
Tidsskrift for

Psykoterapi

Juni
Nr. 2
2020



TEMA

PSYKOTERAPI OG KULTURELLE FORSKELLE



Fremmed sprog

Hvilke udfordringer står man overfor, når man arbejder som terapeut på et sprog, der ikke er ens modersmål? Og når man er klient?

Traumatiske oplevelser

har mange flygtninge i Danmark med sig. En psykoterapeutstuderende med baggrund i religionsvidenskab skriver om sine erfaringer.

Sandkasser i Uganda

Mange af Afrikas børn lider. Nogle er heldige at få hjælp fra ansvarlige voksne. Fire danske psykoterapeuter har undervist i sandplay i Uganda.

Corona

Hvad drømmer vi om i coronatiden? Læs om corona-drømme. Og hvad med dagligdagen? Psykoterapeuter MPF har sendt deres tanker.

FORMANDEN SKRIVER



Pia Clementsen
Psykoterapeut MPF
Formand for Dansk Psykoterapeutforening

VORES HVERDAG ER ÆNDRET

*Jeg holder af hverdagen
Mest af alt holder jeg af hverdagen
Den langsomme opvågning til den kendte udsigt
der alligevel ikke er helt så kendt
Familiens på en gang fortrolige og efter sønnens fjernhed fremmede ansigter...*

Ovenstående uddrag af Dan Turells digt har fået en særlig aktualitet i de sidste mange måneder. For i løbet af dette år har vi mistet vores hverdag, og ingen af os ved, hvornår vi helt får den tilbage igen – eller om det er den samme hverdag, vi finder på denne anden side af COVID-19, som er det upoetiske navn for denne tilstand, verden lige nu er bragt i.

For nogle af os har oplevelsen af tilbagetrækning skabt nærhed og tid til nærvær. For andre har den øget følelsen af ensomhed, angst og depression.

Nogen familier og par er kommet tættere på hinanden, hos andre er konflikter og kriser brudt ud i lys lue. Unge kan ikke få sagt farvel til deres uddannelsessteder, fester aflyses, bedsteforældre må ikke kramme deres børnebørn. Vi kan ikke fysisk være sammen og sige farvel til de døde og goddag til de ny verdensborgere.

Uanset hvem vi er, så er vi alle blevet ramt og bragt ud af vores vante hverdag.

NY KREATIVITET VÅGNER

Forventningsfuld tog jeg hul på 2020. Vi havde lukket 2019 ned med mange ambitiøse planer lagt til rette for det nye år. Der var mange møder sat op i kalenderen.

Og ikke mindst skulle professionsidentiteten skydes i gang på generalforsamlingen. Men sådan blev det så ikke! Da det første 'øv' havde lagt sig, flyttede optagetheden af alt det, vi nu ikke kunne, hen på, ja, men hvad kan vi? Hvordan ser vi muligheder i forhindringerne? Kreativiteten blev vækket, og nye planer lagt.

HOTLINE

Her vil jeg specielt gerne nævne forslaget til en hotline, som Vibeke Lubanski har en artikel om senere i bladet. Her kan I mere detaljeret læse om hotlinen og processen omkring den. Hotline-idéen blev sat i søen og blev helt overvældende modtaget. I løbet af få timer havde over 300 medlemmer meldt sig klar til at deltage. Sekretariatet arbejdede intenst på at sætte vagtplaner og pressemeddelelser op, så i løbet af et par dage var vi klar.

Der er mange rørende historier imellem de tilbagemeldinger, vi har fået fra vagterne på hotlinen. Disse tilbagemeldinger viser virkelig værdien af vores indsats. Orienteringen om vores hotline har været bragt i stort set alle lokale medier over hele landet, og tilbuddet ligger på kommunale hjemmesider.

TAK

Stor tak til alle jer, der så engageret har været med til indsatsen. En tak for indsatsen i sekretariatet.

Vi er psykoterapeuter MPF – og vi er stolte af det!

Vi ses på generalforsamlingen den 5. september – hvor vi forhåbentlig atter har en slags velkendt hverdag.

Pas godt på jer selv og hinanden.

FRA REDAKTØREN



Susanne van Deurs
Redaktør
Psykoterapeut MPF

Der er mange aspekter af emnet *Psykoterapi* og kulturelle forskelle. Psykoterapeut MPF Henriette Johnsen har valgt at tage udgangspunkt i sproget og det at være terapeut på en andet sprog end ens oprindelige. Psykoterapeut MPF Michael Conti følger smukt op på dette ved at fortælle om, hvad det kan betyde for ens selvoplevelse at flytte til et andet land og nedsætte sig som psykoterapeut. Karen Hastrup, cand.mag. i historie og religionsvidenskab og nu psykoterapeutstuderende, videregiver erfaringer fra sin træningsterapi med flygtninge, og psykoterapeuterne MPF Else Ditlev og Hanne Vivike Nielsen beretter om et spændende ophold i Uganda, hvor de underviste socialarbejdere i et opsamlingssted for gadebørn i sandplay.

Uden for temaet har psykoterapeut og læge Liselotte Rønne bidraget med en artikel om søvnløshed, og derefter har resten af artikelstoffet omdrejningspunkt i den aktuelle corona-situation: Cand.psych. Anders Thingmand har samlet corona-drømme blandt sine klienter, og fire MPF'ere videregiver tanker, der har meldt sig i en corona-tid. Endelig fortæller vores sekretariatsleder, Vibeke Lubanski, om, hvordan Dansk Psykoterapeutforenings corona-hotline kom op at stå nærmest ud af det blå.

TEMA I NÆSTE NUMMER ER VOLD

I den forløbne tid har vi hørt om, at vold i parforhold eskalerede, efter Danmark blev lukket ned på grund af corona-situationen. Måske nogle af jer har mødt det hos jeres klienter? Men vold har utallige andre ansigter. En del af dem skrev jeg som stikord i sidste nummer af tidsskriftet, så jeg vil ikke gentage dem her. Men jeg er sikker på, at mange af jer har været konfronteret med vold, enten indirekte hos jeres klienter eller – forhåbentlig ikke – har mødt vold direkte. Jeg håber, mange vil tage tråden op. Deadline er den 15. august.

TEMA JANUAR 2021

Til januar-nummeret har jeg valgt et lidt fredeligere tema – forhåbentlig – end vold, nemlig *Parforhold og parterapi*. Det har tidligere været tema, men det er efterhånden 12 år siden, da vi var omkring 700 medlemmer, og Imago terapi var det hotteste hotte. Nu må der været kommet andre tilgange til. Søger man i dag på parterapi i Psykoterapeutforeningens oversigt, kommer der så mange terapeuter frem, at jeg opgav at tælle, så der må være masser af erfaring derude og viden at øse af. Jeg glæder mig til at modtage jeres artikler, senest den 15.12.

Tidsskrift for **Psykoterapi**

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

Abonnement for ikke-medlemmer kr. 295 pr. år. Abonnement og enkeltnumre kan købes ved henvendelse til Dansk Psykoterapeutforening.

Tidsskriftet udkommer i februar, juni og oktober.

Deadline for artikler til næste nummer er 15. august 2020. *Annoncer og øvrige stof* 1. september 2020, 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.

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

Trykoplæg dette blad: 2720 ekspl.



Tidsskrift for Psykoterapi
er medlem af Danske Medier

Forside: Bernhard Grodtschilling, Portræt af Pooq og Qiperoq, 1724. Nationalmuseet.
Wilhelm Marstrand, Portræt af Otto Marstrands to døtre og deres vestindiske barnepige, Justina Antoine, i Frederiksberg Have, 1857. Statens Museum for Kunst.

PIGEN UNDER VANDET

"Og ingen vil nu se når jeg græder. Nej ingen kan se jeg forsvinder. (...) Blå bølger – så smukke – tag mig med."

En kølig lørdag i marts – det var den 7., dagen før Kvindernes Internationale Kampdag og fem dage før Danmark blev lukket ned – strømmede psykoterapeuter og andre interesserede til Christianhavns Beboerhus, hvor Dansk Psykoterapeutforening i samarbejde med Selskabet for Psykoterapi havde arrangeret teaterforestillingen *Pigen under vandet* med Lotte Arnsbjerg og Carman Moore.

Den både fascinerende og gribende forestilling bygger på skuespiller og sanger Lotte Arnsbjergs egen historie med seksuelle overgreb som lille pige. Musikken er komponeret af Carman Moore, som også spillede en rolle i stykkets tilblivelse og i selve stykket.

Efter forestillingen deltog Dansk Psykoterapeutforenings formand Pia Clementsen i et panel, hvor der var diskussion med publikumsdeltagelse, bl.a. om begrebet tilgivelse, og om tilgivelse er nødvendig for at 'komme videre' som incestoffer.



Paneldeltagerne var fra venstre psykoterapeut MPF Allan Holmgren (ordstyrer), psykolog Anette Holmgren, formand Pia Clementsen, forfatter Pia Dyhr og Lotte Arnsbjerg.

NOVAVI UNG REVERS

Over 120.000 børn og unge vokser op i familier med misbrugsproblemer. Mange af dem oplever vanskeligheder i forhold til deres daglige trivsel og udvikling, og en hel del bærer problemerne med sig ind i voksenlivet.

Novavi Ung Revers tilbyder hjælp til unge op til 25 år, hvis forældre har alkohol-, medicin eller stofproblemer. I afdelingen i Odense er alderen dog op til 30 år.

Et forløb hos Novavi består af samtaler hos en behandler hver anden uge, typisk 10-14 gange. Man kan også deltage i en gruppe med 8-10 andre unge og to behandlere. Gruppen mødes hver anden uge, og et gruppeforløb strækker sig over 14 gange. Begge typer hjælp er gratis.

novavi

Der er ansat 10 behandlere med baggrund som socialrådgivere, sygeplejersker og pædagoger suppleret med terapeutiske efteruddannelser. Alle har erfaring og viden om familie- og/eller alkoholbehandling.

Novavi Ung Revers har afdelinger i Helsingør, Frederikssund, Køge, Herlev, Lyngby, Ringsted, Roskilde og Odense. I afdelingen i Odense arbejder bl.a. Gerda Kristensen og i Ringsted Tina Laursen, som begge er psykoterapeuter MPF.

Kilde: ungrevers.novavi.dk

VOLD MOD MÆND I NÆRE RELATIONER

Statens Institut for Folkesundhed skønner, at 19.000 mænd i Danmark hvert år bliver ramt af fysisk partnervold. At mænd udsættes for vold i nære relationer er et forholdsvis overset fænomen. Når man ikke er vant til at tænke på mænd som voldsudsatte i deres nære relationer, bliver volden usynlig, ofte også for mændene selv.



Mandecentret arbejder for at hjælpe mænd, så de kommer videre til et liv uden vold. Som et led i et projekt for ligestillingsministeriet har man indsamlet vi-

den og erfaringer fra 58 voldsudsatte mænd, som 2016-18 har søgt hjælp i centeret. Resultatet er nu udgivet i et 52-siders faghæfte, som giver indblik i, hvordan vold mod mænd opstår i nære relationer, dens mange udtryk, og hvad der karakteriserer de mænd, som søger hjælp. Mænds reaktioner på volden beskrives, sproget de bruger om den, samt hvad der kan hindre dem i at søge hjælp. Der ses på, hvordan volden påvirker mandens liv, og der vises en vej til at opdage volden og tale med den enkelte mand herom.

Hæftet henvender sig primært til fagpersoner, herunder socialrådgivere, familiebehandlere, pædagoger, terapeuter. Det kan downloades på Mandecentrets hjemmeside (se under Mænd udsat for vold), og det er tanken, at det senere kan købes i fysisk form.

Kilde: mandecentret.dk

HUSK MPF

I de første dage af corona-nedlukningen blev en psykoterapeut interviewet på tv. I bundet af billedet stod hans navn og 'psykoterapeut'. Ikke mere, så jeg måtte ind og søge på nettet, hvor jeg så kunne se, at han var medlem af Dansk Psykoterapeutforening. Han havde udtalt sig rigtigt godt og fornuftigt, så det var ærgerligt, at MPF ikke også var med i tv-billedet.

Jeg får også med mellemrum tilsendt bøger, hvor det ikke står i præsentationen, at forfatteren er MPF. Og der er desværre flere andre eksempler.



MPF er indtil videre den eneste blåstempling, psykoterapeuter kan få. Men det er ikke alene for jeres egen skyld, at I skal huske MPF. Der er lige så meget for foreningens skyld. Det er vigtigt at udbrede kendskabet til Dansk Psykoterapeutforening, så flere og flere bliver klar over, at de psykoterapeuter, der er medlemmer her, er veluddannede, både med hensyn til deres oprindelige uddannelse og den psykoterapeutiske efteruddannelse. Det vil så igen virke tilbage til jer.

Susanne van Deurs

Har du noget, du synes skal med under KORT NYT?
Kontakt redaktionen
susvd@email.dk

FORSIDEN

Jeg har til forsiden denne gang valgt to malerier, der begge viser folk fra fremmede kulturer i Danmark.

Billedet til venstre er malet af Bernhard Grodtschilling i 1724, og det har følgende forhistorie: I 1721 tog Hans Egede til Grønland, hvor han som bekendt startede en mission og en handelsstation. I 1723 sluttede grønlænderen Pôq sig til missionen i håb om at om at komme til at se Danmark, og sammen med en mere modstræbende Qiperoq kom han i 1724 med årets skib til København, hvor de vakte stor opsigt. De blev præsenteret ved hoffet og var bl.a. med i en stor regatta i kanalerne i København, hvor de to grønlændere i deres kajaker til stor jubel for publikum kastede fuglespyd efter udsatte ænder, og hvor grønlandske seværdigheder og varer var udstillet på skibene. Formålet var at indsamle penge til kolonisationen af Grønland. Qiperoq døde af sygdom i løbet af opholdet, mens Pôq kom tilbage til Grønland og kunne fortælle om sine

oplevelser. 1728 kom han sammen med sin kone tilbage til København, hvor de døde af kopper i 1729. Billedet findes på Nationalmuseet.

Det andet billede er malet af Wilhelm Marstrand ca. 125 år senere og forestiller hans bror Ottos to døtre, Emily og Annie, og deres barnepige Justina i Frederiksberg Have. Otto Marstrand var tømmerhandler og dansk konsul i Vestindien og var i 1857 – kun ni år efter slaveriets ophævelse – hjemme på besøg i Danmark. Billedet er usædvanligt med en sort kvinde som hovedperson. Helt i baggrunden ses Otto Marstrand og hans kone og søn. Billedet blev udstillet på Charlottenborg i 1859, dengang under titlen *En negerpige med to børn*, og det er et af Wilhelm Marstrands absolut bedste. Indtil 2017 var det i familiens eje, men kom så på auktion og hænger nu på Statens Museum for Kunst.

Kilder: denstoredanske.dk, natmus.dk, pov.international

Tema i OKTOBER-nummeret 2020

VOLD OG PSYKOTERAPI

Deadline for artikler 15. august 2020 · Øvrige stof 1. september 2020

Tema i FEBRUAR-nummeret 2021

PARFORHOLD OG PARTERAPI

Deadline for artikler 15. december 2020

INDHENT ARTIKELVEJLEDNING

NÅR MAN MANGLER DET FÆLLES 'DER VAR ENGANG'-SPROG

Tekst: **Henriette Johnsen**

I takt med at Danmark bliver mere og mere multikulturelt, vil vi som psykoterapeuter opleve at få klienter i vores praksis, som enten ikke taler dansk eller har dansk som andetsprog. Ligeledes vil klienter også kunne opleve at være i terapi hos en tosproget terapeut med en anden kulturel baggrund end deres egen. Vi bærer vores kultur og traditioner, vores religion, spiritualitet og historie, vores identitet, vores tilknytning og ikke mindst vores oplevelser, erfaringer og følelser i vores sprog. Sproget er et af de vigtigste kommunikationsmidler i psykoterapi, hvorfor det synes vigtigt for psykoterapeuter at være opmærksomme på sprogets rolle i den terapeutiske alliances dynamik samt forstå, hvorledes det kan bruges som et terapeutisk værktøj. Nærværende artikel bygger på min personlige og kliniske erfaring af at være i terapi og terapeutisk træning på engelsk samt at udføre terapi på engelsk; sidstnævnte ofte med klienter for hvem engelsk heller ikke er modersmålet. Artiklen vil desuden indeholde en kort redegørelse for noget af den teori og forskning, der findes på området, samt mine erfaringer med disse forhold.

Jeg har aldrig haft en dansk klient i min klientstol. Og kun to gange har jeg udøvet terapi på dansk – begge gange med en udenlandsk klient, der hellere ville tale dansk end engelsk. Engelsk er mit terapeutiske sprog og det sprog, hvor jeg selv for alvor lærte at udtrykke mig følelsesmæssigt. Mange psykologiske teorier og begreber har jeg ikke ord for på dansk. Jeg taler ofte med mig selv på engelsk, tænker på mine klienter på engelsk og føler, jeg kan udtrykke mig mere nuanceret og præcist på engelsk, når det kommer til terapi. Men det har ikke altid været sådan.

Jeg er opvokset i en dansk familie i Danmark, men har boet en stor del af mit voksenliv i London. Efter nogle år i det engelske mente jeg bestemt, jeg talte flydende engelsk, men det var først, da jeg påbegyndte min psykoterapeutiske uddannelse og omfattende egenterapi, at jeg for alvor lærte, hvad det ville sige at tilegne sig et andet sprog.

I starten af min psykoterapeutiske træning og egenterapi oplevede jeg, at jeg ikke var i stand til at udtrykke mig så nuanceret, præcist og autentisk på engelsk som på dansk. Det efterlod mig frustreret, sprogligt isoleret og med en følelse af skam over at føle mig underlegen og utilstrækkelig. I stressede perioder mistede jeg evnen til at være flydende på begge mine sprog – det følte som at være *'in between languages'* og rykkede voldsomt ved min identitetsopfattelse. Der var ikke noget fælles *'der var engang'*-sprog mellem mine omgivelser og mig – og jeg følte mig ofte ude af stand til at indgå i meningsfulde relationer.

Dette er min egen erfaring fra min tid i udlandet, men kunne lige så godt have været fortalt af en af mine udenlandske klienter. Fælles er nemlig, at mange udtrykker at føle sig mindre intelligent på deres andetsprog, at de ikke har umiddelbar adgang til deres følelsesliv og derfor ikke føler sig som en del af noget mellemmenneskeligt, når de bosætter sig i udlandet.

"Det er min personlige såvel som kliniske erfaring, at man udover at miste følelsen af tilhør også undergår en identitetsmæssig forandring, når man bosætter sig i et fremmed land.

For mit vedkommende var det først, da jeg for alvor fik adgang til mine egne infantile oplevelser og kunne føle samt udtrykke min smerte omkring disse på engelsk, at engelsk endte med at blive et sprog, jeg lige så gerne udtrykker mig på som dansk. Rent terapeutisk er det indtil videre mit foretrukne sprog – i klinisk forstand kan man sige, det er blevet min hvide kittel, min professionelle identitet.

VELKOMMEN TIL INGENMANDSLAND

Det er min personlige såvel som kliniske erfaring, at man udover at miste følelsen af tilhør også undergår en identitetsmæssig forandring, når man bosætter sig i et fremmed land.

I forhold til tilhørsforhold ender mange i en situation, hvor de qua deres ophold i et fremmed land fjerner sig fra deres hjemlands værdier, kulturelle ståsted, religionsopfattelse og politiske dagsorden, men alligevel ikke fralægger sig disse for helt at hellige sig selv samme i deres nye land. Pga. sprogbarrierer og manglende viden oplever mange ikke at kunne tale med om mange af de ting, der tales om blandt venner og familie, på arbejdspladser, i foreninger mm. Det kunne fx være et lands kendisser, den lokale sportsklubs weekendarrangement eller fjernsynsprogrammerne. Ting, der umiddelbart virker banale og måske endda ligegyldige i det store hele, men som ofte fungerer som social lim mellem mennesker.

Dertil kommer, at man måske heller ikke har kendskab til og forståelse for, hvorledes danskere er flest, og hvordan den sociale kode er. Når man besøger sit hjemland, oplever mange også at have mistet fingeren på pulsen dér. Ens venner og familie derhjemme kender eller forstår ikke ens nye land og kan derfor have svært ved at sætte sig i ens sted. Man er ikke længere en del af hverdagen med mærkedage og højtider, lokale nyheder samt skole- og arbejdsliv i hjemlandet. Mange oplever således (helt eller delvist) at miste følelsen af tilknytning såvel geografisk som kulturelt til sit hjemland, men erhverver ikke tilsvarende i sit nye land.

Da man i begge sine lande simpelthen ikke er som de fleste, befinder man sig sprogligt, kulturelt og tilknytningsmæssigt i et mentalt og følelsesmæssigt ingenmandsland.

HVEM MØDER JEG I MIN PRAKSIS?

I min praksis møder jeg udenlandske studerende, udstationerede og udenlandske ægtefæller til danskere. Helt generelt for dem alle er, at de er helt almindelige mennesker med de samme problemer som så mange andre, men med et ekstra lag af følelsesmæssige komplikationer, da de er ude af deres vante omgivelser.

Jeg møder mange klienter, som beskriver at have mistet deres kreativitet, initiativ, gåpåmod og indflydelse på eget liv. De strategier, de gennem deres liv har



Gerd Altmann, pixabay.com

opbygget, fungerer ikke i deres nye omgivelser, og de nye strategier ikke i deres hjemland. Mange føler sig intellektuelt og intelligensmæssigt mindre begavet på deres andet- eller fremmedsprog og frygter for, hvad andre tænker om dem. I forlængelse af dette begynder mange at stille spørgsmål ved deres identitet og ophav. Mange udtrykker at have en splittet identitet, og en del af det terapeutiske arbejde omhandler at integrere disse i ét hele. Ofte ser mine klienter deres ophav med nye øjne, ikke kun fra et voksenperspektiv frem for et børneperspektiv, men med øjne farvet af erfaringer fra deres nye land. For mange kan dette skabe stor forvirring, rodløshed og en følelse af at miste grebet om livet. Den omtalte magtesløshed, følelse af mindre intelligens og

tilhørende identitetskrise er ofte akkompagneret af følelser af skam, angst og depression.

HVAD SIGER FORSKNINGEN?

I mit terapeutiske arbejde bruges engelsk ofte som *lingua franca* (dvs. parterne taler et sprog sammen, der for begges vedkommende ikke er deres modersmål), og under alle omstændigheder er engelsk mit andetsprog, hvorfor der kan være en sproglig ubalance mellem mine klienter og mig selv. Hvis det synes forstyrrende i det terapeutiske arbejde, inviterer jeg til en snak om det. Desuden er jeg opmærksom på risikoen for, at

mine klienter kan have en følelsesmæssig distance til traumer og sorg, hvis engelsk ikke er deres modersmål, samt følelser af skam og utilstrækkelighed over ikke at kunne udtrykke sig og/eller tilgå disse dybereliggende følelser på engelsk.

Den flersprogede psykoanalytiker Eduardo Krapf (1955) var den første til at foreslå, at der kan være forskel på, hvilke følelsesmæssige traumer en klient har adgang til på sine forskellige sprog. Med eksempler fra sin egen praksis argumenterede han for, at man kan gemme sig fra sin smerte ved at tale sit andetsprog frem for sit modersmål, hvis traumet har fundet sted på sidstnævnte. Marcos og Urcuya (1979) mente, at klienter kunne splitte følelsesmæssige smertefulde oplevelser fra på deres andetsprog ved intellektuelt at fokusere på grammatik og udtale frem for betydningen af de valgte ord, hvorved den følelsesmæssige intensitet mindskedes. Senere introducerede Rozensky og Gomed (1983) teorien om følelsesmæssig afstandtagen ved at fremhæve, at en traumatisk oplevelse genoplevet på ens andetsprog vil være mindre følelsesmæssigt ladet og smertefuld, netop fordi dette sprog er tillært intellektuelt frem for følelsesmæssigt indeholdende oplevelser, minder og erfaringer som førstesproget.

Disse synspunkter er gennem tiderne blevet bakket op af andre forskere inden for området. Fx anfører Perez-Foster (2001), at fordi ens andetsprog er tilegnet senere i livet, er det associeret med et kognitivt højere funktionsniveau og med begrænset tilgang til regressive, infantile emotioner og kan dermed have en defensiv funktion. Flere sproglige studier (Harris et al. (2006), Pavlenko (2006) og Dewaele et al. (2012)) viser, at flersprogede, på deres senere tilegnede sprog, generelt føler sig anderledes og i mindre kontakt med infantile oplevelser. Sådanne synspunkter er yderligere supporteret af Judith Kroll, der har identificeret separate neurokognitive områder i hjernen for første hhv. senere tilegnede sprog (citeret i Costa 2010).

I 2012 foreslog Ozanska-Ponikwia, at fænomenet med at føle sig forskellig på ens forskellige sprog fortrinsvist præsenteres i individer med høj følelsesmæssig intelligens og evne til selvrefleksion, mens Rubio-Fernandez og Glucksberg (2012) fandt, at to- eller flersprogede var bedre til at tilsidesætte egen viden. Dette kan indikere en højere udviklet evne for empati, evne til at acceptere det ukendte samt tilsidesætte egne oplevelser hos to- og flersprogede – alle kvaliteter som kan være en fordel hos en terapeut. Ligeledes fandt Eilola et al. (2007), at afhængigt af færdighedsgraden af ens andetsprog var tosprogede lige så kompetente i forhold til at genkende følelsesmæssige og tabubelagte ord på deres andetsprog som på deres førstesprog.

I forhold til tosprogede terapeuter er forskningen stadig begrænset og under udvikling, men Costa (2010) og Costa og Dewaele (2012) undersøgte, hvordan sprog influerer den terapeutiske alliance, når det terapeutiske arbejde finder sted *lingua franca*. Deres undersøgelser viste, at ens modersmål er tilknyttet ens tilknytningsstil, mens de sprog, man tilegner sig senere i livet, ikke er. Som konsekvens heraf, viste deres data, at det for terapeuten kan være forbundet med følelser af angst og separation at udøve terapi på et sprog lært senere i livet. Ikke desto mindre viste undersøgelserne, at de medvirkende terapeuter var positive omkring deres virke.

Costa (2010) fandt, at i tillæg til at kunne neutralisere den relationelle magtbalance mellem terapeut og klient oplevede terapeuterne at være mere fleksible og i stand til at bevæge sig mellem deres identiteter samt at være mere empatiske og bedre i stand til at tolerere angsten omkring ikke umiddelbart at forstå klienten. Derudover oplevede terapeuter i bedste Winnicot-stil at være overgangsobjekter for deres klienter i det omfang, de forstod tabene associeret med at bo i et fremmed land og ikke tale sit modersmål.

SPROGET I PRAKSIS

Der er således mange faktorer at være opmærksom på, når man udfører terapi på ens ikke-modersmål – ikke mindst i forhold til følelsesmæssig regulering af en selv. Der er en reel risiko for, at man som terapeut ikke er fuldt til stede for klienten, hvis fokus er på ens egne emotioner – herunder regulering af ens eventuelle angst for ikke at gøre det godt nok på det andet sprog eller være i god nok kontakt med klienten. Man kan bruge mange kræfter på at konstruere sproglige formuleringer, lede efter de rette ord samt på at forstå en klient med en stærk accent. Hvis man ikke selv har været i terapi på et fremmedsprog, forstår man måske ikke helt udfordringerne ved dette – og det kan være svært at navigere i at udføre et stykke arbejde på et andet sprog, mens ens eget følelsesliv kører i baggrunden på dansk.

Jeg er selv privilegeret, da jeg overordnet set er ude over at føle mig utilstrækkelig på engelsk, har lagt skammen bag mig og kan udtrykke mig lige så nuanceret rent følelsesmæssigt på dette sprog som mit modersmål. Men jeg er meget opmærksom på, at det ikke altid er tilfældet for mine klienter, og inviterer dem til at italesætte, hvorledes de oplever at være i terapi under de givne sproglige omstændigheder. Mange melder tilbage, at de kan føle sig anderledes og mere famlende på engelsk, men også at de oplever at overveje deres ordvalg i en større grad, end de nødvendigvis ville have gjort på deres modersmål. For mange afstedkommer det en større opmærksomhed på arten og dybden af deres følelser. Således kan sprogudfordringen bruges konstruktivt, idet klienter kan opleve at blive mere opmærksomme på nøjagtigheden af sproget i forhold til deres følelser og dermed også på deres følelsesliv.

Tilsvarende og ikke nødvendigvis knyttet til sproget har flere klienter fortalt, at de har følt en større egenysgerrighed på elementer af deres liv, som jeg (som deres terapeut) qua at være opvokset i et andet land

end dem ikke havde nogen forforståelse for. Der har simpelthen været et større behov for i detaljer at forklare mig ting. En kvindelig klient oplevede at få en større forståelse for, hvorledes hendes opvækst med en voldelig far havde præget hende. Hun var opvokset i et land, hvor det var legalt, almindeligt og tilmed tilskyndet som led i en god ansvarlig opdragelse at slå sine børn. Klienten oplevede det som en følelsesmæssig befrielse at være i terapi i en kontekst, hvor de psykologiske skader af disse oplevelser var alment accepterede og voldshandlingerne endda forbudte. Uagtet at terapien foregik på et fremmedsprog var hun således i stand til at favne omfanget af de forvoldte skader, arbejde med smerten og sorgen herover samt udvikle begyndende medfølelse for de konsekvenser, opvæksten havde påført hende.

Kulturforskellen mellem klienten og terapeuten kan således medvirke til at ophæve både tabuer og stigmata samt gøre det nemmere for klienten at få følelsesmæssig adgang til at bearbejde traumer. Som i alt terapeutisk arbejde er det omvendt også værd at være opmærksom på defensive mekanismer som fx udfordringen ved ikke nødvendigvis at have samme adgang til regressive, infantile emotioner på andetsproget. Ofte er der ikke samme følelse af skyld og skam samt samme kulturelle betydninger tilknyttet et sprog, der er tilegnet senere i livet.

Jeg ville lyve, hvis jeg undlod at fortælle, jeg også har haft klienter, hvis engelske simpelthen ikke var godt nok til at indgå i en terapeutisk alliance eller ikke kunne gå 'dybt nok' ind i sig selv. Med tid, erfaring og supervision er det lykkedes mig at finde accept af, at det også kan have en stor terapeutisk værdi at støtte et menneske i nuet uden at komme helt tilbage til de bagvedliggende følelsesmæssige og ofte traumatiske årsager til deres nutidige problemer.

Det kan være værd at italesætte sin bekymring, hvis man føler, klienten gemmer sig bag sproget. Omvendt

kan det også være værd at holde sig for øje, at det for mere undvigende klienter, som frygter at gå i opløsning ved kontakt med stærkt traumatiserende barndoms-traumer, kan være en fordel at arbejde med et traume på et andet og mere intellektuelt sprog. Der kan således være klienter, der har gavn af at arbejde med traumer, de ikke turde tage fat i på deres modersmål, på et andet sprog.

Under alle omstændigheder skal man ikke være blind for, at klienter meget vel kan have følelser af skam og utilstrækkelighed tilknyttet det andet sprog, og at dette kan være en medvirkende faktor i kvaliteten af det terapeutiske arbejde.

Der er mange muligheder for overføring og modoverføring omkring sproget i den terapeutiske alliance. Selvom man må formode, det kan skabe en tryghed for klienter at have en terapeut, der mestrer sproget, som terapien udføres på, kan det også være medvirkende til at skabe mindre distance i forholdet mellem en klient og dennes terapeut, hvis sidstnævnte er åben overfor at indrømme, der er sproglige termer, ordvalg og finurligheder, denne ikke er bekendt med. På den måde kan vi skabe et fælles 'der er et nu'-sprog at udføre terapi på.

LITTERATUR

Costa, B: *Mother tongue or non-native language? Learning from conversations with bilingual/multilingual therapists about working with clients who do not share their native language.* Ethnicity and Inequalities in Health and Social Care, 2010, vol. 3, nr. 1, s.15-24.

Costa, B & Dewaele, J-M: *Psychotherapy across Languages: beliefs, attitudes and practices of monolingual and multilingual therapists with their multilingual patients.* Language and Psychoanalysis, vol. 1, s.18-40.

Dewaele, J-M & Nakano, S: *Multilinguals' perception of feeling different when switching languages.* Journal of Multilingual and Multicultural Development, 2002, s.1-14. <http://dx.doi.org/10.1080/01434632.2012.712133>. Hentet 13.8.2012.

Eilola, TM, Havelka, J & Scharma, D: *Emotional activation in first and second language.* Cognition & Emotion, 2007, vol. 21, nr. 5, s.1064-1076.

Harris, CL, Gleason, JB & Aycicegi: *When is a First Language More*

Emotional? Psychophysiological Evidence from Bilingual Speakers. In Pavlenko, A: *Bilingual Minds: Emotional experience, expression, and representation.* Clevedon: Multilingual Matters, 2006, s.257-283.

Krapf, EE: *The choice of language in polyglot psychoanalysis.* Psychoanalytic Quarterly, 1955, nr. 24, s.343-357.

Marcos, LR, & Urcuyo, L: *Dynamic psychotherapy with the bilingual patient.* American Journal of Psychotherapy 1979, nr. 33, s.331-338.

Ozanska-Ponikwia, K: *What has Personality and Emotional Intelligence to Do with "Feeling Different" while Using a Foreign Language?* International Journal of Bilingual Education and Bilingualism, vol. 15, nr. 2, s.217-234.

Pavlenko, A: *Bilingual selves.* In Pavlenko, A. *Bilingual Minds: Emotional experience, expression, and representation.* Clevedon: Multilingual Matters, 2006, s.1-33.

Perez-Foster, RM: *When Immigration Is Trauma: Guidelines for the Individual and Family Clinician.* American Journal of Orthopsychiatric Association 2001, vol. 71, nr. 2, s.9-12.

Rozenky, RH, & Gomez, MY: *Language switching in psychotherapy with bilinguals: Two problems, two models, and case examples.* Psychotherapy: Theory, Research, and Practice 1983, vol. 20, s.152-160.

Rubio-Fernandez, P & Glucksberg, S: *Reasoning About Other People's Beliefs: Bilinguals Have an Advantage.* Journal of Experimental Psychology. Learning, Memory and Cognition, 2012, vol. 38, nr. 1, s.211-217.



Henriette Johnsen er integrativ relationspsykoterapeut MPF uddannet fra Middlesex University i London. Hun tilbyder terapi og personligt udviklende grupper på engelsk for internationale i Danmark.

Desuden holder hun foredrag/workshops på engelsk fra sin praksis, *The Good Expat Life*, i Odense.

THE EXPERIENCE OF CROSSING BORDERS

Tekst: **Michael Conti**

In November 2019, after just under a year of looking into options and possibilities of living in different countries in Europe, and after significant changes in UK political history, I arrived on Denmark's shores. A new step in life, a new challenge: setting up my life in a country where I didn't know anyone and resolute to start my private practice at the same time! Thus started a journey of marrying imagination and desires with reality, and of adjusting my own expectations and demands of reality with actual life.

Moving to a new country brought me to focus on the basic level of Maslow's hierarchy of needs: clothing, food and shelter. The first I had in my luggage. The second I could buy. But the third I had to look for, and as every foreigner knows, renting accommodation in Copenhagen is no easy task. It was a process of shifting my perspective from 'choosing what I want' to 'choosing from what's available', putting me in a position of compromise. And yet it was another moment of learning that I have no control over life. But the experience of novelty and uncertainty continued. Next it was about sorting out official documents which, despite the efficiency of the Danish system, still takes considerable amount of time. Then it was about sorting out bank accounts and understanding the tax system. Danish speakers have told me that the latter is something that even they find complicated, and here I was trying to get to grips with it through Google Translate! These are all necessary things when moving to a new country. But I found that having these constantly present, week after week slowly eroded away some of my previously-held inner sense of security.

This erosion compounded itself with a sense of profound deconstruction of my life. I had just dismantled my life to start a new one. From being in a country where I had friends, spoke the language well, had all my qualifications recognised, and held lecturing, supervisory, and management roles in the fire brigade and a therapist training institution, I became a nobody. Hence, began a process of meeting people, trying to prove myself to others, trying to recreate the sense of self that I had acquired in the last few years of my life. In the process I also looked for part-time jobs, where I had to put aside my qualifications, experience, and sense of entitlement, and ask for the jobs that were available. Here, my education in humility continued further with rejection upon rejection, as I was being told that they had found more suitable coffee makers and office workers than I. After all I was forty, overqualified, and didn't speak Danish! Not having any kind of safety net in relation to work and my financial situation given that I was still a newcomer for this country's welfare state, led to anxieties and fears, hopes and desires, and very frequent and strong alternations of emotions.

This time of moving has also been a profound experience of being an 'other'. My experience of Denmark thus far has been of a friendly place, as long as you fit within the set – and at times quite rigid – requirements. But legal inclusion doesn't save you from feeling a foreigner. In a world marred by xenophobia, and having come from London with all its varied spectrum of skin colours and languages, I cannot help but be very aware that I do not look like most of the people walking near me in the streets. It will take time to learn the Danish

language, and even then, the moment I open my mouth, it will betray me and I will be exposed as an 'other'.

So even before starting to think about working as a therapist, here I am in Denmark: a foreigner, having dismantled what I had achieved, living a high degree of uncertainty, and going through further experiential learning about my insignificance in the face of Life.

SETTING UP A PRIVATE PRACTICE

Upon arriving in Denmark, the biggest challenge work-wise was shifting into the modality of running a business. I had always been employed on a full-time basis as a psychotherapist and only ran a very small private

practice where clients got to know about me through word of mouth or therapist directories. So the prospect of setting up myself as a business was quite daunting, as others who have done it before me know all too well. It challenged my relationship with money as I had to shift from working to help others while earning money, to putting both helping others and earning money on an equally important level. That challenged my perception on priorities in life, as well as how I value myself. It also challenged me to strike a balance between reaching out to potential clients using a language that makes sense to them, while at the same time being authentic with who I am, what I am offering, and why I am offering it. It was a pleasant surprise to notice how this process was also one of inner-strengthening as I had to recognise and uphold my own abilities and not shy away from them.



Foto: Needpix.com

The process of setting up a private practice while dealing with the stresses mentioned before also had a purifying dimension to it. Spending countless hours learning how to use Google ads, building a website, and learning how to manoeuvre around taxation and accounting is far removed from engaging in the relational field with a client. It made me question numerous times why I was doing all this. And every time I asked that question I needed to come up with an answer, something that helped me clarify more what I want to do and why.

Uprooting myself from one country and working as a psychotherapist in a new one has also brought me more in touch with the political side of psychotherapy. Given that I had to ask myself a lot of times why I'm doing this, it has also made me question myself more regarding what I am contributing to the society I am living in. It made me question whether I am just another cog in the destructive force of capitalism, helping people get back into the system and making money out of it, or whether I am taking a step towards establishing a healthier society. That meant examining how I use my time, energy and money. And when one is trying to establish oneself in a new country doing private practice, this can be all the more challenging!

WORKING WITH CLIENTS

The ethics around self-care are particularly relevant when one moves to a new country and starts working privately. The experience of isolation inherent to working in private practice gets compounded with the isolation of being a foreigner in a country where I still don't know the language. Because of this, extra effort is needed not to turn clients into one's social world. Going out to socialise ended up becoming an ethical practice in itself. In addition, the instability and sense of insecurity caused by moving to a new country brings about a loss in one's sense of inner grounding, something that is so fundamental when doing deeper therapeutic work with clients. Hence, I was often confronted with the ethical question of how to keep myself grounded in the face of my own anxieties and insecurities, so as to avoid that they unconsciously impact my clients.

Financial gain is, of course, another important issue in all of this. Not having any access to financial support as a newcomer highlighted even more my need to secure my income. And depending on clients for income is ethically very tricky, as all private practitioners know. So all of these ethical aspects brought with them the challenge of taking care of my wellbeing while handling my own stress, in order to ensure an ethical relationship with clients and avoid unconscious, relational and financial needs from manipulating the therapeutic space.

Having a very basic knowledge of Danish meant that I could only offer therapy in English, Italian and French. This has meant that although I physically moved to Denmark, in my therapeutic work I have actually moved to an international space as all my clients are expats and come from a number of continents. Furthermore, my experience of working in English in Copenhagen has meant working in a language that is not the mother tongue of neither myself nor my client. This resulted in having to pay very close attention to what is being said. It resulted in being mindful of things that the client might be trying to say but that they are actually expressing in a different manner due to English not being their first language. It has also meant adjusting to different accents which further complicates understanding, thus often finding myself threading the fine line between asking clients for clarification while trying to avoid shaming them in the process.

Working with expats brings up the theme of finitude well into the foreground. Most of my expat clients came to Denmark because of a job they were offered. This means that their contract has an end date. Some of them clearly plan on moving away once their work contract ends. Others consider staying, but aren't sure. Although we all know that there is an end to a therapeutic relationship and that this can at times be a short one, knowing in advance that there is a physical end to the client being in the same country adds an explicit finite dimension to the therapeutic relationship. Being already in a state of uncertainty and instability in my own life meant that I was more susceptible to being triggered off by this finite dimension, something that called for even more inner grounding on my side.

CONNECTING WITH OTHER THERAPISTS

The identity of being a foreigner is something that I experienced not only in relation to Denmark as a country but also in relation to the psychotherapeutic milieu. I have no 'therapeutic family' I belong to in this country as I did not train here and I haven't worked here. So it was a big challenge to find ways to build connections with other therapists. I was very positively impressed by the welcoming approach of many therapists, offering time and tips on how to set up one's practice and willing to find time for a conversation. I found this mode of connecting to others a strong political statement in itself, where rather than focusing primarily on the fact that as a newcomer in Copenhagen I am a competitor, the focus was on getting to know each other, where our strengths lay and how to liaise together.

But despite the overall welcome, it also meant having to deal with feeling like a child at the beginning of most of my meetings. Every meeting meant establishing my ability and reputation with someone I didn't know within a span of 30 to 90 minutes. It was a process that initially triggered off low self-confidence but that ultimately turned out to be a huge learning process. It taught me to shift my perspective about myself and my abilities, and to value myself more: not through a sense of entitlement, but through the humble experience of being more authentically myself. And the more authentic I was, the more I felt that I reclaimed my sense of competence as an equal, rather than getting caught up in the hierarchical parent-child dynamic that can happen when one regresses due to stress.

THERAPY AND CULTURE

One thing that moving from one country to another has definitely taught me is the relativism of cultural constructs. Cultures are collective, non-universal ways of interacting with physical and relational realities. This also applies to how we, as therapists, both as individuals sitting within a culture and as a collective, perceive and interact with reality. This is particularly reflected in where we sit on the spectrum between the

need to have all of reality compartmentalised in clearly defined boxes and living in a completely fluid sense of reality. As long as we only sit within our culture, the risk is that we see our cultural constructs as more legitimate than others. It is through exposure and wilful self-challenging that we can start looking at, and actually engaging with, different realities while stepping out of our cultural assumptions. Fortunately, as therapists, this is something we strive to do as we seek to empathise with our clients and acknowledge their cultures. However, we are still human beings living within a culture and this impacts how we engage with reality.

An important aspect of this engagement with reality concerns the regulation of the profession. Moving around as a therapist in Europe is very difficult and often impossible due to each country – and sometimes each region – setting up its own way of regulating the profession. This is compounded with the unfortunate struggle between different kinds of practitioners in the helping professions where, once again, some groups try to establish a sense of superiority in relation to others. But in doing so one forgets that we are always situated within a culture. Hence, the more one tries to exclude or put down other people in the helping professions, the more one is closing in themselves in their own group culture and the higher the risk of being manipulated by one's cultural blind spots.

Consequently, this means that the cultural aspect of psychotherapy regulation also applies to how one defines psychotherapy and what should, or should not, happen during therapy. Here one needs to examine how a culture's need for the clear compartmentalisation of reality impacts how a profession defines itself. This is all the more important when it comes to legal recognition because the risk (and perhaps the automatic pull) is to follow the predominant culture's demands, as this would make it easier to be recognised given that we would be fitting into the mainstream view of reality. And yet, we are aware of the distorted and fragmented way in which modern cultures tend to look at what it means to be human. Diagnoses end up determining whether a person's mental health is being negatively impacted, rather than the other way round, and a diag-

nostic and pathological framework is often favoured over a more holistic and positive approach. Hence, in striving to be recognised, a profession needs to assess how much it opts to fit into the culturally-created and defined reality (with its constraints), or how much it opts to risk educating society move towards a more human-centred and integrated framework of reality, rather than a specific-culture-centred one.

An interesting and tricky area which highlights this dilemma involves the integration of psychotherapy with other forms of therapies. Having received additional training in working with sexuality, and looking at how one can integrate working with sexuality in the therapy room, has led to various interesting discussions with other therapists. These conversations were mainly focused on what is ethically appropriate when working with sexuality and how to integrate its fundamental embodied dimension. Ethical boundaries are definitely of utmost important in this kind of work and are there to inform practice. But when regulating such integrations in our profession we also need to examine how much they are influenced by a specific cultural framework. Otherwise, this could result in reinforcing sexual shame and repeating the sexual 'castration' and dissociation already present in most of our clients.

Moving to a new country means going through a process of integration. But this is a mutual process and is not about establishing who or what is right or wrong. As a newcomer, one needs to actively engage with the already existent culture, making the effort to understand and respect what is already established and why. But it is also about the existent culture being open to change and to be challenged by new insights and ways of approaching reality that feel foreign and different.

WHAT I AM LEARNING

The first thing I am learning from this experience of moving to be an 'other' therapist in a new country is acknowledging that I have developed a more authentic version of myself. I am now in a place where I am more able to recognise my strengths and abilities and

acknowledge that in the face of adversity, creativity and trust are stronger forces than self-doubt and defensiveness. The novelty and uncertainty have increased my own self-confidence: nothing will happen if I don't try it out, and recognising my ability is not arrogance. But it also reminds me of the fine line between confidence and arrogance, and of the vital role of self-reflection to stop oneself from going down that slippery slope.

As mentioned previously, encountering another culture means, yet again, challenging my own perceptions about reality and walking the tight rope between challenging my beliefs through my surroundings while not being afraid to establish and be strong in my own identity. And this applies to both society's culture and the culture within the psychotherapeutic profession.

And finally, the most important learning for me has been the constant reminder that life is not within my control. I am after all an insignificant creature in a much larger universe that is not obliged to fit within my expectations and demands. Instead, I need to adapt to it and learn to flow with what it brings along, while still being wise enough to plan what I can ... and then be ready to let go.



Michael Conti is a psychotherapist, coach and supervisor. He runs his own practice in Copenhagen. As an EMDR therapist he has worked extensively with trauma. He also has specific training in sexuality and in working with LGBTIQ persons.

Pia Tafdrup | Tapet: William Morris

GÅDEFULD BRO

Med min læbestift
læser en digter fra Cypern
sine digte på tyrkisk.
At en kvinde beder om at låne min læbestift
er et sekund
mere grænseoverskridende
end at køre fra et land
til en andet.
Min læbestift taler nu
på hendes læber.
Pludselig er jeg et kys nærmere
hendes sprog.
Med min læbestift
læser hun
et digt om en mand,
der er som et pendul. Han
svinger ustandselig
mellem to kvinder.
Det kunne have været
mit liv,
min læbestift læste digte om.
En pil
skulle have kysset
hans nakke.

Fra digtsamlingen *Trækfuglens kompas*. Gyldendal 2010.

DET KULTURELLE OG DET TERAPEUTISKE RUM

Tekst: **Karen Hastrup**
Foto: **Agnethe Hastrup**

Psykotering med flygtninge

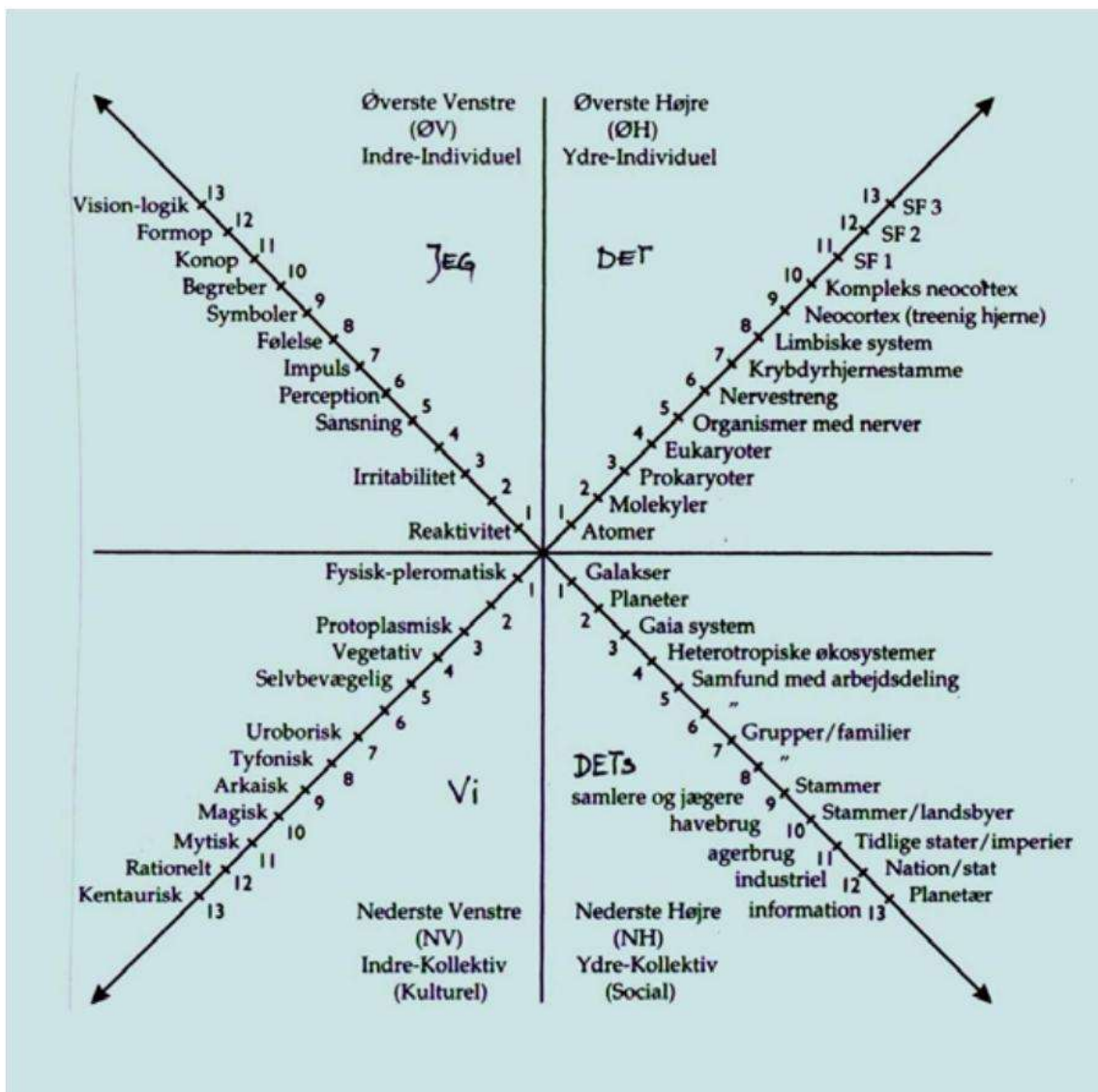
Som fjerdeårs psykoterapeutstuderende og uddannet cand.mag. i historie og religionsvidenskab har jeg haft en interesse i koblingen af disse fagområder. Intuition og en efterprøvet erfaring med, at religionsvidenskaben kan give et særligt værdifuldt afsæt i arbejdet med flygtninge. Min terapeutiske specialisering underbygger retningen: choktraume og transpersonlig.

Det konkrete ønske, at tilbyde terapi til flygtninge, udsprang af et fysisk møde uden for, men alligevel tæt på, mit eget univers. Indskolingen på den lokale Grundtvig-koldske friskole tog på en kulturudveksling i ghettoområdet, samvær og aktiviteter arrangeret med og af beboerhusets integrationsmedarbejdere. Begivenheden afledte et stormvejr af både kritiske og forsvarende holdninger i offentligheden, som for mig dels afslørede vores generelt vestlige mangelfulde viden om og evne til at anskue kultur og religion som rum og dels viste en manglende forståelse af, at forskellige kulturer/rum på afgørende punkter ganske enkelt har et andet udsyn, fordi deres fundament er forskelligt fra vores eget. Det er formet af tankemønstre, overbevisninger, adfærd og miljø og har århundreders generationsforankring. Jeg vil anvende udtrykket det religiøse eller det kulturelle rum i det nedenstående (Paden 1994).

RELIGIONSVIDENSKAB OG PSYKOTERAPI - LIGHEDER OG FORSKELLE

Religionsvidenskaben har som faglig tilgang det fællestræk med psykoterapi, at forudsætningen er, at vi må kende os selv, før vi kan kende og adskille os fra den anden. Psykoterapien er et håndværk, hvor vi i processen gennemgår en egen personlig udvikling for at forstå og erfare egne processer, før vi har kompetence til at forstå den anden. Religionsvidenskaben har fra et kognitivt, akademisk sted det samme ærinde. Forudsætningen for at kunne se på andre kulturer og religioner er, at vi i overvejende grad historisk, kulturelt og spirituelt har set på vores egen. I den proces fralægger vi os vores egen forudgående logik og møder vores eget ståsted fænomenologisk. Samme metodiske tilgang som i arbejdet med en hvilken som helst anden kultur/religion.

I artiklen vil jeg bevæge mig i Ken Wilbers fire kvadranter, se figur 1. I særlig grad giver religionsfagligheden en indgang ind i det 'vi'-perspektiv, det indre kollektive, som klienten er en del af. På den ene side har det universelle ligheder med vores og andre kulturer, på den anden side markante forskelligheder fra vores eget 'vi'-rum. Terapien kan derfor med en fænomenologisk tilgang placeres i et rum af større dybde fra



Figur 1: Ken Wilbers kvadrant.

ØV: Den individuelle indre vinkel på livet. Forholden sig til 'mig'. Hvad jeg tænker, føler, mærker, har brug for. Hvad jeg finder værdigt, sandt, meningsfuldt. Jeg er her i kontakt med mig selv.

ØH: Den individuelle ydre vinkel på livet. Forholden sig til den/det, ham/hende. Forholder sig her til den anden/sig selv i tredje person. En genstand, et fænomen på en mere fjern måde. I spændet fra subjektivt farvet til videnskabeligt objektivt.

NV: Den kollektive indre vinkel på livet. Forholden sig til vi og os. Det personlige forhold, hvor vi indlever os i og forholder os til hinanden. Taler, ræsonnerer, gør ting sammen.

NH: Den kollektive ydre vinkel. Forholden sig til dem/de/deres. Et større perspektiv på 'andre', 'folk', 'samfundet', 'kulturen'. Noget uden for sig selv i flertalsform.



Eksempel på en livsforløb-tidslinje, hvor sten markerer byrder og smerter, mens blomster repræsenterer at kunne finde styrke, kraft og at få øje på det gode. Den har stor effekt, når vi er nået så langt i terapien, at der kan skabes sammenhæng i et livsforløb, hvor der ellers kan være sorte traumatiske hukommelseshuller.

overlappet i fællesfladen ind til et tredjepersons-perspektiv, for at klienten kan se sig selv eller 'det' også som det fælles sociale de/dem rum. Hvorfra eller hvor-til der igen er en åbning til første kvadrant, det individuelle mig-rum.

Terapien tager således sit ud-spring i det indre kollektive rum og bevæger sig fra en vi-forståelse til mig-forståelsen. Afdækker de kulturelle mønstre, der kan give den terapeutiske nøgle til klientens muligheder for perspektiver på sig selv. Tager vi modsat udgangspunkt i det individuelle rum, risikerer vi som terapeut at sidde med forkerte logikker at forstå klientens perspektiv fra, så vi kommer til at møde klienten fra vore egne ubevidste kulturindlejring.

Som terapeuter er vi trænete i vores håndværk, i overføringer og modoverføringer, projek-tioner og subtile påvirkninger. Hvad er mit, og hvad er klientens? Uden dom. Præcis denne skelnen er helt afgørende at sætte øverst i arbejdet med flygtningene. Hvad er min kultur, og hvad er klientens? På godt og ondt, hvor udgangspunktet er, at klientens eget system i en tilstrækkelig stærk/afpasset jæg-struktur kan bedømme, hvori det gode og det onde består. At klienten mødes fra sit eget sted og sine egne indlejring.

For terapeuten er fælden de universelle ligheder. Fordi noget ligner det, vi kender, er det ikke sikkert, det er det. Omvendt; at det ikke ligner, er ikke bevis på forskelligheden. Det vigtige er, at narrativet flyttes til klientens kulturelle virkelighed og afledte overbevisninger. Hvordan klienten selv oplever sin kultur.

Netop dette oplever jeg et behov og en taknemmelighed for blandt disse klienter, at blive mødt af viljen til at sætte sig i klientens sæde så at sige, at forstå klienten indefra.

FLYGTNINGE OG TERAPI I PRAKSIS

Rent praktisk har jeg givet træningsterapi til flygtninge over de sidste knap to år. Rammen har jeg skabt i et udviklende samarbejde med integrationsprojektlederen i boligområdet. Et område, der har kæmpet for og netop er blevet fjernet fra ghettolisten.

Terapien er foregået i mit terapilokale, som ligger i forlængelse af mit private hjem og i en pæn afstand fra området. Integrationsmedarbejderne har fungeret som gatekeepers, har spottet eller reageret på henvendelser og formidlet kontakt. Allerede den indledende kontakt kan indeholde barrierer. Det kan handle om det kollektive syn på, hvorfor man opsøger terapi. Er det for 'skøre' mennesker? Ansvar for familien og de påvirkninger, man evt. vil kunne møde. Kan en kvinde cykle alene i mørke?

Klienterne har haft meget forskellige livsforløb bag sig. Alle er flygtet fra krig og vold, har pårørende tilbage i hjemlandet og/eller spredt rundt omkring i Europa. De er fra stærkt og synligt traumatiserede til velfungerende, fra analfabetisme til højt uddannelsesniveau, fra dyb afhængighed af det danske sociale netværk til at være i job og kunne klare sig selv.

Forløbene har både været af lang varighed og af kortere varighed til enkelte akutte tagen hånd om i en krisesituation.

For alle gælder et stort behov for tilpasningsdygtighed. Kulturelt har den enkelte afsæt i den kultur, man kom fra. I Danmark træder man ind i en tilpasning og sammensmeltning med dansk kultur, men også med de kulturelle grupper i sociale netværk blandt andre flygtninge/indvandrere. Der kan være tale om forskydninger i forhold til ens oprindelige kultur, altså et andet udtryk eller aftryk i det levede liv i Danmark. Konkret kunne det være andre tolkninger på betydning i adfærd eller forventninger. For alle gælder, at de har kontaktflader i alle dele af den sammensmeltede kulturmosaik. Behov for mestring i at være flerkulturel.

Fordi mit kulturelle klientmøde har været med flygtninge gælder også, at jeg har haft et andet parallelt omdrejningspunkt: traumespor. Heller ikke traumesporet kan ses adskilt fra det kulturelle rum.

DET KROPSLIGE, DET SUBTILE OG DET SPROGLIGE MØDE

Sproget? Er det det en barriere? Det kropslige sprog erfarer jeg som det første og afgørende ved modtagelsen af klienten. Mere eller mindre synligt mærker jeg i modtagelsen de kropslige følger af chok, traumer og tilpasning. Traumer og dissociering sidder i kroppen som fysisk uro, smerter og et nervesystem i uro. I min spejling af klientens kropssprog indgår vejtrækning, kropsscanninger, rummeprocesser, sansninger, grounding og psykoedukation.

Det subtile sprog får plads i arbejdet med det kropslige sprog. Sansninger og energier får frit løb i klientmødet og gør den eksistentielle terapi mulig, at mødet mellem os er at møde 'den, der er' i sine livsvilkår. Herfra sker en transformerende terapi. Det kraftfulde fra essensen som det, der udgår fra sjæls mødet med klienten, oplever jeg er let at finde ind til i et ordløst rum. Gennem voldsomme erfaringer på liv og død møder jeg en kraft i disse klienter til at overleve fra dette sted og en evne til at genfinde det. Samtidig kan der være en kulturelt

større accept i det spirituelle, som øger kontaktbarheden til sjæl/essens.

Det fysiske sprog er en meget lille barriere, når der er kontakt i det kropslige og det subtile sprog. Selv hvor det sproglige niveau har gjort det svært at aftale en første tid over telefonen, har det terapeutiske møde været muligt og meningsfuldt.

Det konkret sproglige anvender jeg i et relationelt arbejde. Gentagelser, at forklare igen eller anderledes, at sætte ord på ikke at forstå. Klienten vil møde netop disse barrierer uden for terapilokalet. I det fælles rum kan vi gøre dem til meningsfulde erfaringer i en styrket hverdagsadfærd hos den enkelte. Lavpraktisk konkret, fx at det bliver lettere at sige: 'Vil du fortælle mig meningen med det ord?'

I alle sproglige lag ligger også kulturelle spor. Hvor acceptabelt er det at udtrykke sig åbent og tillidsfuldt? Hvad må man fylde i et rum, bede om? Forventningsafstemning på, hvad der definerer aktiv deltagelse.

DET FÆNOMENOLOGISKE MØDE - AFDÆKNING AF DET SOM ER

Det fænomenologiske møde er at observere det, der faktisk er. En antropologisk opdagelsesrejse, hvor jeg sammen med klienten afdækker det, vi faktisk kan se og mærke i klientens oplevede virkelighed. Først herfra kan jeg stille de respektfulde spørgsmål, der kan hjælpe klienten til at forholde sig til, på hvilken måde man vil og kan indgå i, eller måske udtræde af, den adfærd, der fra det kulturelle rum udmønter sig i den enkeltes adfærd og mulighed, syn på sig selv.

Livsfortællingen giver jeg et stort rum for at skabe plads til at opdage både den store kulturelle ramme-fortælling, det indre kollektive og de afsæt, den giver i klientens narrativer, klientens tredjepersons-perspektiv på sig selv og sit livsforløb. Samtidig opmærksomheden ind i traumespor. Evne eller mangel på evne til

at træde i jeg-perspektivet, til at kunne udholde eller ikke udholde at være til stede i de individuelle følelser og livsvilkår undervejs i fortællingen. Manglende sammenhæng, hukommelsessvigt og smerter kan afsløre en levet dissociering.

Forståelsen af de sociale relationers bånd og betydning, hvordan det kollektive indre udledes i det ydre sociale liv, og i forståelsen af sig selv som individ i gruppen er et helt afgørende sted at få øje på kulturen. Der er bånd, jeg som menneske personligt ikke kender og ikke forstår logikken i indefra. Omsorgen for de ældre eller loyaliteten, hjælpsomheden over for selv fjerne familiemedlemmer eller forholdsvis tilfældige naboer, bekymringen for at kunne leve op til forpligtende andres forventninger, opdragelse og tilknytningsadfærd, forståelse af begrebet tid eller dialog. Jeg vælger her bevidst positivt ladede ord. Helt sikkert er det, at vi i dette arbejde som terapeut vil møde vores egne indlejringer, virkeligheder hvor selv den allerstørste træning og selvbevidsthed vil kalde på den indre dommer. Den indre dommer vil bruge andre ord. Supervision kan med fordel bruges som en træning i at møde sin egen kulturelle indlejringer, projektioner og overføringer fra et fænomenologisk sted. Hvad er dit, og hvad er klientens? Fra klientens sted finder vi klientens behov for proces eller svar.

DET UNIVERSELLE MØDE

Hvordan adskiller terapi med flygtning sig fra terapi med etniske danskere? Svaret er, at det gør det ved, at det rum, kulturen skaber, er det filter, hvor igennem vi i øvrigt kan se den helt samme universelle menneskelige væren som hos etniske danskere i terapi. Udviklingsstadier og niveauer, tilknytningens betydning, kraft, identifikationer og fortrængninger ... Nøjagtig den samme terapeutiske værktøjskasse. Dog med opmærksomhed på, at det fysiske sprog kan være en barriere i abstraktionsniveauet, så tilgangen igen skal være kropslig og subtil.

I det universelle er der selvfølgelig også fællestræk, der gør, at der er metoder, jeg oftere har i spil. Et fællestræk er, at de sociale bånd til familien er stærkere, end vi kender det i dansk kultur. Samt at familien er meget bredt forstået – som et forpligtende fællesskab, der rækker ud i det, vi vil opfatte som fjerne slægtninge. Systemisk familiearbejde er således værdifuldt.

Forbindelsen eller behovet for at (gen)finde tro og tillid kan også være stort. Det individuelt religiøse/spirituelle kommer tidligt og meget eksplicit ind i disse forløb.

Kontakten til solar plexus og egen kraft er også tilbagevendende. Balancen fra det kulturelle rums forventninger ind i det individuelle ret. Et andet perspektiv på det individuelle er at finde sin egen identitet, egne behov, egne værdier.

Igen gælder, at arbejdet starter i kvadranten det indre kollektive, der er kulissen for kvadranten det individuelle indre mig.

TERAPEUTISKE DØRÅBNINGER

Det kulturelle rum kan have sit eget moralske narrativ. Hvornår er loyalitet i virkeligheden tvang? Hvordan samarbejder man med en kommune, når man ikke forstår præmissen for dialog i noget så alvorligt som tvangsfjernelser. Hvornår er det overgreb på barnet? Hvornår på familien? Kan det sproglige umuliggøre et møde? Jeg har med succes anvendt en fra klienten selvvalgt tolk, som er i proces til videre erfaringer.

Der er stadig døre at åbne ind til mere komplekse rum. Som snart certificeret psykoterapeut er jeg bevidst om at åbne dem i de steps, min kompetence og erfaring udvider sig. Jeg er dybt taknemmelig for den tillid, jeg er blevet vist af først og fremmest klienterne, fra integrationsmedarbejdere og de relationer, jeg har mødt i ghettoområdet, samt for opbakning og interesse fra supervisorer og medstuderende.

LITTERATUR

- Levine, Peter: *Den tavse stemme*. København. Hans Reitzels Forlag 2012.
 Paden, William E: *Religious Worlds. The Comparative Study of Religions*. Boston. Beacon Press 1994.
 Wilber, Ken: *Historien om alting*. Kort fortalt. Silkeborg, ID Academy Media 2013.



Karen Hastrup er ID psykoterapeutstuderende og ID life coach, ID Academy, Silkeborg. Cand.mag. i historie og religionsvidenskab, Aarhus Universitet. Arbejder som administrerende direktør i en mindre industri-virksomhed, Lemvig, samt deltids coach praksis. Tidligere sogne-medhjælper, kirke- og kulturmedarbejder, Lemvig.

SANDPLAY I UGANDA

Tekst: Else Ditlev og Hanne Vivike Nielsen
Fotos: Else Ditlev

Sandplay er en terapeutisk metode, som tager udgangspunkt i C.G. Jungs teorier om de ubevidste kreative kræfter i menneskets psyke. I sandplay 'værkstedet' arbejdes i små sandkasser med både vådt og tørt sand og med mange små miniaturefigurer. Formålet med disse figurer i sandet og vandet er at 'fortælle' historie/episoder/oplevelser og symbolisere følelser og tilstande. I sandplay er der en klient og et vidne til klientens proces. Sandplay kaldes også *The Silent Workshop*. Sandplay kan bruges af både voksne og børn ned til fireårs alderen.

Forhistorien er, at den jungianske analytiker Lisbet Myers Zacho i december 2018 blev kontaktet af en engelsk kollega, Ian MacCabe, med en bøn om støtte til Kasa programmet, et opsamlingssted for gadebørn i Kabale i Uganda. MacCabe havde besøgt stedet og doneret 17 sandkasser. Støtten skulle bestå i at sætte sandplay i gang. Lisbet tog udfordringen op og kontaktede lederen af Kasa programmet, Kanyesigye Kedrace. De fandt hurtigt hinanden i et godt samarbejde, og Lisbet begyndte at søge deltagere fra Danmark.

Det blev til følgende fire kvinder, alle psykoterapeuter, som i en årrække har arbejdet med sandplay: Lisbet Meyers Zacho, IAAP/DSAP, har introduceret sandplay i Danmark, Hanne Vivike Nielsen, MPF, har udviklet og er en af lederne af Midtjysk Center for Sandplay og Psykoterapi, Marianne Johansen, MPF, bruger sandplay i sit arbejde, dels som Børn & Unge konsulent i Vejen og dels som privatpraktiserende, og Else Ditlev, MPF, har

som privatpraktiserende psykoterapeut i en årrække arbejdet med sandplay, både med børn og voksne. Tre af os er pensionister, som fortsat praktiserer lidt. I dette projekt arbejder vi alle frivilligt og ulønnede. Marianne's mand, Preben Petersen, var med som praktisk hjælper. Inden afrejsen til Uganda læste vi *Where Soul Meets Matter* af Eva Pattis Zoja, som arbejder med sandplay i udsatte områder i verden.

KASA PROGRAMMET

Kasa programmet er et non-profit baseret program, finansieret via sponsorater og donationer. Programmet er startet af Kedrace i 2010. Hun er uddannet socialarbejder fra det kristne universitet i Kabale, en ildsjæl og ivrig efter at gøre noget for de mange lokale gadebørn.

Mange forskellige omstændigheder tvinger børnene til at leve på gaden. Nogle har mistet deres forældre på grund af aids, andre er blevet mishandlet af stedforældre eller er børn af stofmisbrugere og alkoholiserede familier osv. Børnene er oftest 6-13 år. De går rundt på gaden ved spisetid, om aftenen og natten for at finde mad i affaldsspande og på lossepladser. De sover tæt på huse eller i faldefærdige skure og under buske. Mange har udviklet et stofmisbrug og sniffer benzin eller lim. De er ofte kriminelle. Mange af dem har oplevet at blive arresteret af politiet og fortæller, at de i den forbindelse har været udsat for vold. Børnene bliver samlet op af

personalet i Kasa programmet. Kedrace har lejet et hus, hvor børnene bliver tilbudt et sted at sove, de får et måltid mad hver dag og får rent tøj. De fleste får mulighed for at modtage undervisning, går i skole og lærer at tage vare på hinanden og drage omsorg for andre. Hensigten er at lære dem at klare sig selv som voksne. I alt har ca. 60 børn været igennem programmet.

I oktober 2019 fløj vi til Uganda. Vi medbragte en ekstra kuffert med 23 kg figurer til sandplay, som vi havde arvet fra foreningen Sandplay for Flygtningebørn. En chauffør, som Kedrace havde sendt, kørte os derefter 398 km gennem Uganda, over ækvator, til Kabale i det sydlige Uganda tæt på grænsen til Congo og Rwanda. Ved kursusstedet midt i byen tog Kedrace imod os med et stort varmt smil og åbne arme. Sammen med Kedrace blev vi kørt til Kasa, hvor vi mødte børnene. Det virkede, som om de havde gået i spændt forventning på vores ankomst. Vi fik mange knus og kram af de ca. 32 børn, der for tiden boede der. Vi var lige inden for i

huset ganske kort, lyset var gået, der var ikke meget plads, og det var vanskeligt at orientere sig. Derefter tog vi afsked med børnene og kørte 6 km ud til det resort, hvor vi boede under hele opholdet. Det lå smukt ved en stor sø. Vi valgte at bo dette sted for at kunne trække os tilbage til rolige omgivelser om aftenen, både for at have fred til at bearbejde indtryk og for at få ro til at planlægge næste dags arbejde. Det valg blev vi godt tilfredse med.

FØRSTE KURSUSDAG

Kedrace havde lånt/lejet et kursuslokale og samlet en gruppe kursister. Hun havde foreslået, at vi skulle undervise de voksne i sandplay de fire første dage og derefter arbejde med børnene i de sidste to dage. Dette gav god mening for os. En egentlig kursusplanlægning var ikke mulig. Vi vidste ikke, hvem kursisterne var, hvor mange de var, hvilken uddannelsesmæssig baggrund

HVORDAN KAN TRAUMATISEREDE VOKSNE ARBEJDE SOM FACILITATORER MED STÆRKT TRAUMATISEREDE BØRN?

Lisbet Myers Zacho siger følgende: I den analytiske psykologi arbejder vi med et begreb, vi kalder 'den sårede healer'. Det betyder, at vi arbejder med den viden, vi har om at være såret. En inkarneret, dybtliggende viden, man ikke kan læse sig til i alverdens psykologibøger, kun leve sig til. Erfaringen om livets smerte, om tab og overgreb, som vi i vores samfund kan bearbejde og finde lindring i, forståelse for og accept af sammen med dygtige psykoterapeuter. I Uganda findes ikke mange psykoterapeuter, men præster, socialrådgivere, socialarbejdere tager sig af de udsatte, der er så heldige at blive samlet op af dem. En vigtig faktor er, at de ofte er meget stærke i troen på den almægtige Gud. Denne gud er en støtte og netop en almægtig og barmhjertig hjælp, som man kan projicere det bedste i sig selv ud på og introjicere et Guds-objekt, som lægger sig ind i sindet, i selvet, i selvværd og selvfølelse. Selvet er personlighedens centrum og personlighedens totalitet – selvet er den oplevelse, vi kan få fra tid til anden om, at der findes noget større end en selv. Ofte udløst af en kærlighedsoplevelse til en anden eller af naturens skaberkraft. Som også kan opleves i den kreative ordløse proces i sandkassen. Det giver en vished og et nærvær for socialarbejderen, der i sig selv er healende, og som skaber tillid mellem det udsatte barn og den bevidnende voksne.

de havde, hvor godt engelsk de talte, og om de havde kendskab til sandplay. Vi måtte derfor indstille os på at improvisere og planlægge fra time til time og fra dag til dag.

Kursuslokalet var et stort fælleslokale på første sal i forbindelse med en boligblok. For at komme til fælleslokalet gik man op ad en mørk trappe og kom op til et område med vasketøj, der var hængt op overalt. Alle vores sanser blev stimuleret af lugte og lyde. I fælleslokalet indrettede vi rummet og placerede de 17 sandkasser på små borde. Alle figurerne blev stillet op i den ene ende af lokalet, på gulvet og på borde. Kasa havde selv en del miniaturefigurer, og når de blev lagt sammen med vores 23 kg, fungerede det helt fint. Der var en del larm fra et stort byggeri lige uden for kursuslokalet, og om eftermiddagen regnede det så voldsomt, at vi næsten ikke var i stand til at høre hinanden, men vi klarede det med god hjælp fra en af kursisterne, som kunne råbe rummet op.

Efter at være blevet budt velkommen af Kedrace og en præsentationsrunde gik vi i gang. Der var 24 kursusdeltagere, flest mænd. Ca. syv af dem var fra Kasa-programmet, resten var fra andre projekter samt nogle studerende. Tre var præster, alle bestyrelsesmedlemmer i Kasa programmet. Det var ret svært at få hold på det nøjagtige antal, for kursisterne kom og gik på forskellige tidspunkter. Nogle havde lang vej, andre var under uddannelse, nogle til eksamen, og det skulle passes samtidig. Der var også nogle, der passede børn på Kasa og derfor gik til og fra. Vi lærte hurtigt at indstille os på, at sådan var det, og det var deres vilkår.

Vi besluttede at gå i gang, når der var ca. 12-13 kursister, og så tog vi det derfra. Når vi holdt pause til frokost og om eftermiddagen, når kursusdagen var slut, blev kurset og vores arbejde velsignet af en af præsterne. I starten var det overraskende, men det blev hurtigt en naturlig og kærlig del af det hele. Vi vekslede mellem korte teoretiske oplæg og øvelser i sandkasserne. Vi ved af erfaring, at det er vigtigt på egen krop at afprøve, hvordan det er at arbejde i sandkasserne og at blive

rummet (bevidnet) af en anden. Kursisterne arbejdede parvis sammen ud fra temaer, eksempelvis: *En barn-
domserindring – En ungdomserindring – Voksenlivet – Et ynd-
lingseventyr/historie – Det gode og det onde* mm.

Det blev ret hurtigt tydeligt for os, at nogle af kursisterne selv virkede traumatiserede, og enkelte sagde det højt. Vi gjorde os mange tanker om, hvordan vi skulle passe på gruppen og sikre et trygt rum.

Vi forsøgte at gøre meget ud af at være tydelige. Samtidig skulle vi indbyrdes hele tiden finde ud af, hvem der skulle gøre hvad, hvem sige hvad etc. En spændende udfordring, hvor vi hver især trak på vores erfaringer, og vi fik hurtigt et godt samarbejde i gang.

Vi lærte dem om deres rolle som bevidner, og hvad det indebærer. At forstå betydningen af at blive lyttet til, at blive set og hørt af den anden. Om vigtigheden af at holde en tidsramme. Vi forklarede dem om begyndelser og afslutninger og generelt om reglerne i sandplay. Når de gik i gang, oplevede vi, at mange blev optaget af deres egen historie eller noget andet vigtigt og derfor kom væk fra rollen som bevidner. Nogle var optagede af deres mobiltelefoner og kunne pludselig finde på at sende en sms eller gå. Det blev en udfordrende opgave på nænsom og tydelig måde at guide dem til ro i deres roller. At bevidneren blot skulle lytte og stille nysgerrige spørgsmål, så den, der arbejdede i sandkassen, fik opmærksomheden, og også at det var afgørende vigtigt, at de var til stede under hele processen. Allerede på slutningen af anden dagen var de ved at forstå meningen med deres roller, og der blev mere og mere stille i lokalet, som dagene gik. Vi oplevede, hvordan det indre arbejde gik i gang. De blev bedre til at fokusere, de blev mere fortrolige med hinanden og skiftedes til at være sammen med nye partnere.

DE FØLGENDE DAGE

Fra andendagen valgte vi hver dag at begynde dagen med en fælles sandkasse. Det betød, at alle blev bedt



om at placere en figur i samme sandkasse. En figur som sagde noget om, hvad de var optaget af lige nu. Det passede godt med, at de ankom på lidt forskellige tidspunkter. Når der var kommet omkring 13-14 kursister, bad vi alle stille sig omkring sandkassen og opfordrede dem til at fortælle om den figur, de havde sat. Næsten alle ville gerne fortælle, enten om deres figur eller om en fælles oplevelse. En siger fx: "At dele er en god følelse." Nogle fortæller en historie fra deres eget liv, fx fortalte en om, at hans ko havde fået en kalv i løbet af natten, og derfor havde han anbragt en ko. En af



Kedrace får overrakt sit kursusdiplom efter de fem dages kursus. Til venstre anes Marianne Johansen, og til højre ses Lisbet Meyers Zacho.

de voksne fra Kasa havde anbragt en knallert og fortalte indtrængende til de andre, at hvis de havde sådan en på Kasa, ville de kunne gøre deres arbejde endnu bedre, da de så lettere kunne besøge børnenes familie eller slægtninge. Alle fik mange informationer om hinanden, det var rørende og meningsfuldt, og de blev mere og mere åbne, nysgerrige og berørte.

I løbet af ugen fik de følgende teoretiske oplæg:

- *The silent workshop*
- Symbolisering og dens betydning
- Relationers betydning
- Hvordan man udvikler sig
- C.G. Jungs personlighedsmodel
- Psykens struktur
- Det bevidste og det ubevidste
- Betydningen af historiefortælling
- Erindringens betydning
- Regler og rammer for sandplay
- Det gode og det onde
- Hvorfor sandplay virker.

Efter oplæggene og arbejdet i sandkasserne fik kursisterne mulighed for at stille spørgsmål og komme med udsagn. Nogle eksempler:

- I starten smilede jeg og lo. Jeg syntes, det var sjovt. Nu smiler jeg ikke mere. Jeg tænker mig om, når jeg vælger en ting. Jeg er forandret for altid.
- Du kan tegne et billede af fremtiden eller fortiden, du vælger selv.
- Det giver håb og styrke.
- Det giver mulighed for at snakke ud fra hjertet.
- Det er som at plante et træ. Planter du det som ung, kan du ligge som gammel under det og få skygge i varmen. Det er muligt, du kan se det vokse uden at få glæden af det, men så er der andre, som kan få glæde af det. Det skaber ro.
- Det er den mest simple og enkle metode, som er nem at overføre til børnene, idet det er legen, som de selv er optaget af og elsker. Hvis du skal ud at fiske, skal du tage noget med, som fiskene kan lide, og som tiltrækker fiskene, så får du dem på krogen. Det er det sammen med legen. Det er omsorg.

ET EKSEMPEL PÅ EN DRENGS SANDKASSEARBEJDE

Emnet for arbejdet var en nattedrøm eller en dagdrøm. Drengen var omkring 14 år, her kaldes han Piet. Piet arbejdede koncentreret i ca. en halv time. Han sagde ikke noget. Da der var ca. 10 minutter tilbage af hans tid, blev han spurgt, om han ville fortælle om det, han havde lavet. Det ville han gerne.

Han fortalte med næsten hviskende stemme og pegede i venstre hjørne: "Her blev jeg født. Min far og mor døde, da jeg var to et halvt år gammel. Så passede mine bedsteforældre mig. Min bedstemor døde efter nogle år, og min bedstefar kunne ikke passe mig. Så gik jeg ud på gaden for at finde mad (symboliseret med en skraldespand). Jeg levede sammen med andre børn. Vi fandt mad i skraldespande, og sommetider arbejdede vi med at vaske biler. Så kom Kedrace og fandt mig, og tog mig med til Kasa (symboliseret med et hus og et mægtigt bord med mad, og i højre hjørne slutter han med træer, dyr og en mand). Jeg drømmer om at komme til at arbejde i en nationalpark, hvor jeg skal passe på dyrene."

Efter at have fortalt sin historie blev han spurgt om, hvordan han havde det lige nu, og hans svar var: "Jeg er så ked af det." Han blev understøttet i dette svar, efterfulgt af kommentaren fra bevidneren: "Jeg tror, det er vigtigt, at du fortæller din historie igen og igen." Derefter sluttede arbejdet, og sandkassen blev ryddet. Piet blev dog siddende i lang tid, og pludselig rejste han sig og gik hen til en af de andre fra Danmark og bad om at få lov til at fortælle sin historie en gang til. Heldigvis greb hun situationen, og anden gang han fortalte historien om sin drøm, var der mere håb.

På tredje dagen samlede vi kursisterne i fire mindre grupper for at give dem mulighed for at stille spørgsmål, og for at vi kunne få en større fornemmelse og viden om, hvad de havde fået ud af undervisningen, og hvordan de havde det. Vi danskere fordelte os i grupperne. Her er nogle af spørgsmålene:

- Hvilken aktivitet fra bevidneren fremmer barnets evner?
- Hvorfor skal et gadebarn gå i sandplay?
- Hvordan kan jeg arbejde med et traumatiseret barn, som ikke kan tale?
- Hvordan kan jeg udvikle en tillidsfuld relation med barnet i sandplay?
- Hvordan kan sandplay hjælpe på vrede?
- Hvordan kan vi få lavet et roligt rum i Kasa?
- Hvordan placerer barnet og vidnet sig omkring sandkassen?
- Hvordan kan jeg få drengene ud af sengen og i gang med at arbejde i sandkassen?

Den sidste dag samlede vi op på alle spørgsmålene i plenum. Hele kurset blev afsluttet med en højtidelig ceremoni med diplomoverrækkelse. Det var fantastisk at opleve deres engagement og samtidig også mærke grænserne og vores begyndende frustrationer over ikke at kunne blive og give dem bare lidt mere.

DE SIDSTE TO DAGE MED BØRNENE

De sidste to dage blev børnene i Kasa programmet tilbudt at arbejde med sandplay. Da vi gik i gang, blev personalet på Kasa bedt om at overtage ansvaret for processen. Vi fire danskere arbejdede også med børnene for dermed at støtte dem. Der blev sat borde og sandkasser på række, og børnene blev delt op aldersmæssigt og i grupper på ca. 6-8. Bevidnerne blev placeret på den ene side af bordet, og børnene blev bedt om at gå til hver sin sandkasse og sætte eller stille sig på den anden

side. De havde fri adgang til figurerne, som blev placeret udenfor på husets terrasse. De øvrige børn var med til at lave mad til os alle. Der var således en fin arbejdsro i huset. De mindste børn havde dog svært ved helt at holde sig væk fra de fine, spændende små figurer, de kravlede oven på dem, så snart de ikke fik opmærksomhed, og flere forsøgte at putte figurer i lommen. Det var personalet dog opmærksomme på, og når de opdagede det, bad de barnet aflevere figuren.

Der var stort engagement fra alle børn. De berettede om deres baggrund, om tab af forældre, især deres mødre. De havde oplevet, at der ikke blev taget vare på dem, at de blev sultet, udsat for vold osv. De hørte om livet på gaden fra andre børn og søgte derfor samme vej i forsøg på at overleve. De fortalte om, hvordan de var blevet fundet af Kedrace, og at hun havde tilbudt dem et sted at sove, tilbudt dem mad og voksne, som ville passe på dem. Vi oplevede, hvor taknemmelige børnene var for denne hjælp. Ofte havde de et Kasa hus med i deres sandkasse, ligesom de også havde skraldespande, politi og religiøse figurer med. Nogle symboliserede Kedrace som en engel.

Mange af børnene drømte om at uddanne sig, således at de kunne få et arbejde i fremtiden. De havde et ønske om at arbejde med fx landbrug eller blive socialarbejder som Kedrace og de øvrige ansatte på Kasa. En drømte om at blive minister, og en pige drømte om at blive pilot for at kunne flyve til et andet land, hvor vilkårene var bedre. Flere af børnene ønskede, at de kunne give deres venner på gaden et tilsvarende tilbud, som de selv havde modtaget. De berettede om vennerne, som de vidste fortsat boede på gaden, og nogle gav udtryk for skyldfølelse over at have svigtet dem. Processen i flere af sandkasserne udtrykte følelser af dyb sorg og savn, og de var tydeligt prægede af de oplevelser, de havde haft tidligt i livet. De beskrev manglende tillid til myndighederne og stor taknemmelighed over for de mennesker, som havde hjulpet dem i Kasa programmet. De gav udtryk for behov for at tilbagebetale den store hjælp og kærlighed, som de selv modtog.

Vi oplevede, hvordan en af de mandlige socialarbejdere på Kasa samlede alle 32 børn i det lille rum og fik dem til at tie stille, da det skulle introduceres, at de skulle lave en fælles sandkasse. Der var ingen skældud eller hårde ord. Det var rørende at se, hvordan den voksne bestemt og kærligt blev ved med at sige: "Jeg kan stadig høre en lyd", til de alle havde sat sig, og alle holdt deres mund. En efter en skiftedes børnene til at hente en figur på terrassen og sætte den i sandkassen. 32 børn ventede højtideligt på hinanden og så spændt på, hvad de andre tog. Vi stod alle til sidst rundt omkring de to sandkasser, som det blev det til, og næsten alle børnene fortalte om betydningen og historien om det, de havde valgt.

Så var det spisetid, og det viste sig, at man havde lavet et festmåltid til os og børnene. I Uganda spises med fingrene, og en central ingrediens er matoke, som er en meget fast mos, som består af spisebananer kogt under et låg af palmeblade. Man former matoke med fingrene og spiser den sammen med en suppe af bønner og fisk eller kød. Vi bemærkede de kæmpe portioner, børnene tog, og som de spiste rub og stub. Et par af dem gemte lidt i lommen, men de voksne, der så det, hjalp dem af med det. De skulle jo lære at stole på og have tillid til, at der kom et nyt måltid næste dag. En af de små drenge på 5-6 år tog en kæmpe portion, nok til en voksen arbejdsmand, og satte sig på gulvet i et hjørne, og i løbet af et øjeblik var alt proppet ned. Det var helt utroligt at overvære.

KONKLUSION

For os danskere var det på trods af mange udfordringer en meget stor oplevelse både at lave kursus og at være sammen med børnene. Vi oplevede hele tiden at blive bakket op af kursisternes og børnenes åbenhed, taknemmelighed og engagement. Det var tydeligt, at mange af kursisterne, da de først kom i gang, fandt det helt naturligt at fortælle historier, lignelser og eventyr i sandkassen, og at de fortæller traditioner, de har i deres egen kultur, passer godt ind i sandplay.

Vores mål var at gøre de voksne i stand til at arbejde videre med børnene i sandkasserne og at lære dem betydningen af et trygt og tillidsfuldt rum. Vi mener, at det lykkedes for os at hjælpe dem godt i gang. Kedrace og flere af de andre socialarbejdere gav flere gange udtryk for, at denne måde at arbejde på er let tilgængelig for dem, at de gerne vil lære mere, også teori, og at de gerne vil være sandplay-pionerer i Uganda.

Inden vi forlod Kasa, blev vi indtrængende bedt om at komme tilbage for at følge op på det, vi har sat i gang. Vi har senere hørt, at personalet på Kasa arbejder videre med børnene, og Kedrace har efter vores besøg udarbejdet en fin rapport om kurset. Der er ingen tvivl om, at vi må afsted igen. Lige nu er planen, at det bliver i august 2020, hvis vi får samlet tilstrækkelige økonomiske midler til turen, og corona-virussen tillader det.

LITTERATUR

Zoja, Eva Pattis: *Where Soul Meets Matter*. Chiron Publication 2018.



Else Marie Ditlev, MPF, født 1946. Uddannet socialrådgiver. Psykoterapeut siden 1990. Krop- og gestaltterapeut, sandplay-terapeut, ISTDP-terapeut. Privatpraktiserende supervisor og underviser.



Hanne Vivike Nielsen, født 1953. Pædagog, psykoterapeut MPF. Privatpraktiserende spædbarnsterapeut og sandplay-terapeut. Leder af Midtjysk Center for Sandplay og Psykoterapi sammen med Hanne Birgitte Nielsen. Underviser i sandplay og supervisorer.

VIL DU STØTTE DEN NYE REJSE TIL UGANDA?

Eventuelle donationer til projektet kan indsættes på reg. 5772 konto 4395599424.

Alle donationer går ubeskåret til afholdelse af kursus eller til KASA programmet.

Özcan Ajrulovski | Tapet: William Morris

JEG VÅGNER OP SOM FREMMED

Jeg vågner op som fremmed
i et land der er mit
går ud af døren som kriminel
med en straffeattest der er hvid
Jeg læser overskrifterne som skyldig
når aviserne sælges
ser valgkampagnerne sigte på mig
når næste regering skal vælges
Jeg møder plakaterne der stiller krav
men får ikke tilbudt løsninger
bliver altid talt om
men aldrig talt til
Jeg får fortalt hvad der er bedst for mig
men bliver ikke spurgt om hvad jeg helst vil
bliver spurgt hvor jeg kommer fra
men aldrig hvor jeg har hjemme
Jeg bliver rost for at tale godt dansk
måske forventes det, at jeg ikke gør?
Jeg går ind ad døren som gæst i det hjem der er mit
Jeg sover som fremmed i det land der er mit

Fra digtsamlingen *Jeg vågner op som fremmed*. Copenhagen Storytellers 2017

SØVNLØSHED

Tekst: **Liselotte Rønne**

– en selvstændig diagnose og behandling

I Danmark er der ca. 10 % af befolkningen, som har det psykisk dårligt hele tiden, og 6 % har det skidt ind imellem. Der er 6 %, der har diabetes, 4 % har KOL. Men der er 11-40 % – og hos ældre helt op til 50 % – af os, som har søvnbesvær eller søvnløshed. Søvnløshed er ikke en ny problemstilling, men der er en kraftig stigning siden 1990'erne, måske forårsaget af vores industrielle og 'internettelle' udvikling. For børn og unge er søvnløshed fordoblet siden 1990'erne, for piger steget med op til 150 %, så der nu er 20-25 % unge med søvnbesvær.

Dårlig søvnkvalitet omfatter bl.a. vanskelighed med at falde i søvn, oplevelsen af mangel på sammenhængende søvn og for tidlig opvågning trods tilstrækkelig mulighed for at sove. Søvnproblemer omfatter også for kort eller for lang søvn (Jennum 2015, Lægehåndbogen.dk).

Der er evidens for, at søvnløshed kan udvikle sig til depression og angst, og der er evidens for, at man ved at behandle søvnløshed som en selvstændig diagnose kan afhjælpe samme. Der er desuden evidens for, at søvnløshed kan være medvirkende årsag til udviklingen af diabetes, overvægt, nedsat immunforsvar og hjerte-karsygdomme.

Min hensigt med denne artikel er at udbrede vigtigheden af at vide noget om søvn og som behandler at tage fat i det som en selvstændig diagnose og behandling.

SØVNLÆNGDEN

I meget gamle dage gik man i seng med og stod op med solen. Det går ikke mere, og især efter det elektriske lys' indførsel er dagene og nætterne blevet reguleret ind efter klokken og ikke solen.

Søvnlængden er i gennemsnit syv en halv time for de fleste voksne uden søvnbesvær, og det har ikke ændret sig de sidste godt 20 år, mens søvnlængden var faldende op til slut 80'erne.

Unge mennesker i teenageårene skal have mellem syv og elleve timers søvn om natten. Variationen for voksne er mellem seks og ni timer, og selv om seks timer kan lyde af lidt, er der nogle mennesker, hvis biorytme ikke er indstillet til mere søvn. Så man skal ikke automatisk problematisere søvnlængden, hvis personen vågner frisk om morgenen.

Vi sover i gennemsnit lidt længere i weekenden, men en dårlig nattesøvn i løbet af ugen kan ikke indhentes i weekenden.

Nogle mennesker sover meget mere, og det kan også kaldes en søvnforstyrrelse, men det vil jeg ikke komme nærmere ind på i denne artikel. Det er ofte relateret til anden sygdom.

OMKOSTNINGERNE VED SØVNløshed

Ifølge Sundhedsstyrelsens rapport, Sygdomsbyrden i Danmark 2016, er der

- 2,6 mio. ekstra dage med kortvarigt sygefravær blandt personer med søvnbesvær i forhold til personer uden søvnbesvær.
- 1,8 mio. ekstra dage med langvarigt sygefravær blandt personer med søvnbesvær i forhold til personer uden søvnbesvær.
- Ekstra omkostninger på 17 mia. kr. ved tabt produktion blandt personer med søvnbesvær i forhold til personer uden søvnbesvær.

Øget dødelighed, justeret for rygning, alkohol, BMI og fysisk inaktivitet:

- 750 ekstra dødsfald blandt personer med søvnbesvær i forhold til personer uden søvnbesvær. 5.900 tabte leveår blandt mænd og 1.300 tabte leveår blandt kvinder.
- Et tab i befolkningens middellevetid på to måneder både for mænd og kvinder.

Indlæggelser, ekstra lægebesøg og behov for hjælp:

- 40.000 ekstra somatiske indlæggelser og 3.100 ekstra psykiatriske indlæggelser blandt personer med søvnbesvær i forhold til personer uden søvnbesvær.
- 210.000 ekstra somatiske ambulante hospitalsbesøg og 220.000 ekstra psykiatriske ambulante hospitalsbesøg blandt personer med søvnbesvær i forhold til personer uden søvnbesvær.
- 21.000 ekstra somatiske skadestuebesøg og 8.700 ekstra psykiatriske skadestuebesøg blandt personer med søvnbesvær i forhold til personer uden søvnbesvær.
- 1,3 mio. ekstra lægekontakter blandt personer med søvnbesvær i forhold til personer uden søvnbesvær.
- 2.700 ekstra nytilkendte førtidspensioner blandt personer med søvnbesvær i forhold til personer uden søvnbesvær.
- Ekstra omkostninger på 3,8 mia. kr. til behandling og pleje blandt personer med søvnbesvær i forhold til personer uden søvnbesvær.

Men der er også besparelser:

- Et sparet fremtidigt forbrug som følge af tidlig død blandt personer med søvnbesvær, hvilket resulterer i en årlig besparelse på 1,8 mia. kr. i forhold til personer uden søvnbesvær.

For alle byrdemål stiger andelen af ekstra tilfælde med faldende uddannelsesnivea (Eriksen 2016.)

OMSØVN

Søvn består overordnet af tre stadier, den overfladiske, den dybe og REM-søvnen, også kaldet drømmesøvnen, selv om drømme også kan forekomme under den dybe søvn. Søvnstadierne varer tilsammen 90 minutter og gentages hele natten, i alt måske fem gange hos en sund sover. Der er overvejende dyb søvn først på natten og overvejende REM-søvn om morgenen. Energi-forbruget mindskes under den dybe søvn, mens det stiger igen under REM-søvn. Ved stress og depression er der reduceret dyb søvn og dermed nedsat restitution.

Hormonfrigørelsen ændres under søvn. Væksthormonkoncentrationen stiger i begyndelse af natten, melatonin lidt senere, og kortisol og testosteron stiger mest om morgenen. Væksthormon bygger op, ligesom testosteron gør. Kortisol reparerer skader fra dagens belastninger. Melatonin giver bedre søvn og har også andre regulerende funktioner. Hormonsystemet er især reguleret af døgnrytmen/biorytmen, men ved søvnforstyrrelser er der uorden i denne regulering. Ved søvnløshed nedsættes produktion af fx væksthormon og testosteron, og kortisolproduktionen øges til ugunst for vores helbred.

I hjernen er der to områder, som hæmmer hinanden. Et kerneområde, som holder en vågen, og et kerneområde, som er søvnfremkaldende. Balancen mellem aktiviteten i disse to områder afgør, om vi er vågne eller sover. Systemet er fint reguleret og sikrer også, at vi kan vågne ved lyde, som kræver vores handlinger, som fx ens barns gråd om natten, at vi ikke ligger i samme stilling hele natten, så vi får liggesår, og at vi er nemme at vække, hvis der er fare på færde. Vi tipper over fra vågen til søvn i løbet af få minutter under de rette betingelser. Systemet er desuden indrettet, så det kan ændre sig med døgnrytmer (skifteholdsarbejde og jetlag) og alder (reduktion af dyb søvn og søvnlængde).

Systemer, som kan skifte så hurtigt fra det ene stadie til den anden, vågen til sovende, er i udgangspunktet ustabile. Derfor danner vi et neuropeptid, hypokretin, produceret i hypothalamus, som stabiliserer os, så vi ikke hopper fra vågen til sovende hele tiden. Narkolepsi-patienter mangler dette hormon.

Når systemerne er så fintfølede, skal der kun en lille fordel for det ene system til, før vi tipper over og enten falder i søvn eller vågner. Så essensen af at kunne falde i søvn eller holde sig vågen er at fodre på det system, man ønsker skal være aktivt.

HVORFOR HAR VI BRUG FOR SØVN?

Under søvnen restitueres krop såvel som psyke. Hjernen arbejder hele dagen på at lagre ny viden, og nye nerveforbindelser dannes. For at der skal være plads til fortsat ny viden igen i morgen, er der brug for komprimering i hjernen, ligesom når vi 'zip'er' en fil. Denne komprimering sker i søvnen.

Derudover er der undersøgelser, der viser, at hjernen 'vaskes ren' for affaldsstoffer i søvnen, fx de sygdomsfremkaldende proteiner, amyloid, der forefindes i større mængde hos alzheimerpatienterne. Immunsystemet har brug for søvn. Kronisk søvnløshed medfører et mindre effektivt immunrespons, man bliver oftere forkølet, og vacciner virker dårligere.

Under søvnen opbygges væv, og der ryddes op i det, der er slidt. Søvn regulerer appetitten og humøret. Søvn forebygger overvægt, hjertekarsygdomme, diabetes, depression og stress.

EN SELVSTÆNDIG DIAGNOSE OG BEHANDLING

I betragtning af, hvor stort problemet med søvnløshed er for den enkelte og for samfundet, kan man mene, at der er basis for at give søvnløshed sin egen diagnose, og at søvnvejledning bliver et obligatorisk fag på læge-, psykolog- og psykoterapeutstudiet. Det er ønskeligt, at det bliver vægtet lige så højt i forebyggelsesprogrammerne som kost, rygning, alkohol og motion. Opmærksomheden er der, hjælpen er på vej, men da udvikling og forskning formentlig mest skal komme fra offentlige budgetter, er det et spørgsmål om prioritering af forsknings- og behandlingsmidler blandt andre vigtige sundhedsemner.

Andre sygdomme, som fx KOL, hjerte-kar-sygdomme og diabetes, er der stort fokus på i lægeverdenen, og der er sat mange penge i forskning, undervisning og udvikling af behandlinger af disse tilstande. Her har medicinalindustrien et økonomisk incitament til at påvirke udviklingen. Det er således en privat sag, om man vil købe specialhovedpuder, -dyner og andre devices, og man skal som søvnløs i de allerfleste tilfælde selv finansiere søvnundersøgelser og terapi for søvnløshed.

Søvnløshed er oftest sat på som et undersymptom til depression, angst og stress. Derfor vil man tage sig af den – i egne og andres øjne – grundlæggende tilstand først. Det kan der være en god grund til, men søvnløsheden bør behandles separat og parallelt hermed.

MEDICINSK BEHANDLING AF SØVNLØSHED

Traditionelt er man som søvnløs gået til sin læge og har fået sovepiller. Da disse piller for en del år siden blev problematiserede, fordi patienterne blev afhængige af dem, og fordi de havde en del utilsigtede bivirkninger, som fx påvirkning af kognition og motorik, blev de

frarådet af Sundhedsstyrelsen. Medicinalindustrien lavede så nogle nye sovepiller, som blandt folket blev kaldt 'indslumringspiller', og så var de jo ikke sovepiller! Men de har vist sig at have de samme bivirkninger, dog ikke lige så markante. Så frarådedes alle sovepiller, men problemet med søvnløshed gik jo ikke væk af den grund. Nu skal patienterne enten 'tigge' sig til sovepiller eller købe dem sort. Der bliver brugt mange læge og sygeplejerskekonsultationer på at forsøge at trappe patienterne ud af sovepiller.

Den afledte effekt af restriktionen med sovepiller er også, at der produceres andre typer medicin til brug for søvnløshed: melatonin, baldrian, tryptofan, B-vitamin-komplekser med mere. Men de søvnløse er lidt på herrens mark. Læger ved ikke nok om det alternative marked, de alternative behandlere sælger jo helst deres egne produkter, og sammenlignelige undersøgelser er ikke lavet i tilstrækkelig grad.

Nu er cannabisdråber begyndt at blive brugt mod søvnløshed. Igen ved ingen, om det virker, hvilke bivirkninger der er på kort og langt sigt, og hvad der er af virkningseffekt og -varighed. Der vil sandsynligvis være lige så forskellige meldinger om effekt heraf, som med mange andre medicinske tiltag.

Læger har andre medicamina til rådighed end helsekosten. Så her vil lægen i de tilfælde af, at anden behandling slår fejl, ofte tilbyde den søvnløse sløvende antidepressiv medicin i små doser, antihistaminer eller i svære tilfælde lidt tungere skyts som fx Quetiapin, som man giver til psykisk syge mod angst.

BEHANDLING MED TERAPI, SØVNHYGIEJNE OG SØVNRESTRIKTION

Terapi mod søvnløshed virker lige så godt som medicin, og de allerfleste søvnløse foretrækker generelt psykologisk behandling frem for medikamentel behandling (82 %) (Jenum et al. 2015).

I modsætning til medicin stiller psykologisk behandling store krav til den søvnløses motivation og andre

ressourcer. Men med tålmodighed hos terapeuten og sænkning af forventningspres hos både behandler og klient kan man faktisk nå gode resultater. Behandlingen kaldes under ét kognitiv adfærdsterapi mod søvnproblemer. Det omfatter afspændingsteknikker inklusive mindfulness, søvnhygiejne (eller stimulus-kontrol-terapi), søvnrestriktion (eller søvnpres) og undervisning i søvnens fysiologi og den psykofysiologiske søvnløshed.

AFSPÆNDING OG MINDFULNESS

Her er det afgørende at gøre det vigtigt, men simpelt, for den søvnløse. Hvis der lægges pres på, at den søvnløse bør afspænde, gå til yoga, mindfulness og i øvrigt selvtræne dagligt, så spænder vedkommende op i stedet for af, fordi de så påtager sig en opgave, som skal løses. Det sover man ikke bedre af. Så støt det, som den søvnløse selv foreslår. Giv evt nogle gode fif, men ikke for mange. De er trætte af gode råd!

En kassetækningsmeditation er min foretrukne. Der sætter man sig i 15-20 minutter, før man skal sove, med lukkede øjne, lyset slukket, familien i seng og tænderne børstet. Lad tanker komme, til man har overblikket af 'indholdet'. Beslut så aktivt at sende tankerne op i tankekasser svarende til emnet, fx 'kassen med tanker om min svigermor', 'kassen med tanker om mit arbejde', 'kassen med tanker om, at jeg ikke kan sove' osv. Hvis det er svært, fordi tankerne er så forskellige, at det bliver uoverskueligt at lave kasser til dem alle, så sig bare højt eller tænk: tanke, tanke, tanke... Formålet er at kortslutte tanken, så den forbliver en tanke og ikke opfattes som virkelighed, og derved sættes der ikke følelser og kropslige reaktioner i gang.

En lille strækøvelse af musklerne i kroppen over bare 3-5 minutter er som regel nok til at få musklerne til at opfatte, at der skal ske noget andet end at være 'på'. Man må selvfølgelig gerne lave mere systematisk yoga, bare det er en stille form som fx Yin-yoga.

SØVNHYGIEJNE

En søvnvejledning skal altid foregå med klientens accept. Klienten starter med at udfylde et skema, hvor det tydeliggøres, hvordan klientens vaner påvirker nattesøvnen.

1: Regelmæssige sengetider. Gå i seng og stå op på nogenlunde samme tid, også i weekenden.

2: Begræns tiden i sengen. Respekter dit søvnbehov på 6-9 timer og vær vågen resten af tiden.

3: Få så meget dagslys morgen og formiddag som muligt. Derved dannes serotonin, som bl.a. omdannes til melatonin om natten. Mørke om aftenen stimulerer produktionen af melatonin.

4: Drik ikke alkohol- eller koffeinholdige drikke før sengetid. Alkohol smadrer dit søvnmønster. Koffein har en halveringstid på 6-8 timer.

5: Slap af en time før sengetid. Man kan ikke være aktiv i 16 timer og så forvente at lægge sig i sengen og sove med det samme.

6: Fjern digitaluret. Fjern tv'et i soveværelset.

7: Gå ikke sulten eller overmæt i seng.

8: Et godt sove miljø:

- Stille og mørkt.

- Køligt 13-18 grader, undgå evt. pyjamas.

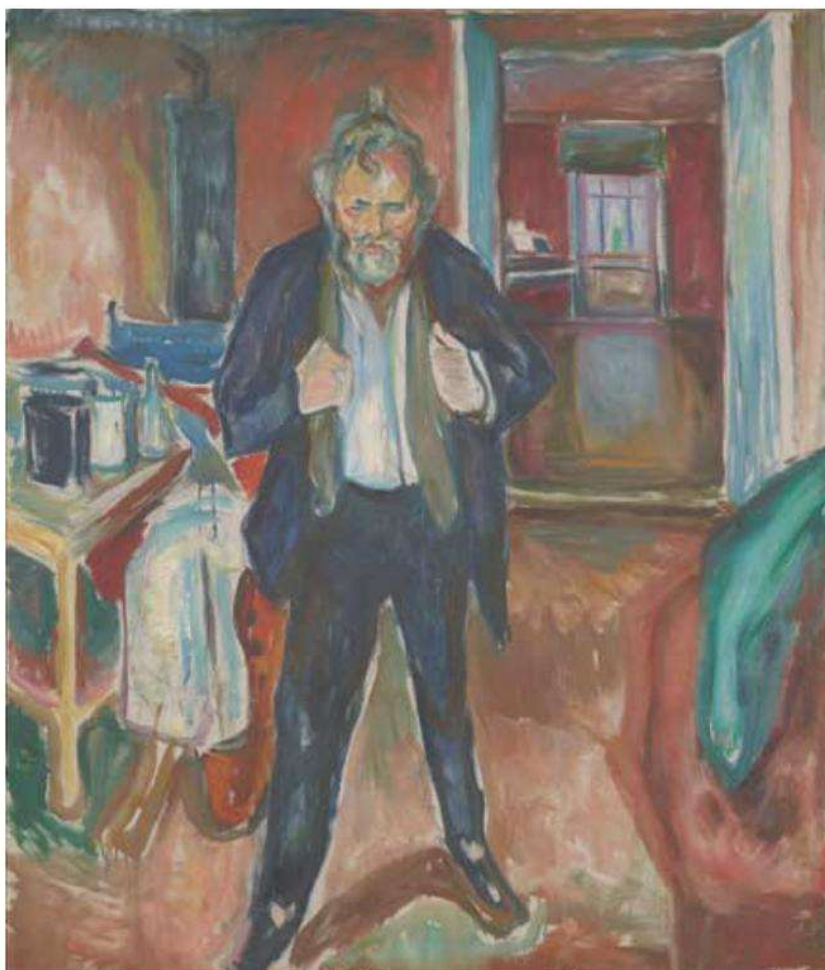
- Tilpasset seng og madras, evt. specialpude, evt. specialdyne.

9: Sengen er kun til søvn og sex.

10: Motioner mindst 30 minutter dagligt, dog senest et par timer før sengetid.

11: Hvis du ikke kan sove, eller vågner og ikke kan falde i søvn igen, så stå op, gør noget kedeligt og gå så i seng igen, når søvnigheden melder sig.

12: Sovemedicin bør undgås.



Edvard Munch: Søvnløs nat. Selvportræt i indre oprør. 1920. © Munchmuseet CC BY 4.0 Munchmuseet <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> Foto.: Ole Kvavik.

SØVNRESTRIKTION

Ved søvnrestriktion forsøger man at begrænse den tid, der tilbringes i sengen, til den tid, man reelt sover. Søvnrestriktion har til formål at lære kroppen at falde hurtigt i søvn og dermed aflære den negative forventning, man har til det at falde i søvn. Det kan bruges, når søvnhygiejne ikke er nok.

- Start med at måle den tid, du reelt sover.

- Gå i seng og stå op svarende til den reelle sovetid.
- Stå op samme tid hver dag, også selv om du ikke har sovet ret meget.
- Bliv ved med det, til du sover de fleste planlagte timer og minutter.
- Læg derefter 15 minutters tid i sengen til.
- Falder søvnlængden i syv dage reduceres med 15 minutter igen.
- Fortsæt med at lægge 15 minutter på, til du er oppe på 7,5-8 timers søvn.
- Sov ikke i løbet af dagen.
- Forvent forværring de første uger.

UNDERVISNING I DEN PSYKO-FYSIOLOGISKE SØVNLØSHED

Forklar den søvnløse, at det, der hyppigst holder dem vågne, er dem selv! Ikke for at give dem skyld, men magt til at kunne forandre det.

Ved at bruge det, alle terapeuter ved om den kognitive diamant, kan man nemt undervise i disse mekanismer. Brug evt kassetænkingsmeditationen som beskrevet ovenfor. Forklar dem desuden, at de sover mere, end de tror, for korttidshukommelsen er kompromitteret om natten. Det kan berolige at vide, at selv om man føler, man slet ikke har sovet, så har man formentlig sovet en del. Fortæl dem, at vores biorytmer og hormoner nok skal få dem igennem dagen, selv om de er trætte og utilpasse. Fortæl dem, at sygemelding ikke nødvendigvis hjælper, med mindre de samtidigt er svært stressede eller deprimerede.

VENLIGHED OG OMSORG

Sørg for, at den søvnløse får lært venlighed mod sig selv. Rare ritualer før sengetid. At gøre sengemiljøet rart, at glæde sig til at skulle i seng med netop den musik, den dyne, den pude, det sengetøj, puttet og favnet. Måske med varm mælk eller en kop godnat-te i maven. Varmetæppe om vinteren. Silkebetræk som sommeren.

Hvis søvnløshed behandles med venlighed og omsorg, og hvis man undlader at lade nattesøvnen være et projekt, som så meget andet i livet, vil kroppen slappe af og søvnen indfinde sig.

HVIS ALT GLIPPER

Hvis alt andet glipper, så start forfra og undersøg, om den søvnløse har en grundlæggende angst for tab af kontrol, fx en tidligere operation i fuld bedøvelse, hvor der ikke blev taget ordentligt hånd om vedkommendes nervøsitet. Eller alvorlige uforløste traumer fra barndommen, hvor søvn var involveret.

Selv om der fortsat bør arbejdes med ovenstående vejledning, kan det kaste en forklaringsmodel af sig, som giver mening for den søvnløse, og måske være den udløsende faktor for en bedre nattesøvn.

Sov godt!

LITTERATUR

Eriksen L, Davidsen M, Jensen HAR, Ryd JT, Strøbæk L, White ED, Sørensen J, Juel K.: Sygdomsbyrden i Danmark. Risikofaktorer. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet for Sundhedsstyrelsen 2016.
Jenum, P et al.: Søvn og Sundhed. Vidensråd for forebyggelse 2015.
Lægehåndbogen.dk - www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/generelt/tilstande-og-sygdomme/soevnforstyrrelser
Rasmussen, Michael: Søvnvejlederuddannelsen, Center for Stress 2016. Mundtlig meddelelse.



Liselotte Rønne. Født 1958. Speciallæge i almen medicin, psykoterapeut MPF, søvnvejleder, mindfulnessinstruktør. Har arbejdet som praktiserende læge i 22 år. SE- og NARM-terapeut. Opfinder af Silent Embrace Pillow, den tredelte hovedpude mod søvnløshed.

DRØMME OG MARERIDT UNDER CORONAKRISEN

Tekst: **Anders Thingmand Henriksen**
Illustration: **Mette Hind, MPF**

Med udbruddet af corona befinder vi os i en ny og ændret virkelighed. Sådan hørte man dronningen og statsministeren sige det på tv. Meget pludseligt satte coronakrisen en lang række selvfølgheder ud af kraft og kastede os hovedkulds ind i en kollektiv refleksions- og tilpasningsproces, som vi i skrivende stund på ingen måde er færdige med. "Det er en mærkelig tid vi lever i" var en sætning, man hørte mange gange de første uger. Og hvem kunne ikke være enig i det? For i denne nye og ændrede virkelighed var der kuk i både tid, rum, kroppe og relationer: Fremtiden var sat på standby, de mange nedlukninger havde fået vores verden til at skrumpes ind, og vores almindelig måde at omgås hinanden var pludselig blevet infiltreret af ængstelige og skyldbetyngede overvejelser om smittefare og samfundssind. Selv noget så dagligdags som en tur i Netto blev forvandlet til en surrealistisk opvisning i moderne dans: Kroppe, der dansede rundt om hinanden, som havde de usynlige målebånd rullende ind og ud mellem sig, usikre i deres forsøg på at indstifte en ny norm for, hvor meget den personlige sfære egentlig fylder, og hvad almindelig høflig afstand vil sige. Ikke mærkeligt, at mange af os i de dage havde en følelse af uvirkelighed og en fornemmelse af, at det hele gængede lidt.

Denne uvirkelighedsfølelse og fornemmelse af at være på gyngende grund kender mange af os fra den individuelle krise, hvor fx en skilsmisse eller sygdom ændrer ens virkelighed meget pludseligt. Her kan psykoterapi være en vej til at fordøje det, der er sket, rekalibrere ens indre kompas og danne en ny værensforståelse og livsindstilling, som gør det muligt at genvinde balancen og orienteringen i tilværelsen og leve videre. I den nuværende kollektive krise oplever mange af os på lignende vis et intenst behov for at forstå, hvad det alt sammen betyder, og hvordan vi skal forholde os til det hele. Ikke bare rent praktisk eller politisk, men også på et eksistentielt niveau. Finder vi ikke en måde at komme overens med det hele, vil den gyngende uvirkelighedsfølelse næppe falde til ro og stabilisere sig i et nyt livsperspektiv. I denne sammenhæng kan den kollektive bearbejdning af tidens dramaer og dilemmaer i film, teater, serier, musik og litteratur være en uvurderlig del

af processen, men af gode grunde er den store coronalitteratur osv. jo endnu ikke skrevet. Mange har i stedet har kastet sig over klassikere som Albert Camus' *Pesten*, som pludselig er blevet populær igen.

En anden type materiale, som også kan bidrage med noget væsentligt til vores refleksion over, hvad det vil sige at være menneske i denne tid, og som man som terapeuter ikke bør overse, er nattens drømme. I vores drømme behandles den nye virkeligheds dramaer og dilemmaer naturligt nok i stor stil i øjeblikket. I min terapeutiske praksis har jeg således siden coronakrisens begyndelse lagt øre til en del drømme, hvor coronakrisen eksplicit eller implicit har været et tema. Dette har været fascinerende, da det giver et billede af, hvordan tidens billeder og kollektive dramaer spiller ind i forskellige menneskers indre liv på forskellige måder.

Dette har givet mig lyst til at dele lidt af det, jeg erfarer. Derfor vil jeg i det følgende give nogle eksempler på sådanne 'coronadrømme' fra min praksis. De første to drømme har eksplicit coronakrisen som tema, mens det for de tre sidste drømmes vedkommende først viste sig, da de blev udforsket nærmere. For enkelhedens og forståelighedens skyld er nogle af drømmene blevet kortet ned, og jeg har desuden givet dem en tematisk overskrift. God fornøjelse!

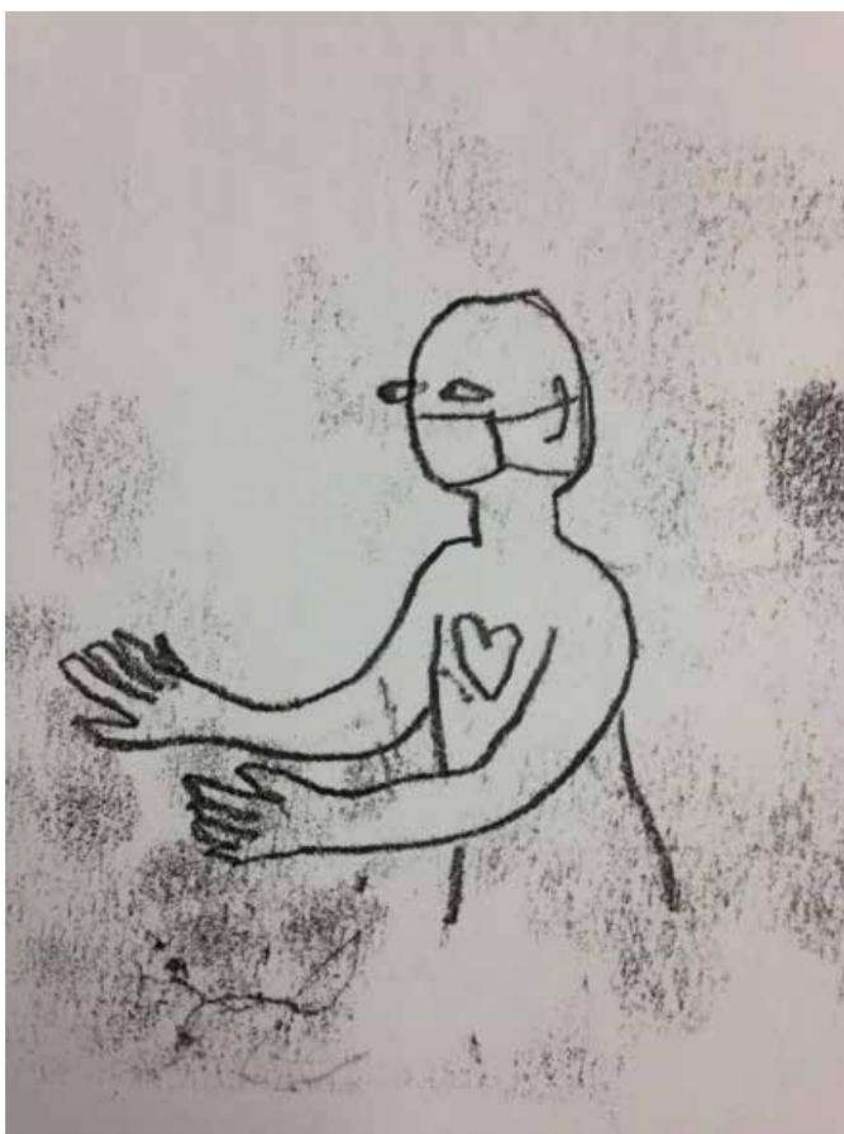
CORONA-DRØM NR.1:

Har jeg styr på det hele, så jeg ikke smitter nogen eller selv bliver syg?

En kvinde drømmer, at hun er på skiferie. Hun sidder i en skilift på vej op ad bjerget og ser ud på landskabet. Der er en stemning af overskud og livsglæde. Men da hun kører ned ad pisten, mister hun kontrollen over skiene. Uden at kunne stoppe brager hun lige ind i en gruppe andre skiløbere.

Hun vil rejse sig, men kan ikke komme op. Så kommer der nogen hen og bukker sig over hende. Først tror hun, at det er hendes skivenner, der er kommet for at hjælpe hende op, men til hendes skræk er deres skibriller og munddække for kulden blevet til klinisk hospitalsudstyr. Det går op for hende, at det ikke er hendes venner, men coronalæger. Nu kan hun også høre lyden af folk, der ligger i respirator i nærheden. Er det dem, hun ramte? Uden at være i stand til at tale fanger hun coronalægenes bekymrede og triste blik. "Havde hun dog bare set sig for, så var det aldrig gået så galt," fornemmer hun, at de tænker.

I samtalen om denne drøm forbandt kvinden turen opad i liften med følelsen af psykisk overskud, som hun havde haft på sin skiferie umiddelbart før coronakrisen. Turen ned ad pisten forbandt hun med den hastigt accelererende følelse af utryghed, som hun var kommet



ind i efter sin hjemkomst, da coronakrisen tog til. Kontroltabet og sammenstødet på vej ned ad pisten viste sig at være forbundet med hendes frygt for at blive smittebærer og ikke at have tilstrækkeligt styr på hygiejne og forholdsregler. Denne frygt gjorde, at dagligdags ting som at købe ind var begyndt at minde hende om et tvangsneurotisk forhindringsløb i højt alarmberedskab.

CORONA-DRØM NR. 2:

Hvad skal det hele dog ende med, og er der intet, jeg kan stille op?

En mand drømmer, at han er på et fly, der er ved at styrte ned. Iltmaskerne springer ud. Han holder fast i sædet, for nu går det nedad. Han ved, at flyet er hele verden, der er ved at 'crashe', men han kan ikke gøre andet end at spænde selen, tage iltmaske på og håbe og bede til, at det ikke ender med den totale katastrofe.

Denne drøm har det tilfælles med skidrømmen, at billedet med at have noget for munden, som er så karakteristisk for coronakrisen, igen optræder. Grundbevægelsen i drømmen er ligesom i skidrømmen en nedadgående bevægelse mod katastrofen. Til forskel fra skidrømmen er fokus her ikke på individuel skyld og kontroltab, men mere en bekymring på hele menneskehedsens vegne og en følelse af afmagt.

CORONA-DRØM NR. 3:

Bør man hjælpe andre eller passe sit eget?

En kvinde havde en drøm, der fremtrådte som en slags H.C. Andersen-eventyr. I drømmen ser man en bager, som går ned ad en smal, brostensbelagt gade i 1800-tallets København. Han er på vej til sin butik, som ligger for enden af gaden. I starten af gaden ligger også byens arrest, som har et vindue med tremmer for ind til et mørkt fangehul. Man kan fornemme, at der sidder en fange nede i mørket, for der er to hænder, der holder om tremmerne. Da bageren passerer arresten, begynder fangen at banke på tremmerne med et metalkrus. "Dong, dong, dong," siger det til stor irritation for bageren, for han ved ikke, om fangen prøver at signalere til ham, om han tigger, eller hvad den larm skal betyde.

Denne drøm er et eksempel på en drøm, hvor vi først efter at have udforsket den nærmere fandt ud af, at den var forbundet til den aktuelle krise. Den ekstraordinære krisesituation havde givet min klient en stærk trang til at gøre noget for at hjælpe. Det kunne fx være at melde sig til et frivilligt initiativ, hvor man organiserede hjælp til udsatte i coronaisolation. Hun var dog endt med at droppe det ud fra en tanke om, at det nok alligevel var bedre at koncentrere sig om at passe sit eget.

Fangen i mørket forbandt hun med tanken om de nødlidende, isolerede mennesker. I forhold til bagerfiguren kom hun til at tænke på udtryk som: "Pas du hellere din egen butik", "Har du penge, så kan du få, har du ingen, så kan du gå", "Ingen arme, ingen kage" og "At mele sin egen kage", som hun fandt ret kyniske. Men hun forbandt ham også med udtrykket "Keep calm and carry on", hvilket forekom hende at være en indstilling, der var mere fornuftig og pragmatisk end at melde sig til et projekt bare for at få det godt med sig selv. Men på trods af at hun, ud fra dette perspektiv, havde besluttet sig for ikke at involvere sig, så blev hun alligevel ved med at blive distraheret af samvittighedsnag, ligesom bageren i drømmen bliver distraheret af fangens lyd.

CORONA-DRØM NR. 4

Har man pligt til holde sig positiv, konstruktiv og stærk?

En mand drømmer, at han ligger i en dobbeltseng med en ung kvinde, som er malet sort omkring øjnene, og som har et viltret, farvet hår.

Den unge kvinde fortæller, at hun har fået en hovedrollen i en ny teaterforestilling kaldet 'Cirkus Serios'. Han er tiltrukket af hende og har lyst til at røre hende, men tøver.

Da vi talte om drømmen, beskrev manden den unge kvinde som værende "punk" eller "emo", og tilføjede, at hendes vilde frisure fik hende til at minde om forsangeren fra The Cure. Deres musik han havde dyrket meget som ung, men nu hørte han det kun, når han var i et særligt humør. 'Cirkus Serios' forbandt han med den dystre stemning, som han blev trukket ind i, hvis han

brugte for meget tid på at følge med i medicirkusset omkring coronapandemien.

Han kom også til at tænke på et humoristisk meme, som han havde set på Facebook, hvor teksten "I'm no expert on COVID-19, but this is The Cure" var blevet sat ind på et billede af bandet The Cure. Om dette nu kunne tages for pålydende, om det virkelig var den rette kur at gå ind det univers af melankoli, melodramatisk Weltschmerz og mørke tanker, som han forbandt The Cure med, følte han sig dog ikke så sikker på. For har man ikke en pligt til at holde sig positiv, konstruktiv og stærk, når det gælder? Dette var hans umiddelbare tanke, men ligesom han i drømmen var draget af kvinden med de sortmalede øjne, så følte han sig alligevel draget mod bare at give slip, drikke sig beruset og lade sig opsluge af melankoli og sortsyn. Så ville han i det mindste komme ud af den tilstand af følelseløshed, som hans forsøg på kun at føle fornuftige følelser hensatte ham i, tænkte han.

CORONA-DRØM NR 5:

Gør min hudsult og lyst til intimitet mig til en potentiel coronaforbryder?

En mand har en drøm om en kvindelig figur fra den dystopiske sci-fi-klassiker 'Blade Runner'. Kvinden er stripper og bærer en slange, der snor sig om hendes nøgne krop. Drømmeren betragter dette med en mærkelig blanding af erotisk opstemthed og angst. Der er en uhyggelig fornemmelse af noget potentielt skæbnesvangert og forbudt i luften.

I filmen er stripperen en cyborg, og klubben, hvor hun optræder, ligger i et futuristisk og dystopisk China Town. Her bruger folk store summer på at tilfredsstille deres hang til det eksotiske ved at købe kunstige dyr, da de oprindelige dyr er udryddede. Dette fik drømmeren til at tænke på billeder af flagermus, parterede slanger og andre eksotiske dyr på markedet i Wuhan, hvor man mener, at corona kommer fra. Han kom også til at tænke på en video af, hvordan folk i Kina bliver overvåget af droner med indbyggede højttalere. Gennem højttalerne kan myndighederne anråbe borgere, som ikke overholder coronaregulatorerne. Dette syn havde fået

ham til at tænke, at de uhyggelige fremtidsscenerier fra sci-fi film nu var blevet til virkelighed.

Han kom også i kontakt med en skamfuld følelse, som han havde haft. I frustration over sin isolation var han begyndt at lege med tanken om at arrangere et hemmeligt stævnemøde med en pige, som han havde skrevet med, selvom han var i tvivl, om hun ville finde hans forslag amoralsk. Da han endelig besluttede sig til at gøre det og åbnede dating-appen for at skrive til hende, var han til sin overraskelse blevet mødt af en advarsel om COVID-19 og en henstilling til, at man ikke mødtes fysisk. Han havde straks lukket appen igen, som havde en altseende myndighed taget ham på fersk gerning i at række ud efter forbuden frugt. På baggrund af disse associationer kom stripperen med slangen fra drømmen til at fremstå som en art dystopisk sci-fi Eva forbundet med en ny type skam, 'coronaskam'.

SPEJLING AF UDFORDRINGER OG DILEMMAER

Forhåbentlig vil nogle af de følelsesmæssige erfaringer, som de fem drømme sætter billeder på, være genkendelige fra én selv eller fra éns klienter, og en del vil sikkert også kunne spejle sig i de eksistentielle udfordringer og etiske dilemmaer, som her kommer til syne.



Anders Thingmand er psykolog og tilbyder egenerapi, supervision og kurser i kunsten at lave terapi i dialog med klientens drømme.

PAN(EPIDEM)ISK SPROGRAMT

Hel/Ud/bredelse af
Af/Til/slør(e)/ring af
Be/Af/vise aka/epi/demisk af/al/magt
Pa(ra)n(o)iske for/fejl/tolkninger
Ind/Øde/lagte ud/af/veje
Be/For/tvivle
Råd/Op/give

Ind/Ud/sigt i/til
Ind/Ud/levelse i/af
dag/ønske/drømme

Ind/Ud/advendt
Optaget/Nænsom/hed
Akti/Passi/vitet
Vi/Bru/talitet
Grænse/Ånde/løs

CORONA-LIV

Det vil være en mild ... nej, vild overdrivelse at skrive, at redaktørens idé om at invitere psykoterapeuter MPF til at skrive lidt om, hvad der skete med deres daglige liv under den verserende corona-situation, har betydet, at psykoterapeuter over hele landet ivrigt har kastet sig over tasterne på deres computer og sendt masser af glimt fra dagligdagen. Så god var idéen åbenbart heller ikke. Men jeg har dog fået tilsendt tre fine tekster fra Ann Madsen, Mette Ørbæk og Cecilia Virgin med beskrivelser, tanker og overvejelser om, hvad der fylder i en coronatid. Desuden har Mette Hind sendt uddrag af sin dagbog fra de første tre uger, efter Danmark blev lukket ned. Stor tak til jer alle.

24.3. Ann Madsen, Sverige

I SPORENE FRA COVID-19

Marts 2020 er Sverige i begyndelsen af den store overgang / transformation / rejse / krise, der ændrer alt. Verden er i den samme overgangsproces. Jorden, vi går på og kender så godt, gynger.

I dag er grænserne blevet lukket for mange lande. Også til mit Danmark. Mit andet hjem, hvor jeg har boet og arbejdet i mit halve liv. Jeg må ikke besøge mit barnebarn på hans 8-års dag. Uvirkeligt, siger nogle. Det er ikke så alvorligt, siger en anden. En tredje hamstrer, som om alting er forbi på ingen tid. Det er alvorligt! Vi kan dø! Vi ved endnu ikke, hvem der er berørt. Indtil videre er mere end 5.000 mennesker døde globalt, og mange er inficerede med denne lille organisme, der giver os sygdommen covid-19. Vi beskytter os selv, hilser på en ny måde, bruger handsker, mundbeskyttere, holder afstand, ingen sammenkomster, bliver hjemme eller i bilen.

Kærlighed blomstrer, hjælpsomhed blomstrer, i Italien synger mennesker og spiller på balkoner og i vinduerne, lyset ses tydeligt i sporene. Det modsatte til frygten finder vej gennem en befriende latter, gennem en smuk solnedgang, gen-

nem anemoner og andre forårsblomster, spirende ramsløg, fuglesang og åens rige flod, bruset fra vandfaldet og den allerede grønne eng. Det sker af sig selv, dette vidunderlige. Parallele processer, som når noget dør.

Der vokser noget nyt samtidig i sporene. Et forår er nær. Verdens forår? Vores forår? Mit forår? Og på samme tid er der død af noget, vi troede, ville forblive uændret og vare ved evigt! Selvfølgelig er det forfærdeligt, og bestemt er det også meget smukt! Min erfaring fortæller mig, at lyset er det stærkeste og vinder mere og mere! Se det og vov at tro på det!

23.4. Mette Ørbæk, Frederiksberg

CORONA SOM DANSEPARTNER

Vil social distance bringe os tilbage til kroppen? Corona-krisen har for mig været, og er stadig, ligesom at få en ny partner, jeg er nødt til at finde ud af at danse og bevæge mig sammen med, både på godt og ondt. Tiden har fået mig til at stå mere i min kerne. Det kan lyde mærkeligt, men corona fik mig til at gøre ting, jeg tidligere udsatte, og ting, jeg troede, jeg ikke kunne. Men corona har også givet mig træthed dybt ind i marven.

Som krop/dansebevægelses psykoterapeut var en af de første tanker: Det her kommer i den grad til at påvirke mit virke, for hvordan anvende en metode, hvor bevægelse og kroppen er talerør for det, der sker i terapirummet. Og det gjorde det. Workshops blev aflyst, foredrag udsat, udviklingsprojekter sat på hold. Hvad nu med mine parkinsonramte! Dansen er jo en af de vigtigste behandlingsmetoder for dem. Masser af tanker, og så kastede jeg mig over støttepakkerne. Her opdagede jeg, som soloselvstændig med et alternativt erhverv, jeg er ikke alene, det følte godt.

Efter tiden, hvor praktik havde fyldt, blev der plads til dybere refleksion. Et af de store spørgsmål, der kom, er: Vil social distance bringe os tilbage til kroppen? Og hvordan kan og vil det ske? Jeg har ikke svaret, det ligger og rumler derinde, og lige nu kalder ro og stilhed på mig. I stilheden kom nye måder at udføre mit arbejde på. Parkinsonholdene kom online. Psykoterapi med kroppen i bevægelse blev testet online. Til min store overraskelse fungerer det. Jeg tror og håber på, at hvis denne pandemi lærer os noget, er det, at vi er nødt til at vende tilbage til vores kroppe og finde en ny måde at danse i livet på.

26.4. Cecilia Virgin, Skodsborg

MESTAFALTHOLDER JEG AF HVERDAGEN
Sådan skriver Dan Turell. Og hverdagen er jeg kommet til at sætte mere pris på.

Heldigvis – da der nu er mere af den.

Jeg har færre klienter, og dem jeg har, har jeg haft god telefonkontakt med. Nogle af dem, der har gået i lang tid, nyder godt af en terapipause og at mærke, at de vil og kan selv.

Imens nyder jeg den enkle hverdag med lange og langsomme gåture i skoven. I 25 år har jeg gået i den samme skov. Nu opdager jeg, at landskabet

i skoven er kuperet med mange bakker. Jeg ser flere smukke træer. Lægger mærke til furerne i barken, de forskellige farver på bladene og de fine stammer. Nogle træer får et kram.

Skoven bliver også brugt til at booste mit immunforsvar. Jeg plukker tonsvis af brændenælder og laver litervis af god suppe. Løgkarse blander jeg i salaten. Mælkebøtteblomsteme koges og bliver til en sund te med honning og ingefær.

Jeg rydder op i to do-skuffen og får lavet album med fotos og tegninger af børnebørnene. Her finder jeg også en avisartikel, som en klient har skrevet om sit terapiforløb. Der står bl.a.: "Cecilia forventede, at det her klarede jeg også. Netop denne positive forventning er lægende i sig selv. Den fik de sunde kræfter frem i mig, så de gamle negative budskaber mistede deres kraft." I Sverige har man et begreb, der hedder 'dödstäda'. At det er en dyd at rydde op, inden vi skal herfra. Min filosofi er, at vi går ved siden af døden hele livet og derfor ikke skal rejse så tungt, at man efterlader for meget efter sig.

Andre glæder er den mindre luftforurening. Jeg bor, så jeg kan se Hven. Den rene luft gør, at jeg nu har opdaget en kirke på øen.

Andre opdagelser er, at jeg sagtens kan klare mig med færre ting og færre rejser.

Der er også gode nyheder. Langt færre børn har respiratoriske problemer, langt færre får influenza, og den mindre stress viser sig også ved, at der er færre, der får blodpropper.

Dette 'tvungne eksperiment' kan efterlade os med nye lærdomme og få os til at sande, at intet er så dårligt, at det ikke er godt for noget.

CORONA-TID

Tekst og illustration: **Mette Hind, MPF**

Dagbogsuddrag fra de første tre uger af Danmarks corona-nedlukning

Den 11.3.

Vores jazzkoncert i aften er aflyst pga. corona, så ærgerligt. Jeg nægter at blive grebet af massepsykosens frygt. Alligevel føles det bare meget mærkeligt, at vi hverken må kramme eller give hånd mere.

Den 12.3.

Jeg inviterede en veninde til te, men hun vil ikke ses med nogen af frygt for smitte. Det er selvfølgelig også af hensyn til andre, at man ikke vil udsætte sig selv for smitte.

Den 13.3.

Min onkel og tante har høj feber og er sikre på, at det er corona. Vores grænser bliver lukkede i morgen kl. 12. Danmark har forandret sig på få dage. Biblioteket er også lukket. Alle møder og aktiviteter er aflyst. Jeg krydser fingre for, at min mor ikke bliver smittet, hun er jo 92 år. Jeg kommer ikke på besøg alligevel, tør ikke køre med toget fra København til Jylland. Det er en mærkelig verden. Må tænke på en politistat, men det er selvfølgelig alt sammen velbegrundet, og vores statsminister takker befolkningen for at stå sammen ved at holde afstand. På søndag kommer min barndomsveninde til frokost, hun tør heldigvis godt at mødes med mig – med afstand selvfølgelig.

Den 14.3.

Corona er i mit baghovedet, de skiftende tanker, ønsket om ikke at følge dekretet oven fra og forståelsen for, at det er vigtigt at stå sammen ved at holde afstand. Jeg prøver på ikke at blive sur og gnaven, selvom alting bliver aflyst. Kunstnetværket, som jeg er en del af, vil aflyse vores udstilling i april. Jeg er magtesløs. I det mindste er der tid til meditation og til at male. Er der ingen, jeg kan hjælpe? Har hørt, at der er mange flere, som har meldt sig til at købe ind for dem i farezone 1, end der er brug for. Jeg tør ikke tilbyde kunstterapi og kreativitetstræning i denne situation. Er lidt bange for 'den offentlige mening'.

Den 17.3.

Corona provokerer mig så meget, denne påtvungne isolation. Tager mig selv i at tænke, hvorfor ikke slappe lidt af og lad os så se, hvor mange, der bliver syge, så dør der sandsynligvis en masse gamle, måske også mig, meget godt at 'få renset lidt ud' på en 'naturlig' måde? Er det nazi-agtigt at tænke sådan? Vi er jo alt for mange mennesker her på jorden nu. Min søster sagde: "Ville du ikke få det dårligt, hvis du var skyld i, at vores gamle mor døde?" Fordi jeg gerne vil rejse over og besøge hende. Hvis man vasker hænder og holder afstand, er det så ikke ok? Måske kan man også dø af ensomhed? Min egenvilje er stærk, men nu prøver jeg at acceptere situationen, *let go and let flow*. Der er mange, der mister deres arbejde nu,

så hvor er jeg privilegeret, fordi jeg er pensionist med en meget lille virksomhed, tak! Jeg er inviteret over i nogle venners have i morgen, hvis solen skinner.

Den 18.3.

Huh, jeg hoster meget, mon jeg er smittet? Jeg hoster jo altid, men måske lidt mere i dag. Jeg er nok bare påvirket af det omsiggribende coronavanvid. Min mor er i karantæne pga. sin alder og hjertesygdom, selvom hun faktisk har det fint. En veninde køber ind for hende. Min badeklub er lukket, men jeg bader selvfølgelig alligevel. Måske er jeg en festabe, som min søster siger, fordi jeg virkelig savner mit sociale og kulturelle liv.

Den 19.3.

Jeg bliver ligesom lidt tom inden i af at være så meget alene. Alle butikkerne har lukket, så Fredericia er endnu mere stille end før. Krisecentrene meddeler, at der er mere vold i familierne i denne tid. Måske skal jeg være taknemmelig for at være single.

Den 21.3.

Nu har jeg telefoneret med min veninde, hun fortæller, at de synger ud af vinduerne på Vesterbro, hvor hun bor, og hver morgen danser hun på platformen Zoom med det hold, der ellers plejer at være fysisk sammen. Har været på en skøn skovtur igen i dag.

Den 23.3.

Min onkel og tante har stadig feber og mener, det er corona. Min datter S. vil gerne ses, men kun udendørs og med afstand, så det må vente med den tur til København. Nu er det lukkede samfund forlænget til efter påske. Statsmedisteren, som min datter kalder hende, mener ikke, at man skal rejse fra landsdel til landsdel.

Den 24.3.

I dag fik jeg lov at besøge mine venner, som bor lige om hjørnet. Det var dejligt at være i et andet hjem end mit eget. Vi sad med god afstand og drak te. I USA ser det meget sort ud. Forhåbentlig betyder det i det mindste, at Trump ikke bliver genvalgt til efteråret.

Den 26.3.

Jeg er i lidt dårligt humør pga. corona, skal jo ikke lade mig rive med, og så sker der alligevel noget. "En trykken for brystet", som Katrine Wiedeman skriver i *Information* i dag, denne følelse af ufrihed. På Facebook har jeg skrevet under mod tvangs-



medicinering, når der altså kommer en vaccine. Jeg vil have lov at bestemme over min egen krop!

Den 26.3.

Det var hyggeligt at besøge I., hun er den eneste, jeg har spist og overnattet hos i hele denne virstid. Mit møde i kunstterapeutgruppen bliver sådan, at vi arbejder med det samme program hver for sig i hver sit værksted, så sender vi vores billeder og en skriftlig procesrefleksion til hinanden bagefter. Bedre end ingenting. Vi har holdt en slags møde på Zoom.

Den 27.3.

I dag har jeg følt en enorm trang til at gøre noget, at gøre mig nyttig for andre end mig selv. Og så kom netop som sendt fra himlen en mail fra Dansk Psykoterapeutforening, om man vil give fire timer gratis samtalerapi på telefonen, det gjorde mig glad, så jeg meldte mig selvfølgelig straks. Min datter skrev i dag, at jeg kan sætte bamser i vinduet til glæde for børn i gaderne, så det har jeg gjort.

Den 29.3.

Nu i aften har min underbo og hendes 12-årige søn været på et lille visit, jeg serverede saltede jordnødder i tre små skåle. Jeg er så rørt over, at de godt tør besøge mig.

Den 30.3.

I dag ringede min gamle veninde fra Berlin, det er som om corona giver anledning til kærlig opmærksomhed, lige at høre, hvordan de andre har det. Vi blev enige om, hvor skønt det er, at himlen bliver mere blå jo færre fly, der flyver, og at denne krise er en lise for miljøet. En veninde og jeg drak te sammen på Messenger i dag, meget bedre end slet ikke at ses, og hun er så forsigtig, at hun ikke engang vil gå tur. Jeg prøvede at komme til et møde på platformen Zoom i aften, men det lyk-

kedes ikke, til gengæld har jeg ryddet op på hyl-derne i mit skab!

Den 31.3.

I dag har jeg igen været på en fantastisk udflugt i det sjældent fredelige landskab, ikke en bil eller et fly at høre og næsten ingen mennesker. I aften kom en veninde og ringede på, hun havde bagt brød og gav mig et! Hvor er jeg dog heldig, at have sådan nogle søde venner.

Den 1.4.

I dag var jeg hos min ørelæge, men han var svær at kende med maske. Talte i telefon med min veninde i København. Hun ser kun sin søn, svigerdatter og deres to små børn, til gengæld rører de ved hinanden, så dejligt. Klokkerne otte om morgenen danser hun med sit dansehold på skærmen, godt alternativ i disse coronatider. Jeg 'går til' møde hver mandag på nettet.

Den 2.4.

I nat drømte jeg min første coronadrøm: Jeg løb i mørke, der var en del andre mennesker ude på gaderne, der blev testet for covid-19 med nogle hvide firkantede ting, som blev holdt op for munden, de lyste rødt, hvis man var syg, det var så uhyggeligt, at jeg vågnede. I aften skulle jeg have mediteret med min lille zen-gruppe, men pga. corona gjorde vi det hjemme, sammen hver for sig. Det fungerede ret godt. Selvom jeg har så meget tid, så når jeg ikke ret meget, dog får jeg læst mange romaner.

Den 3.4.

Drømte, at jeg var lukket inde i en kæmpe stor rød æske, inde i æsken var der butiksvinduer, som alle var fulde af røde æsker. Det føltes som en drøm om samfundet, sammen hver for sig, lukket inde i hver sin æske.

CORONA-HOTLINE

Tekst: **Vibeke Lubanski**
Illustrationer: **Mette Hind, MPF**

Fra en vild idé til en velbesøgt hjælpelinje. Historien om en lyn-succes

Den 1. april 2020 gik Dansk Psykoterapeutforening i luften med en corona-hotline, hvor alle, der har brug for råd, vejledning og sparring i denne helt særlige situation, frem til den 10. maj kan ringe ind og få en gratis samtale. Hotlinen er blevet en succes på flere måder. Først og fremmest har vi på kort tid oplevet at kunne mobilisere vores medlemmer til at gøre en indsats med noget af det, de er allerbedst til – nemlig at samtale med mennesker, der har det svært, er bange, i tvivl, under pres, i krise. Sideeffekten er oplevelsen af et stærkt fællesskab imellem medlemmerne, oplevelsen af at kunne være med til at gøre en forskel og samtidig at opnå synlighed som stand.

Fredag den 27. marts holdt sekretariatet i Dansk Psykoterapeutforening et online-kontormøde. Med var formand Pia Clementsen fra sommerhuset i Odsherred, Louise Precht, vores administrative medarbejder fra Tune, Christina Varming Stjärnqvist, vores helt nystartede kommunikationsmedarbejder fra sit køkken på Nørrebro, vores praktikant Nicolai Bøgh Solløk, der har fået en meget mærkelig praktiktid, fra sin lejlighed i Vanløse, og jeg selv fra mit lille kontor på matriklen i Allerød. Vi havde lige lært at bruge Microsoft Teams til at mødes, og det var rart at opleve, at vi kunne kommunikere, næsten som sad vi om bordet inde i sekretariatet på Vandkunsten. I de følgende dage og uger skulle sekretariatet mødes mange gange på denne måde, og Teams har vist sig at være et fantastisk værktøj til at sikre arbejdets fremdrift nu, hvor vi ikke har kunnet sidde sammen.

Umiddelbart inden mødet havde en af vores samarbejdspartnere en passant spurgt mig: "Hvorfor åbner I ikke en hotline? Der er da virkelig brug for jer nu." En hotline, tænkte jeg. Jamen, det er jo noget kompliceret noget, hvor folk skal oplæres, og vi skal have en speciel sikker hotline-telefonlinje, og skal de så også have løn for det? Og hvordan skal vi dog holde styr på kvaliteten? Der var så mange spørgsmål, at det nærmest virkede umuligt på forhånd.

Jeg gik lidt i tænkeboksen og spurgte mig selv: Hvad nu hvis vi prøver at gøre det helt simpelt. Vi spørger vores medlemmer, om de vil give en eftermiddag på fire timer af deres tid gratis til formålet. De, der melder ind, bliver sat på en liste med deres eget telefonnummer, vi skriver nogle pressemeddelelser, og så er det afsted?

Dette forslag kom jeg med til de andre i sekretariatet denne fredag morgen til vores fælles onlinekontormøde. Jeg var spændt på, hvad reaktionen ville være. Vi havde jo allerede haft nogle uger med først at organisere generalforsamling – og så reorganisere alt omkring den og aflyse kurser og møder og alt, hvad vi ellers havde af planer i kalenderen. Hvad mon de andre siger? Kan vi styre det? Får vi så for meget at lave?

Men nej. Hele sekretariatet bakkede enstemmigt op om idéen. "Det er jo helt oplagt," lød det sam-



stemmigt. "Nu går vi ud og viser, hvad vi kan. Vi gør det." Ikke mange timer senere sendte vi et nyhedsbrev ud om, at vi opfordrede alle interesserede til at melde sig på vores mail, og Christina gik i gang med at udvikle en side på hjemmesiden og udtænke et design, så vi kunne være klar til mandag morgen, hvis nu nogen ville melde sig over weekenden.

Knap nok havde vi udsendt nyhedsbrevet, før de første meldte sig klar til at tage en eftermiddag på Hotlinen. Mandag morgen havde Louise mere end 300 mails i mailboksen fra medlemmer, der tilbød deres hjælp. Straks gik Louise i gang med at fylde ind i en vagtplan over dagene. Christina lagde dem løbende ind på hjemmesiden og sørgede for links til deres profiler, alt imens hun sammen med Pia og mig klargjorde pressemeddelelser og kontaktede diverse medier. Tirsdag eftermiddag var vi klar til at gå i luften, og onsdag den 1. april sad de første terapeuter klar ved telefonen.

Udover at vi i sekretariatet massivt har kontaktet journalister og presse, så modtog alle deltagere i Hotlinen en mail med pressemeddelelsen og en opfordring til at kontakte lokale aviser for at få en omtale. Og omtale er lykkedes i høj grad. Vi har opnået almindelig omtale af hotlinen i lokalpressen bredt i Danmark, samtidig er en række af vores medlemmer blevet interviewet til diverse lokalmedier, og fx Region Midts hospitaler har annonceret Hotlinen på deres hjemmeside, ligesom en række kommuner har opført Hotlinen på deres frivillige portaler. Fra foreningens side har vi lavet opslag på Facebook og LinkedIn og ligesom vi løbende har lavet fagopslag med psykoterapeuter under overskriften "Psy-

koterapeut (MPF) under covid-19", som også har været med til at skabe synlighed om vores fag.

OG HVORDAN GIK DET SÅ?

Hotlinen har i skrivende stund været i gang i fire uger og har indtil videre haft mere end 200 opkald. For Christina, der har været med til at starte Sorglinjen for Det Nationale Sorgcenter – og for mig, der var med til at starte Red Barnets første chatrådgivning – er det et overraskende godt resultat. Vi ved af erfaring, at det kan tage lang tid og koste rigtig mange penge på markedsføring at etablere og gøre en hjælpelinje kendt. Og der til kommer, at mennesker med behov også skal finde modet og tage skridtet til at gribe røret. At mere end 200 personer allerede har benyttet Hotlinen ser vi derfor som en stor succes. Vi kan se, at der har været knap 10.000 besøgende på hjemmesiden, så tilbuddet har affødt en stor interesse.

Vi har lavet en lille online-survey til de medlemmer, der har været engageret i Hotlinen, for at få et mere klart billede af hvor mange, der har benyttet sig af Hotlinen, og hvilke temaer, der har fyldt. Survey'en viser, at opkaldene primært kom fra kvinder (83%) og primært fra mennesker i alderen 30-60 år.

De problemstillinger, der er blevet ringet om, er især angst, ensomhed, mistrivsel/tristhed, depression og stress/arbejds- og jobrelaterede problemer.

TOP 10 OVER DE HYPPIGSTE PROBLEMSTILLINGER

- Angst: 55 %
- Ensomhed: 44 %
- Mistrivsel og tristhed: 29 %
- Depression: 22 %
- Stress: 18 %
- Arbejds- og jobrelaterede problemer: 18 %
- Sygdom (andet end corona): 13 %
- Familieproblemer generelt: 13 %
- Udfordringer i forhold til børn: 13 %
- Krise i parforholdet: 9 %

Alle de deltagende psykoterapeuter melder, at de har oplevet det meningsfuldt at være med i Hotlinen, at de har oplevet at virkelig kunne gøre en forskel for nogle mennesker, der er i svære situationer pga. corona-krisen. Mange af de mennesker, der har ringet til Hotlinen, har givet indtryk af at være meget ensomme/alene med at håndtere situationen, og det er ofte nogle, for hvem det ikke er så tilvant at række ud for at få hjælp. Til dem er en åben anonym telefonlinje et rigtig godt tilbud.

HVAD SÅ NU?

Da Statsministeren meldte ud, at hun ville opretholde lukningen af samfundet frem til den 10. maj, og vi i sekretariatet fortsat havde en lang li-

ste med medlemmer, der fortsat gerne ville bidrage til arbejdet, besluttede vi at fortsætte frem til og med den 10. maj med vores tilbud om en gratis hotline. Vi er så taknemmelige og stolte over at have en medlemsskare, der bare melder sig på banen med deres viden, kompetencer og tid. Stor tak skal lyde til alle jer.

Efter den 10. maj vil vi vurdere, om der er behov for en yderligere indsats og evaluere det samlede resultat af indsatsen. Der er mange medlemmer, der har opfordret os til at etablere et fast tilbud om en åben Hotline. Det går sekretariatet og bestyrelsen sammen i tænkeboks om. Der er så me-

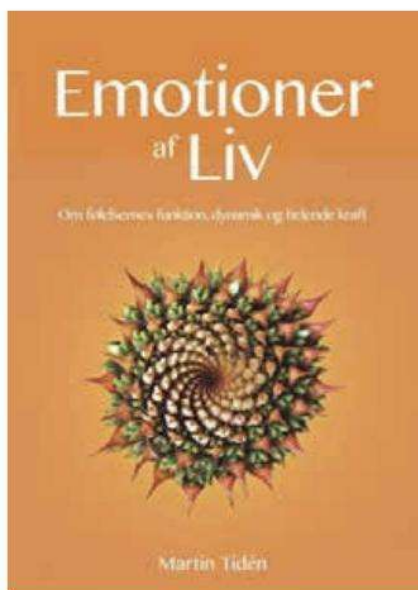
get vi som faggruppe kan – og også gerne vil – vi skal bare lige have prioriteret vores indsatser.

Men det har været livgivende og meningsfuldt at sætte den vilde idé i gang og opleve, hvor meget power vi har i foreningen, når vi står sammen og løfter i flok.

Vibeke Lubansk er sekretariatsleder i Dansk Psykoterapeutforening og psykoterapeut MPF. Har arbejdet inden for sociale områder i mange år, som leder og konsulent i bl.a. et nationalt videnscenter, Red Barnet, Socialstyrelsen og et kommunalt rehabiliteringscenter.



FØLELSERNES BETYDNING



Martin Tidén: *Emotioner af liv. Om følelsens funktion, dynamik og helende kraft*. Forlaget Inquire 2019. 262 sider, kr. 298. Også som e-bog.

Martin Tidén (MPF) har med *Emotioner af liv* inviteret os med på en rundtur i følelsernes afgørende og dynamiskskabende betydning for den menneskelige livsudfoldelse og udvikling. Bogen hviler på to tilgange: For det første refererer han til og har teoretisk ladet sig inspirere af moderne hjerneforskning, ikke mindst den traumeorienterede neuropsykologi, neuroaffektiv psykoterapi samt emo-

tionsforskningen. Martin Tidéns intention fremtræder solidt og sammenhængende, præsenteret med mange meningsbærende referencer. På den anden side bærer bogen præg af en mangeårig integreret kropsorienteret og bevægelsesmæssig praksis og at give kroppen den betydning, kroppen i min optik bør have i arbejdet med menneskelig udvikling, og som her i bogen følelsesintegration. Denne tilgang giver bogen en særlig betydning og aktualitet.

De fleste i den terapeutiske verden anerkender efterhånden kroppen og nervesystemets betydning, men i praksis taler de om kroppen. Der er få bud på en integreret inddragelse af kroppens ressourcer i arbejdet med menneskelig udvikling og en reel afsked med eftervirkninger af Descartes fejltagelse, at skille de biologiske processer fra de psykiske og dermed også følelsesmæssige. Neurologen Antonio Damasio inviterede med mange andre fra 90'erne og før til en integrativ nyorientering, og Martin Tidén lægger sig på sin måde i denne vigtige slipstrøm.

Han indleder sin bog og skriver i Det selvorganiserende princip: "Mennesket er en organisme, dvs. et levende system, der er styret af iboende autonome responser. Vi har i princippet ikke brug for en viljestyret bevidsthed og medfølgende adfærdskontrol for at overleve. Det levende system registrerer, hvad det har behov for, og aktiverer selv en hensigtsmæssig adfærd." Jeg forstår det som *bottom up*-processer, der indgår i det hurtigt virkende feedbacksystem kroppens homøostase, der selvregulerer vores livs- og overlevelsesprocesser.

Det er i dette lys, vi skal forstå emotionerne. Martin Tidén får levende illustreret dette i beskrivelsen af de affektive responser, affekterne: De af Stern beskrevne vitalitetsaffekter – kroppens gensvar, men også de emotionelle gensvar, kategorialaffekterne. Der ved neuroceptionen (Porges' begreb) påvirker og aktiverer organismen via amygdala.

Han giver os en fyldig og personlig nyorientering af de grundlæggende emotioner, kategorialfølelser, med stor vægt på emotionernes biologiske funktion. Det er så opløftende, når han skriver: "Den emotionelle responsproces er en kropslig proces, hvor emotionerne aktiveres for at understøtte kropslige udtryk og bevægelse." Det åbner op til nye møde- og handlestrategier terapeutisk.

Hans kategoriseringer og definitioner af emotioner kan og bør selvfølgelig diskuteres, for der er mange bud på, hvad affekter og emotioner kan og er. Alle modeller har deres kvalitet, åbner til særlige forståelser, og alle modeller har bagsider/begrænsninger.

Overraskende følger han kærligheden, der positivt forbinder os med andre og andet, og selvkærligheden til emotionerne. Hans overvejelse er, at den har nogle af de samme kvaliteter/fungerer på samme måde i kroppen som emotionerne. Det rejser en række vigtige spørgsmål, fx er der forskel på forældre-barn kærligheden og åndelig kærlighed. Hvad er tilknytning ift. kærlighed? Er det det samme? Hvad med samhørighed? Er kærligheden altid positiv, når den fører til sorg og vrede?

Det er ikke, fordi han underkender kognitionens betydning, men han ser

fx sproget som naturlig videreudvikling af den basale kropslige kommunikation af følelser og intention. Men placerer den i sin 'naturlige' kontekst. Han skelner som en del andre mellem den emotionelle aktivering og den emotionelle følelse, den bevidste opfangen af aktiveringen og den kognitive fortolkning af emotionen.

Jeg blev ret optaget af beskrivelsen af vores forsvar: Når en emotion eller et behov ikke kan 'tolereres' inde i personen. En følge af den ikke anerkendende måde, barnet er blevet mødt på, og som derfor ikke blevet reguleret. Den del af os, vi identificerer os med, som er dannet og påvirket af opvækstrelationerne: 'Personligheden' vil ved aktivering af den ikke-regulerede følelse forsvare sig og fjerne sig fra den bevidste følelsesmæssige/smertefulde kontakt til den. Dette kognitive forsvar vil pga. angstaktivering få vort bevidsthedsfokus væk fra den ikke-regulerede følelse og personen til at beskytte sig ved fx at flytte sig fra den kropslige emotionelle kontakt til tanker og dissociere.

Den forståelse og det landskab, han beskriver, giver muligheder for at arbejde med følelsesintegration på en interessant og dyb måde, hvilket jo er Martin Tidéns intention. Eksempler og overvejelser på integrationsbearbejdningen er hovedindholdet i den sidste tredjedel af bogen.

I afsnittet om forsvar lancerer han sit bud på fem udviklingsfaser og livsstadier, barnet gennemlever, og de fem tilsvarende forsvarssystemer. Inspireret af A. Lowens og Bodydynamics karakterstrukturer. Et interessant valg, men jeg savner, at hans ellers vigtige klarhed om både nervesystemet og

det muskulære systems hyper- og hypoforsvarsreaktioner var blevet integreret i udviklingsmodellen.

Han præsenterer os for en dynamisk model over "mennesket – en levende og mangefacetteret organisme", en udviklingsorienteret model af mennesket som helhed. Modellen består af Kerneselvet og Personligheden. Kerneselvet – det rimeligt stabile biologiske center i menneskets organisme, det har en medfødt kvalitet. Vort Temperament, det særpræg hvert menneske har.

Personligheden har flere lag, personlighedsstrukturen er den tidligste del, der etableres op til og efter fødslen i "eksistensfasen". Resten af Personligheden organiseres på to måder: Den Sunde Integreerede Personlighed og Forsvarssystemet, der beskytter os mod ikke-regulerede emotionelle processer. Personlighedens adfærd præges af Forsvarssystemet, for overlevelsen træder altid i forgrunden.

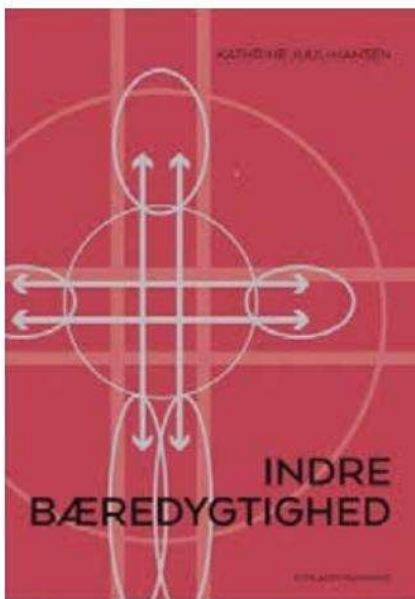
Personlighedens sene lag er det kognitive, hvordan vi forholder til os selv og omverdenen: Den Kognitive Selvbevidsthed. Herfra kan vi abstrahere fra og forsvare os imod, 'fjerne' bevidstheden fra de ikke-regulerede emotioner og andre affektive reaktioner. Men vi kan også "rette det kognitive fokus tilbage mod det tidligere, somatisk manifesterede lag i Personligheden, opleve ubehaget ved den indre konflikt, og vi vil føle de emotionelle følelser, starten på organismens selvintegrerende proces". Det er nogle af de ressourcer, vi mennesker kan bruge for at udvikle os.

Martins Tidéns bog er spændende og udfordrende, ikke nødvendigvis let

læsning. Den aftvinger nødvendig refleksion, og først og fremmest har den kroppen og både de hyper/tilbageholdte og hypo/opgivne muskulære reaktioner integreret i teori og metode. Jeg kan anbefale den til psykoterapeuter og alle, der arbejder med følelsesudvikling og følelsesintegration. God læselyst.

Michael Gad
Psykoterapeut MPF

EKSISTENTIELLE PARADOKSER



Katrine Juul-Hansen: *Indre bæredygtighed*. Forlaget Paradoks 2020. 152 sider, kr. 299.

Bogen *Indre bæredygtighed* er skrevet af psykoterapeut og kropsterapeut MPF Katrine Juul-Hansen. Den er skrevet i et let forståeligt sprog og henvender sig til et bredt publikum. Forfatteren sætter fokus på indre bæredygtighed i en fænomenologisk og eksistentiel ramme, hvor hun beskriver den indre bæredygtighed gennem de paradokser, vi eksistentielt rammes af. Forfatteren gennemgår seks overordnede paradokser og beskriver disse paradokser tematiseret og med fortællin-

ger fra sin egen praksis som psykoterapeut, hvilket gør bogen levende at læse, og samtidig giver hun bud på eksistentielle psykoterapeutiske greb til at mestre paradokserne.

Selvom forfatteren selv undervejs anfægter det at skrive en selvhjælpsbog, så er det en selvhjælpsbog, som giver et eksistentielt bud på at tackle livets paradokser. Bogen giver et professionelt bud på en vestligt orienteret selvhjælpsbog med brugbare forklaringer og måder at håndtere kriser på. Vi har i mange år set flere selvhjælpsbøger, der er østligt inspireret, og det er dejligt at læse en vestligt orienteret selvhjælpsbog med afsæt i det eksistentielle univers. Bogen er derfor et bevis på, at vi også i vesten har en psykoterapeutisk historicitet og et værdigt bud på en let forståelig selvhjælpsbog.

De seks overordnede paradokser i bogen bliver karakteriseret ved modsatte fænomener som værdighed contra mindreværd, magtfuld contra magtesløs, tillidsfuld contra kontrollerende, tiltrukket contra afvisende, frihed contra begrænsninger. Det sjette og sidste paradoks beskriver det at leve contra at overleve. Der er ingen tvivl om, at det sidst beskrevne paradoks er et tydeligt budskab om det eksistentielle liv. Det rammer og indrammer de kriser, ethvert menneske oplever uanset lav eller høj. Det beskriver nødvendigheden af, at vi har kriser og dermed opøver evnen til at håndtere kriser. Et yderst professionelt greb, forfatteren afslutter med i et helt afbalanceret og alment sprog, som alle forstår, og som kan anvendes af mange.

Bogens indledende kapitler har ligeledes gode refleksioner over det at være

menneske og at leve i og med paradokser og det krydspres, det opleves at være i. Forfatteren trækker derfor ligeledes på det oplevelsesterapeutiske.

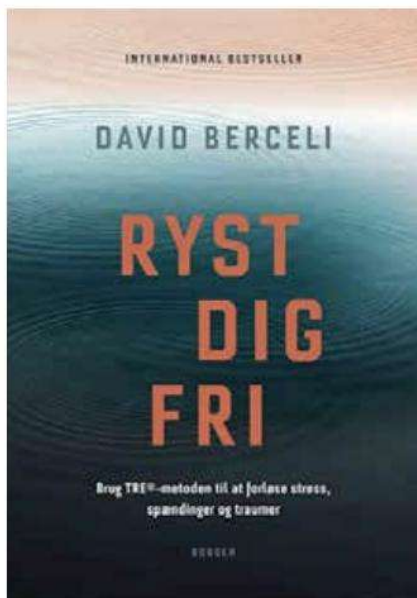
Bogen har også sine udfordringer. Bæredygtighed er et stort ord og vil kunne tolkes mere bredt end det, som er skildret i bogen. Forfatteren forholder sig ikke helt til dybden og bredden af begrebet og nævner fx slet ikke de 17 verdensmål for bæredygtighed eller uddyber disse i forhold til det eksistentielle budskab og fænomenologiske afsæt, bogen skrives i.

Bogen er et eksistentielt bud på en ramme til at forstå og håndtere vores individuelle liv med de livskriser, det indebærer. Bogen fordyber sig alene i de beskrevne seks paradokser og det oplevede krydspres, som skildres i at håndtere dette pres og derved opnå indre bæredygtighed.

Alt i alt en eksistentiel selvhjælpsbog, der er til at forstå, og som henvender sig bredt. Den er velegnet og kan tilføjelse anbefales som gave både til den ældre, den midaldrende og fx til den sene teenager, som studentergaven eller til den 18-20 årige, idet bogen vil kunne give et bud på det eksistentielle fundament for udvikling af et mentalt sundt liv og ungdomsliv.

Christina Dilling Munk
Psykoterapeut MPF

PTSD BOR I KROPPEN



David Berceli. Ryst dig fri. Brug TRE®-metoden til at forløse stress, spændinger og traumer. Borgen 2020. 232 sider, kr. 299,95. Også som e-bog.

Den amerikanske kroppsykoterapeut David Berceli har skrevet en fin og letlæst bog. Som titlen siger, forklarer og beskriver han en enkel kropslig tilgang til at forløse både belastninger og noget så svært som traumatiseringer. Bogen igennem taler han ud fra et langt praksisliv med at hjælpe mennesker i klodens brændpunkter. Det er en usædvanlig bog om enkel hjælp til svære problemer, og det er forstå-

eligt, at den fra sin udgivelse blev en international bestseller. Berceli nævner flere af de kendte, internationale kroppsykoterapeuter, som er gået forud for ham, men giver ikke fuld kredit til Alexander Lowens bog, *The way to vibrant health*.

Det er en usædvanlig bog om traumer og deres helbredelse, hvad der i sig selv er bemærkelsesværdigt, for rigtig mange steder beskrives traumer og traumatiseringer som kroniske tilstande. Tilmed har vi nu fået endnu en svær traume-diagnose, kompleks PTSD. Selv inden for den etablerede behandling, psykiatrien, er tilbud om behandling til PTSD sjældent forekommende og lige så sjældent hjælpsom, endsige effektiv.

Det er også en usædvanlig bog ved klart og utvetydigt af fremhæve en kropslig tilgang og tilmed gøre det med baggrund i præcis kropslig forståelse og tilsvarende kropslige anvisninger. Det kan ikke siges tilstrækkeligt ofte, og Berceli siger det tit og kunne sagtens have gjort det flere gange, at selv om man opfatter traumer og PTSD som psykiske lidelser, så sidder de ikke primært i sindet, psyken eller nervesystemet, men sidder i kroppen. Peter Levines bog *Væk tigreren*, som også nævnes af Berceli, har den pointe, at behandling bedst opfattes som en kropslig genforhandling af traumet. Berceli gør også mange gange opmærksom på, at almindelig psykoterapi i form af samtaleterapi hjælper meget lidt – jeg ville tilføje uhyggeligt sjældent. Berceli kommer kun indirekte ind på det, men den fra officielt hold meget omtalte eksponeeringsterapi ift. traumer er ubehjælp-som og ofte forfærdelig.

Bogens første kapitel hedder *Livet er traumatisk*, og det er lige præcis en anden af Bercelis pointer. Man kan sige, at det at tro, at ens liv først starter, når traumerne holder op, er en kortslutning og en farlig illusion. Berceli er meget vel klar over sit usædvanlige forslag om at møde traumer med nærvær (lige som mindfulness?) igen er en utraditionel og bemærkelsesværdig forståelse, hvad der fremgår af dette første kapitels undertitler, som meget sigende er *En radikal anderledes metode og Accepter det som er*.

I de efterfølgende kapitler får han imidlertid så travlt med at forstå og beskrive chok og traumer neuropsykologisk og neuroaffektivt, at han først vender tilbage til et mere indlysende sprog samt sit udgangspunkt om det kropsligt levede gode liv i kapitel 15 – som til gengæld er rent guld. Her har Berceli (s.149) efter et interview med Mother Theresa en fabelagtig beskrivelse af, hvad hendes storhed midt i Calcuttas slum og arbejdet med voldsomt fattige og traumatiserede mennesker kan lære os: "Hun behandlede enhver person som et individ med et enormt potentiale, et menneske, som var på en spirituel vej. Derfor kunne hun elske dem hver og en. Hvis vi også betragtede alle mennesker som hellige, ville også vi ønske at gå dem i møde og åbne vores hjerter for dem. Traumer har evnen til at lære os, hvad kærlighed er, samtidig med at de vækker vores medfødte formåen til dyb omsorg og medfølelse. Gennem traumatiske oplevelser kan vi opdage vores sande format som medfølelse individuelle."

Bercelis pointe og beskrivelser af, at livets voldsomme begivenheder ikke må medføre, at vi mennesker bliver

fastlåst i psykisk og fysisk smerte, er i sig selv bogen værd. Også selv om de fleste – og utvivlsomt også Bercei selv – helst vil opfatte hans 7-trins udgave af Lowens bioenergetiske øvelser som hans mest hjælpsomme bidrag, når mennesker har det svært og specielt er belastede, stressede eller måske ligefrem traumatiserede.

Det er dog skammeligt, hvis de blot udføres mekanisk. Min tilføjelse ville være, at værdien af det, man gør, er direkte proportional med den bevidsthed, man gør det med. Så selv om Bercei understreger forsigtigheden i at anvende øvelserne, så risikerer han selv at være med til at trivialisere dem ved at beskrive dem som kropsøvelser. Han kunne med fordel fastholde sine egne beskrivelser af kontakten med kroppen (og hjælperen) som nærvær og en tilbagevenden til nuet for at finde hjem til sin egen krop, efter at den er stivnet og fastlåst i fortidens traumer.

Bogen kan utvivlsomt give en god hjælp til både stressramte og traumatiserede mennesker og yde en fin støtte til andre, som 'kun' er belastede. Desværre er det en meget ujævnt skrevet bog, og den amerikanske redaktør burde have ydet Bercei hjælp til en 2. udgave af bogen, så sproget blev renset og mere præcist. I den danske udgave bliver passager uklare og undertiden forvrøvlede, fordi oversættelsen er lige så ujævn og undertiden direkte dårlig. Det er også uforståeligt, at forlaget ikke har hjulpet læseren med en QR-kode, som førte hen til YouTube videoen med øvelserne – specielt når de fotografiske gengivelser er så utydelige og kornede. I e-bogs udgaven er de tilsyneladende ok.

Desuden er der sket en del inden for neurobiologien og choktraumeforståelsen siden bogens første udgave i 2008. Læs fx Bessel van der Kolks (2019) *Kroppen holder regnskab*, som er en lige så betydningsfuld bog om traumer og krop. (Anmeldt i *Tidsskrift for Psykoterapi* nr. 1, 2020. red.).

Lars J. Sørensen
Cand.psych.
Psykiaterapeut MPF

BOGANMELDELSER

Der udkommer enormt mange bøger om psykoterapi og hermed relateret stof. Nogle er givetvis vigtigere end andre, men mange af dem kunne med god ret blive anmeldt i *Tidsskrift for Psykoterapi*. Men tidsskriftet er ikke et bogmagasin, og skal ikke være det, og der er begrænset plads til anmeldelser. En god portion af de nyudkomne bøger bliver dog omtalt på siderne med *Nye Bøger*, så her kan man orientere sig.

Med mellemrum bringer jeg tidsskriftets vejledende retningslinjer for, hvilke bøger der anmeldes. Det er vist længe siden nu, så her kommer de igen i nogenlunde prioriteret rækkefølge:

1. Bøger om psykoterapi og hermed relateret stof, skrevet af medlemmer af Dansk Psykiaterforening.
2. Væsentlige bøger om psykoterapi og psykologi skrevet af væsentlige danske forfattere.
3. Væsentlige bøger om psykoterapi og psykologi skrevet af væsentlige udenlandske forfattere.
4. Andet.

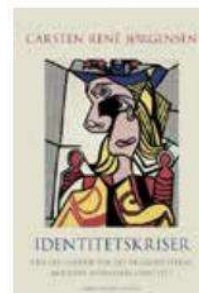
Susanne van Deurs
Psykiaterapeut MPF
Redaktør

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

Carsten René Jørgensen:

Identitetskriser. Veje og vildveje for det fragmenterede moderne menneskes identitet

Det moderne menneske slås med tvivl og usikkerhed i forhold til sin identitet. Hvem er jeg i virkeligheden? Dette kan bl.a. udvikle sig til behandlingskrævende psykiske vanskeligheder, herunder borderline-lidelser. Vores samfund er tilsvarende præget af indre fragmentering og polarisering. Bogen giver et bud på, hvordan vi kan forstå og håndtere både individuelle og samfundsmæssige identitetskriser i det, forfatteren betegner som den fragmenterede modernitet. Hans Reitzels Forlag 2019. 512 sider, kr. 450.



Jørgen Filtenborg:

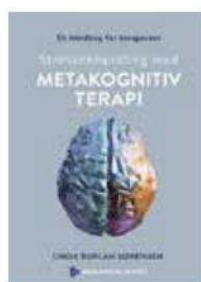
Personlig udvikling i teori og praksis - hvad du selv kan gøre

Bogen er en håndbog og en personlig støtte til den person, der har brug for indsigt i hverdagens psykologiske problemstillinger. Den gennemgår vores personlige udvikling i de forskellige faser igennem livet og ser på sammenhængen mellem tanker, følelser, kropslige reaktioner og handlinger samt på, hvordan vores måde at forstå verden på grundlægges allerede i barndomme. Bogen er primært baseret på principper fra kognitiv terapi og coaching. Klim 2020. 292 sider, kr. 249,95.

Ilse Sand:

Venlige øjne på dig selv. Slip dårlig samvittighed

Bogen giver redskaber til at undersøge den dårlige samvittighed og slippe den overdrevne del. Den viser, hvordan læseren kan justere leverejler, ryste den skyld af, som tilhører andre, blive ven med frygt og give slip på opslidende kampe. Forfatteren, der er psykoterapeut MFF, opfordrer til at stå ved den skyld, der er din, dele den med andre, hvis det er relevant – og tilgive dig selv. Bogen har en test, hvor læseren kan måle sin egen tilbøjelighed til dårlig samvittighed. Gyldendal 2020. 158 sider, kr. 199,95. Også som e-bog og lydbog.



Linda Burlan Sørensen:

Stressbehandling med metakognitiv terapi – en håndbog for terapeuter

Stress er blevet et livsvilkår for alt for mange mennesker. Hidtil har behandlingen mest fokuseret på adfærdændringer og på at tale om og lægge mærke til enhver tanke, følelse og fornemmelse. Men ifølge den metakognitive teori er det netop det overdrevne selvfokus, der skaber stressproblemerne. De mange grublerier og bekymringer er den reelle årsag til stress. Bogen giver en indføring i teorien og viser, hvordan terapiformen kan bruges konkret i forbindelse med stressramte. Bogen er relevant for såvel behandlere, stressramte og pårørende. Frydenlund 2019. 304 sider, kr. 269.

Tina Lauritsen:

Fantom – om krop og tab. Samt Afgrund – om fænomenet angst

Med bl.a. Merleau-Ponty og Daniel Stern i baglommen udforsker forfatteren i *Fantom*, hvad der sker, når vi rammes af et tab. Hvad sker der i kroppen og med vores måde at være i verden på? I *Afgrund* undersøger hun med afsæt i egne erfaringer, hvad der sker, når vi rammes af angst. Hvor kommer den fra? Hvad består den af? Hvad gør den ved os, og hvordan kommer vi fri af den – eller gør den til at leve med? Begge bøger indgår i serien *Bøger at gribe med*. Tina Lauritsen Forlag 2020. 86 sider, kr. 120 og 122 sider, kr. 120.



Nina Lildal-Schrøder: **LGBT+**

Birgitte Hartvig Schousboe, Loa Clausen, René Klinkby Støving, Lene Kiib Hecht: **Spiseforstyrrelser**
To bøger i Kort & godt-serien. LGBT+ giver konkret viden om, hvor mangfoldigt køn og kønsforståelse, kønsidentitet og seksuel orientering i virkeligheden er. Desuden om minoritetsstress, regnbuefamilier, udfordringer på arbejdspladsen mv. **Spiseforstyrrelser** ser på, hvad spiseforstyrrelser er, og hvorfor man udvikler en spiseforstyrrelse? Hvordan foregår behandlingen? Og hvordan kan man hjælpe, hvis man er tæt på et menneske med spiseforstyrrelse? Dansk Psykologisk Forlag 2020. 126 sider, kr. 225 og 120 sider, kr. 225.



Christina Schlander:

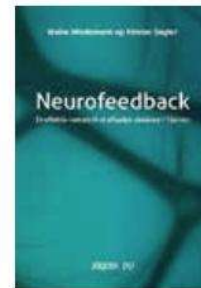
Compassionfokuseret terapi i praksis

Det teoretiske grundlag for compassionfokuseret terapi (CFT) er evolutionsteori, tilknytnings-teori, affektiv neuropsykologi og socialpsykologi. CFT er rettet mod facilitering af klientens evne til at være sensitiv over for egen og andres lidelse og engagere sig i at lindre denne på en omsorgsfuld måde. I processen arbejdes bl.a. med klientens skam, selvkritik og evne til at regulere, tolerere og balancere vanskelige emotioner. Bogen præsenterer 'sommerfuglemodellen', der viser mange af de centrale aspekter ved CFT-processen på en overskuelig måde. Hans Reitzels Forlag 2020. 250 sider, kr. 350.

Meike Wiedemann, Kirsten Segler:

Neurofeedback – en effektiv metode til at afhjælpe ubalancer i hjernen

Neurofeedback er en let, behagelig og effektiv måde at træne hjernen mhp. at afhjælpe ubalancer i hjernen. Forfatterne gennemgår, hvad neurofeedback går ud på, og hvordan det kan hjælpe i forbindelse med bl.a. stress, spiseforstyrrelser, depression, angsttilstande, PTSD, afhængighed, migræne, kroniske smerter. Neurofeedback er på vej frem, og bogen er den første på dansk. Forlaget PressTo 2020. 176 sider, kr. 249. Også som e-bog.



Stefanie Stahl:

Barnet i dig skal finde et hjem. Nøglen til løsning af (næsten) alle problemer

Det indre barn er summen af alle vores prægninger fra barndommen. Bogens udgangspunkt er det sårede 'skyggebarn', præget af krænkelser og psykiske mén fra barndommen, som har sat sig i det ubevidste, og som hindrer os i som voksne at leve fuldt ud. Bliver vi venner med vores skyggebarn, får solbarnet frihed til være sig selv. Solbarnet er den kerne i os, som er vendt mod livet, som muliggør lykkelige relationer og giver livet fylde og god mening. Med eksempler og øvelser viser forfatteren, hvordan vi kan lære vores indre barn at kende. Bechs Forlag 2020. 249 sider, kr. 269. Også som e-bog og lydbog.

Susan Hart:

De følsomme relationer. Neuroaffektiv udviklingspsykologi for pædagoger

Neuroaffektiv udviklingspsykologi giver pædagoger og pædagogstuderende et landkort og nogle anvisninger til, hvordan man med afsæt i relationen kan forstå og støtte barnets sociale, personlige og følelsesmæssige udvikling – alt det, som er grundforudsætningen for barnets indlevelsesevne og mentaliseringsevne. Det er en yderst kompleks udviklingsproces, og ifølge Susan Hart (MPF) er vi kun lige begyndt at forstå denne vigtige menneskelige dimension. Hans Reitzels Forlag 2020. 240 sider, kr. 300.



FYRAFTENSMØDE I SYDJYLLAND

Tirsdag den 8. september kl. 17-20

Erik Wasli, psykoterapeut MPF, tidligere formand for Dansk Psykoterapeutforening, medlem af foreningens etikpanel, og Pia Clementsen, psykoterapeut MPF og nuværende formand for foreningen

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 terapeutens misbrug af seksuelle følelser?

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

PRIS: Kr. 150.

STED: Billundscenteret, Hans Jensensvej 6, 7190 Billund.

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

FYRAFTENSMØDE I KØBENHAVN

Torsdag d. 24. september 2020 kl. 17-20

Michael Conti, psychotherapist MPF, coach and trained supervisor

WORKING WITH LGBTIQ CLIENTS IN PSYCHOTHERAPY AN INTRODUCTION

Denmark has always been progressive when it comes to legislation about sexuality and gender issues. It was, after all, the first European country to legalise same-sex partnerships. However, despite legal acceptance and inclusion, LGBTIQ (lesbian, gay, bisexual, trans, intersex, queer) people can still feel invisible and isolated. They also experience internal and external homophobia with all the associated mental health issues.

As psychotherapists, it is vital that we develop our awareness of how a non-normative identity impacts LGBTIQ people. It is important that we further our self-reflection on our attitudes around sexual and gender identities, and challenge our assumptions around this, both in our personal and our professional life.

This workshop is an introduction to working with LGBTIQ clients in psychotherapy. We will focus on the following aspects: Deepening our insight about the complexity of gender and sexual identities, challenging our attitudes and assumptions around gender and sexual identities, and deepening our understanding of homophobia and how to work with it in therapy

The workshop will be run in English.

There will be a coffee/tea break with time to network.

PRIS: Kr. 150.

STED: København. Stedet oplyses senere på www.psykoterapeutforeningen.dk

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: Betaling ved tilmelding med kort eller MobiePay. 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.

FYRAFTENSMØDER I AARHUS, KOLDING, AALBORG, ODENSE, KØBENHAVN

Se datoer og foredragsholdere i næste spalte NÅR MOR VÆLGER FLASKEN FREM FOR MIG!

OM SENFØLGERNE OG BEARBEJDELSEN AF EN OPVÆKST I MISBRUG

Sundhedsstyrelsen skønner, at hvert tiende barn i Danmark vokser op i et hjem, hvor en forælder har et alkoholmisbrug. Desuden viser undersøgelser, at hver femte voksne ser misbrug som et problem i deres barn-domshjem.

Hvad kendetegner familielivet, når en forældre har et misbrug? Hvad bliver konsekvenserne og senfølgerne for børnene, som nu selv kan være blevet voksne? Og hvad er vigtigt at have for øje i dit terapeutiske arbejde med disse klienter?

Temaer om skam, skyld, ansvar og det at sætte grænser går ofte igen i samtaler med klienter, som ønsker at bearbejde en opvækst, hvor mor eller far havde et misbrug. Og her er viden om, hvordan man fx arbejder med tilknytningstraumer som ambivalent tilknytning ind i en misbrugssammenhæng, vigtigt at besidde som terapeut.

Fra statistikkerne ved vi, at familielivet er i stor risiko for at være kendetegnet ved fysisk eller psykisk vold samt af uklare roller og rammer. Konsekvenserne af en opvækst under disse vilkår kan være mange, og i løbet af fyraftensmødet ser vi på nogle af de centrale følger, som fx lavt selvværd og manglende jeg-fokus, som kan blive kernedynamikker i barnets selvbillede og handlinger. På mødet får du:

Viden om centrale kendetegn for familielivet, hvor en eller begge forældre har et misbrug, hvilke typiske konsekvenser det har for barnet, som vokser op med en misbrugende forælder, og hvilke senfølger det kan give for barnet senere i livet. Desuden værktøjer til at arbejde med nogle af de centrale temaer, man typisk vil være optaget af, når man er vokset op med en far eller mor, der har et misbrugsproblem.

Mandag den 5. oktober 2020 kl. 17–20

Tina Overgaard Asferg, psykoterapeut i TUBA, hypnote-
rapeut

STED: TUBA Aarhus, Frederiksgade 75, 1. og 2. sal, 8000
Aarhus

Fuldt booket. Venteliste mulig.

Mandag den 5. oktober 2020 kl. 17–20

Henrik Prien, psykoterapeut i TUBA, efteruddannelse i
traumer

STED: TUBA Kolding, Ny Vestergade 3, 3. sal, 6000 Kol-
ding

Onsdag den 7. oktober 2020 kl. 17–20

Marianne Bach, psykoterapeut MPF i TUBA, gestalttera-
peut og familieterapeut

STED: Aalborg Bibliotekerne – Medborgerhuset, mø-
delokale 1, Rendsburggade 2, 9100 Aalborg

Mandag den 21. oktober 2020 kl. 17–20

Henrik Prien, psykoterapeut i TUBA, efteruddannelse i
traumer

STED: TUBA Odense, Kongensgade 31 A, 2. th, 5000
Odense

Dato endnu ikke fastsat

Henrik Prien, psykoterapeut i TUBA, efteruddannelse i
traumer

STED: København. Tidspunkt og adresse vil kunne ses
på www.psykoterapeutforeningen.dk

PRIS: Kr. 150.

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: Betaling ved tilmelding med kort eller MobiePay. 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

TRAUMA RECOVERY

Nogle mennesker, som har været udsat for traumer, bliver igen og igen forstyrret og rystet af de gamle begivenheder, så det påvirker deres nuværende liv negativt. Det bliver svært for dem at navigere i livet og træffe valg baseret på de værdier, der er vigtige for dem og den situation, de befinder sig i. Med andre ord står nutiden og fremtiden i skyggen af fortidens hændelser. De kan lide under traumatet i en sådan grad, at de udviser PTSD-symptomer. For terapeuter, der enten har klienter, som har symptomer på eller er diagnosticeret med PTSD, er en grundlæggende viden om traumas dynamik betydningfuld for at kunne arbejde med problematikken.

På kursusdagen tager vi udgangspunkt i begrebet 'Trauma Recovery', som handler om at kunne håndtere eftervirkninger af et traume, så ens nuværende livssituation forbedres. Ud over en forståelse af, hvordan traumer kan påvirke os, ser vi også på, hvordan man grundlæggende kan arbejde terapeutisk med traumer. For nogle klienter handler det om at stabilisere sig, så de ikke påvirkes i samme omfang af traumernes følger-virkninger som før, mens andre ønsker og er klar til at bearbejde traumerne for at lægge oplevelsen bag sig.

I løbet af dagen bliver du bl.a. præsenteret for:

Et landkort over de centrale dele af vores bevidsthed, som påvirkes af et traume – i forlængelse heraf også hvilke indre landskaber, vi bevæger os igennem på vejen ud af traumets greb; en forståelse af de hukommelsesprocesser, som påvirkes, når vi overvældes, og hvad det er, der gør, at oplevelser i dag kan aktivere fortidens hændelser med risiko for re-traumatisering; nogle guidelines for, hvornår det er hensigtsmæssigt at arbejde med traumatiske begivenheder sammen med en klient; en præsentation af nogle grundlæggende redskaber, der kan anvendes i arbejdet med Trauma Recovery, herunder hvordan man kan håndtere flashbacks, som er et kernesymptom for PTSD.

Dagen bliver en blanding af oplæg, træning og fælles opsamling og diskussion.

HENRIK PRIEN

Henrik Prien er uddannet psykoterapeut og efteruddannet i bl.a. arbejdet med choktraumer og tilknytningstraumer. Han har arbejdet som terapeut og supervisor i over 15 år og har mange års erfaring i arbejdet med klienter, som har været udsat for forskellige former for traumer som fx overgreb, vold og ulykker.

TRAUMA RECOVERY (forts.)

PRIS: Medlemmer kr. 1.200, ikke-medlemmer kr. 2.000, studiemedlemmer kr. 1.080. Prisen inkluderer morgenmad, frokost og eftermiddagskaffe/te.

TILMELDING senest på nedenstående datoer.

AARHUS

TID OG STED: Fredag den 25. september 2020 kl. 9-16.30. TUBA Aarhus, Frederiksgade 75, 1. og 2. sal, 8000 Aarhus.

TILMELDING som anført nedenfor senest den 28. august 2020

KØBENHAVN

TID OG STED: Fredag den 2. oktober 2020 kl. 9-16.30. TUBA København, Vesterbrogade 69, 1. og 3. tv., 1620 København V.

TILMELDING som anført nedenfor senest den 4. september 2020

ODENSE

TID OG STED: Fredag den 30. oktober 2020 kl. 9-16.30. TUBA Odense, Kongensgade 31 A, 1. og 2. th., 5000 Odense.

TILMELDING som anført nedenfor senest 1. oktober 2020

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

BETALING: Skal ske med betalingskort eller MobilePay på nettet ved tilmelding.

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 kursusprisen 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.

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

TERAPEUTEN SOM OPMÆRKSOM OG OMSORGSFULD REJSEFÆLLE I KLIENTENS LIVSHISTORIE

Det er kvaliteten i mødet mellem terapeut og klient og terapeutenes nærvær med og særlige opmærksomhed på klienten, der er omdrejningspunkt for kurset.

Et menneskes tilknytningsmønster er afgørende for, hvordan klienten møder andre mennesker og situationer. Tilknytningsmønstret er resultatet af mønstrene i familien i klientens tidlige barndom og en del af den personlighed, som klienten udvikler og bygger sit liv på. Der kan have været vanskeligheder, fx mangel på omsorg og opmærksomhed, som igennem det terapeutiske møde kan genoprettes, så klienten kommer i ægte og varig kontakt med tillid til sig selv og sine omgivelser og med sine evner og muligheder.

Dette gøres gennem terapeutenes nærvær og opmærksomhed på kropssansninger helt ned i de små og tilsyneladende ubetydelige detaljer. Når disse integreres i klientens bevidsthed, bliver det muligt at bearbejde selv gamle chok og traumer, som har sat sig i krop og personlighed som fx angst, undgåelser, hæmninger og et ukontrolleret temperament.

Vi vil komme ind på kroppen og kropssansninger, de tre hjerner, den neuroaffektive betydning af relationer samt forankring af ressourcer.

Vi vil, i det omfang tiden tillader det, komme ind på det særlige omkring chok og traumer, og hvordan og hvorfor det er nødvendigt at møde disse på en særlig terapeutisk måde. Kurset vil være opbygget af demoterapier, teori og øvelser.

INGE FARUP

Inge Farup er cand. mag., psykoterapeut MPF, SE^o-practitioner. Hun har undervist i psykoterapi siden 1992 og oprettede sammen med et par kolleger Nordisk Institut for Psykoterapi, hvor de har uddannet psykoterapeuter MPF i Aalborg og på Færøerne.

TID OG STED: Tirsdag den 29. september kl. 10-17 til onsdag den 30. september kl. 9-16. Knudhule Badehotel, Ry. Mulighed for aftensmad og overnatning for kr. 799. Bestil på kontakt@dpfo.dk.

PRIS: Medlemmer kr. 2.400, ikke-medlemmer kr. 4.000, studiemedlemmer kr. 2.160. Prisen inkluderer morgenmad, frokost og eftermiddagskaffe/te.

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

BETALING: Skal ske med betalingskort eller MobilePay på nettet ved tilmelding.

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 kursusprisen 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.

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 TERAPI OG SEX

Sex som et trygt eventyr: Hjælp par med at skabe kontakt seksuelt og følelsesmæssigt gennem emotionsfokuseret terapi. Har dine klienter seksuelle problematikker såsom uoverensstemmelser i begær, kedsomhed i soveværelset, opdagelse af seksuel adfærd uden for kontrol, problemer med seksuel ophidselse eller orgasme, seksuelle udfordringer efter at have fået børn, problemer efter utroskab eller i kølvandet på traumer. Ud fra emotionsfokuseret terapi er sådanne klager oftest en del af en underliggende mangel på tryghed og tilknytning i forholdet grundet en negativ cyklus mellem partnere. Nogle gange, når partnerne de-eskalerer og bliver mere trygge, forbliver seksuelle problematikker uafklarede.

Kurset er tilrettelagt for at give dig et godt fundament til arbejde med par, hvor seksuelle problemer er det nuværende problem. Introduktion til ajourført forskning om aktuelle modeller for seksualitet vil blive præsenteret. Du lærer, hvordan du foretager en vurdering af både den negative relationelle cyklus og den seksuelle cyklus, så du har kompetencerne til at bruge EFT-interventioner ift. begge cyklusser for at hjælpe par med de-eskalering. Kurset vil også handle om, hvordan man integrerer psykoedukation og enkle adfærdsmæssige sexterapeutiske interventioner, i takt med at par begynder at bevæge sig ind i et dybere arbejde, samtidig med at de fortsætter med at opbygge et trygt bånd gennem øget sårbarhed.

De to kursusdage vil indeholde oplæg og øvelser.

JETTE SIMON

Jette Simon er cand. psych., specialist i psykoterapi og supervision og ICEEFT-godkendt EFT-instruktør og supervisor. Hun har mere en 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: Mandag den 5. oktober kl. 10-16 og tirsdag den 6. oktober kl. 10-15. Trekanten, Sebbesundvej 2a, 9220 Aalborg Ø.

PRIS: Medlemmer kr. 2.400, ikke-medlemmer kr. 4.000, studiemedlemmer kr. 2.160. Prisen inkluderer morgenmad, frokost og eftermiddagskaffe/te.

TILMELDING som anført nedenfor *senest den 28. august 2020*.

KURSUS

PSYKOTERAPI PÅ ET TILKNYTNINGSTEORETISK GRUNDLAG

Psykoterapi på et tilknytningsteoretisk grundlag er ikke en specifik metode, en manual eller en værktøjskasse som sådan – snarere et menneskesyn baseret på moderne udviklingspsykologi, som på et videnskabeligt grundlag påviser, hvordan vores tidlige tilknytning i barndommen bliver til indre arbejdsmodeller. Det vil sige automatiske, ubevidste måder at forstå os selv og andre mennesker på. I voksenlivet kan disse indre arbejdsmodeller enten fremme eller hæmme vores overordnede livsduelighed.

Uanset hvilken uddannelse, modalitet eller metode, man har som psykoterapeut, er viden om tilknytning altid relevant og dertil meget anvendelsesorienteret. Tilknytningsteorien er endvidere en teori, som intuitivt giver stor mening for både terapeuter og klienter. I det terapeutiske arbejde kan terapeuten tilbyde sig som en tryk base for klientens udforskning af sin væren-i-verden generelt og sine følelsesmæssige problemer specifikt og ad den vej støtte klienten i arbejdet med at udvikle en mere tryk tilknytnings- og kontaktstil samt øge kapaciteten for affektregulering og selvberoligelse.

Vi vil på kurset gå i dybden tilknytningsmønstre og undersøge, hvilke interventioner der bedst understøtter den enkelte klient i at erhverve mere autonomi, autenticitet og tryghed i sit liv, og vi vil undersøge, hvilke kompetencer hos terapeuten, der er særlig vigtige i arbejdet – herunder vores eget tilknytningsmønster. Dagene vil veksle mellem teoretiske oplæg, cases, fælles udforskning og øvelser i mindre grupper. Kurset henvender sig til alle interesserede, der arbejder professionelt med voksne og par i en rådgivende eller terapeutisk kontekst.

INGE HOLM

Inge Holm er psykoterapeut MPF siden 2012. Endvidere master i psykologi fra RUC og har omfattende efteruddannelse inden for traumatisk stress og parterapi. Har privat praksis og er supervisor for forskellige personalegrupper. Hun er endvidere forfatter til bl.a. *Den indre uro* og *Livsfarlig familie*.

TID OG STED: Torsdag den 8. oktober kl. 10-17 og fredag den 9. oktober kl. 9-17. EFT-Institutet, Borgergade 28, 2., 1300 København K.

PRIS: Medlemmer kr. 2.400, ikke-medlemmer kr. 4.000, studiemedlemmer kr. 2.160. Prisen inkluderer morgenmad, frokost og eftermiddagskaffe/te.

TILMELDING som anført nedenfor senest den 3. sept. 2020.

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

BETALING: Skal ske med betalingskort eller MobilePay på nettet ved tilmelding.

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 kursusrprisen 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.

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

STYRK DIN FORRETNING OG TILTRÆK FLERE KLIENTER

Vil du tiltrække flere klienter og skabe større omsætning – blot ved at være dig? På dette 2-dagskursus lærer du netop det. Du vil opleve, at mennesker, du møder på din vej, vil blive draget af dig, fordi du står stærkt, sikkert og tydeligt frem. Lige der – sælger du, fordi du er dig! Både købs- og salgsprocessen ser anderledes ud i 2020, end vi tidligere før har set. Aggressivt push-salg skaber stigende modstand hos kunderne, imens værdi- og relationsbaseret salg skaber tillid og tryghed hos kunderne. Det betyder, at du skal vise dine potentielle klienter, hvem du er, og hvad du står for, uden at lade dig begrænse af gamle overbevisninger. Du skal turde skille dig ud og vælge klienter til og fra. Du skal kommunikere præcist, hvad dine potentielle klienter får ved lige netop at vælge dig – uanset om du primært finder dine klienter på sociale medier, i dit netværk eller i andre sammenhænge. Det betyder også, at du skal være helt skarp på, hvilket udbytte klienterne får ved at gå i terapi hos dig. På kurset lærer du:

- At styrke dit mindset omkring dig selv og dine salgsevner, så du kan transformere din virksomhed.
- Hvordan du skiller dig ud og kommunikerer præcist om dig selv og din virksomhed, så du skaber tryghed og tillid hos potentielle klienter.
- At skabe varige forandringer i dit arbejde med at tiltrække flere klienter, som vil have værdifuld indflydelse på dig selv og din virksomhed.

Kurset vil foregå som en blanding af oplæg og øvelser.

MAJA LYKKE

Maja Lykke har arbejdet med salg i 25 år, især i store danske medievirksomheder som Berlingske, Mediaplanet, Dagens Medicin og Egmont. Hun er i dag selvstændig coach for både privatpersoner og erhvervskunder. Hun er uddannet coach hos Mindjuice Academy og bliver færdiguddannet psykoterapeut i juni 2020 hos Københavns Gestalt Institut.

TID OG STED: Onsdag den 28. oktober og torsdag den 29. oktober 2020 kl. 9.00-16.30. MBK, Pilestræde 6, 1112 Kbh. K.

PRIS: Medlemmer kr. 2.400, ikke-medlemmer kr. 4.000, studiemedlemmer kr. 2.160. Max 20 deltagere.

TILMELDING som anført nedenfor senest den 1. oktober 2020.

KURSUS

TRAUMER OG SPIRITUELLE OPLEVELSER

Traumatiske begivenheder og livserfaringer resulterer ofte i smertefulde eller endda ødelæggende personlige eftervirkninger, men kan også indeholde en skjult gave, en døråbning til dybere og bredere bevidsthedsniveauer, som først nu begynder at blive udforsket af videnskaben. På trods af deres forskelle har spirituelle åbninger og traumatiske reaktioner en hel del fælles træk i hjernens og organismens funktion.

I denne workshop vil vi se nærmere på den teori og forskning, som bygger bro mellem traumer og spirituelle oplevelser, og udforske nogle af de metoder og øvelser, der kan hjælpe dybe oplevelser af helhed til at dukke op fra traumatiske tilstande.

Kurset fokuserer på:

- At forstå mere om, hvordan traumatiske tilstande og spirituelle oplevelser opstår og integreres i hjernen og organismen.
- At finde veje til at opdage de spirituelle eller helende elementer, der kan være skjult i en traumatisk oplevelse.
- At udforske metoder til at fornemme de arketypiske og spirituelle meningslag oftere i vores daglige liv.

Undervisningen vil skifte mellem praktiske øvelser, demonstrationsterapi, teoretiske præsentationer og diskussion.

MARIANNE BENTZEN

Marianne Bentzen er psykoterapeut MPF og certificeret som afspændings- og bevægelsesterapeut 1980 og har siden da arbejdet som kroppsykoterapeut og senere med neuroaffektiv psykoterapi. Hun har i mange år været beskæftiget med efteruddannelser for psykologer, psykoterapeuter og behandlere fra hele verden.

TID OG STED: Mandag den 2. november 2020 kl. 10-17.30, tirsdag den 3. november 2020 kl. 9.30-17.30 og onsdag den 4. november 2020 kl. 9.30-16.30. Knudhule Badehotel, Randersvej 88-90, 8680 Ry. Der er mulighed for at vælge overnatning på Knudhule Badehotel mellem kursusdagene. Pris kr. 1500 for to overnatninger inkl. aftensmad. Overnatning bestilles via sekretariatet på kontakt@dpfo.dk. Der afregnes direkte med Knudhule Badehotel ved afrejse.

PRIS: Medlemmer kr. 3.600, ikke-medlemmer kr. 6.000, studiemedlemmer kr. 3.240. Prisen inkluderer morgenmad, frokost og eftermiddagskaffe/te.

TILMELDING som anført nedenfor senest den 28. sept. 2020.

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

BETALING: Skal ske med betalingskort eller MobilePay på nettet ved tilmelding.

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 kursuspriisen 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.

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

EN DAG MED STEMME I TERAPI

Vi bruger den jo hele tiden – stemmen – den er der bare. Når vi taler med andre – når vi underviser – når vi synger – når vi er desperate – når vi elsker. Vi truer med stemmen – vi flirter med den – vi hulker – vi griner.

For terapeuten er stemmen et arbejdsredskab – det er med den, vi udtrykker vores følelser, viden, omsorg og opmuntring – det er med stemmens klang og volume, vi får klienten til at føle sig set og hørt. Terapiens kvalitet er afhængig af en rummelig lyd – hvis vores lyd er åben, vil klienten føle samme lyst til at åbne sig.

Stemmen er også en sladderhank – så i det terapeutiske arbejde er det vigtigt at lytte til klientens stemmebrug – er det en snæver stemme – eller er den klangfuld – er den stille eller kraftig. Stemmen fortæller så meget om den person, vi kommunikerer med.

Det er stemmen, der denne dag er i terapi.

I kommer til at arbejde med egen stemme – forbered en sang/tekst! Arbejdet foregår i plenum – også det solistiske arbejde. Hav tøj på, som I kan bevæge jer i.

STEEN BYRIEL

Steen Byriel, kgl. operasanger, har i mange år arbejdet på Psykoterapeutisk Institut i Aarhus og København. Har arbejdet sammen med bl.a. Walter Kempler og Christine Byriel. Skrev bogen *Se mig – Hør mig!* sammen med Christine Byriel. Har undervist på Aalborg Universitet (musikterapi). Arbejder som stemmeterapeut for bl.a. Rigspolitiet, HK og Stad Berlin. Solist på de førende operahuse i Europa som Salzburger Festspiele og Covent Garden.

TID OG STED: Fredag den 6. november kl. 9-16. Magion, Tinghusgade 15, 7200 Grindsted.

PRIS: Medlemmer kr. 1.200, ikke-medlemmer kr. 2.000, studiemedlemmer kr. 1.080. Prisen inkluderer morgenmad, frokost og eftermiddagskaffe/te.

TILMELDING som anført nedenfor senest den 1. oktober 2020.

Uddannelse til SPÆDBARNSTERAPEUT

Hold 10

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

Start: 31. august 2020
Sted: Kolding Vandrehjem
Undervisere: Cand.psyk. Inger Thormann og psykoterapeut MPF Inger Poulsen



Læs om uddannelsen, datoer, priser, tilmelding m.m. www.spædbarnsterapi.dk eller www.mgconsult.dk

Mette Ulsø Uddannet lærer i The Diamond Approach



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

HILDEBRAND INSTITUTTET PSYKOTERAPEUTISK UDDANNELSE



UDDANNELSE OG KURSER I ARBEJDE MED OMSORGSSVIGT OG OVERGREB

Uddannelse

Hildebrand Institutet 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. Se vores hjemmeside for nærmere information.

Foredrag hos jer

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

Flere informationer:

www.hildebrandinstitutet.dk



Vivian Hansen,
uddannelsesleder,
socialrådgiver, MPF



Eva Hildebrand,
godkendt specialist og
supervisor i Dansk
Psykologforening



Jesper Vammen,
psykolog



Hanne Grønbech,
psykoterapeut,
MPF

Bliv certificeret metakognitiv psykoterapeut

Danmarks eneste 4-årige uddannelse, hvor du opnår den officielle MCT-Institute-certificering som metakognitiv psykoterapeut og den officielle psykoterapeut-certificering fra Dansk Psykoterapeutforening.

- Metakognitiv terapi er en ny, effektiv og evidensbaseret terapiform med høj effekt mod stress-, angst-, depressions- og PTSD-lidelser.
- Optagelseskrav: 3-årig eller længere sundheds- eller socialfaglig uddannelse. F.eks. læge, psykolog, sygeplejerske, socialrådgiver, jordemoder, pædagog o. lign.
- Uddannelsesstart 31. august 2020 i Hellerup, København.

Læs mere om uddannelsen og tilmelding på <https://cektos.nemtilmeld.dk/817/>

Uddannelsesleder er psykolog Pia Callesen, forfatter til bøgerne *Lev Mere Tænk Mindre* og *Grib Livet Slip Angsten* fra Politikens Forlag.



Gratis podcast:

Lev Mere Tænk Mindre: <https://podtail.com/da/podcast/cektos-lev-mere-taenk-mindre/>

Grib Livet Slip Angsten: <https://podtail.com/da/podcast/grib-livet-slip-angsten/>



Amagerbrogade 114, 1. sal
2300 København S

Kontakt Pia Callesen
Tlf. 2268 4281
pia.callesen@cektos.dk





BODYDYNAMIC INTERNATIONAL

Somatic Developmental Psychology



WWW.BODYDYNAMIC.COM

E-learning kurser www.bodydynamic.com/elearning/
om Grænser og Mestring af Energi + ny om Tilknytning og personlighed
på engelsk med teori og øvelser
og webinars på både dansk og engelsk

1-ÅRIG PÆDAGOGISK & TERAPEUTISK EFTERUDDANNELSE

I HØRSHOLM 4 X 5 DAGE – OPSTART 2. OKTOBER 2020

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 + andre

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 og andre

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

UDDANNELSES START I 2020: 28. oktober 2020 - slut november 2021

3-ÅRIG BODYDYNAMIC KROPS PSYKOTERAPEUTISKE UDDANNELSE - NY START I 2021

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:

6. oktober, 2021

Kursus dage eksternt om året:

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

Mere info:

skriv til
info@bodydynamic.dk



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

Info og nyhedsbrev: info@bodydynamic.dk

Medlem af Dansk Psykoterapeutforening + EABP

For første gang i Danmark
**2-ÅRIG SPECIALISTUDDANNELSE
I SCHEMATERAPI**

OBS: Få pladser

Tid

Opstart 23. & 24. oktober 2020.

Sted

Gl. Mønt, København.

Undervisere

- Susanne Vind: Speciallæge i psykiatri, vicepræsident i International Society of Schema Therapy, godkendt underviser og supervisor i schematerapi og gruppe schematerapi.
- Randi Øibakken: Cand.psych. aut., specialist og supervisor, godkendt underviser og supervisor i schematerapi.
- Internationale undervisere.

Tilmelding & Pris

- Tilmelding senest 15.08.2020
- Pris: Kr. 55.000,- ved tilmelding inden 1.7.2020. Derefter kr. 58.000,-.

Godkendelser

- Dansk Psykologforening: Godkendt under Specialiseringsmodul i Psykoterapi for Voksne 12.4.4.2.2 inden for den Kognitiv/Adfærdsterapeutiske referenceramme.
- Dansk Psykiatrisk Selskab: Specialistuddannelse i Psykoterapi for Voksne iht. betænkning af 2015 inden for den Kognitiv/Adfærdsterapeutiske referenceramme (under behandling).
- International Society of Schema Therapy (ISST): Uddannelsen er godkendt til international certificering i Schematerapi.

Se mere om tilmelding og program

www.schematerapi.dk og
www.psykologkonsulenterne.dk

Randi Øibakken
info@psykologkonsulenterne.dk / tlf. 40 59 03 79
Susanne Vind
info@schematerapi.dk / tlf. 52 35 30 00.

Ret til ændringer forbeholdes.



**Krop og psyke hænger sammen i den
Neuro Affektive Relationelle Model**

Intro-kursus 13.-14. august 2020.

NARM er en effektiv klinisk og praksis orienteret behandlingsmetode udviklet af Dr. Laurence Heller, forfatter til Udviklingstraumer, (Hans Reitzels Forlag 2014).

NARM kan navigere kompleksiteten ved tidlige tilknytnings- og udviklingsmæssige traumer, C-PTSD.

Ud fra en kontaktfuld, ressourceorienteret indfaldsvinkel knyttes krop, følelser og tanker sammen i en her og nu proces.

Tilmelding til specialist i klinisk psykologi og godkendt lærer på NARM-uddannelsen
Tove Mejdahl på e-mail:
tmejdahl@hotmail.com

Info: www.tmejdahl.dk

NB! Ny NARM-uddannelse starter i Norge oktober 2020. Se www.narm.no

ACT-uddannelsen Aarhus

Praksisorienteret uddannelse
i ACT-samtaleteknik



Videreuddannelse for psykoterapeuter og andre faggrupper.

På uddannelsen lærer du, hvordan du sætter personlige værdier og mening i centrum, og at håndtere de tanker, følelser og ufunktionelle handlinger, som forhindrer klienten i at få et liv, der giver mening og er værdifuldt for denne.

Forløbet vil give dig en solid praktisk træning i ACT-samtaleteknik, en bred teoretisk viden samt give dig teknikker til at håndtere indre konflikter, besvær og smerter i livet.

Vi arbejder oplevelsesmæssigt og med stort fokus på samtaletræning.

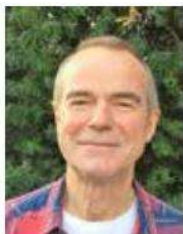
Uddannelsen er på i alt 80 timer.
Der udstedes uddannelsesbevis.

Yderligere oplysninger:

www.actuddannelsenaarhus.dk

Kjeld Læssøe, 2264 5167

Kl.2009@live.dk



*Kjeld Læssøe
Psykoterapeut-MPF
Udviklingskonsulent*



*Jens Munk
Psykoterapeut-MPF
Studenterpræst*



En lille annonce i
Tidsskrift for
Psykoterapi
ses også tydeligt

Send din tekst
til redaktøren på
susvd@email.dk



Traumeheling Aps

Kigkurren 8A 2300 København S

Skønne lyse lokaler udlejes til kurser, møder og seminarer på Islands Brygge, tæt på Amager Fælled og Københavns havn.

- Store åbne undervisningslokaler
- Grupperum og lounge
- Alt i AV udstyr inkl. projektor
- High-speed internet
- Stort køkken
- Gode parkeringsmuligheder
- Tæt på offentlig transport
- Plads til 40 personer
- Forplejning kan tilkøbes



For booking:

 info@traumeheling.dk

 +45 42 72 20 89

www.traumeheling.dk



Traumeheling ApS

Kigkurren 8A 2300 København S

SOMATIC EXPERIENCING® Uddannelse & kurser 2020

NB: Nye datoer
pga. COVID-19

INTRODUKTION TIL SOMATIC EXPERIENCING® med Ursula Fürstenwald

Tre inspirerende kursusdage der giver en oplevelse af SE® metodens terapeutiske potentiale gennem teori, demonstrationer og øvelser. Kurset er obligatorisk, hvis du ønsker at tage SE-uddannelsen.

Kommende hold: 18 - 20 august 2020 eller 28 - 30 september 2020. Pris: kr. 4.600,- inkl. frokost, kaffe, te og snacks

BORDERLINEFORSTYRRELSEN & DE INDRE MANGELTILSTANDE med Ole Stjernholm

På kurset gennemgås borderlineforstyrrelsens kendetegn og de bagvedliggende mangeltilstande, hvordan den ustabile personlighedsstruktur kan samles gennem den terapeutiske proces, herunder udvikling af et sundere forsvarssystem, mindre selvdestruktiv adfærd og acting-out/acting-in.

27 - 28 august 2020. Pris: kr. 4200,- Inkl. frokost, kaffe, te og snacks

BEHANDLINGSTILGANGE TIL PTSD

Spændende seminarrække på 6 udvalgte dage omkring behandling af PTSD. Dagene vil byde på foredrag, oplæg og paneldiskussioner om de relevante emner omkring behandlingstilgange til PTSD.

12. juni 2020 Farmakologiske tilgange, Neurofeedback, Naturbaseret Terapi & EMDR

21. august 2020 Kognitive tilgange til PTSD

18. september 2020 Narrative og familieorienterede tilgange

23 oktober 2020 3. bølge af kognitive terapier

6. november 2020 Psykodynamiske og eksistentialistiske tilgange

10. december 2020 Kropsorienterede terapeutiske tilgange

Pris: kr. 1800,- per seminar inkl. frokost, kaffe, te og snacks. Ved tilmelding til alle 6 dage er 6. seminar gratis.

SOMA-EMBODIMENT® med Sônia Gomes, PhD

Baseret på berøring og bevægelse tilbyder Sônia Gomes' uddannelse indenfor SOMA Embodiment® værktøjer til at afhjælpe klienters traumer. I ethvert traume sker der et brud på den sensorimotoriske harmoni, hvilket kan forekomme på ethvert udviklingstrin. For forløsning af emotionel traume kan ske må kroppen opnå fysisk stabilitet. Certificeret uddannelse på 4 moduler afholdes i 2020/21. Pris: 26.000,- kr. for uddannelsen

SOMA modul 1: 14 - 17 august 2020

SOMA modul 2: 10 - 13 november 2020

SOMA modul 3: 24 - 27 februar 2021

SOMA modul 4: 14 - 17 maj 2021

TRANSGENERATIONS TRAUMER - workshop med Heike Gattnar

Den første del af workshoppen vil omhandle teorien om forskellige måder en overførsel af traumer kan ske på. Ved at påvise årsager og kilder, overførsels mekanismer og symptomer, fordyber vi os i forståelsen af emnet og formidler viden om, hvorledes vi diagnosticerer transgenerationale traumer. Anden del af workshoppen fokuserer på heling af gamle sår. Via demoer og øvelser arbejder vi med metoder og veje til at forløse de transgenerationale traumer.

19. - 20. september 2020. Pris kr. 4200,- Inkl. frokost, kaffe, te og snacks

RODEN TIL SEKSUELLE TRAUMER med Ariel Giaretto

Denne workshops formål er at øge opmærksomhed, livfuldhed og glæde i vores kroppe som helhed. Den tilbyder eksperimentelle øvelser til selvopdagelse og personlig udvikling, heling af seksuelt misbrug, og giver strategier til terapeuter, som arbejder med seksualitet og traumer.

30. oktober - 1. november 2020. Pris kr. 5200,- Inkl. frokost, kaffe, te og snacks

UDDANNELSEN TIL SOMATIC EXPERIENCING® PRACTITIONER

Uddannelsen til Somatic Experiencing Practitioner er en overbygningsuddannelse, der kræver en grunduddannelse indenfor det social- eller sundhedsfaglige område, samt terapeutisk træning og erfaring. 3-årig uddannelse med 3 niveauer á 12 dage med teori og praktiske øvelser udviklet af Dr. Peter Levine. Holdet starter november 2020 i Tisvilde.

Pris: 20.000 kr. per niveau + kost og logi. Man tilmelder sig til ét niveau ad gangen.

Book dit næste kursus, workshop eller uddannelse, tilmeld dig vores
nyhedsbrev og læs meget mere på www.traumeheling.dk

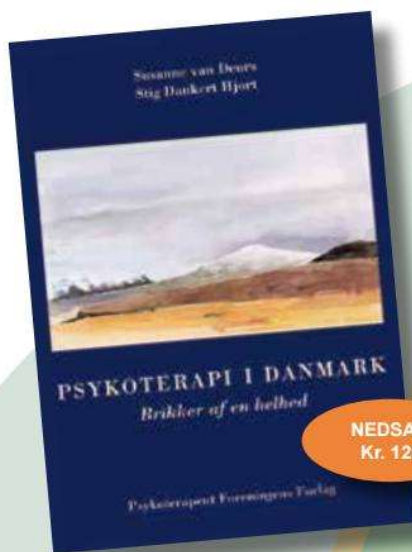


info@traumeheling.dk



+ 45 42 72 20 89

PRISNEDSÆTTELSER



NEDSAT
Kr. 125

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

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

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



NEDSAT
Kr. 125

KØB BOGEN DIREKTE FRA FORLAGET

Dansk Psykoterapeutforenings Forlag

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



SÆT KRYDS I KALENDEREN

Generalforsamling 2020

Lørdag den 5. september 2020

**Odense Koncerthus
Claus Bergs Gade 9
5000 Odense C**

Følg med for mere info på dpfo.dk

KONFERENCER, MØDER M.V.

Oversigten er uden ansvar for Dansk Psykoterapeutforening

Foredrag i Jung Foreningen, København – 24.9. Individuation som nøglebegreb i den analytiske praksis v. Kim Bangshøj. – 22.10. Hjernen under påvirkning af psilocybin og den psykedeliske oplevelse v. Dea Siggaard Stenbæk. – Pris kr. 130 for ikke-medlemmer. Alle arrangementer Kulturhuset Indre By, Charlotte Ammundsens Plads 3, København K. cg_jung.dk

EABP 17th European Congress of Body Psychotherapy – Sense and Sensation. The Fullness of Experience in Body Psychotherapy. September 17-20 2020. Bologna, Italy. <https://congress.eabp.org/2020/site>

10th Conference of the European Association for Integrative Psychotherapy – Creativity and Social Responsibility. October 9-11 2020. Athens, Greece.

The C.G. Jung Institute of San Francisco and Analysis and Activism IV, sponsored by the International Association for Analytical Psychology – The Reality of Fragmentation and the Yearning for Healing: Jungian Perspectives on Democracy, Power and Illusion in Contemporary Politics. October 15-18 2020. Berkeley, California USA. https://iaap.org/wp-content/uploads/2019/03/save-the-date-announcement_rev3-4.pdf

9th World Congress for Psychotherapy – Children, Society and Future – the Planet of Psychotherapy. June 24-27 2021. Moscow, Russia. <https://en.planetofpsychotherapy.com>

1st EAP Conference on Refugees – Integration of Refugees in Europe. October 17-18 2020. Pristina, Kosova. www.europsyche.org/events/integration-of-refugees-in-europe

Jung Foreningen konference – Religion i terapi, kan man det? Og hvordan kan det se ud? 7. november 2020. Hvidehus, 2500 Valby. <https://cg-jung.dk/jung-foreningen-kbh>

15th Congress of the European Federation of Sexology – Diversity and inclusion in a world of change. June 10-13 2021. Aalborg, Denmark. europeansexologycongress.org

32nd International Congress of Psychology (ICP) – Psychology in the 21st Century: Open Minds, Societies & World. July 18-23 2021. Prague, Czech Republic. www.icp2020.com

43rd Annual IAPSP International Conference – Freedom & Transformation: Opportunities & Challenges. October 28-31 2021 Chicago, USA. <https://iapsp.org/43rd-annual-conference-in-chicago>

14th International Conference of the World Association for Person-Centered and Experiential Psychotherapy & Counseling – How Can I be of Help? Formulating and Facilitating Change Together. July 4-8 2022. Copenhagen, Denmark. www.pce2022.com

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

BESTYRELSE OG UDVALG

Bestyrelse

Pia Clementsen, formand
pc@dpfo.dk
Hanne Bloch Gregersen
Kresten Kay, næstformand
Gitte Krohn
Maja Nissen
Kis Østergaard

Etikudvalg

Marianne Horst, konst. formand
Hans Munk
Anna Bentzen
Fin Egenfeldt-Nielsen
Janne Oreskov
Lene Qvortrup
Birgitte Sjødin

Etikpanelet

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

Optagelsesudvalg

Inger Jensen
Vibeke Møller
Maja Nissen

Uddannelsesudvalg

Hanne Bloch Gregersen
Vivian Hansen
Vibeke Møller
Peter Wittenburg

Kursusudvalg Midtjylland

Birgitte Junø
Sofie Pedersen
Rikka Poulsen

Kursusudvalg Sydjylland

Hanne Christensen
Bente Mikkelsen
Irene Moesgaard

Kursusudvalg Nordjylland

Annamarie Bundgård
Lone Hjortshøj
Helle Marckstroem
Randi Thomsen

Kursusudvalg Fyn

Henning Guldager
Marianne Bjørnskov Jørgensen
Christine Sanchez
Lene Wisbom

Kursusudvalg Sjælland/Kbh.

Kirsten Bjelke
Karen Blædel
Maj-Britt Høybye Hansen
Tina Mette Mosbæk
Ulla Skram

Generalforsamling

Lørdag den 5. september 2020, Odense Koncerthus, Claus Bergs Gade 9, 5000 Odense C

SEKRETARIATET

Vibeke Lubanski – sekretariatschef

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

Louise Precht – amination

Ansvarlig for medlemsrådgivning, sekretariatsbetjening af udvalg og generel sekretariatsbetjening.

Christina Stjärnqvist – kommunikation

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

Nina Grove – bogholder

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

Dansk Psykoterapeutforening
Vandkunsten 3, 1.
1467 København K
Tlf. 7027 7007
E-mail: kontakt@dpfo.dk
www.dpfo.dk



TIDSSKRIFT for PSYKOTERAPI

NR. 2 · JUNI 2020 · 28. ÅRGANG

TEMA: PSYKOTERAPI OG KULTURELLE FORSKELLE

Forening og redaktionelt

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

Artikler

- 6 — Henriette Johnsen: Når man mangler det fælles 'der var engang'-sprog
- 12 — Michael Conti: The Experience of Crossing Borders
- 17 — Pia Tafdrup: Gådefuld bro. Digt
- 18 — Karen Hastrup: Det kulturelle og det terapeutiske rum. Psykoterapi med flygtninge
- 24 — Else Ditlev og Hanne Vivike Nielsen: Sandplay i Uganda
- 32 — Özcan Ajrulovski: Jeg vågner op som fremmed. Digt
- 33 — Liselotte Rønne: Søvnløshed – en selvstændig diagnose og behandling
- 39 — Anders Tingmand Henriksen: Drømme og mareridt under coronakrisen
- 43 — Helge Krarup: Pan(epidem)isk sprogamt. Digt
- 44 — Ann Madsen, Mette Ørsted, Cecilia Virgin: Corona-breve
- 46 — Mette Hind: Corona-dagbog
- 49 — Vibeke Lubanski: Corona-hotline

Information, læserindlæg, debat

- 4 — Kort Nyt

Boganmeldelser

- 53 — Martin Tidén: Emotioner af liv. Anmeldt af Michael Gad
- 55 — Katrine Juul-Hansen: Indre bæredygtighed. Anmeldt af Christina Dilling Munk
- 56 — David Berceci. Ryst dig fri. Anmeldt af Lars J. Sørensen
- 58 — Nye bøger

Kurser og foredrag

- 60 — Fyraftensmøder og kurser i Dansk Psykoterapeutforening
- 74 — Møder og konferencer