjælpe andre med en dybere forståelse.



Kursusleder: Ann Madsen. Dk: Integrativ psykoterapeut MPF. S: Leg Psykoterapeut, Art-psykoterapeut, Advanced Facilitator Externalization process, USA. Se artikel i Tidsskrift for Psykoterapi nr. 2, 2017, side 49. Bog udgivet 2014: "Dødens Jordemor".

Tid og sted: Enkesædet i Odsherred, www.herredet.dk. Fredag-søndag 10. maj kl. 10 til 12. maj kl. 14 og fredag-søndag 4.-6. oktober 2019. Pris: Kr. 5800 inkl. kost og logi i delt værelse. Tilmelding: Senest 3. april til forårskursus.

Mere information ved henvendelse til Ann Madsen +45 3168 5800 eller +46(0) 705 375 777 eller octagon.therapy@gmail.com

ISFO • 2019

Institut for Systemisk Opstilling & Familieopstilling



Basisuddannelse • Start i Kbh den 27. februar & Ry den 12. marts

Denne intensive uddannelse er tilrettelagt således, at deltagerne tilegner sig de praktiske og teoretiske færdigheder, som gør det muligt umiddelbart at integrere Opstillingsmetoden i individuelle forløb.

Grunduddannelse & Overbygningsuddannelse • Start i Kbh den 26. september

Et solidt praktisk og teoretisk fundament, hvor deltagerne udrustes med de færdigheder, der gør det muligt at arbejde med Opstillingsmetoden individuelt og i grupper i forhold til personlige, familiemæssige, sociale og karriereorienterede temaer.

Efteruddannelse for psykoterapeuter • Start Kbh den 15. marts & Ry den 1. nov.

Et praksisorienteret og målrettet 9-dages forløb i Familieopstilling for Psykoterapeuter og lignende faggrupper. Med høj faglighed i fokus fordyber vi os i metode, praksiserfaring, det individuelle arbejde med klienter, inspiration til arbejdet med grupper samt opsamling af ny viden inden for området.

Opstilling i Børnehøjde • Start i Kbh den 4. februar

Et forløb som er målrettet brug af Opstilling i arbejdet med børn & unge. Deltagerne får let omsættelige redskaber til at arbejde med børn i grupper, håndtere svære samtaler, konflikter og trivsel generelt. En omsorgsfuld og praksisnær måde at arbejde med fællesskabet på - til fordel for både børn og voksne.

Supervisoruddannelse • Start i Kbh den 21. februar

Opstilling er et inspirerende og yderst anvendeligt bidrag i supervisorsrummet. Uddannelsen henvender sig til mennesker, som ønsker at efteruddanne sig i supervisionens mange muligheder og kraftfulde effekter.

KORTERE ARRANGEMENTER

- Temaaftener
- Kurser
- Weekendworkshops
- Informationsmøder
- Udviklingsforløb
- Udenlandske gæstelærere
- Eksterne kurser & foredrag

Alle arrangementer består af teoretiske oplæg med udgangspunkt i Opstillingsmetoden samt en mere oplevelsesorienteret del, så alle får noget personligt og relevant med sig.

Systemisk Opstilling & Familieopstilling er en virksom procesmetode, som bygger på et inspirerende livsperspektiv og en tidssvarende systemisk-fænomenologisk filosofi.

Som psykoterapeut kan du anvende redskaberne til at arbejde med komplekse personlige livstemaer hos dine klienter.

Metoden giver klare indsigter i forhold til mønstre, genudspilninger og dynamikker blandt mennesker. Opstilling er let omsættelig i både den individuelle kontekst såvel som i arbejdet med grupper og gruppeprocesser.



ISFO • Institut for Systemisk Opstilling & Familieopstilling

Thorvaldsensvej 3, baghuset 1. sal, 1871 Frederiksberg C

Tlf. 2043 7475

info@isfo.dk

www.isfo.dk



BODYNOMIC INTERNATIONAL

Somatic Developmental Psychology



WWW.BODYNOMIC.COM

Ny e-learning kursus www.bodydynamic.com/elearning/
om **Grænser og Mestring af Energi med teori og øvelser**

1-ÅRIG PÆDAGOGISK & TERAPEUTISK EFTERUDDANNELSE

I HØRSHOLM 4 X 5 DAGE – OPSTART 27. NOVEMBER 2019

TRÆNING I SAMARBEJDS- OG KOMMUNIKATIONSSTRATEGIER MED FORSTÅELSE IND I UDVIKLINGSPSYKOLOGIEN.

En stor del af vores adfærd og måde at interagere med andre på, er præget af de mønstre og strukturer, som blev skabt i løbet af vores barndom & teen-age år. De har manifesteret sig i vores krop og kropsholdning og den måde vi kommunikerer på både verbalt og nonverbalt.

Lærere: Ditte Marcher, CEO og Michael Gad

CHOKTRAUME UDDANNELSE – I 2 DELE - PROCES OG PROFESSIONEL DEL – OPSTART HVERT EFTERÅR

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.

Lærere: Ditte Marcher, CEO og andre

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

UDDANNELSES START I 2019: 16. – 20. oktober 2019 – slut december 2020

3-ÅRIG BODYNOMIC KROPS PSYKOTERAPEUTISKE UDDANNELSE - START I 2019

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

- * Udvikle evnen til at skabe kontakt og forblive i kontakt;
- * Være i stand til at fornemme vores selvværd og selvtillid;
- * 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 Hørsholm:

31. oktober, 2019
og afslutning i 2022.

Kursus dage eksternt om året:

5 x 5 dage i Hørsholm
(mulighed for billig overnatning)

Mere info:

ring eller skriv til
Lene Wisbom



SE MERE PÅ WWW.BODYNOMIC.DK el. WWW.BODYNOMIC.COM

Info og nyhedsbrev: info@bodydynamic.dk

Medlem af Dansk Psykoterapeutforening + EABP



Traumeheling ApS



SE-uddannelse og kurser

2019

Haptisk kropslig forankring, fordybelse i nærvær og holdning v/Marcelo Muniz

Alt liv er baseret på forbindelse til tyngdekraften som forudsætning for relation til tid og sted både objektivt og subjektivt.

Marcelo tilbyder her to moduler á fire dages varighed, med mulighed for fortsættelse med yderligere tre moduler og afslutning med certificering.

Datoer: **Modul 1:** 25.-28. april 2019.

Modul 2: 5.-8. september 2019.

Pris: kr. 6.400,- pr. modul inkl. frokost.

Sted: København.

Uddannelsen til Somatic Experiencing® Practitioner Nyt hold

Uddannelsen til Somatic Experiencing Practitioner er en overbygningsuddannelse, der kræver en grunduddannelse indenfor det social- eller sundhedsfaglige område, samt terapeutisk træning og erfaring.

Internathold: (3 x 4 dage) starter d. 16.-19. maj 2019 i Tisvilde.

For yderligere informationer se hjemmeside: www.traumeheling.dk eller mail traumeheling@hotmail.com.

Integrativ Somatisk Psykoterapi (ISP 1-3) v/Raja Selvam

ISP er en professionel avanceret træning rettet mod erfarne terapeuter, som har lyst til at fordybe sig i kroppens, energiens og bevidsthedens 3 dimensioner.

Forløbet består af 3 moduler á 4 dage og afsluttes med certificering.

Datoer: **Modul 1:** 22.-25. nov. (har været).

Modul 2: 30. maj - 2. juni.

Modul 3: 8.-11. november.

Pris: Kr. 6.400,- pr. modul inkl. frokost.

OBS: Det er muligt at tilmelde sig forløbet fra modul 2.

Kontakt Traumeheling@hotmail.com.

Introduktion til Somatic Experiencing® v/Ursula Fürstenwald

Kursusdagene giver en oplevelse af SE metodens terapeutiske potentiale gennem teori, demonstrationer og øvelser. Kurset er obligatorisk, hvis du overvejer at tage SE® uddannelsen.

Dato: 13.-15. marts 2019.

Pris: kr. 4.100,-. Efterår 2019 kr. 4.600,-.

Begge introkurser afholdes i København.

Arbejde med børn 3 v/Ale Duarte

At tune sig ind på børn er et projektorienteret træningsforløb over fire moduler á fire dage. "At tune sig ind på børn" har som udgangspunkt, at børn har en naturlig kapacitet til at regulere sig selv og skabe sunde relationer igennem deres udviklingsproces. Modul 1 og 2 kan tages på video.

Datoer: **Modul 3:** 22.-25 marts 2019.

Modul 4: 20.-23. juni 2019.

Pris: 6.400,- inkl. frokost.

Sted: Annonceres på www.traumeheling.dk.

Hjernerystelse og ptsd v/Dave Berger

På denne workshop lærer du at hjælpe klienter med postkommotionelt syndrom (hjernerystelse) og PTSD med at genoprette nervesystemets selvregulering, så han/hun kan vende tilbage til normal livsførelse.

Dato: 16.-18. august 2019.

Pris: **Early Bird:** Kr. 5.200,- (inden 1. maj 2019).

Normal pris: Kr. 5.600,-.

Sted: Annonceres senere.

Tilmelding og yderligere information

www.traumeheling.dk • traumeheling@hotmail.com

Traumeheling v/

Jette Koch tlf. 22552504 • Ursula Fürstenwald tlf. 39272524

Frank V. Olsen tlf. 30208751 • Ulrik Jørgensen tlf. 40469967

KONFERENCER, MØDER M.V.

Oversigten er uden ansvar for Dansk Psykoterapeutforening

Hertoft eftermiddage – 28.2. Modekongen Holger Blom v/ Marianne Verge & Lene Høst-Madsen – 28.3. Carl & Marie (Nielsen) v/Amalie Kestler & Lotte Andersen. Kl. 16-18. Psykiatrisk auditorium, Rigshospitalet, Henrik Harpestrengs Vej (opg. 61a). Gratis adgang for alle interesserede. Arr.: Dansk Forening for Klinisk Sexologi, Sex & Samfund og Sexologisk Forskningscenter. www.klinisksexologi.dk og www.sexogsamfund.dk

Dansk Carl Rogers Forum – Arrangementer 1.2. i Roskilde og 3.3. i Aarhus. Emne endnu ikke fastlagt. Se www.carlrogers.dk.

Jung Foreningen, København – 21.2.2019 Inger Jacobsen: Nyere terapifor og jungiansk terapi – forskelle og ligheder. – 14.3. Lilla Morad og Petrusjka Jeiner: Den sårede kvinde. – 4.4. Katrine Friis: Det uskyldige offer - og det skyldige. – 25.4. Arne Vestergaard: Symbolers effektivitet i psyko- og socialanalyse. – 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

PsyInfo Region Sjælland – 18.2. Angst og depression. Herfølge – 26.3. Unge med borderline. Holbæk – 30.4. OCD. Nykøbing F – 22.5. En hverdag med PTSD. Greve – Tid, sted og flere arrangementer på www.regionsjaelland.dk

PsyInfo Midt (egne og andres arrangementer) – 4.2. ADHD hos voksne. Randers – 5.2. Sorg og krisereaktioner hos pårørende. Viborg. – 21.2. OCD-drengens tabu. Herning – 21.2. Fra sans og samling. Horsens – 28.2. Personlighedsforstyrrelser. Skanderborg – 12.3. Søvnproblemer og depression. Risskov – 14.3. Angst. Silkeborg – 21.3. ”Min lille søster”, film om anoreksi. Ikast. Kl. 18.30 – 27.3. Borderline. Viborg – 3.4. ADHD hos voksne. Horsens – 9.4. Bipolar lidelse. Skive – 29.4. ADHD hos voksne. Holstebro – 4.6. Skyld og skam. Silkeborg – 3.9. Depression. Silkeborg – Alle arrangementer kl. 19. www.psykiatrien.rm.dk/patient/psykinfo-midt/arrangementer/program/

PsyInfo Region Syddanmark – 5.2. Personlighedsforstyrrelser. Odense – Ængstelig (evasiv) personlighedsforstyrrelse. Kolding – 7.2. Angst. Haderslev – 26.2. Angst. Tønder – 20.3. Bipolar lidelse. Svendborg – 28.3. Angst hos børn og unge. Varde – 2.4. Borderline. Aabenraa – 2.4. Alkoholmisbrug. Odense – 2.4. Unge med personlighedsforstyrrelse og selvskade. Odense – 30.4. Bipolar lidelse. Sønderborg – 2.5. Personlighedsforstyrrelser. Grindsted – 7.5. Spiseforstyrrelsens labyrint. Odense – 9.5. Slip livet løs. Fredericia – 6.6. Tilknytningsmønstre hos unge. Vejle – Tid, sted og flere arrangementer på <http://psykinfo.regionsyddanmark.dk>

ICSP 2019 - 4th Annual International Conference on Spirituality and Psychology. March 13-15 2019. Bangkok, Thailand. www.spirituality-conference.org

30th World Summit on Positive Psychology, Mindfulness, Psychotherapy and Philosophy – Psychological and Philosophical Pursuit of Happiness and Wellbeing. March 18-19 2019. Chicago, USA. <https://positivepsychology.annualcongress.com>

TUBA-konference – Voldsom arv. Senfølger af psykisk og fysisk vold i opvæksten. Marts 25-26 2019. Odense. <https://tuba.dk/konference2019>

3rd World Conference on Personality. April 2-6 2019. Hanoi, Vietnam. Org. WAAP. <http://www.perpsyconference.com/#>

6th International Conference on Depression, Anxiety and Stress Management. April 25-26 2019. London, UK. <https://stressmanagement.psychiatrycongress.com/>

3rd Conference of European Professional Association for Transgender Health – Inside Matters. April 11-13. Rome, Italy. <https://epath.eu/conference-2019>

EPF Annual Conference – Body, Corps, Körper. April 11-14 2019. Madrid, Spain. www.epf-fep.eu

1st International Conference of Jungian Child and Adolescent Analysis – Psychotherapeutic Interventions with Children and Adolescents. April 25-27 2019. Moscow, Russia. www.iaap.org

IPA 51st Congress/25th IPSO Conference – The Feminine. July 24-27 2019. London, UK. <http://www.ipa.world>

24th Congress of the World Association for Sexual Health. October 12- 15 2019. Mexico City, Mexico. www.was2019.org

XVIth ISSPD Congress – Personality Pathology: Linking Into New Horizons. October 15-18 2019. Vancouver, Canada: <http://isspd.com/events/event>

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

BESTYRELSE OG UDVALG

Bestyrelse

Lene Alsbæk Nielsen, konstitueret formand, lene@beyond-words.dk
Mary á Argjaboða
Lone Carmel
Marian Bridget Connolly
Clemen Krægpøth, næstformand
Kim Matzen
Harald Villemoes

Etikudvalg

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

Etikpanelet

Marianne Bentzen
Merete Holm Brantbjerg
Pia Clementsen
Marianne Horst
Karin Westh Langgaard
Rikke Rønneberg
Erik Wasli

Optagelsesudvalg for individuelle medlemmer

Inger Jensen
Vibeke Møller
Harald Villemoes, formand

Uddannelsesudvalg

Hanne Bloch Gregersen
Henrik Hass
Lene Alsbæk Nielsen
Anette Krogh
Maja Nissen

Styregruppe kursusudvalg

Mary á Argjaboða
Hanne Christensen
Heike Klint Dalskel
Birgitte Junø
Lene Alsbæk Nielsen
Sofie Pedersen
Gerda Rasmussen

Kursusudvalg Midtjylland

Birgitte Junø
Bodil Boss Nielsen
Sofie Pedersen
Rikka Poulsen

Kursusudvalg Sydjylland

Hanne Christensen
Bente Mikkelsen
Irene Moesgaard

Kursusudvalg Nordjylland

Mary á Argjaboða
Lone Hjortshøj
Annamarie Bundgård

Kursusudvalg Fyn

Henning Guldager
Marianne Bjørnskov Jørgensen

Kursusudvalg Sjælland/Kbh.

Kirsten Bjelke
Karen Blædel
Maj-Britt Høybye Hansen
Tina Mette Mosbæk
Mette Rosenvæl
Anne Rosenvold

National delegeret EAP

Marianne Horst

Generalforsamling

Lørdag den 2. marts kl. 14. Kosmopol, Fiolstræde 44, 1171 København K
Program fra kl. 9.30. Se www.psykoterapeutforeningen.dk

SEKRETARIATET

Vibeke Lubanski – sekretariatschef

Ansvar for ledelse af sekretariatet, forretningsudvalg med formand og næstformand, bestyrelse/generalforsamlingen, regnskab og økonomi, kommunikation og administration.

Trine Hauberg – kommunikation

Ansvar for udvikling og opdatering af hjemmesiden og sociale medier, foreningens nyhedsbrev og pressearbejde.

Louise Precht – administration

Ansvarlig for medlemsrådgivning, sekretariatsbetjening af udvalg og generel sekretariatsbetjening.

Nina Grove – bogholder

Foreningens bogholder. Ansvarlig for kontingent, bogholderi og ind- og udbetalinger. På kontoret hver torsdag.



TIDSSKRIFT for PSYKOTERAPI
NR. 1 · FEBRUAR 2019 · 27. ÅRGANG
TEMA: ALDRING

Forening og redaktionelt

- 2 — Formanden skriver
- 3 — Redaktørens klumme
- 5 — Næste tema i Tidsskrift for Psykoterapi
- 71 — Bestyrelse, udvalg mv.

Artikler

- 6 — Anders Dræby: Alderdommens filosofiske livskunst
- 13 — Tove Ditlevsen. Vor alder. Digt
- 14 — Kirsten Seidenfaden: Jeg kalder dem mine venner
- 22 — Ayuna Pedersen: Aldring starter i undfangelsen – og kan ende i demens med 'Rejsen fra Jorden til Månen'
- 30 — Niels Davidsen-Nielsen: Aldring – Håb søvn og latter
- 33 — Piet Hein: Glemsel og huskel. Digt
- 34 — Kamilla Baagø: At skrive sig selv. Om kreativitet og de kreative, terapeutiske potentialer i at skrive sammen med afsæt i eget liv
- 41 — Susanne van Deurs: Ordene. Digt
- 42 — Lianne Kirstine Ervolder: Mødeøjeblikke i psykoterapi

Information, læserindlæg, debat

- 4 — Kort Nyt
- 52 — Mette Hind: Dokumentation af psykoterapis virkning. Men hvordan?

Boganmeldelser

- 55 — Eva Zelander: Mindfulness i naturen. Anmeldt af Rikke Braren Lauritzen
- 56 — Lars J. Sørensen: Selvglad. Om menneskers livslange ægteskab med sig selv. Anmeldt af Henrik Tranberg
- 57 — Ilse Sand: Savner du én? Guide til at hele en beskadiget relation eller give slip. Anmeldt af Jonas Borup
- 58 — Nye bøger

Kurser og foredrag

- 60 — Kurser i Dansk Psykoterapeutforening
- 70 — Møder og konferencer