

# Psykoterapeuten

Nr. 2 || Maj 2013



**TEMA: SEKSUELLE KRÆNKELSER OG OVERGREB**

Senfølger efter incest || Benægtelse som forsvarsmekanisme || Misbrugte mænd || Overgreb og relationer || Relationsterapi ||



## FORMANDEN SKRIVER

**Efter en veloverstået** og velbesøgt generalforsamling i Nationalmuseets smukke festsal er bestyrelse og udvalg klar til at arbejde videre. Der er mange opgaver, der venter i det kommende år.

**Bestyrelsens forslag** om en udvidelse af bestyrelsen blev vedtaget på generalforsamlingen, så nu består bestyrelsen af 11 medlemmer og to suppleanter. Dette harmonerer godt med, at både medlemstallet og antallet af udvalg og arbejdsgrupper er vokset. Det bliver dejligt at være flere om arbejdet.

**Formiddagens oplæg** stod Mia Damhus for, hun delte ud af sin viden om sammenhængen mellem kost og psykoterapi. Et herligt oplæg, der sikkert var inspirerende for mange.



**Efter dette kom** professor Inge Nygaard Pedersen, som gav en orientering om, hvordan det går med projektet med at få oprettet en masteruddannelse i psykoterapi ved Aalborg universitet – læs også om planerne længere fremme i bladet. Desværre er projektet stødt på stor modstand fra psykologerne på universitetet. Det er på pause, men der arbejdes videre på det, og når der er nyt, vil det blive oplyst her i bladet og på hjemmesiden.

**I det internationale arbejde** er foreningen nu repræsenteret ved både næstformand Karen Kaae og Marianne Horst fra Forum for Psykoterapeutuddannelser.

**Endvidere har bestyrelsen** besluttet at holde et møde med de øvrige nordiske psykoterapeutforeninger med henblik på at diskutere samarbejde og lære af hinandens erfaringer.

**Et mere sørgeligt afsnit** af generalforsamlingen drejede sig om prøvelsen af Per Holm Knudsens udelukkelse af foreningen. Efter debat og afstemning blev resultatet, at udelukkelsen blev bifaldet af et stort flertal af generalforsamlingens deltagere.

**Nogle af medlemmerne** af bestyrelse og udvalg havde valgt ikke at genopstille ved generalforsamlingen. En stor tak til dem for deres store arbejde for foreningen.

**Referatet** af generalforsamlingen kan findes på foreningens hjemmeside, under brugermenu, generalforsamling.

**På kontoret** er Stine Eg nu ansat som 20 timers kontorassistent, velkommen til hende.

**Et suk: Det ville være forførdelig dejligt, hvis man ville betale kontingentet til tiden – det tager en skrækkelig masse ærgerlig tid at rykke, og den tid kunne bruges meget bedre til andet.**

**Erik Wasli**  
Formand for Dansk Psykoterapeutforening



## FRA REDAKTØREN

### Seksuelle krænkelser og overgreb

er temaet i dette nummer, og det er to psykoterapeuter MPF, der har årelang erfaring med behandling af voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, der har været de flittigste bidragydere. Lone og Jette Lyager deler (nogle af) deres mange erfaringer med os i ikke mindre end tre artikler, der handler om de vanskeligheder, voksne kan have efter incestovergreb, herunder også de problemer, der er særegne for mandlige ofre.

Nogle af problemerne har sammenhæng med de beskyttelsesmekanismer, som barnet tidligere havde god brug for, men som i voksenalderen hænger ved som uhensigtsmæssige og belastende senfølger. Psykoterapeut MPF Birgitte Morin beskæftiger sig i sin artikel, med udgangspunkt i et forløb med en klient, med benægtelse som forsvarsmekanisme ved seksuelle overgreb. Hendes artikel både supplerer og personificerer Lone og Jette Lyagers artikel om senfølger.

Endelig har cand.psych. Jørgen Rønsholdt bidraget med en artikel om relationsterapi, som også følger sig smukt til Lones og Jettes artikel om senfølger, men her med vægten lagt på behandling af en klient med dybe smerter fra barndommen i en relationel, ressourceorienteret og anerkendende terapiramme.

På den måde hænger tingene fint sammen – og tilmed flere af de anmeldte bøger knytter an til temaet: en om skam, en om 'følelsesmæssig incest' og en om selvbeskyttelsesmekanismer. Og der også et par stykker på siderne med nye bøger.

### Næste blad i anden halvdel af oktober

Temaet til oktober bliver *psykoterapi og somatisk sygdom*. OBS at dette nummer først forventes at udkomme i anden halvdel af oktober. Deadline er dermed også udsat lidt. Egentlige artikler skal jeg have den 1. september, mens annoncer og mindre stof kan vente til den 9. september.

### Tema til februar er spiseforstyrrelser

Medlemmer med kendskab til og erfaringer med spiseforstyrrelser kan godt begynde at lægge an til en artikel til februarnummeret. Den skal jeg have den 15. december.

### Kommende temaer

Derefter har jeg ikke noget tema på bedding. Måske kan jeg få nogle forslag? Emner må hverken være for brede eller for smalle ...

**Susanne van Deurs**  
Redaktør, psykoterapeut MPF

## Psykoterapeuten

er medlemsblad for Dansk Psykoterapeutforening  
– Foreningen af uddannede psykoterapeuter og uddannelsessteder.

**Psykoterapeuten udkommer**  
i februar, maj og oktober.

**Redaktion og layout**  
**Susanne van Deurs**  
Melanders Vænge 4, 2970 Hørsholm  
Tlf./fax: 4586 1560  
E-mail: susvd@net.telenor.dk

**ALT STOF SKAL SENDES ELEKTRONISK  
DIREKTE TIL REDAKTØREN.  
VEJLEDNING TIL SKRIBENTER KAN  
INDHENTES.**

**Deadline**  
for artikler til næste nummer er **1. sept. 2013**.  
**Annoncer og øvrigt stof 9. september 2013**,  
men alt stof modtages gerne så tidligt som muligt.

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

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

### Annoncepriser excl. moms:

|          | Medl.    | Ikke-medl. |                |
|----------|----------|------------|----------------|
| ¼ spalte | kr. 300  | kr. 400    | ca. 8 x 5 cm   |
| ½ spalte | kr. 500  | kr. 650    | ca. 8 x 7 cm   |
| ¾ spalte | kr. 700  | kr. 850    | ca. 8 x 10 cm  |
| 1 spalte | kr. 950  | kr. 1150   | ca. 8 x 13 cm  |
| Hel side | kr. 2200 | kr. 2700   | ca. 8 x 21 cm  |
| Opslag   | kr. 4300 | kr. 5050   | ca. 17 x 21 cm |

Sort/hvid og farve samme priser.

Ekstraordinært arbejde med annonceopsætning kan blive faktureret.

Deadline for annoncer normalt 1.1., 1.4. og 1.9.

### Tryk

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



Psykoterapeuten er medlem af Danske Medier



Kontrolleret oplag: 1132 i perioden  
1. juli 2011 - 30. juni 2012.  
Trykoplæg dette blad: 1420 ekspl.

**Abonnement** Kr. 295 pr. år.

**Forside:**  
Foto: S. van Deurs, MPF.



## FIREWALKING

I januar havde DR2 en temaaften over emnet specielle evner.

I en af aftenens udsendelser tog filminstruktøren og tidligere stuntmand Lasse Spang Olsen sammen med læ-



gen Jannik Helweg Larsen rundt til forskellige mennesker, som kunne noget særligt mystisk og uforståeligt. De var på Philipinerne for at tale med en mand, der spontant fik sår i hænderne samme steder, som Jesus fik ved korsfæstelsen, de overværede en skotte sluge fisk og billardkugler og gylpe dem op igen i vilkårlig rækkefølge, en 'hestehvisker' og en tankelæser var også med – og så var der besøg hos psykoterapeut MPF Lene Vedfelt, hvor de to herrer på egen krop (læs: fødder) blev overbeviste om, at der er muligt at gå på gløder uden at brænde sig, selv om varmen er helt oppe på 683° C.

Men det var Lene, der gik først!

red.

**Hjælp mig med  
stof til KORT NYT.**

**Skriv til redaktionen  
susvd@net.telenor.dk**

## HELENDE FORTÆLLING

"Fortællingen er vores ældste kunst- art – siden tidernes morgen har vi delt vores sorger og glæder og indre liv igennem fortællinger. De fortællinger, der er i verden, afspejler vores

tilstand som mennesker. En helende fortælling bringer lys og sundhed ind i verden, den skaber sammenhæng og giver mening! En helende fortælling kan flytte en tilhørers tilstand fra modløs til håbefuld, fra smerte til storhed. På det følelsesmæssige og mentale plan kan en fortælling være med til at opløse og ændre et

fastfrosset mønster. Fortællingen kan vise vejen til et nyt bevidsthedsplan."

Sådan indledes foreningen Albas program for årets nordiske symposium i helende fortælling, som har temaet 'Jordens stemmer'. Der vil være fortællinger fra Norden og fortællinger på de nordiske sprog.

Hvis man har lyst til at høre gode historier og vide mere om helende fortælling skal man tage til Rødkilde Højskole på Møn i dagene 6.-13. juli, og man kan tage familien med. Den ene af de fem workshops på symposiet henvender sig særligt til børn.

Det er den danske afdeling af foreningen Alba, der står bag. Alba, Nordisk forening for helende fortælling, henvender sig til alle, som er interesserede i at lytte til eller deltage i mundtlig fortælling.

Foreningen har til formål at udvikle og udbrede viden, erfaring og meto-

der til storytelling som helbredende kunst i Norden og at være et sam- lende netværk for helende fortælling. Foreningen er tværnordisk, non-profit og drives af frivillig arbejdskraft.

Se [www.albadanmark.blogspot.dk](http://www.albadanmark.blogspot.dk)

red.



## EVALUERING

I skrivende stund (april) er konsulent- firmaet Reflektor ved at afslutte endnu en evalueringsrunde af psykoterapeu- tiske uddannelsessteder.

På deres hjemmeside kan man se en liste opdateret januar 2013 over nu 28 evaluerede uddannelsessteder.



## MASTER I SEXOLOGI

Læge, ph.d. *Christian Graugaard* blev 1. september 2012 udnævnt til professor i almen sexologi ved Aalborg Universitets sundhedsvidenskabelige fakultet.

I tilknytning til det nyetablerede sexologiske forskningscenter tilbyder universitetet nu en uddannelse som *Master i Sexologi* – den første universitetsforankrede sexologiske videreuddannelse i Danmark. Det drejer sig om en toårig deltidsuddannelse, som giver 60 ECTS points, og første hold begynder til september.

Christian Graugaard ser Aalborg Uni-

versitetets nye satsning som et nødvendigt modtræk til, hvad han kalder ”damebladssexologien”:

”I gennem de seneste årtier er der sket en stadig udvan-

ding af den sexologiske faglighed, og det glæder mig gevaldigt, at vi nu omsider får et forskningsbaseret modstykke til den allestedsnærværende damebladssexologi. Det har i årevis naget mig, at dygtige fagpersoner måtte tage til Sverige eller Norge for at få en sexologisk universitetsgrad. Det er heldigvis slut nu.” (Kilde: [www.aau.dk](http://www.aau.dk))

Det bliver spændende, om det også lykkes at etablere en masteruddannelse i psykoterapi på Aalborg Universitet. Læs professor, MPF Inge Nygaard Pedersens indlæg om dette på side 50.  
red.

## REGIONALT CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE

Med udgangen af 2012 blev Støttecenter mod Incest nedlagt. Nedlæggelsen er sket på baggrund af, at Folketinget i forbindelse med satspuljeaftalen for 2012 besluttede at afsætte midler til en styrket indsats over for mennesker med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen. Det blev i den anledning besluttet at oprette tre regionale centre pr. 1. januar 2013.

Det betyder, at der i København bliver oprettet et Regionalt Center for Hovedstaden og Sjælland i form af en sammenlægning mellem Støttecenter mod Incest og Albahus.

Alle Støttecentrets tilbud er flyttet med over i det nye regionale center.

Det nye regionale center tilbyder således individuel terapi, gruppeterapi, telefonisk rådgivning både fra professionelle og erfaringsbaserede rådgivere samt selvhjælpsgrupper. Desuden yder centret specialrådgivning samt udredning gennem VISO. Endelig er Psykologordningen ligeledes blevet tilknyttet det nye center.

Indtil videre kan Regionalt Center Hovedstaden Sjælland kontaktes via hjemmesiderne [www.incest.dk](http://www.incest.dk) eller [www.albahus.dk](http://www.albahus.dk).

Jette Lyager



OKTOBERNUMMERET 2013 HAR TEMA OM

## PSYKOTERAPI OG SOMATISK SYGDOM

DEADLINE FOR ARTIKLER 1. SEPTEMBER 2013  
ØVRIGE STOF 9. SEPTEMBER 2013

TEMA I FEBRUARNUMMERET 2014

## SPISEFORSTYRRELSER

DEADLINE FOR ARTIKLER 15. DECEMBER 2013

INDHENT ARTIKELVEJLEDNING

# Barnets MESTRING

## Den voksnes SENFØLGER

Af LONE og JETTE LYAGER

**For at begribe den voksne seksuelt misbrugtes 'nu' er det nødvendigt at forstå, hvordan det misbrugte barn 'dengang' overlevede at vokse op under uforudsigelige og skadevoldende forhold og uden den tryghed og beskyttelse, ethvert barn behøver. Hvordan lykkedes det for barnet at vokse op i en verden, hvor seksuelle overgreb pågik, og hvor de for nogle blev en del af verdensordenen? Hvordan overlevede barnet minut for minut, time for time, dag for dag, måned for måned, år for år at være i en sådan smertelig virkelighed? Og hvilke mestringsstrategier havde det misbrugte barn for at stå overgrebsoplevelserne igennem?**

Hvis vi i dybden skal begribe, hvordan barnet som voksent forstår sig selv, og den ofte destruktive måde, hvorpå den voksne misbrugte håndterer sin verden, så må vi tilbage til barnet dengang. (Lyager og Lyager s.69, s.136)

I mødet med den voksne er det afgørende nødvendigt, at vi ikke opfatter den voksnes symptomer, som fx spiseforstyrrelse, selvbeskadigelse, seksuel *acting out*, dissociation, depression, angst og lignende, som patologiske tilstande,

men at vi altid forstår, at sådanne symptomer tjener en funktion, uanset hvor destruktive de kan tage sig ud.

Den måde, symptomerne fremtræder på hos den voksne, er nemlig altid en dyrebare kilde til at forstå, hvordan det unikke barn dengang mestrede at stå overgrebene og svigtene igennem. Hvis vi opfatter symptomerne som uforståelige og uforklarlige og løsrevet fra barnets mestring dengang, så unddrager vi os muligheden for at forstå den unikke funktion eller mening, symptomet har i dag. Ikke sjældent får den misbrugte at vide, at han eller hun har en depression eller en borderlineforstyrrelse – altså en diagnose. Hvis den misbrugtes symptomer på den måde tages ud af deres sammenhæng, mister symptomerne deres mening og indre logik, og den misbrugte vil fortsat opleve symptomerne som uforståelige, mystiske og måske som udtryk for, at han eller hun er et dårligt eller defekt menneske.

### Dengang

Den måde, børn forsøger at mestre galskaben



**Barnet kan jo ikke bare pakke sin lille røde kuffert med sut og bamse og sige til sine forældre: ”I er ikke gode nok for mig, så jeg finder nogle andre og bedre forældre.” Når barnet ikke kan ændre på sin reelle virkelighed, så har barnet kun én mulighed, og det er at lave virkeligheden om inde i sig selv.**

på, er at give det, der sker, mening – barnet meningstilskriver overgrebshændelserne på en for barnet unik måde.

Et barn, der er fanget i et miljø, der er præget af overgreb, står over for nogle formidable tilpasningsopgaver. Barnet bliver nødt til at tilknytte sig de voksenpersoner, der er til rådighed, selv om de er farlige eller forsømmelige. (Herman s.121) Barnet kan jo ikke bare pakke sin lille røde kuffert med sut og bamse og sige til sine forældre: ”I er ikke gode nok for mig, så jeg finder nogle andre og bedre forældre.” Når barnet ikke kan ændre på sin reelle virkelighed, så har barnet kun én mulighed, og det er at lave virkeligheden om inde i sig selv. Barnet laver virkeligheden om ud fra devisen: ”Hvad som helst, jeg er nødt til at tro på for at komme igennem det her, er virkeligt.” (Hildebrand s.229)

Den mest vedholdende mestringsstrategi hos det misbrugte barn er at tage ansvaret og skylden for overgrebene på sine små skuldre. På den måde får barnet frikendt den eller de egentlig skyldige, som barnet ikke kan bære at opleve som farlige og forsømmelige. Sådan lykkes det for disse børn at få konstrueret en virkelighed, der gør, at de kan bevare en vis følelse af sikkerhed og tillid til de voksne, som barnet er følelsesmæssigt og omsorgsmæssigt afhængig af, ud fra devisen: ”Det er bedre, at være en synder

i en verden styret af gud, end at leve i helvede.” (Borchgrevink og Christie s.8)

Det misbrugte barn bliver tillige nødt til at skabe en indre følelse af at have kontrol og styrke i en situation, hvor barnet reelt er hjælpeløst. (Herman s.21) Mange misbrugte voksne kan huske, at de som børn fx kunne opleve at have en vis kontrol ved at medvirke til initiativ til overgrebene for at få dem overstået og på den måde skaffe sig en følelse af helle. Atter andre kan berette om følelser af kontrol i form af over- eller underspisning, selvbeskadigelse mv.

Derudover må barnet finde håb i en situation, der reelt er håbløs. Barnet kan her udvikle forskellige magiske redningsfantasier, som fx tilstedeværelsen af et fantasivæsen, der kan redde barnet ud af det frygtelige, der sker med det. Barnet kan også have tanker om at være et forbyttet barn, hvor de gode forældre er et sted derude. Men også her kan det at påtage sig skylden og forkertheden for overgrebene være meget håbkonstituerende for barnet. For hvis det er mig, der er forkert, så kan jeg jo bare hele tiden forsøge at blive et bedre og måske ligefrem et perfekt barn. Dette opretholder en illusion i barnet om, at det selv kan påvirke eller ligefrem ændre på det der sker. Med denne meningstilskrivning opnår barnet ikke blot en følelse af håb, men også en følelse af kontrol.





FOTO: S. VAN DEURS

En anden måde, hvorpå det misbrugte barn kan opløse den reelle faretruende virkelighed, som det befinder sig i, er at udvikle ændrede bevidsthedstilstande – det, der kaldes dissociation.

Ved dissociation spaltes bevidstheden op i forskellige fragmenter og lejres uden sammenhæng i forskellige hukommelsesspor. Dissociation gør det muligt for et menneske at udholde oplevelser, som ellers er uudholdelige. Gennem disso-

ciation formindsker individet således virkningerne af en traumatisk hændelse ved slet ikke at opleve den eller ved kun delvist at opleve den. Dissociering udgør en vigtig brik i barnets mulighed for at udvikle almene kompetencer på trods af de traumatiske oplevelser. ”Et barn, der bliver overgrebet om natten må lære at dissociere sin uformulerede rædsel og fremstå om dagen, som om han lever en almindelig tilværelse. Dette giver ham mulighed for at udvikle områ-



der med kompetencer, mens han indkapsler sine traumatiske reaktioner fra overgrebet. Hvis han kun har ringe evne til at dissociere, vil han måske blive så paralyseret af sine følelser, at han vil være totalt ude af stand til at lære i skolen, at relatere sig til andre eller udvikle andre nødvendige færdigheder.” (Gartner s.156)

Sådan forsøger det misbrugte barn at mestre en virkelighed, der er alt for grim at være i, ved enten at lave meningstilskrivninger, der gør at barnet føler en vis form for sikkerhed og kontrol, eller ved hjælp af dissociation at udradere overgrebshændelserne eller dele af dem.

### Barnet som voksent

Men hvordan bliver barnets mestring som barn til den voksnes symptomer, også kaldet senfølger?

Når man går i møde med den voksne misbrugte, bliver man slået af, hvordan den måde, som den voksne giver det skete mening på i dag, er præget af den måde, det unikke barn meningstilskrev overgrebsoplevelserne dengang. Samtidig vil man opleve, at den voksne ser på sine oplevelser dengang med sine voksne, nutidige øjne. Den voksne bliver dermed en meget streng dommer i forhold til sig selv, fordi den voksne ikke rummer at tage den erkendelse ind, at barnet slet ikke havde forudsætninger og muligheder for at unddrage sig det, der skete. (Borchgrevink og Christie s.50)

Fx drengen på fem år, der igen og igen blev udsat for stedfaderens anale overgreb, siger som voksen: ”Der må have været noget homoseksuelt ved mig. Derfor skete det.” Eller pigen på seks år, der som voksen siger: ”Jeg husker, at jeg krøb op i hans seng, når han sagde, jeg skulle. Det kunne jeg jo bare have ladet være med.” Eller: ”Jeg fik gaver, når det var sket. Jeg husker,

at jeg følte mig stolt og dygtig, når jeg fik disse gaver, ergo må det jo have været noget, jeg selv ville.” Eller drengen på otte år, som blev udsat for en meget brutal voldtægt fra en nabo, der bad ham om hjælp til indkøb, siger som voksen: ”Det skete, fordi jeg var sådan et naivt barn.”

Den voksne får således grundet barnets meningstilskrivninger et fuldstændigt forvrænget selvbillede:

- Jeg er ingenting værd, når sådan noget kunne hænde mig.
- Jeg er forkert – det forkerte, der blev gjort ved mig, er mig.
- Jeg skammer mig og føler mig skyldig. Jeg skammer mig, fordi det er min skyld – det skamløse, der blev gjort ved mig, er mig.

(Borchgrevink og Christie s.61-64)

Også den dissociative mestring, som dengang var en kreativ beskyttelse, kan for den voksne ende med at blive et alvorligt symptom. Når den voksne fx kommer i følelsestilstande af underlegenhed, ængstelse eller manglende kontrol, vil han eller hun ofte dissociere. I stedet for at handle i den virkelige verden vil han eller hun ubevidst og ofte automatisk ændre sin bevidsthedstilstand. En sådan gåen ud og ind af tranecelignende tilstande vil derfor give en subjektiv følelse af at være uden sammenhæng.

Hvis hverken barnet 'dengang' eller den voksne 'nu' fik eller får den nødvendige hjælp til at skabe nye meninger og forståelser af overgrebshændelserne samt en følelsesmæssig bearbejdning heraf, så vil barnet inde i den voksne uafledigt indfinde sig på arenaen med et: ”Gør det vi plejer, ellers overlever vi ikke i denne verden!”

Barnets meningstilskrivning lever videre i den voksne, som fortsat oplever sig selv som værdiløs, beskidt og skyldig, hvorfor det fx kan føles



**Ved dissociation spaltes bevidstheden op i forskellige fragmenter og lejres uden sammenhæng i forskellige hukommelsespør. Dissociation gør det muligt for et menneske at udholde oplevelser, som ellers er uudholdelige. Gennem dissociation formindsker individet således virkningerne af en traumatisk hændelse ved slet ikke at opleve den eller ved kun delvist at opleve den.**

meningsløst at sætte grænser omkring sig selv, fordi der ikke er noget værdifuldt at beskytte. Ikke sjældent bliver barneofre igen voldtaget som voksne.

Konsekvenserne af belønninger i form af kærlighed, kontakt, slik, gaver, sprut mv. i kølvandet på overgrebene kan efterlade en tro på, at seksualitet er prisen for at opnå kærlighed eller opmærksomhed. For den voksne kan det at ofre sig – ud fra devisen: dine behov er vigtigere end mine – føles nødvendigt for overhovedet at eksistere.

### Den pinefulde gentagetvang

Mange misbrugte voksne kæmper med en tvangsmæssig tilskyndelse til mere konkret at gentage de handlinger, der til at begynde med var årsag til problemet. Han eller hun ”trækkes ubønhørligt ind i situationer, der gentager det originale traume på både indlysende og mindre indlysende måder.” (Levine s.26)

Der er et forbløffende højt niveau af 'sammen-træf' mellem genudspilningen og den oprindelige situation. (ibid. s.29) Fx har ikke så få voksne misbrugte haft perioder med prostitutionsadfærd som en måde, hvorpå de seksuelle overgreb genudspilles. Dette kan også gælde anden seksuel aktivitet, fx når en heteroseksuel misbrugt mand, der som dreng blev misbrugt af en mand, oplever en pinefuld uforståelig gentagetvang i forhold til sex med mænd. Eller en misbrugt kvinde, der genudspiller skammen i forbindelse med fars overgreb ved at indgå i sadomasochistiske seksuelle forhold. At opsøge prostituerede, at have et stort forbrug af sexpartnere eller at lave sexchat på nettet kan ligeledes være en pinefuld og uforståelig genudspilning af overgrebene dengang. I en sådan genudspilning kan barnet indeni således gentage elementer af selve overgrebshændelsen i form af underkastelse versus kontrol.

En anden form for genudspilning kan også ses hos misbrugte mænd, der fx vælger at bringe deres liv i fare ved at blive soldat i Afghanistan, blive jægersoldat, at begive sig ud på livsfarlige bjergbestigninger eller andre livsfarlige missioner. Denne form for genudspilning er en måde, hvorpå drengen indeni forsøger at generobre følelsen af den magt og kontrol, han blev frarøvet under overgrebene – at generobre følelsen af at være en rigtig mand.

Genudspilningen kan også være i form af selvskadende adfærd. Ved at skære i sig selv kan den voksne misbrugte skabe en følelse af kontrol og autonomi. Det kan også have den funktion, at den misbrugte igen og igen straffer sig selv, fordi barnet indeni har en følelse af at rumme forkerthed, måske endda ondskab. En følelse af at have en ond kerne.

Misbrug af alkohol og stoffer kan på samme måde være en genudspilning. Bedst som den misbrugte er blevet nedtrappet og mulighederne for et godt liv anes i horisonten, ser man igen og igen, at den misbrugte, uforståeligt for sig selv, netop i denne livsfase vender tilbage til at destruere sig selv med stoffer og alkohol. Men hvis man indeni føler sig som det rene 'shit', hvorfor så overhovedet tro eller håbe på at der er mulighed for ændring. 'Den gode mig' opleves ukendt og skræmmende, mens 'den defekte mig' opleves velkendt og derfor mindre farlig.

### Positiv reformulering nødvendig

I behandlingen af senfølger efter seksuelle overgreb er det meget vigtigt, at behandleren altid positivt reformulerer den misbrugtes symptomer. (Lyager og Lyager s.131-132, s.141) Ved egentlig genudspilning er mestringen fra dengang blevet til problemet nu. Genudspilninger er ofte en kilde til dyb skam hos klienten, hvorfor positiv reformulering netop her altid er meget magtpåliggende.



**Ved egentlig genudspilning er mestringen fra dengang blevet til problemet nu. Genudspilninger er ofte en kilde til dyb skam hos klienten, hvorfor positiv reformulering netop her altid er meget magtpåliggende.**

”Metoden i en positiv reformulering er, at behandleren helt konkret finder det konstruktive og positive element i den destruktive adfærd og præsenterer det for klienten ... Bogstaveligt talt betyder positiv reformulering, at man genudtrykker en given destruktiv og uacceptabel handling i sin positive form.” (Hildebrand og Gregersen s.112) At det var den måde, det konkrete misbrugte barn tog vare på sig selv, og at det har den samme funktion i dag, men samtidig, at det måske ikke længere er nødvendigt.

Når den misbrugte får en indsigt i, hvilken funktion eller mening det har at skære i sig selv, tage stoffer, indgå i destruktive relationer til andre, at være promiskuøs mv., kan det hjælpe den misbrugte til at ændre sin forståelse af symptomet. Symptomet vil ikke længere opleves uforståeligt eller som tegn på, at han eller hun er et defekt menneske, men at der altid er en 'mening i galskaben', en mening som kan findes hos barnet dengang.

Skammen opløses, når klienten på denne måde får en indsigt i, at genudspilningerne altid indeholder et ubevidst kreativt forsøg på at helbrede de dybtliggende følelsesmæssige sår, som overgrebene har efterladt. At genudspilningen er en måde, hvorpå den misbrugte forsøger at komme tættere på traumatet for at kunne opløse det og dermed kunne begynde at skille 'dengang' fra 'nu'.

#### Litteratur

- Borchgrevink, Tone S og Christie, Helen Johnsen (red.): *Incest*. Universitetsforlaget Oslo 1991.  
 Gartner, Richard B: *Betrayed as Boys*. The Guilford Press, New York 1999.  
 Herman, Judith: *I voldens kølvand*. Hans Reitzels Forlag 1995.  
 Hildebrand, Eva og Gregersen, Conni: *Drenge og seksuelle overgreb*. Hans Reitzels Forlag 1994.  
 Levine, Peter A: *Helbredelse af traumer*. Borgens Forlag 2006.  
 Lyager, Jette og Lone: *At bestige bjerge. Gruppeterapi for seksuelt misbrugte mænd*. VFC Socialt Udsatte 2005.



Lone og Jette Lyager er begge uddannede som socialrådgivere, psykoterapeuter MPF og certificerede SE-Practitioner. De er psykoterapeutisk uddannet hos Eva Hildebrand (MSW, MPF) med fokus på analyse og behandling af seksuelle overgreb og andre alvorlige omsorgssvigt. I en årrække har de haft deres virke i Støttecenter mod Incest. Arbejder nu i egen praksis, Klinik for incestterapi, med individuel terapi, undervisning og supervision. I 2005 udgav de bogen *At bestige bjerge – Gruppeterapi for seksuelt misbrugte mænd*.

# DET KAN IKKE PASSE ...

## Benægtelse som forsvarsmekanisme ved seksuelle overgreb

Af BIRGITTE MORIN

**Når et barn bliver udsat for seksuelle overgreb af en eller flere personer i familien eller af en omsorgsperson, som barnet er afhængig af, udvikles der ofte forskellige, komplekse overlevelses- eller selvbeskyttelsesstrategier**

*Lotte er 38 år, selvforsørgende, hårdtarbejdende og alenemor til tre store teenagesønner. Hun henvendte sig med ønske om samtaler, da hendes far netop var blevet anholdt for besiddelse af børneporno på sin computer. Han var, efter længere tids observation, blevet identificeret igennem Interpol som en del af en børnepornoring.*

*Lotte henvendte sig, fordi hun begyndte at huske sin egen barndom med overgreb begået af hendes far. Hun fortalte, at hun i forbindelse med faderens anholdelse nu huskede, at hun som 18-årig huskede, at hun havde været udsat for overgreb fra sin far som barn.*

Umiddelbart kryptisk. Alligevel så klart.

### Benægtelse på flere niveauer

Benægtelse i overgrebssager findes på forskellige niveauer:

- Benægtelse *hos barnet* af, hvad der foregår hjemme, er en effektiv ubevidst 'strategi' for at udholde de svære oplevelser og ofte

ubærlige hemmeligheder.

- Benægtelse *i familien*, hvor der udadtil måske er en bevidsthed om samfundets moral, hvor der tydeligt tilkendegives afstand og afsky for seksuelle overgreb, men hvor der indadtil i familien hersker egne love og udflydende grænser.
- Benægtelse *i det sociale* og det ledelsesmæssige/politiske niveau, hvor det kan handle om, at det er svært at rumme, hvad man hører, der sker: "Det kan ikke passe" – eller "De ordentlige mennesker ..."

Fokus flyttes fra barnet og til, hvem der har ret, og i sidste ende kan der opstå kamp mellem det juridiske og det sociale system.

### Tilknytning og sunde relationer

Når seksuelle overgreb bliver begået af en forælder, barnets primære omsorgsgiver, bliver barnet hårdt ramt på muligheden for at udvikle den tidlige, sunde tilknytning, som for ethvert menneske har stor betydning for kvaliteten af relationsevnen igennem hele livet. Det at have betydning i de nærmeste relationer er måske menneskets primære behov. At elske og blive elsket er den stærkeste drift i os.

Det er i vores nærmeste relationer, vi folder vores væsen og identitet ud, og det er derfor, barnet/den unge bliver så hårdt ramt. Det er her, vi



lærer kærlighedens svære kunst at kende. Det er her, vi oplever samhørighedens lykketimer såvel som tab og traumer.

*Lotte henvendte sig ikke kun på grund af sine egne erindringer om overgreb, men primært om sine bekymringer for sønnerne, der, mens de var små, havde været passet meget hos deres morforældre. Lotte var meget bekymret for og i tvivl om, hvorvidt sønnerne også havde været udsat for overgreb.*

*Da Lottes far blev anholdt for besiddelse af børneporno, blev han også sigtet for seksuelle overgreb på sit nu næsten voksne barnebarn, Lottes søsters datter. I den sigtelse blev han erklæret skyldig, og barnebarnet fik tilkendt en erstatning.*

*Lotte og hele Lottes familie har lidt i forhold til omsorgssvigt, overgreb og benægtelse af det, der foregik i årevis.*

### **Benægtelsens formål**

Benægtelsens formål for barnet udsat for seksuelle overgreb er, at det på den måde kan beskytte sig selv. Formålet kan også være at forsøge at beskytte sin relation til overgriberen og familien.

Barnet kan have en meget stærk fornemmelse af og måske en konkret viden om eller frygt for, at hvis 'nogen opdager det', så kommer overgriberen/krænkeren i fængsel, og familien går i opløsning. "Det hele er alligevel min egen skyld" eller "Hvem vil tro på mig? "

I forbindelse med seksuelle overgreb forsøger krænkeren altid at få sit offer til ikke at tale om det til nogen og til at holde på hemmeligheder.

Skyld- og skamfølelser hos barnet kan desuden være så stærke, at det er umuligt at tale om

overgrebene, og derfor får barnet ikke hjælp, så overgrebene kan ophøre.

*Lotte fik besøg af sin far, nat efter nat på værelset, hvor han befamlede og rørte ved hende. Hun 'overlevede' ved at lade, som om hun sov. Om dagen var faderen ikke nærværende, men optaget af sin computer og sit arbejde. Lotte var fyldt med skam og lede, og hun troede, hun var den eneste, der blev udsat for faderens overgreb.*

*Lottes mor var en aktiv, styrende og meget dominerende kvinde. Hun fremstod udadtil som en kvinde med overskud og et stort hjerte i forhold til sine egne døtre og mange andre børn, der trængte til omsorg og pasning. Indadtil husker Lotte sin mor som en hård kvinde, der gjorde meget stor forskel på sine døtre og skabte splid mellem børnene. Lottes ældste søster var moderens favorit, mens Lotte oplevede sig selv som offer for moderens nedgørelser. Hun blev kaldt "lyvetøsen" af sin mor – hvilket var medårsag til, at Lotte aldrig turde fortælle nogen, hvordan faderen begik overgreb. Hun var sikker på og bange for, at ingen ville tro på hende, lyvetøsen. Hun turde heller ikke fortælle nogen om sin ensomhed og følelse af at være forkert og uelsket i sin familie. Hendes mor truede med, at hun kom på børnehjem, hvis hun fortalte noget om, hvordan det var hjemme hos dem.*

*Familien fik på et tidspunkt en plejedatter. Da hun kom til familien, ophørte overgrebene mod Lotte. I stedet blev det plejesøsteren, faderen opsogte om natten.*

### **Hemmeligheder og løgne**

Der er mange psykologisk raffinerede måder at skabe benægtelse, hemmeligheder og forvrængning af virkeligheden på. Stærke trusler om at blive slået ihjel, hvis man siger noget, mor vil dø, kæledyr vil dø, eller "Jeg kommer i fængsel, og så ser vi aldrig se hinanden igen" eller "Det vil

“ **Benægtelsens formål for barnet udsat for seksuelle overgreb er, at det på den måde kan beskytte sig selv. Formålet kan også være at forsøge at beskytte sin relation til overgriberen og familien.**

få helt uoverskuelige konsekvenser for alle” og lignende. Krænkeren er ofte meget kreativ i sin tilgang til ofret og appellerer til fælles ansvar for samhørigheden – ”Du er noget særligt for mig – det, vi to har sammen, er noget helt særligt og betydningsfuldt. Du er betydningsfuld.” Det er meget stærke udsagn for et barn og et meget stort ansvar at bære at skulle sikre familiens eksistens og forhindre, at alt går i opløsning.

I alle mekanismer om overgrebs hemmeliggørelse og benægtelse er der, udover trussel eller *grooming*/manipulation fra krænker om at tie stille, også et dybtliggende ubevidst formål for barnet om at undgå følelser af egen skyld for overgrebene samt et forsøg på at holde angst og stærkt ubehag væk.

At fortie sandheden eller direkte lyve handler om ikke om at være ond, men om at forandre virkeligheden. Det er et håbløst forsøg på at lave virkeligheden om – både den ydre og indre.

*Som det er i mange overgrebssager, troede Lotte igennem hele sin opvækst, at hun var den eneste i familien, der var udsat for faderens overgreb. Hun fortrængte og ’benægtede’ oplevelserne, indtil faderen blev anholdt og sigtet af Interpol. Da gik det op for Lotte, at de mange overgreb mod hende, plejesøsteren og faderens barnebarn var virkelige. Og bekymringerne for, om sønnerne også havde været udsat for overgreb, blev dermed konkrete.*

*Lotte havde talt med sønnerne om morfaderens anholdelse og sigtelse. Der var stor opmærksomhed i aviserne om sagen, og da familiens navn er specielt, var der naturligvis stor sandsynlighed for, at sønnerne kunne genkendes og komme i forbindelse med historien. Sønnerne var meget skamfulde over, at deres morfar var sat i forbindelse med børneporno.*

### Hver historie er unik

Alle de eksempler, jeg har kendskab til, hvor børn og unge er udsat for seksuelle overgreb, er unikke, og hver historie gør indtryk på mig i al deres forskellighed.

Der er mange faktorer, der spiller ind i forhold til, hvor belastet og ødelagt den overgrebne er:

- Hvor meget barnet har været afhængig af vedkommende, der har begået overgrebene.
- Om det er i eller uden for familien, det er foregået.
- Hvor tidligt i barnets liv overgrebene er begyndt.
- Hvor voldsomt fysisk barnet er blevet krænket.
- Hvor længe og hvor hyppigt overgrebene har fundet sted.
- Om barnet/den unge har været udsat for – forenklet sagt: fra den ene yderlighed til den anden – den kærlighedssøgende/umodent appellerende krænker eller den truende, voldsomme/angribende krænker.

Børnenes og de unges erfaringer og oplevelser er unikke, men fælles for dem er, at de har lidt under store følelsesmæssige svigt i deres familier, og de er alle vokset op med kraftige fordrejninger og omskrivelser af virkeligheden.

Konsekvenserne for dem er, at de har meget svært ved at mærke sig selv, turde mærke sig selv, nyde at mærke deres kropsfølelser og i det hele taget tro på egne følelser og oplevelser som sande og nogle, man kan stole på.

Konsekvenserne af seksuelle overgreb er, at der opstår en stor mistillid til alle omsorgsgivere og andre voksne. I forhold til krænker er det naturligvis oplagt, at tilliden og trygheden kan være meget vanskelig at genskabe – men når mistilliden til ’alle’ voksne bliver så markant, øges bar-

nets ensomhed, magtesløshed og følelse af at være forkert. Det nytter alligevel ikke at sige noget, for hvem kan jeg stole på?

*Lotte havde den glæde, at hun kunne tale med og dele sine tanker om sine overgreb med sin plejesøster. Lottes biologiske søster benægtede ethvert kendskab til noget, der kunne tale for, at hun havde været udsat for overgreb selv. Trods sigtelsen og den dom, deres far fik for overgreb mod Lottes søsters datter, magtede søsteren tilsyneladende ikke at se kendsgerningerne i øjnene i forhold til Lotte og plejesøsteren.*

*Morfaderen bekendte ikke sin skyld mod sit barnebarn i retten. Ifølge ham selv var han uskyldig i det forhold, han*

*blev dømt for. I retten udtalte han, at det ikke var ham, der startede 'det', der skete imellem ham og barnebarnet. Det var hende, der satte sig på han skød og gned sig op ad ham. Det var hende, der var udfordrende og igangsættende. Barnebarnet var syv år, da overgrebene mod hende startede.*

*Fænomenet benægtelse er meget kraftfuldt. Til trods for barnebarnets vidneudsagn og morfaderens dom for overgrebene mod hende kan og vil Lottes søster ikke være sammen med Lotte og plejesøsteren om de seksuelle overgreb og krænkelse.*

*Lotte huskede meget lidt fra sin opvækst. Hun havde et stort ønske om at komme til at huske mere end det, hun*



FOTO: S. VAN DEURS

var kommet til at erindre i forbindelse med faderens anholdelse.

*Behandlingsforløbet tog afsæt i Lottes ønske om, at hendes sønner – trods deres udtalelser om, at de ikke havde været udsat for krænkelse fra deres morfar – havde mulighed for at få talt om deres tilværelse, tanker og forhold til familien.*

### **Drengene udsat for seksuelle overgreb**

I mit erfaringsgrundlag er det faderen eller stedfaderen, broderen/onklen/fætteren eller en bedsteforælder, der er overgriberen, ligesom det primært er piger, der er ofre. Jeg har kendskab til drenge, der har været udsat for seksuelle overgreb, men få behandlingserfaringer.

Det kan være interessant at undersøge, om drenge har en stærkere tendens til benægtelse af seksuelle overgreb, for det er meget tabuiseret for drenge at tale om overgreb; der er angsten for homoseksualitet/svagthed og stor skam. Benægtelsen kan være en måde, hvorpå drenge bedst kan holde deres selvbillende intakt. Mange børn benægter deres oplevelser så stærkt, og deres forsvar mod alt det ubærlige bliver så stærkt, at de for en tid glemmer, hvad de har været udsat for af overgreb og omsorgssvigt.

Benægtelse benævnes inden for psykologien som en primitiv overlevelsesstrategi, der skal holde ubærlige følelser og ubehag væk.

*Lotte og jeg inviterede sønnerne til fælles samtaler for at tale om deres liv sammen med deres mor – erfaringer og oplevelser med deres far og deres bedsteforældre. Lotte havde levet sammen med sønnernes far igennem mange år. Et ægteskab fyldt med vold og frygt.*

*Drengene fik talt om deres forhold til deres far og hans uforudsigelige humør og adfærd, der meget ofte medførte vold rettet mod sønnerne, en anden form for krænkelse, ofte lige så nedbrydende som seksuelle overgreb. Lotte talte med drengene om de seksuelle overgreb, hun selv havde været udsat for som barn, og viste dem hermed, at det er muligt at tale om og dele frem for at gå alene med hemmeligheder, vrede, sorg, skyld og skam.*

*Lotte ved i dag, at hvis der dukker erindringer om over-*

*greb op hos sønnerne, kan og vil hun stå til rådighed for dem. Ved at være åben over for dem, har hun vist dem, at det ikke er et tabu imellem dem, og at det er muligt at få brudt destruktive samlivsmønstre.*

*Lotte fik mere og mere ro i forhold til bekymringerne og tankerne om sine sønners opvækst – både med hensyn til usikkerheden om, hvad der kunne have været foregået i deres bedsteforældres hjem, og i forhold til de voldelige overgreb, deres egen far begik mod dem.*

*Lotte formåede at holde sin opmærksomhed på sønnerne, deres oplevelser og følelsesmæssige udtryk, og hun forblev samlet og støttende frem for at lade sin afmagt tage over.*

### **Det er aldrig for sent**

Psykoterapi som adgang til at vende blikket ind, få skærpet sit mod og sin trang til at huske, hvad der skete, er livgivende og helende – med terapeuten som vidne i en trykrelation, som sikrer, at man ikke skal gå vejen alene. Det giver mulighed for at forstå konsekvenserne af de svigt, man har været udsat for, og lære forhindringerne at kende som et afsæt for forandring til at få det godt.

Det giver mulighed for at tage ansvaret for sit eget liv tilbage og få sagt nej til det, man ikke vil, og ja til det, man vil. Det giver mulighed for at få fat i sin livsnerve og glæde og skabe 'det gode liv' for sig selv og sine nærmeste – trods alt det, der var så svært og uudholdeligt. At få arbejdet med sin historie, så det bliver muligt at få indflydelse på og vilje til at ændre det, man kan, og få modet til rumme det, man ikke kan ændre.

Det er aldrig for sent.

*Igennem den sidste del af behandlingsforløbet huskede Lotte mere og mere af sin historie – som i begyndelsen mest bestod af fragmenterede brudstykker, forvirring og fornemmelser af ubehag. Lottes opvækstshistorie blev mere og mere hel og sammenhængende – ligesom Lotte selv begyndte at mærke og identificere sine følelser og kropslige reaktioner. Lotte samlede sine mange billeder i album, og hun kom med dem, så vi sammen fik ord og billeder til at danne et helende mønster for hende.*

*Hun fik fortalt, delt, undret sig, fik sammenhænge til at fal-*



*de på plads, og ikke mindst var hun ikke længere i tvivl om, at hendes egen mor havde vidst, hvad der foregik mellem faderen og ikke 'bare' Lotte, men også plejesøsteren og barnebarnet.*

*Lotte er bekymret for, om der er flere børn, der har lidt overlast i hans varetægt. Hun fik mange indre billeder frem af sin far sammen med små børn; børn af familien og andre på besøg. Små børn på faderens skød og hans enorme optagethed af dem.*

*Lotte fik tegnet et billede af sin opvækstfamilie med en stærk benægtelse af overgreb og krænkelse hos begge sine forældre. En familie med egne love og udflydende grænser; forskelsbehandling og hemmeligheder.*

*Lotte har brudt et mønster i forhold til sine sønner, i forhold til sin skilsmisse fra deres far og ved at være åben over for dem om sin egen overgrebshistorie. Et mønster, der har eksisteret i generationer.*

### De mange konsekvenser

Der er mange smertelige konsekvenser forbundet med at være vokset op i en dysfunktionel familie med omsorgssvigt og seksuelle overgreb.

Der er meget ubærlig erfaring og uvidenhed om, hvad der 'egentlig foregik', som kan vise sit grimme ansigt op igennem puberteten. Det, man slet ikke havde sprog for eller viden om som lille, bliver mere og mere bevidst hos det unge menneske. Den sunde seksuelle udvikling, nysgerrighed og trang til udforskning kan blive blandet med usikkerhed om egne og andres grænser. Alt sammen blandet med mange forskellige følelser – og især de mest belastende: skyld og skam.

For mange ofre for seksuelle overgreb har det været nødvendigt at lægge disse oplevelser, de svære følelser og den manglende tro på eget værd væk – at benægte og glemme for at klare sig.

Lotte og plejesøsterens overgrebshistorier kunne ikke medtages i retten på grund af juridisk forældelse. Lotte har i dag ingen forbindelse med sine forældre, sin søster og sin tidligere mand.

Lotte har givet mig tilladelse til at bruge hendes historie i denne artikel. Den kan på ingen måde tydeliggøre hendes store personlige arbejde, men den kan forhåbentlig bidrage til en forståelse af, hvor komplekst det kan være at vokse op i en familie med overgreb igennem flere generationer, af overlevelsstrategier som bl.a. benægtelse og ikke mindst mod til forandring. Lottes motivation til at bidrage her er, at hvis det kan hjælpe andre at læse hendes historie, og hvis det giver dem mod til at tale om egne seksuelle overgreb, så er meget nået.

### Litteratur

Artiklen er inspireret af et oplæg på VISO-konference 2012 ved psykolog Elsebet Madsen Odgaard og psykoterapeut MPF Karin Riis Munch fra Rådgivningscentret i Aarhus. Susan Hart: *Betydningen af samhørighed*. Hans Reitzels Forlag 2006.



*Familie- og psykoterapeut MPF Birgitte Morrin er uddannet familierapeut ved Kempler Institutet. Krop/gestalt terapeut, Bjødstrup. Sandplayterapeut, Dansk Sandplay Institut. Diplom fra Analytisk Psykoterapi, godkendt af C.G. Jung Institutet. Praktiserende spædbarnsterapeut. Familie- og psykoterapeut på Rådgivningscentret, Aarhus. Under navnet Birgitte Thornsohn forfatter til Skæbner i skyggeland (2007).*

# DET EROBREDE KØN

## Mænd som ofre for seksuelt misbrug

Af LONE og JETTE LYAGER

**Den seksuelt misbrugte mand har indtil for nylig været usynliggjort af samfundets myter og stereotype kønsrolleopfattelser. Hvis han skal vove sig ud af mørket, er der behov for et opgør med den traditionelle opfattelse af seksuelt misbrug.**

Den årelange usynliggørelse af den seksuelt misbrugte mand skyldes hovedsageligt, at den generelle viden om seksuelle overgreb mod børn mest er baseret på studier af det incestuøse far-datter forhold. Først i de senere år er der indhentet større viden om drengen som offer og den forskel, der er i den måde, drenge og piger tilpasser sig det seksuelle misbrug på. Dog har denne viden ikke haft en afsmittende virkning på forståelsen af drengen som voksen, hvilket har resulteret i, at der kun har været ganske få behandlingstilbud til denne målgruppe. *Støttecenter mod Incest* startede i år 2000 et terapeutisk gruppertilbud til misbrugte mænd – det hidtil første og eneste i Danmark. Støttecentret har siden haft dette tilbud permanent.

På baggrund af den viden, vi har indsamlet fra

vores gruppeterapeutiske arbejde, vil vi i denne artikel beskrive den misbrugte mands problemer, blandt andet beskrevet i vores bog: *At bestige bjerge. Gruppeterapi for seksuelt misbrugte mænd.*

### En rigtig mand?

Da vi startede vores første terapeutiske mandegruppe, tænkte vi, at følgevirkningerne hos henholdsvis misbrugte mænd og kvinder havde flere ligheder end forskelligheder. Der er også mange ligheder, men på væsentlige områder kæmper den seksuelt misbrugte mand med alvorlige kønsspecifikke følgevirkninger, hvis betydning vi først rigtig blev opmærksomme på gennem vores arbejde med mændene.

Det helt centrale er, at den misbrugte mand føler sig læderet i selve oplevelsen af at være en mand, og at han indædt kæmper med at få det seksuelle misbrug, han blev udsat for, til at passe sammen med det at være en mand.

Alle mænd gennemløber en maskulin socialisering i deres opvækst. ”En maskulin socialisering refererer til den proces, hvorved kulturen



## Hvis en mand ikke kan være offer, så er et mandligt offer ikke en mand!

Mike Lew: *Victims no longer*

tilpasser mænd til at føle, tænke og opføre sig på måder, der er i overensstemmelse med de maskuline normer”, og ”Maskulinitet er en legemliggørelse af handlekraft: kontrol, uafhængighed, selvhævdelse, aggression, evne til at konkurrerer, magt og styrke og defineres bedst gennem alt det som det skal udelukke, nemlig det som kulturelt kaldes feminint: sårbarhed, passivitet og afhængighed”. (Lisak s.259)

Når en dreng bliver seksuelt misbrugt, rammer det ind i selve kernen af den maskuline socialiseringsproces. Den vifte af følelser, som dren-

gen gennemlever under de seksuelle overgreb, indeholder modsætninger til kravene i den maskuline socialisering, nemlig følelser af magtesløshed, kontroltab og angst. Drengens spæde og spirende oplevelse af handlekraft, autonomi og uafhængighed bliver rystet, når drengen oplever at hans vilje og grænser bliver overskredet af en mere magtfuld person.

### Konflikt

Samspillet mellem kulturens maskuline socialisering og følgerne efter det seksuelle misbrug skaber en voldsom konflikt i drengen. ”På det

### MYTER OM SEKSUELT MISBRUG AF DRENGE/MÆND

- Dreng og mænd kan ikke være ofre.
- Seksuelle overgreb mod drenge foretages af homoseksuelle mænd.
- Hvis en dreng føler sig seksuelt ophidset eller får udløsning under overgrebet, betyder det, at han selv var en villig deltager eller har nydt det.
- Dreng bliver mindre traumatiseret af seksuelle overgreb end piger.
- Dreng, som misbruges af mænd, er eller bliver homoseksuelle.
- Dreng, som udsættes for seksuelle overgreb, vil senere selv udsætte andre for overgreb.
- Hvis krænkeren er en kvinde, er drengen bare heldig, at en moden kvinde har indviet ham i heteroseksuel aktivitet.

(Kilde: Oversat fra [www.malesurvivor.org](http://www.malesurvivor.org). Adapted from a Presentation at the 5th International Conference on Incest and Related Problems. Biel, Switzerland, August 1991)



**Når drengen misbruges af samme køn, bliver han forvirret. Han kastes ud i plagsomme oplevelser af, at der er noget ved ham, der drager mænd – at det er ham, der vækker den seksuelle lyst hos krænkeren: ”Der må have været noget homoseksuelt ved mig, derfor skete det,” udtrykte en af mændene. Han blev seksuelt misbrugt første gang, da han var fire år.**

udviklingstrin hvor drengen er ved at lære, at det at være mand i denne kultur indebærer uafhængighed, styrke, magt og kontrol, konfronterer misbrugt ham med stort set alt det modsatte. Han kastes ud i følelser af sårbarhed, hjælpeløshed og afmagt.” (Lisak s.261) Det efterlader ham med en forvirring, som følger ham op i voksenlivet i forhold til, om han er en rigtig mand.

Tre af mændene fra vores grupper siger:  
 ”Jeg føler mig fuldstændig uopretteligt såret i min mandighed. Som mand skal man udstråle: jeg er stærk, hvilket vil sige at være urørlig – og det er jo netop det, jeg ikke er! Urørligheden er brudt. Der er ligesom lidt af et jomfrusyndrom over det. Man er ikke jomfru mere. Derfor er det uopretteligt.”

”Jeg har en følelse af at have en anden person inde i mig – en kvinde, som ikke er mig. Jeg må hele tiden kæmpe for at føle mig maskulin, fx ikke at vrikke med røven, når jeg går.”

”Jeg har svært ved at være i længerevarende øjenkontakt med andre mennesker. Jeg bliver svimmel og forsvinder. Jeg får en følelse af at være latterlig, forkert, en nar – en følelse af, at jeg ikke er en rigtig mand.”

Den misbrugte kvinde kastes ikke på samme måde ud i en konflikt i samspillet mellem den feminine socialisering og det seksuelle misbrug, da den feminine socialisering indeholder egenskaber, som er synonyme med de følelser og op-

levelser, det seksuelle misbrug vækker: sårbarhed, passivitet, afhængighed og eftergiveness. Med andre ord indeholder den feminine socialisering således mange flere offertræk, hvorfor disse offertræk ikke føles så jeg-fremmede for den misbrugte kvinde som for den misbrugte mand.

### **Kampen om maskulinitet**

Den misbrugte dreng vil igennem opvæksten, og senere som voksen mand, forsøge at løse konflikten mellem kulturens kodeks for maskulinitet og følgerne af det seksuelle misbrug.

David Lisak beskriver tre måder, hvorpå den misbrugte mand forsøger at løse konflikten: at *indoptage* kulturens kodeks for hvad der anses for maskulint, at *forkaste* kulturens kodeks eller at *kæmpe* med det. (Lisak s.262)

#### *Indoptage:*

Manden bekæmper den dybe følelse af mindreværd og sårbarhed ved at stræbe efter at opretholde en ydre facade af maskulinitet, dvs. at være kontrolleret, selvsikker og ufølelse. Manden fremstår som hypermaskulin, machotypen, hvor enhver oplevelse af sårbarhed og magtesløshed holdes nede. Han er konstant på vagt over for alt, som kan vække disse følelser og ramme ind i den sårbarhed, han inderst inde bærer rundt på.

Grundet denne mestringsstrategi søger disse



mænd sjældent terapi, hvorfor de ikke har været repræsenteret i vores grupper.

*Forkaste:*

Manden oplever her sig selv som en umaskulin person. Herved afstår han fra at gøre krav på evnen til vrede, selvhævdelse og fundamentalt selvværd. Han vil ofte fremstå som en spagfærdig, antiaggressiv mand.

En mand gav i gruppen udtryk for, at han ikke måtte være vred på krænkeren. At føle vrede var for ham at blive ligesom krænkeren. Generelt havde han en negativ opfattelse af mænd: de puster sig op og er magtbegærlige. Han selv fremstod som en stille indadvendt mand, der befandt sig bedst i kontakten med kvinder.

*Kæmpe:*

Manden befinder sig i en evig kamp i forsøget på at håndtere det seksuelle misbrug. Han indoptager ikke fuldt ud kulturens kodeks for maskulinitet eller forkaster den helt. I sin kamp for at finde en middelvej svinger han mellem de to mestringsstrategier, nogle gange i den ene forståelse af sig selv, nogle gange i den anden. Som en mand i gruppen sagde: ”Når jeg mærker den lille sårede dreng inde i mig, føler jeg, at jeg ikke kan være mand for min kone og far for mine børn.”

I vores terapeutiske arbejde har vi igen og igen oplevet, hvordan den misbrugte mand føler sig som kasterbold mellem sin læderende

følelse af offergørelse og feminisering og sin kamp for på trods heraf at føle sig som en rigtig mand.

I arbejdet med mændene har vi konstateret, at de bærer på en kønsspecifik skam, en særlig følelse af værdiløshed, utilstrækkelighed og negativt



Ivan Alexander Mikkelsen: Uden titel.

**FAKTA**

- 7 % af danske drengebørn misbruges seksuelt inden deres fyldte 18. år.
- 70 % af disse drenge misbruges af mandlige krænkerere og 26 % af kvindelige krænkerere.
- 25 % misbruges inden for hjemmet.
- 73 % misbruges uden for hjemmet, overvejende inden for familiens nære bekendtskabskreds.
- 60 % af de misbrugte drenge havde aldrig fortalt andre om de seksuelle overgreb.

(Ingrid Leth: *Seksuelle overgreb mod børn* s.383-393)

selvværd. Vi antager, at dette har sin rod i, at de er opvokset i en kultur, hvor kønsidentiteten udgør kernen i en persons basale identitet.

”... hans indre begreb af maskulinitet komplicerer den måde en dreng eller mand har at gøre med det seksuelle overgreb på, og har en fundamental indflydelse på hans inderste følelse af om han i virkeligheden er en mand – bortset fra i rent biologisk forstand.” (Gartner s.62)

**Forvirring omkring seksuel orientering**

Nogle seksuelt misbrugte mænd kæmper med en smertefuld forvirring omkring deres seksuelle orientering.

Seksuel orientering defineres: ”Som et menneskes dominerende attrå af en bestemt slags seksualpartner.” (Gartner s.91)

Forvirring omkring seksuel orientering indeholder således en usikkerhed om, hvorvidt ens seksualitet retter sig mod mænd eller kvinder. Vores erfaring er, at mænd her slås med en særegen pinefuld forvirring, fordi de primært er blevet misbrugt af mænd, altså en person af samme køn som dem selv. En dansk undersøgelse har

vist, at omkring 75 procent drenge misbruges af mænd, hvorimod kun tre procent af pigerne misbruges af samme køn som dem selv. (Leth s.382-393)

Det, at drenge modsat piger primært misbruges af samme køn, mener vi er en væsentlig årsag til den misbrugte mands forvirring omkring seksuel orientering.

Når drengen misbruges af samme køn, bliver han forvirret. Han kastes ud i plagsomme oplevelser af, at der er noget ved ham, der drager mænd – at det er ham, der vækker den seksuelle lyst hos krænkeren: ”Der må have været noget homoseksuelt ved mig, derfor skete det,” udtrykte en af mændene. Han blev seksuelt misbrugt første gang, da han var fire år. ”Jeg er så bange for, at hvis jeg begynder at arbejde med overgrebene, vil jeg til sidst finde ud af, at jeg er homoseksuel. Så må jeg udslette mig selv og tage mit eget liv, fordi jeg vil væmmes så meget ved mig selv.” Dette på trods af, at han udelukkende følte sig tiltrukket af kvinder og havde levet i et parforhold med en kvinde i mange år.

### Den svære seksualitet

Mennesker, der er blevet seksuelt misbrugt og fundamentalt forrådt i en nær relation, rummer en latent sårbarhed og forvirring i det seksuelle møde.

Dette gælder både misbrugte mænd og kvinder. På grund af samfundets kønsrolleforventninger udtrykkes denne forvirring forskelligt hos de to køn. Trods opblødningen af samfundets opfattelse af henholdsvis mandens og kvindens rolle i det seksuelle møde opfattes manden stadig som forførelsen og erobreren, hvorimod kvinden er den, der forføres. Drengen blev forført og erobret under overgrebene. Som voksen oplever han sig demaskuliniseret af krænkeren. Når han forsøger at leve op til kønsrolleforventningerne og kravet om rollen som forfører, vækker det ofte skam og angst.

En af mændene sagde: ”Hvis det er mig, der tager initiativet til, at min kæreste og jeg skal have sex, føler jeg mig beskidt og som en krænker. Hvis det er hende, der tager initiativet, er det ok.”

Det er ikke ualmindeligt, at drengen følte seksuel lyst og fik erektion og udløsning under overgrebet grundet krænkerens fysiske stimulation af hans kønsorganer. Dette gav drengen en følelse af at miste kontrollen over egne krogsfunktioner – at selv hans egen krop forrådt ham. Også misbrugte kvinder kan berette om lystfølelse og orgasme under overgreb. Hos manden er forvirringen større, fordi erektion og sæd opleves som synlige beviser på meddelagtighed i det seksuelle møde med krænkeren.

Det at selve kroppen forrådt drengen, når han oplevede lystfølelse og ophidselse samtidig med væmmelse og modvilje, var meget skamfuldt og forvirrende. En følelse, der lever videre i den

voksne mand. Manden har bl.a. derfor svært ved at opleve erektion og sædafgang som symboler på mandighed.

De seksuelle overgreb griber dybt ind i mandens evne til at skelne mellem sex, kærlighed og omsorg. En fuldstændig uskyldig berøring fra en anden person kan tolkes som en invitation til sex, ligesom en almindelig venlighed kan blive opfattet som et skalkeskjul for et ønske om sex med ham. Hos andre bliver egne behov for nærhed og omsorg forvekslet med behov for sex. Dette kan komme til udtryk gennem et promiskuøst sexliv, hvor han med forskellige partnere igen og igen forsøger at erstatte sit behov for nærhed og omsorg med sex.

Dette citat taler for sig selv: ”Den bedste sex var, da jeg behandlede kvinderne som *motherfuckers* – ligesom vikingerne med køller i bæltet. Da jeg mødte en pige, jeg blev rigtig glad for, begyndte alle følelserne fra overgrebene at dukke op. Jeg begyndte at hade min egen nøgne krop. Jeg blev akavet og stiv, når jeg skulle røre ved hende. Det hele var forkert. Det var ligesom jeg forsvandt, og så faldt potensen, og jeg kunne ikke få udløsning.”

### Derfor en mandegruppe

I gruppeterapien tager vi særligt højde for at sætte fokus på, hvordan mændenes kønssocialisering påvirker deres syn på deres overgrebsoplevelse, hvordan kønssocialiseringen kan forværre deres misbrugsrelaterede symptomer, og hvordan dette kan hæmme deres helingsproces. (Lisak s.258)

Det er vores erfaring, at grupper alene for mænd giver mændene nogle særlige muligheder for at kunne genkende og spejle deres kønsspecifikke problemer i hinanden. Vi har set, hvordan gruppen skaber et rum, hvor mændene sammen ud-

“Den bedste sex var, da jeg behandlede kvinderne som *motherfuckers* – ligesom vikingerne med køller i bæltet. Da jeg mødte en pige, jeg blev rigtig glad for, begyndte alle følelserne fra overgrebene at dukke op. Jeg begyndte at hade min egen nøgne krop. Jeg blev akavet og stiv, når jeg skulle røre ved hende. Det hele var forkert. Det var ligesom jeg forsvandt, og så faldt potensen, og jeg kunne ikke få udløsning.”

forsker og afprøver nye måder at agere i verden på, som mænd og som mennesker.

I gruppeterapien tager vi derfor afsæt i følgende overskrifter fra den amerikanske psykolog Peter Dimock. Citaterne fra mændene er alle fra vores bog *At bestige bjerge*.

*At redefinere mandlige stereotyper og generobre stoltheden over at være mand*

I mødet med andre misbrugte mænd har mændene udviklet en større fleksibilitet i forhold til deres forestilling om det at være mænd. Ved at spejle sig i de andre mænd oplevede de, at mænd godt kan blive kedede af det, uden at verden falder sammen, og at mænd kan blive vrede uden at gå helt amok.

”Jeg kan mærke en voksende vrede i mig over de fastlåste manderoller, der siger, at man skal være stærk, og at man ikke skal tale om det, fordi det er et svaghedstegn. De roller står som en mur foran mig, en tyk tåge. Jeg får lyst til at give de roller en over nakken”.

*At give sig selv lov til at være sårbar*

Et vigtigt element i mændenes redefinering af de mandlige stereotyper er, at de giver sig selv lov til at være sårbare. Gruppen blev en slags kuvøse, hvor de langsomt turde mærke og vise deres sårbarhed. I begyndelsen af gruppeterapien brugte de ofte udtrykket ’at flæbe’, hvis de græd eller bare blev lidt våde i øjnene. De følte sig latterlige og skamfulde. Når den enkelte mærkede, at hele gruppen blev berørt af det, han fortalte, aftog skammen og forkertheden. Vejen ind til deres sårede hjerter gik igennem de andres sårede hjerter.

”Mine strategier har været, at jeg skulle være hård, være sej. Jeg skulle bare kunne tåle det hele – alt hvad der blev budt mig. Ved at lytte til de andre i gruppen har jeg lært, at man godt kan være sårbar, at det er ok at være en ’tøsedreng’.”

*At lære konstruktiv forvaltning af vrede og raseri*

Før at opretholde sunde grænser skal man evne at adskille positiv kontrol og magt fra overgreb og magtesløshed og forstå, at magt ikke er det samme som overgreb. At turde være magtfulde mænd og ikke ’klichesupermænd’ eller passive kvinder. I gruppen lærte de at bruge vreden som et konstruktivt våben og at skelne mellem den retfærdige, sunde vrede og den destruktive vrede.

”Før var det, som om jeg sad på en tømmerflåde på en rivende flod uden at kunne styre. Jeg kørte bare af sted på mine følelser. I dag lader jeg ikke følelserne bestemme over, hvordan jeg reagerer.”

*At udtrykke sig og lytte til andre*

Ved at udtrykke sig og lytte til de andre fik mændene mulighed for, måske for første gang, at mærke og erkende de konsekvenser, misbruget har haft for dem. Den accept og bekræftelse, der ligger i at fortælle sin historie til ligemænd, indeholdt nogle specielt helende elementer. De nåede frem til en dybere indsigt i, hvordan de hver især sloges med at være uopretteligt såret i deres følelse af at være en mand.

”Det har været meget betydningsfuldt at være sammen med mænd og få noget konstruktivt ud af det. Før har jeg altid indtaget en underdanig rolle, når jeg var sammen med andre mænd. I gruppen følte jeg mig tryk, fordi vi alle var i samme båd. Her følte jeg ikke den underdanighed. Vi var der jo alle sammen på grund af et fælles problem.”

*At indgå i gensidig afhængighed uden at frygte afhængigheden*

Mange af mændene havde gjort en dyd ud af at klare sig selv og ikke forvente noget af andre. Det, at de var vidner til hinandens smertefulde proces, nederlag og sejre, gav dem en følelse af,

“ ”Jeg får virkelig fred sammen med mennesker med samme baggrund. Det at se på en anden og vide, at han har været i den samme situation og har overlevet. Alene det, at jeg kan se personen. Jeg kan nemlig ikke altid helt se mig selv.”



at de havde brug for hinanden. Hver især havde de noget dyrebart at give hinanden. De erfarede, at når man er i et dyrebart give- og modtageforhold, så er man afhængig – og at afhængighed ikke behøver at være farlig.

”Jeg får virkelig fred sammen med mennesker med samme baggrund. Det at se på en anden og vide, at han har været i den samme situation og har overlevet. Alene det, at jeg kan se personen. Jeg kan nemlig ikke altid helt se mig selv.”

*At reducere isolation og udvikle nærhed til andre mænd*

Før gruppeterapien var mændenes forhold til andre mænd præget af en dyb ængstelse for, at andre mænd ikke ville opfatte dem som rigtige mænd. Gennem gruppeterapien opløstes denne frygt, og mange begyndte at dele deres problemer med mænd i deres omgangskreds.

”Tidligere har jeg altid holdt afstand til mænd. Selv om jeg har haft nogle mandlige venner, så har vi jo ikke talt om de her ting.”

### Fra dreng til mand til menneske

Vi vil afslutte vores artikel med dette citat fra en af mændene, da han stoppede i gruppen:

”Da jeg startede i gruppen var jeg bare en dreng. I dag er jeg blevet en mand, og mest af alt er jeg et menneske. Det var jeg ikke, da jeg var barn. Jeg blev i hvert fald ikke behandlet som et menneske.”

### Litteratur

Lyager, Jette og Lone: *At bestige bjerge. Gruppeterapi for seksuelt misbrugte mænd*. VFC Socialt udsatte 2005.

Lisak, David: *Integrating a critique of gender in the treatment of male survivors of childhood abuse*. Psychotherapy, Vol. 32, Summer 1995/2, s.258-269.

Gartner, Richard B: *Betrayed as Boys*. The Guilford Press New York 1999.

Leth, Ingrid m.fl.: *Seksuelle overgreb mod børn*. Nordisk Psykologi, 1988, 40, s.383-393

Dimock, Peter: *Group Work With Adult Male Sexual Abuse Survivors*. www.malesurvivor.org



*Lone og Jette Lyager er begge uddannede som socialrådgivere, psykoterapeuter MPF og certificerede SE-Practitioner. De er psykoterapeutisk uddannet hos Eva Hildebrand (MSW, MPF) med fokus på analyse og behandling af seksuelle overgreb og andre alvorlige omsorgssvigt. I en årrække har de haft deres virke i Støttecenter mod Incest. Arbejder nu i egen praksis, Klinik for incestterapi, med individuel terapi, undervisning og supervision. I 2005 udgav de bogen At bestige bjerge – Gruppeterapi for seksuelt misbrugte mænd.*

# Når kontakten bliver TREKANTET

## Om overgreb og relationer

Af LONE og JETTE LYAGER

**Et af de områder, som misbrugte voksne kæmper særligt med, udspiller sig i kontakten og i relationen til andre betydningsfulde personer.**

Børn, der har været udsat for seksuelle overgreb, har på den mest smertefulde måde fået deres grænser overskredet, såvel fysisk som psykisk. I voksenlivet kan dette give problemer i forhold til dels at kunne mærke grænserne inde i sig selv og dels at sætte dem over for andre. Det er som om, at grænsen mellem mig og dig er flydt sammen. Det kan føles som en klump udkogt spagetti, hvor jeg ikke kan mærke, hvor jeg selv begynder, og du holder op.

Det misbrugte barn efterlades med en smertefuld oplevelse af at være blevet svigtet og efterladt i en verden, der ikke længere er sikker. Det forræderi mod barnets tillid, der er indeholdt i ethvert overgreb, (Gartner s.13) bryder ubrydelige bånd og ændrer noget fundamentalt i barnet – og det bliver den referenceramme, som barnet og senere den voksne har i forhold til den verden af relationer, han/hun indgår i: ”Der er ikke noget, jeg længes så meget efter som nærhed, og der er ikke noget, jeg frygter så meget som nærhed”, synes at være formlen for de relationer, den misbrugte voksne senere indgår i blandt venner, arbejdskolleger, familie, ægtefælle/kærestere.

Grundet denne særlige sårbarhed i relationen til andre havner den misbrugte voksne ofte i det, der kaldes *offer-krænker-frelser trekant*. I denne artikel vil vi beskrive de roller og mønstre, den misbrugte voksne gennemspiller i trekantens dynamik, samt årsagen til, at han eller hun har så svært ved at holde sig ude af trekanten.

Vi vil tillige nærmere beskrive begrebet *differentiering*, som omhandler evnen til at kunne holde fast i *mig*, når jeg er i kontakt med *dig*, som er forskellig fra *mig*, uden at jeg føler, at du er forkert, eller jeg er forkert.

### Offer-krænker-frelser trekanten

Dynamikken i offer-krænker-frelser trekanten kan give en forståelse af, hvad der sker, når det går galt i relationen til andre mennesker. Samtidig er den et brugbart redskab til at hjælpe sig selv ud af trekanten igen, når man er havnet i den. (Lyager og Lyager s.180-185)

Alle mennesker har i forskellige situationer oplevet at pendle rundt i trekanten i kontakten til en anden eller til andre. Der, hvor vi pludselig føler, at der intet er mellem sort og hvidt, hvor dialog bliver til en kamp om at vinde, og hvor kæresten, som ellers var den sødeste i verden, pludselig er den største idiot. Der, hvor man har en følelse af at være tilbage i barneværelset:

”Hvorfor er du så dum, når jeg nu er så sød?!”

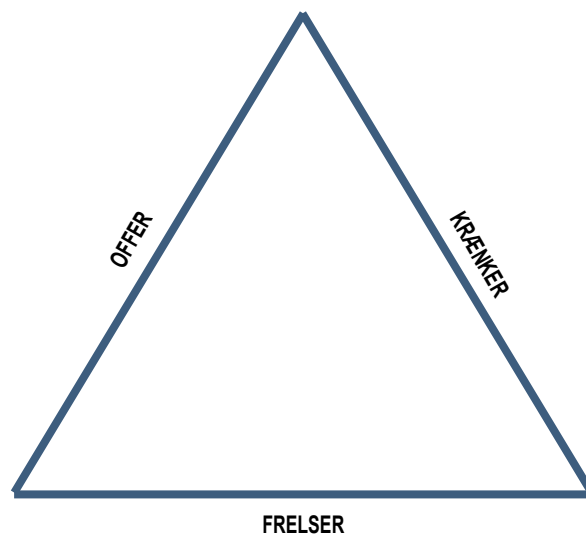
Men lige så vigtigt er det at pointere, at nogle mennesker – og her børn, der smerteligt har været ofre for andre menneskers skadevoldende adfærd – bærer på en sårbarhed, der medfører, at de langt oftere vil havne i trekanten.

Det misbrugte barns følelser af forladthed, hjælpeløshed, afmagt, vrede, utilstrækkelighed, skam, skyld, angst og forpinthed vil under forskellige omstændigheder og situationer til stadighed kunne reaktiveres hos den voksne i dennes møde med andre. At være misbrugt som barn i en betydningsfuld relation medfører således en ekstrem sårbarhed i de betydningsfulde relationer, man indgår i som voksen. Barnet dengang erfarede smerteligt, at nærhed var lig med overgreb og følelsen af total afmagt og hjælpeløshed. Når disse erindrede følelser reaktiveres, vil ’dengang’ føles som ’nu’.

Følelserne er overvældende og ubærlige og den misbrugte voksne gør alt for at skille sig af med dem. Dette sker ved, at han eller hun inde i trekanten ubevidst projicerer sine følelser over i den anden. Fx kan den voksne misbrugte have stærke følelsesmæssige reaktioner på enhver, som de oplever har en magtposition. Dette, fordi tidligere følelser af total afmagt og hjælpeløshed tager over og gør, at den misbrugte kan føle et presserende behov for at føle styring og kontrol over andre. Mindet om hjælpeløsheden fra dengang kan således gennemsyre alle efterfølgende forhold. (Herman s.169) Når den misbrugte overvældes af denne følelsesstilstand, som er *ofrets*, melder behovet for en *frelser*, en almægtig befrier sig. Dette behov kan fx udspille sig i forholdet til bedsteveninden eller kæresten eller måske behandleren. Ingen kan imidlertid opfylde dette behov. Den misbrugte vil derfor føle sig forrådt og svigtet og reagere herpå med et voldsomt raseri (*krænkerens*), som bliver rettet mod

den anden. En vrede, der har sin rod i barnets forbudte vrede mod krænkeren og andre betydningsfulde voksne, der svigtede barnet. På denne måde kan den misbrugte voksne udspille sit indre livsdrama i kontakten til betydningsfulde personer i nu-livet, hvor han eller hun skiftevis genopfører *underkastelsens* (ofrets), *frelserens* og *dominansens* (krænkerens) dynamik. (Herman s.171) Og denne dans foregår i trekanten.

Det er vigtigt tillige at pointere, at der altid skal *to til en tango*, forstået på den måde, at man ikke kan danse dansen inden for trekanten, hvis ikke den anden part lader sig byde op til dans. Trekanten er her et brugbart redskab til at se på det menneske, der udgør den anden del relationen. Hvis man selv indtager en rolle, vil man ubevidst forsøge at få den anden til at reagere i en af de andre roller, hvilket ofte sker, hvis den anden også bærer på lignende gentagelsesmønstre fra barndommen. Så når den ene part indtager offerrollen, vil den anden part enten udspille frelser- eller krænkerrollen. Således kan man bevæge sig sammen i en dans i trekanten, hvor man skiftevis indtager de forskellige roller.



### Trekantens funktion

Rollerne i trekanten befrier aktørerne for følelser af tomhed, magtesløshed, forladthed og indre fortvivlelse, idet disse følelser via trekanten projiceres eller transporteres over i den anden



Ivan Alexander Mikkelsen: Skovbillede, efterår.

part. Det er klart, at graden af indre fortvivlelse er bestemmende for, hvor tit man havner i trekanten. Jo oftere ens grundlæggende indre fortvivlelse bliver tricket, jo oftere vil man blive nødt til at skærme sig for disse følelser ved at gå ind i trekanten, indtil man bliver bedre i stand til selv at eje og bære disse svære følelsestilstande.

Aktørerne bevæger sig rundt som mus i en labyrint, hvor de som sagt skiftevis er offer, krænker eller frelser. Aktørerne oplever det, der sker, som et drama. De føler, at vigtige ting bliver taget op og behandlet, men sandheden er, at der ingenting sker – ingen problemløsning, ingen udvikling, det er alt sammen gentagelse.

Trekantens funktion er som sagt at distrahere aktørerne fra det, som gør virkeligt ondt. Det bliver en måde, hvorpå de

forsøger at slippe af med egne ubærlige følelser. At kunne træde ud af trekanten kræver, at hver især begynder at rumme de ubærlige følelser, som pendlingen i trekantens roller beskytter dem mod at mærke. Det er krævende at træde ud af trekanten. Man skal kunne udholde at bære sin smerte alene.

Her er det vigtigt at huske på, at en gang var det mønster nødvendigt, fordi man reelt var et hjælpeløst lille barn, der blev gjort fortræd i en nær relation til en betydningsfuld voksen, og at et barn altid er helt uden ansvar. Men nu er man voksen og ansvarlig for sig selv og for, om man vil blive ved med at gentage barndommens overlevelsesmønstre eller i stedet forsøge at tilegne sig mere livsduelige måder at være i relation med andre på. Måden, hvorpå man kan hjælpe sig selv til at træde ud af trekanten, er ved at se på sin egen rolle i relationen. At se på, hvad der sker i mig, og tage ansvar for sin del. Gevinsten ved at træde ud af trekanten er, at det åbner muligheden for, at aktørerne kan møde hinanden differentieret i et ligeværdigt, symmetrisk møde.

### Asymmetri og symmetri

En af forudsætningerne for, at man som voksen evner at gå i en symmetrisk, altså lige, relation/kontakt til andre, er, at man har oplevet en sund asymmetri i sit allerførste kærlighedsforhold, nemlig kærlighedsforholdet til sine forældre. Hvis der fx har eksisteret alvorlige brud i grænsen mellem generationerne i ens opvækstfamilie, som fx i incestfamilien, har den sunde asymmetri været fraværende. Det er i de familier, barnet meget hurtigt har lært, at dets vigtigste opgave her i livet er at opfylde mors eller fars behov, længsler eller ønsker og ikke omvendt. Jo mere barnet forsøger at opfylde forældrenes behov, jo mere fjerner barnet sig fra evnen til at kunne mærke sine egne unikke dybere behov. For ethvert barns dybe behov er jo, at de betydningsfulde voksne evner at adskille egne behov fra barnets behov, og at barnets behov altid går forud for deres egne.



Et sundt forældreskab er med andre ord udøvende i *asymmetri*. Barnets betydningsfulde voksne skal møde barnet i asymmetri, hvilket indebærer at: "Jeg/vi drager omsorg for dig, barn. Vi passer på *dig*." Asymmetrien er meget vigtig for barnet, fordi det er her, at barnet lærer noget om grænsesætning. Hvis et barn ikke er i asymmetrien i forholdet til forældrene, så holder barnet op med at udforske asymmetrien, altså grænserne, og så får barnet, og senere den voksne, grænseproblemer. Barnet vil derfor som voksent få vanskeligheder med at håndtere den *symmetri*, der er alfa og omega i en sund relation til andre. Og det er netop her, offer-krænker-frelser dynamikken skabes.

### Differentiering

Barnet, som voksent, vil i relationen til betydningsfulde andre ubevidst forsøge at reparere på de sår, som barndommen har efterladt i ham eller hende. Denne form for tilknytning skaber en særlig afhængighed, der gør det svært at differentiere sig i forhold til et andet menneske.

Den amerikanske psykolog David Schnarch skriver i sin bog *Det passionerede ægteskab*, at "Differentiering handler om at afbalancere to af livets grundlæggende drivkræfter: trangen til individualitet og trangen til samhørighed. *Individualitet* får os til at følge vores egne tilskyndelser, være os selv, til at skabe en unik identitet. *Samhørighed* får os til at følge andres tilskyndelser, til at være en del af gruppen. Når disse to kræfter i livet, individualitet og samhørighed, kommer til udtryk på balancerede og sunde måder, er resultatet et meningsfuldt forhold, som ikke forfalder til følelsesmæssig fusion. At opgive din individualitet for at være sammen er i det lange løb lige så nedslående som at opgive forholdet for at bevare din individualitet. I begge tilfælde ender du med mindre personlighed og mindre forhold." (Schnarch s.61)

Schnarch definerer begrebet differentiering således: "Differentiering er din evne til at bevare følelsen af dig selv, når du er følelsesmæssigt og/eller fysisk tæt på andre – specielt efterhånd-

den som de får større og større betydning for dig." (Schnarch 2004 s.61).

Schnarch anfører, at "... differentiering giver dig mulighed for at holde din egen kurs, når kæreste, venner og familien presser dig til at være enig og tilpasse dig. Veldifferentierede mennesker kan være enige uden at føle, at de "mister sig selv", og kan være uenige uden at føle sig fremmedgjorte og forbitrede. De kan bevare kontakten med mennesker, som er uenige med dem, og stadig "vide hvem de er". De er ikke nødt til at gå ud af situationen for at fastholde deres følelse af sig selv." (Schnarch s.61) "Grundlæggende skildrer differentiering dit "selvs solide kerne", det udviklingsniveau, du kan opretholde uafhængig af skiftende omstændigheder i dit parforhold." (Schnarch s.73)

Vores trang til samhørighed tvinger os til at være forbundet med andre. En sund gensidig forbundenhed kræver samtidig følelsesmæssigt og tydeligt adskilte mennesker og opstår, når man et øjeblik kan mærke, at jeg er *mig*, og du er *dig*. Hvor du ikke laver mig om til noget andet, end jeg er, og jeg ikke laver dig om til noget andet, end du er. Dårligt differentierede mennesker har brug for hele tiden at blive spejlet og bekræftet gennem andre. Derfor har de svært ved at opretholde en klar følelse af, hvem de er i kontakten med andre. Som konsekvens heraf vil mennesket ofte blive nødt til enten at trække sig fra den anden fysisk eller psykisk eller smelte sammen med den anden.

Godt differentierede mennesker behøver ikke at handle sådan. Når man har en solid kerne af mig, kan man fx lytte til sin partner uden frygt for at blive suget ind i hans eller hendes definition af virkeligheden. Man kan lytte, forhandle og ændre sig selv på baggrund af nye informationer og omstændigheder. Man behøver ikke krampagtigt at holde fast i sit og behovet for at få ret. For i et gensidigt og symmetrisk forhold får ingen af parterne helt, hvad de vil have. Hvis man er differentieret, kan man forhandle sig frem til

**“ En sund gensidig forbundenhed kræver samtidig følelsesmæssigt og tydeligt adskilte mennesker og opstår, når man et øjeblik kan mærke, at jeg er mig, og du er dig. (...) Dårligt differentierede mennesker har brug for hele tiden at blive spejlet og bekræftet gennem andre. Derfor har de svært ved at opretholde en klar følelse af, hvem de er i kontakten med andre.**



alting uden som sagt at føle, at man mister sig selv i denne forhandling.

Det paradoksale er, at ingen af os nogensinde *ønsker* at differentiere os, fordi vi har en urlængsel efter symbiosen, sammensmeltningen. (Schnarch s.82) Når vi alligevel stræber efter differentiering, er det, fordi differentiering er mindre smertefuld end andre alternativer. ”Mens differentieringen giver os mulighed for at skille os ud i forhold til andre og afgør, hvor langt fra hinanden vi sidder, åbner den også mulighed for sand samhørighed. Det handler om at komme nærmere og blive mere forskellige – ikke om at blive mere fjerne.” (Schnarch s.83)

Schnarch anfører videre, ”... at vi kommer ud af vores familiebaggrund med et differentieringsniveau, der nogenlunde svarer til den højeste grad af differentiering, vores forældre opnåede”. (s.76) Måske lidt tankevækkende konstaterer han også her, at ”... vi altid vælger en partner, der er på samme differentieringsniveau som os selv.”

### De tre A'er

Hvis man er læderet i sin evne til at differentiere sig, vil man meget ofte invitere den anden part ind til en dans i trekanten eller selv lade sig invitere derind af den anden part. En dans, hvor følelsen af 'mig' forsvinder, og alt er roller og projektioner.

Når man danser dansen inde i offer-krænker-frelser trekanten, handler det mere om at have roller end om at kunne mærke grænsen inde i mig. Så at være i trekanten præsenterer et grænseproblem.

Evnen til at kunne gå i en differentieret, symmetrisk relation uden for trekanten fordrer at man mestrer ”De tre A'er”:

1. *Alenehedsevnen*: Handler om evnen til at turde være

sig selv på godt og ondt: ”Jeg kan godt lide dig, men jeg kan også godt være uden dig og have det rigtig godt i mit eget selskab. Min psykiske overlevelse afhænger ikke totalt af, at du er til stede i mit liv.”

2. *Adskillelsevnen*: Handler om differentiering: ”Jeg er mig, og du er dig.” At det styrker parforholdet, når parterne fx har egne venner, egne aktiviteter mv.
3. *Abstraktionsevnen*: Handler om at kunne tænke om sine følelser og kunne udholde, at der aldrig kun er én sandhed. ”At jeg ikke føler mig forladt eller ikke set, fordi du fx havde andre følelser og tanker om den film, vi så sammen i går. En film, som jeg virkelig kunne spejle mig i, og som du bare syntes var kedelig og intetsigende.” (Pia Laursen s.21-23)

Når man er i trekanten, flytter man sig som anført alene i projektionen, altså i rollerne, og ikke ud fra en grænse, man mærker inde i sig selv: ”Jeg gør kun det her, fordi han/hun ellers bliver sur på mig” – trekantens offerposition. Uden for trekanten ville det lyde sådan: ”Det, du foreslår, har jeg ikke lyst til, så vi må snakke om, hvad vi så gør.” At være i grænsen er at lave en forskel uden at lave en projektion, hvor enten du er forkert, eller jeg er forkert.

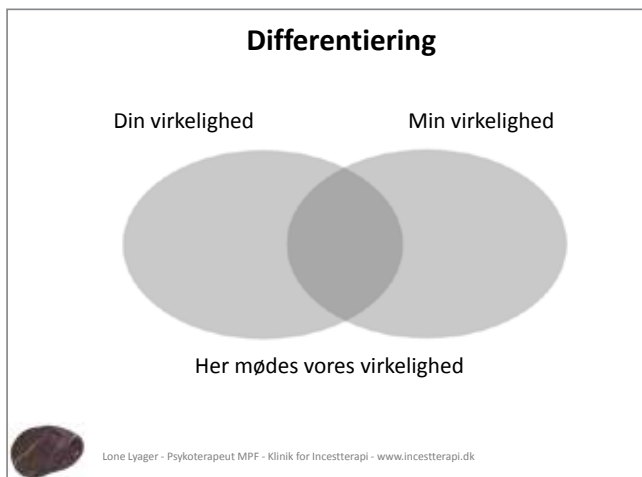
### De to virkelighedsbobler

Vi vil afslutningsvis introducere redskabet *De to virkelighedsbobler*. (Lyager og Lyager s.185-188) Et terapeutisk redskab, som vi, ud over offer/krænker/frelser-trekanten, anvender i vores terapeutiske arbejde med det formål at fremme klientens evne til at kunne differentiere sig.

Som tegningen viser, vil kun en lille del af kontakten mellem to mennesker tage udgangspunkt i en fælles oplevelse af virkeligheden. I forholdet til et andet menneske får vi som sagt aldrig helt og alt det, vi vil have, fordi der ikke

”På en kold vinterdag trængte et pindsvineselskab sig godt tæt sammen for at beskytte hinanden mod kulden. Men snart stak de sig på hinandens pigge, og det fjernede dem lidt fra hinanden. Når nu behovet for at varme sig igen bragte dem nærmere, gentog det andet onde sig, sådan at de blev kastet frem og tilbage mellem to onder, indtil de havde fundet frem til den afstand, hvor de bedst kunne holde det ud”.

Arthur Schopenhauer



#### Litteratur

- Gartner, Richard B: *Betrayed as Boys*. The Guilford Press, New York 1999.
- Herman, Judith: *I voldens kølvand*. Hans Reitzels Forlag 1995.
- Laursen, Pia og Ole Dissing: *Ledelse i en ny logik*. Samfundslitteratur 2002.
- Lyager, Jette og Lone: *At bestige bjerge. Gruppeterapi for seksuelt misbrugte mænd*. VFC Socialt Udsatte 2005.
- Schnarch, David: *Det passionerede ægteskab*. Borgen 2004.

kun er *mig* og *mine* behov, men også *dig* og *dine* behov. I et sundt forhold til andre er man derfor i evig forhandling. Det handler om, at hver præsenterer sin virkelighedsboble for den anden. At hver taler fra sin boble, inde fra sig selv og om sig selv, og samtidig er åben, nysgerrig og respektfuld i forhold til den andens boble. Hvis man indoptager den andens billede af ens egen virkelighedsboble, og dermed lader den anden definere sin virkelighed, mister man følelsen af at være *mig*.

Virkelighedsboblerne hjælper en til at mærke, undersøge og legitimere sine behov over for den anden og give udtryk for det, man gerne vil. At bede om det, man har brug for, og sørge over det, man ikke får. Det er her afgørende, at man erfarer, at der ikke er noget forkert i ens behov, også selv om behovene ikke bliver mødt. Og samtidig at den, der ikke møder ens behov, ikke er forkert, men blot har anderledes behov. Og at det heller ikke er forkert at følge den andens behov, selv om man måske hellere ville noget andet, bare det sker ud fra en indrestyret differentieret forhandling og beslutning.



Lone og Jette Lyager er begge uddannede som socialrådgivere, psykoterapeuter MPF og certificerede SE-Praktioner. De er psykoterapeutisk uddannet hos Eva Hildebrand (MSW, MPF) med fokus på analyse og behandling af seksuelle overgreb og andre alvorlige omsorgssvigt. I en årrække har de haft deres virke i Støttecenter mod Incest. Arbejder nu i egen praksis, Klinik for incestterapi, med individuel terapi, undervisning og supervision. I 2005 udgav de bogen *At bestige bjerge – Gruppeterapi for seksuelt misbrugte mænd*.

# RELATIONENS- TERAPI

## Om selvudvikling i en relationel, ressourceorienteret og anerkendende terapiramme

Af JØRGEN RØNSHOLDT

*Rikke var nervøs, hendes stemme var stille og forsigtig, og hænderne sitrede svagt, men bag dette fornemmede jeg både varme og styrke. Da hun løftede hovedet, afslørede hun et træt ansigt med store brune øjne, som ved nærmere kontakt virkede indsigtfulde.*

*Gennem et terapiforløb baseret på kraftfulde relationelle faktorer, og et fokus på bevidstgørelse af værdifuld ubevidst information, så jeg en stærk kvinde, der fandt modet, tilliden og håbet til at bevæge sig mod positiv selvudvikling og større livsglæde. Men det indebar, at jeg selv stillede mig til rådighed, så jeg kunne se og møde hende med ægte forståelse, accept og anerkendelse.*

Vi ved, at den understøttende relation har enorm betydning for barnets udvikling. Har relationen og interaktionens dybde de samme muligheder for at understøtte klientens selvudvikling i en terapeutisk kontekst? Erfaringen viser med tiltagende tydelighed, hvor afgørende og fundamental relationens betydning er. I denne artikel skal vi møde Rikke, som fandt styrke i relationen til at gennemgå en omfattende selvudviklingsproces.

### Relationens fundamentale betydning

Relationstænkningen baserer sig på, at tilstedeværelsen af et selvsubjekt er en fundamental nødvendighed for dannelsen af selvet. (Kohut 2002, Tønnesvang 2004, Rye 2005, Vedfelt 2000). Selvet kan ikke dannes i isolation. Samlet set viser undersøgelserne fra relationsforskningen, at relationen er grundstenen for menneskelig selvudvikling.

Empirisk viser antagelsen om relationens afgørende betydning sig også at holde vand. Eksempelvis associeres terapiens positive udfald positivt med arbejdsalliancen og nuancer i relationen mellem terapeut og klient. (Skovholt & Rønnestad 2003)

Når vi skal udvikle os, er vi således dybt afhængige af, at der er tilgængelige og understøttende mennesker omkring os. Ligeledes ved vi i dag en del om, at tilknytningen får særlig værdi, når den er båret af bestemte kvaliteter i samspelet. (Hundeide 2004, Rye 2005, Stern 2004, Tønnesvang 2004, Vedfelt 2000). Det drejer sig især om den anerkendende forholdemåde hos selvsubjektet.

## Det du tror om mig, sådan som du er imod mig, hvordan du ser på mig, hvad du gør mod mig, sådan bliver jeg.

M. Jennes

### Anerkendelsens betydning

Den anerkendende position er efterhånden stadfæstet som en faktor af afgørende betydning i relationen mellem børn og voksne. Med afsæt i Hegels tanker er anerkendelsen en nødvendig forudsætning for et menneskes oplevelse af eksistens og selvstændighed. Når et menneske ses, som det er, oplever det at eksistere, fordi det ser sig selv bekræftet i den andens blik. I det psykodynamisk terapi indeholder en del symbolske voksen-barn-konstellationer, er det sandsynligt, at den anerkendende position er tilsvarende vigtig mellem terapeut og klient.

I en anerkendende terapeutisk position bør alle klientens signaler besvares som meningsfulde og intentionelle udtryk, der altid har deres berettigelse i klientens fænomenologiske oplevelse af verden. Det er terapeutens opgave at se, møde, forstå, acceptere og anerkende klienten, for at de sammen kan skabe rum for nye udtryk:

*Da Rikke første gang træder ind af døren, er det med en lettere sammensunken kropsholdning. Hun kigger mest ned mod gulvet, og vores øjenkontakt er sjælden og kort. Håret er fladt og lettere fedtet, hendes hud er lysegrå, hun er jævnt overvægtig og er klædt i slidt sort og gråt tøj. Stemmen virker udtryksløs, og håndtrykket er svagt og slapt.*

*Jeg fornemmer, at Rikke har brug for plads omkring sig, og arrangerer derfor en vis afstand mellem stolene. Jeg siger pænt velkommen og er meget bevidst om at være understøttende til-*

*stede. Stille og forsigtigt spørger jeg, hvad jeg kan hjælpe hende med. Rikke er tavs i ca. 15 sekunder, hun ser ned, men trækker så vejret dybt og kigger lidt op, mens hun fæstner sit blik på noget bag mig.*

*Så begynder Rikke at fortælle om sig selv og sit liv.*

### Et møde mellem to mennesker

Anerkendelse handler om at blive set og søgt forstået i ens personlige oplevelse af verden. Det kan faktisk være vanskeligt at spejle klientens udtryk uden at lægge egne tilstande ind i fortolkningen. Hvis man ikke lykkes i at adskille sine egne og den andens tilstande, vil klienten føle sig misforstået og uselvstændig.

En anerkendende terapeutisk position, der bevidst adskiller parternes oplevelser medfører derimod, at klienten føler sig set og accepteret i sin personlige oplevelse, og der udvikles tillid til egne fornemmelser og tanker:

*Rikkens depressive udstråling er så udtalt, at jeg meget nemt ville kunne smittes af det umiddelbare udtryk og selv komme i kontakt med fornemmelsen af afmagt. Det bliver derfor væsentligt, at jeg her er meget bevidst om at bevare en asymmetrisk sindsstemning. Jeg retter mig op, placerer fødderne solidt i gulvet og ser tillidsfuldt på Rikke.*

Adskillelsen af terapeutens og klientens oplevelser betyder bestemt ikke, at terapeuten skal



**Mødet mellem terapeut og klient er indlejret i meget komplekse interaktionsmønstre, hvilket betyder, at vi modtager og afsender millioner af informationsenheder på ganske få sekunder. Langt størsteparten af denne informationsudveksling foregår på subliminale niveauer. Bearbejdningen af denne ubevidste information synes at få afgørende betydning for de bevidste følelser og tanker, der dannes senere.**

holde sig neutral eller 'skjule' sine egne reaktioner. Terapeutens emotionelle tilgængelighed er en ressource for klienten, der i mødet med 'et rigtigt menneske' kan identificere sig og finde ligheder og forskelle, der øger og nuancerer klientens selvforståelse og identitet.

Derfor er det meget vigtigt, at terapeuten arbejder refleksivt med sin egen selvaftgrænsning og sine evner til at indgå i anerkendende samspil. Denne position kræver et konstant 'vågent øje', både på klientens reaktioner og på terapeutens egne reaktioner. Der må være en kontinuerlig bevidsthed om, at der hele tiden er to unikke mennesker i rummet, der med ord, følelser og kropslige signaler konstant påvirker hinanden. Det vil være kunstigt at forestille sig, at stemningerne i rummet er skabt alene af klienten. Begge parter bidrager med noget af sig selv til relationen. Det sker, og vi skal ikke ignorere eller modarbejde det, blot skabe bevidsthed omkring det, og anvende det som et terapeutisk redskab. I virkeligheden anvender vi en – ofte benævnt – nonspecifik faktor og indsætter den som et bevidst og grundlæggende arbejdsredskab:

*– Da Rikke finder nogle af opgaverne udfordrende, støtter jeg hendes følelse af selvværd ved at fortælle hende om de indtryk, hun gør på mig som person. Vi snakker meget om hendes styrker og ressourcer, og jeg fortæller hende, hvad jeg synes om at være sammen med hende, og hvad jeg synes om det, hun siger. Jeg fortæller hende, at jeg på ingen måde finder det hverken kedeligt eller uinteressant at være sammen med hende.*

Gensidig anerkendelse bidrager til ligeværdige relationer, hvor begge parter får mulighed for at træde frem som selvsubjekter for hinanden. Men det kræver, at terapeuten tør det og gør det. I en

ligeværdig relation har terapeuten også noget på spil følelsesmæssigt. Dette er forudsætningen for ægte empati. Det skal betyde noget for terapeuten, at klienten bliver hjulpet. På denne måde vil klienten kunne identificere, spejle og afgrænse sig i mødet med en anden, der stiller sig til rådighed som et helt menneske med aktier i relationen.

### Relationer – lag for lag

I alle relationer, herunder også den terapeutiske, findes der flere grundlæggende niveauer. Vi kender fornemmelsen af, at der bliver sagt noget 'mellem linjerne', at der foregår langt mere end blot udvekslingen af information. Kommunikation foregår på flere samtidige niveauer, og mellem disse niveauer ligger der et konstant spændingsfelt mellem det intuitive samspil og det bevidst ledede samspil. (Rye2005)

Ole Vedfelt (1996) pointerer, at der altid er et hav af brugbar viden for selvudviklingen, hvis vi formår at koble informationen mellem det ubevidste, det førbevidste og det bevidste sindniveau. De tre niveauer bindes sammen i associative netværk, hvoraf det ubevidste niveau indeholder langt den største mængde af information, mens den normale hverdagsbevidsthed repræsenterer et relativt lavt og begrænset informationsniveau. (Vedfelt 2000)

Mødet mellem terapeut og klient er indlejret i meget komplekse interaktionsmønstre, hvilket betyder, at vi modtager og afsender millioner af informationsenheder på ganske få sekunder. Langt størsteparten af denne informationsudveksling foregår på subliminale niveauer. Bearbejdningen af denne ubevidste information synes at få afgørende betydning for de bevidste følelser og tanker, der dannes senere.



Det er af afgørende vigtighed for det enkelte menneske at blive mødt på alle interaktionsniveauer, da niveauerne indeholder de fundamentale behov for udvikling og trivsel. Det har derfor stor betydning, hvilket bevidsthedsniveau samspillet i relationen udspiller sig på. Når terapeuten er selvafgrænset, empatisk nærværende og emotionelt tilgængelig, vokser klientens tryghed og tilliden til egne oplevelser, og over tid lægges fundamentet for at arbejde bevidst med de kropslige og ubevidste signaler:

*Da jeg mødes med Rikke fjerde gang, oplever jeg, at der er tilstrækkelig tillid og tryghed i relationen, og jeg foreslår, at vi nu kan udforske forståelsen af Rikkens måde at have det på, ikke blot i bevidst kognitiv forstand, men ved også at bruge de ubevidste og subliminale niveauer for at øge forståelsen for Rikkens situation.*

*Vi begynder at undersøge Rikkens mange kropslige udtryk, der viser sig, når hun taler om underkendende oplevelser i skolen og i hjemmet. Gennem dette arbejde oplever Rikke langt mere kontakt til de indlejrede følelser, der forbinder sig til minderne om lærerens bebrejdelser og faderens afvisninger.*

### **Det ressourcefokuserede samvær**

Vi opdrages i en kulturkreds, som gennem de sidste 500 år har bygget sin medicinske og menneskelige viden på et naturvidenskabeligt grundlag, der er kendetegnet ved interessen for det sygelige og afvigende. Dette patogene fokus har selvsagt sin berettigelse, når fysiologiske sygdomstilstande skal behandles, men det sygdomsfokuserede udgangspunkt kan være problematisk, når det anvendes på psykiske eller psykosomatiske tilstande. Med stærke rødder i den tidlige psykoanalyse har det patogene fokus

stadig tendens til at række langt ind i det terapeutiske rum. Det kræver derfor konstant opmærksomhed og bevidsthed ikke at blive 'overmandet' af interessen for det syge og afvigende.

Når mennesker mødes med et patologisk fo-



Cecilia Virgin, MPF: Møde ved bro

kus, vil deres selvbillede basere sig på negative og selvdestruktive perspektiver. De vil hovedsagligt identificere sig med deres egne fejl og mangler:

*En særlig episode har haft en stor indvirkning på Rikkes selvbillede. Hendes far har fået tilbagemeldinger på, hvordan det går Rikke i skolen, og han er stærkt utilfreds med hendes præstationer. Rikke får en klar fornemmelse af, at hun er dum og ikke kan leve op til faderens krav.*

*Rikke kommer i tanke om en lignende episode, hvor læreren udstiller hende, fordi hun har svært ved at lære at læse. Læreren siger højt i klassen, at Rikke må være dum, siden hun ikke kan fatte, hvad der foregår omkring hende.*

*Lige siden har Rikke haft fornemmelsen af at være dum. Disse oplevelser har præget Rikkes selvbillede, der efterfølgende er blevet udtalt selvkritisk.*

På trods af ønsket om at være anerkendende og understøttende kan en patogent orienteret terapeut komme til at forstærke klientens oplevelse af sygelighed, idet terapeuten netop sætter fokus på det, der ikke virker, og dermed fodrer identiteten som syg i klientens bevidsthed og identitetsdannelse.

Ifølge den kybernetiske psykologi (Vedfelt 2000) vil mennesket arbejde hen imod kvalitative forandringer, hvis der skabes mulighed for positiv selvrefleksion. Positiv selvudvikling opstår, når det – i samspil med terapeuten – lykkes klienten at mærke sig selv i en ressourceorienteret proces. Det er derfor afgørende, at terapeuten altid arbejder med sin evne til at se, møde, mærke og forstærke klientens sunde følelsesmæssige potentialer:

*Rikke sætter sig over for mig i stolen. Hun trækker vejret hurtigt, pulsen på halsen slår kraftigt, og hun flakker noget i blikket. Jeg fortæller hende, at jeg kan fornemme, at hun er spændt og måske endda nervøs. Rikke korrigerer mig og forklarer, at hun egentlig kun er spændt. Jeg svarer, at det er godt, at hun retter mig, når jeg læser hende forkert. Vi snakker om, hvad hun mærker, og Rikke falder til ro. Da jeg spørger, hvad hun vil snakke om i dag, ses en tydelig anspændthed. Hun knytter hænderne, bider sammen i kæberne, laver introversion i skuldrene og bøjer nakken.*

*Og så kommer svigtene. Dybe, smertefulde oplevelser træder ud i rummet mellem os. En lille sårbar pige får lov at fortælle en historie, hvor en grundfølelse af skam binder minderne sammen.*

Betydningen af at se klientens ydre og indre signaler i en ressourceorienteret ramme vil således være altafgørende for klientens evne til selvudvikling. Det betyder dybest set, at de problemstillinger, klienten kommer med, nemmest forandres kvalitativt ved, at klienten bevidst optages i ressourceorienterede selvprocesser.

Jo mere terapeuten arbejder bevidst på den anerkendende position i samspillet, jo mere luft synes det at give klienten i forhold til udviklingen af sin selvforståelse. Det er først der, hvor klienten virkelig føler sig anerkendt af terapeuten, at hun samler sig selv på et mere kvalitativt niveau, som løfter hende ud af den tilstand hun var i, da hun kom:

*Det er ottende gang, vi mødes. Rikke kigger mig beslutsomt ind i øjnene: "Der er sgu noget at være ked af, men det kan forandres, og jeg tror på, at jeg kan forandre det."*

“ Jo mere terapeuten arbejder bevidst på den anerkendende position i samspillet, jo mere luft synes det at give klienten i forhold til udviklingen af sin selvforståelse. Det er først der, hvor klienten virkelig føler sig anerkendt af terapeuten, at hun samler sig selv på et mere kvalitativt niveau, som løfter hende ud af den tilstand hun var i, da hun kom

## Fokus på relationer

Gennem hele terapiforløbet er den terapeutiske relation fundamentet for det terapeutiske arbejde og for klientens selvudvikling. I erkendelsen af, at den relationelle dimension aldrig holder op med at være centrum for selvudviklingen, bør terapien også have fokus på relationerne uden for terapilokalet og muligheden for etableringen af støttende relationer i forlængelse af terapien:

*Ved vores tiende møde spørger jeg Rikke, om hun har relationer, hvor hun kan mærke sig selv på en god måde. Hun svarer forsigtigt: "Nej." Det bliver derfor vigtigt at prøve at udforske, om der virkelig ikke er nogen kontakflader i hendes liv, som hun kan få noget positivt med. Stille og roligt kommer det frem, at der er tre mennesker i Rikkens aktuelle livsverden, hvor hun faktisk kan mærke sig selv positivt. Det har dog de sidste fire år været meget svært for Rikke at være i kontakt med dem, fordi hun har følt, hun lå dem til byrde.*

*Vi snakker om mulighederne for at genoptage kontakten til disse tre personer eller måske endda udvide personfeltet. Rikke klædes på med en dagsorden om at prøve at tage kontakt til en tidligere veninde, som hun har haft et rigtig godt forhold til.*

## Relationel bevidsthed

Forløbet med Rikke baserede sig på relationelle faktorer med en anerkendende, ressourcefokuseret forholdemåde. Herigennem opbyggedes en tryk og tillidsfuld gensidig relation, hvor Rikke turde at betragte, mærke og arbejde med sine kropslige og ubevidste signaler og derigennem nå ned til følelser, der gennem det meste af hendes liv havde organiseret hendes måde at være til på. Idet disse oplevelser og følelser igen fik plads i bevidstheden, kunne hun arbejde med

dem, reorganisere og integrere dem som en del af sin livshistorie. Samtidig blev der plads til nye ressourceorienterede perspektiver og etablering af nye relationer, der fremadrettet kunne understøtte hendes fortsatte selvudvikling.

## Litteratur

- Hundeide, K: *Relationsarbejde i institution og skole*. Dafolo 2004.
- Kohut, H: *Selvets psykologi*. Hans Reitzels Forlag 2002.
- Rye, H: *Tidlig hjælp til bedre samspil – nye metoder og nye muligheder*. Gyldendal Norsk Forlag AS. 2. udgave 2005.
- Rønnestad, M.H. & Skovholt, T.M. (2003): *The Journey of the Counselor and Therapist: Research Findings and Perspectives on Professional Development*. Journal of Career Development: 30, 5-44.
- Stern, D: *Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv*. Hans Reitzels Forlag 2004.
- Tønnesvang, J: *Selvet i pædagogikken – selvpsykologiens bidrag til en moderne dannelsespædagogik*. 1. udgave. Klim 2004.
- Vedfelt, O: *Bevidsthed. Bevidsthedens niveauer*. Gyldendal 1996.
- Vedfelt, O: *Ubevidst intelligens. Du ved mere end du tror*. Gyldendal 2000.



*Jørgen Rønsholdt er uddannet psykolog og er specialist i klinisk psykologi og psykoterapi. Han har specialiseret sig i dybdepsykologiske processer og arbejder med integrering af uforløste blokeringer i krop og psyke. Han anvender tegneterapi, drømmetydning, mindfulness, symboldrama, TFT og hypnoterapeutiske tilgange.*

# MØD SKAMMEN

Lars J. Sørensen: *Skam – medfødt og tillært. Når skam fører til sjælemord.* Hans Reitzels Forlag 2013. 183 sider, kr. 250.

## BOGANMELDELSE

Når skam fører til sjælemord, står der med meget små bogstaver uden på Lars Sørensens nye bog om skammens komplicerede væsen. At skam både teoretisk og følelsesmæssigt er kompliceret er en følge af, at skam både er medfødt og tillært, og samtidig har dette væsen en afgørende betydning for vores menneskelighed, hvis essens er at finde i vores tilknytningsevne.

Helvede er de andre, hedder et af den franske forfatter Jean Paul Sartres berømte citater. Forkerthedsoplevelser i relation til *de andre* kan myrde min sjæl, fordi relationer til andre – for at bruge gamle Bowlbys ord – er lige så vigtige for vores psykiske udvikling, som det er at spise og drikke.

Skam er således basalt en sund og medfødt form for socialiseringspotentiale i forholdet til de andre. I 1968-oprøret mod autoriteterne blev borgerlighedens form for skam voldsomt bekriegt. Det betød, at det ikke blot blev almindeligt skamfuldt på det følelsesmæssige plan at tale om skam, det blev også kompliceret af, at det politisk var så ukorrekt at tage ordet i sin mund.

Lars Sørensen nævner svenske Else-Britt Kjellqvists bog *Rødt og hvidt* fra 1996 som en af sine vigtige inspirationskilder. En fremragende bog om skam og skamløshed. Hun udtrykker sig malende med ordene om, at det skrive om skam føles som at kaste en død rotte op på middagsbordet, netop som gæsterne er ved at tage for sig af avocadosalaten! I det perspektiv er det en spændende udvikling, at man nu om stunder betragter skam og blufærdighed som en vigtig medfødt form for menneskelighed. Det er en afspejling af det nyfødte barns dybe afhængighed af at blive set af den omsorgsgivende person, dvs. det er øjnene, som er den primære neuroaf-

fektive udviklingskilde mellem mennesker, og ikke bare munden, som Freud beskrev i sit syn på udviklingen mellem mor og barn. Så måske er det rigtigt, at det er øjnene, som er sjælens spejl.

Skamfølelse er med andre ord forankret i selvet med udgangspunkt i barnet og den voksnes neuroaffektive samspil, et samspil som udvikler sig livet igennem i de betydningsbærende bånd, som opstår mellem mennesker. At forstå skammens komplicerede psykodynamik i dette spil er af afgørende betydning for klientens relation til behandleren. Og netop fordi psykoterapi har den medmenneskelige følsomhed som omdrejningspunkt, er det af afgørende betydning ikke at komme til at ignorere klienters fornemmelser af skam. Relation før metode, understreger Lars Sørensen.

Når jeg i denne anmeldelse begynder med så stærke ord, er det, fordi jeg både i min egen professionelle udvikling og i min mangeårige praksis som underviser og supervisor har erfaret, hvor svært det kan være for behandlere at forholde sig til begrebet skam. Det skyldes, at skam netop bor i relationerne, herunder selvfølgelig også mellem klienten og behandleren. Skammens pinlighedsfølelse smitter. Den går ud i rummet, gemmes væk – og forsvinder dermed alt for nemt ud af behandlernes modoverførselsbevidsthed. Og sidder man fx med en misbruger, hvis overlevelsesstrategi er benægtelse i form af skamløshed og hemmeligheder og løgne, er der meget langt til den form for autentisk møde, som er lægende for den skambetyngede klient. Udviklingsmuligheden i det professionelle rum bliver dermed nemt til afvikling, ofte pyntet med gode råd og kognitiv vejledning.

Lars Sørensen understreger, at skam ikke bare er en følelse, men også er fænomenologisk, hvilket betyder en tilstand, en reaktion, en smerte, en sårbarhed, et fænomen, som er så vanskeligt at definere, fordi skam er knyttet sammen med oplevelser mellem mennesker.

Det er samtidig et paradoks, at skam både er en meget privat følelse for den, der skammer sig, og samtidig så smitsomt, at *de andre* ikke kan undgå at reagere ved også at skamme sig eller forsvare sig ved skamløst at blive kyniske og nedgørende. Det er derfor vigtigt at vide, at skamløshed ofte er en dækfølelse for ikke at mærke skammens ubehag. En vigtig indsigt for at kunne forstå, hvad der sker mellem mennesker, når pinlighed skaber kontaktløse rum.

Skamfuldhed gør os ensomme midt i fællesskabet, derfor gentages det mange steder i bogen, hvor afgørende det er for behandlere at kende til skammens væsen. Det er fx vigtigt at forstå, hvorfor et almindeligt udsagn som: ”Det behøver du da ikke at skamme dig over,” sjældent er hjælpsomt, som det derimod vil være at kunne rumme smerten i forbindelse med skambærenes ensomhed og forladthedsfølelse.

På den ene side har vi således skammes funktion som social radar, dvs. en nyttig form for blufærdighed, som værner om det intime og private. På den anden side kan skammen dække over en dyb form for forkerthed, som er så dødbringende, at den kan forgifte sindet. Sjælemord er som nævnt det dramatiske udtryk på bogens forside.

Så det er ikke så ligetil at besvare spørgsmålet: Hvad er skam?

Bogen består af tre dele med hovedoverskrifterne

1. Skammens fænomenologiske facetter.
2. Fra psykodynamisk til neuroaffektiv forståelse af skam.
3. Behandling af skam.



Bogen er nem at læse i den forstand, at den er inddelt i 20 ret korte afsnit med klagørende overskrifter. Men samtidig er den svær at læse, fordi skammens væsen er så dybt forbundet med vores menneskelige selvforståelse. Og derfor er vi efterladt på herrens mark, når skammens forkerthedsfølelse bliver til forladthed. En forladthed, en ensomhed, som det er afgørende bliver set af andre, skriver Lars Sørensen.

Hans sidste ord i bogen handler om, at skam heldigvis kan afgiftes ved at genopbygge en kærlig selvforståelse. Det at føle sig set og føle sig mødt i sin selvforståelse er en kærlighedsbekræftelse. Alene berøtheden ved at føle sig set bringer kærlighed ind i det fælles rum, og for mange vil det tillige føles som en bekræftelse på kærlighedens eksistens.

Denne bog bør købes, for at man kan læse og strege i den og så genlæse den. Det er en fremragende bog, som på én gang er enkel men også krævende at læse på det dybere plan.

**Marianne Davidsen-Nielsen**  
Psykoterapeut MPF



# EKSISTENTIEL TÆNKNING OG TERAPI

## BOGANMELDELSE

*Emmy van Deurzen, Martin Adams: Eksistentiel terapi. En introduktion. Hans Reitzels Forlag 2012. 223 sider, kr. 300.*

Denne bog skal læses! Dette gælder for private som for rigtig mange faggrupper så som psykiatere, psykologer, præster og andre, som arbejder med mennesker.

Bogen anbefales alle, som har samtaler med medmennesker, der søger hjælp til at forstå sig selv og livet. De store livsemner som dødelighed, alenehed, kærlighed, livsvalg og livets mening bliver grundigt gennemgået ud fra en filosofisk eksistentiel vinkel.

Bogens brug af cases og øvelser rører ved en som læser og giver anledning til nye spørgsmål og refleksion, også for den erfarne læser og rådgiver.

Bogens indhold og temaer udgør et vigtigt grundlag for arbejdet med klienter. Et grundfjeld, hvorfra der kan arbejdes med yderligere terapeutiske metoder som fx den neuroaffektive relationsbehandling.

Forfatterne formår i deres fremstilling både at give læseren indblik i – og måske overblik over – den eksistentielle tænkning og forståelse, og samtidig hvorfor det er vigtigt, at man som psykoterapeut kender egne holdninger og ståsted i forhold til livets store temaer, når man arbejder med andre mennesker.

Forfatterne inspirerer til mestring af balancen, man som behandler må bevare i arbejdet. Det, at man kender eget landskab, det private, og samtidig bevarer fokus hos klienten og den unikke måde, klienten forstår sit eget liv og den forandringsproces, den terapeutiske samtale kan medvirke til.

Bogen har dermed et vigtigt fokus på terapeutens ansvar i mødet med klienten, og via en nærmest systematisk oprulning af indholdet i det eksistentielle møde får læseren indsigt i og forståelse for betydningen af det terapeutiske felt og en veldokumenteret beskrivelse af, hvorfor man

som terapeut, psykolog, psykiater, præst o.a. selv skal være personligt afklaret og kende sit ståsted i livet i mødet med klienter. Forfatterne anvender cases for at tydeliggøre effekten af, hvad der åbner og lukker for kontakten med klienten.

Som forordets forfatter Bo Jacobsen, professor ved Københavns Universitet, udtrykker det: ”Meget få bøger beskriver helt ned i den praktiske detalje, hvordan psykoterapi foregår, og hvilke indre mentale processer og overvejelser hos terapeuten der er afgørende for et vellykket forløb og for et godt samarbejde mellem klient og terapeut.”



Bogen er opdelt således, at man kan bruge den som opslagsbog, hvis der er et særligt område inden for den eksistentielle forståelsesramme, man gerne vil have uddybet. Den fænomenologiske forståelsesramme er grundigt beskrevet. De fire grundlæggende dimensioner eller livsverdener, der udspiller sig i den menneskelige eksistens,

redegøres der også for. Dimensionerne i livet er først den fysiske verden, så den sociale verden, siden den personlige verden og så den åndelige verden. Med denne baggrundsviden som grundtanke samt viden om paradoksernes betydning i menneskets valg og ansvarstagen af eget liv gennemgås det som en rød tråd igennem læsningen af hele bogen.

Gennemgang af filosofien, teorierne, nøgleord, cases og øvelser til selvrefleksionerne til læseren er tydelige og klare. Man føler sig som læser taget godt ved hånden og ført ind i den eksistentielle tænkning og omsætning i den terapeutiske samtale.

**Mary á Argjaboða**  
Psykoterapeut MPF

# BARNDOM MED INVADERENDE FORÆLDRE

## BOGANMELDELSE

*Dr. Patricia Love i samarbejde med Jo Robinson: Det alt for dygtige barn – en bog om følelsesmæssig incest. Oversat af Berit Gerup Nielsen og Steen Rassing MPF. Forlaget Grenen. 296 sider, kr. 259.*

Bogen handler om, hvor dygtig barnet i sin barndom bliver til at kunne tilpasse sig sine forældre og om den fare, barnet oplever, hvis ikke denne tilpasning er til stede. Hvordan dette mønster holder ved i voksenlivet og bliver en måde at være på i relationer til andre mennesker. Mennesker som har en stor betydning.

Første del af bogen omhandler emnet følelsesmæssigt incest. Det bliver rigtig godt beskrevet, og man får som læser mange eksempler på de mange variationer af følelsesmæssig incest, der eksisterer. I bogens begyndelse gives der mange informationer, og jeg fik som læser en følelse af, at det var informationer, der var ret vigtige at få ud. Længere inde i bogen, bliver de forskellige afsnit længere, og det gør lidt en forskel på læsningen.

Der er tjeklister med mange gode spørgsmål. Det er spørgsmål, der vil hjælpe en med at huske tilbage og komme i tanker om, hvordan det var i barndommen. De kan eksempelvis give et billede af, om man skiftevis er blevet elsket og følelsesmæssigt misbrugt af den ene forældre. Af romantiserende eller seksualiserende forældre. En anden tjekliste er lavet, så det vil være let at se, hvad en sund familie er, og her finder man mange gode spørgsmål om forældre og søskende.

Andel del af bogen handler om emnet heling og det at kæmpe sig vej frem til heling. 'Selvhjælpsbog' var min første tanke – og ja, det kan være en mulighed. Denne del af bogen har mange øvelser med, som jeg synes er gode. Jeg vil lade mig inspirere som terapeut og bruge dem til klienter, der hvor jeg synes, det passer.

I anden del er der et kapitel, som hedder: At gøre din personlige historie til fortid. Det kan lyde ret uoverskueligt, men her i bogen gøres det på en støttende måde og i et

tempo, som er behageligt. Her bliver vi også præsenteret for et familiegenogram, hvordan det laves, hvilken indsigt det kan give, og hvor der er gentagne mønstre med eksempelvis alkoholisme, skilsmisser og alliancer i familien flere generationer tilbage.

Bogen er oversat i et sprog, som er let at læse. Den gennemgår problematikken og kommer virkelig hele vejen rundt om temaet. Der er mange spørgsmål undervejs i bogen, men ikke ét kan undværes. Forfatteren bidrager med egne erfaringer, de forskellige cases gør bogen levende, og jeg tænker, at det vil vække genkendelse.

Patricia Love har med bogen udforsket problemet at vokse op med invaderende forældre og har skrevet om de følelser, der er i spil for den voksne og barnet. Hvor svært det er for barnet, hvad følelsesmæssigt incest er, betydningen af forståelse af sig selv, og hvordan mennesker kan komme igennem og måske få bedre værdi ind i livet og i relationer.

Bogen henvender sig til forældre, klienter og terapeuter. Jeg arbejder ofte selv med klienter, der har en problematik med tilknytning, medmisbrug og afhængighed. Jeg må sige, at bogen kommer tæt på de klienter, jeg ofte sidder med, der netop er "det alt for dygtige barn". Det er en viden, der er god at få for terapeuten, så klienterne kan føle sig mødt og genkendt i netop denne problematik. Bogen har et let sprog og mange gode eksempler.

I slutningen af det danske forord står der: "Dette er en bog, som jeg kommer til at give til mange mennesker." Jeg kan anbefale den til klienter, terapeuter samt forældre.

**Kirsten Kleinert**  
Psykoteraapeut MPF



# SELVBESKYTTELSES-STRATEGIER

*Ilse Sand: Kom nærmere – om kærlighed og selvbeskyttelse. Forlaget Ammentorp 2013. 104 sider, kr. 229.*

## BOGANMELDELSE

Hvorfor lever vi ikke alle i levende kærlighedsforbindelser med andre mennesker med både nærhed og ægte omsorg for hinanden?

Hvis vi har svært ved at mærke egne følelser eller at etablere en varm og ægte følelsesmæssig kontakt i vores nære relationer, kan det måske skyldes, at vi ubevidst stadig benytter os af selvbeskyttelsesstrategier, som i barndommen fungerede som meningsfuld selvbeskyttelse mod alt for overvældende følelser. Men som nu hindrer os i at mærke os selv og andre.

I vores psykoterapeutiske praksis præsenteres vores klienters selvbeskyttelse i mange forklædninger. Vi ser, hvordan klienten ubevidst forsøger at undgå at mærke sine følelser, holder afstand til andre eller undgår at se sin aktuelle livssituation i øjnene. ”Selvbeskyttelsesstrategier slører vores blik og holder os borte fra at kunne mærke vores eget indre og sanse andre mennesker på deres egne præmisser”.

Bogen beskriver, hvordan selvbeskyttelsesstrategier opstår, hvordan de virker, og hvordan de kan afvikles, hvis de ikke længere er hensigtsmæssige. Samt hvordan vi, når de er afviklet, kan komme tættere på os selv og det, vi længes efter.

”Jeg har valgt at kalde disse manøvrer, hvor med vi til tider kan fordunkle det mest indlysende eller holde afstand til andre mennesker og vores eget indre for selvbeskyttelsesstrategier. Hermed mener jeg alt, hvad et menneske gør – bevidst eller som oftest ubevidst – for at undgå nærhed til andre mennesker eller til sin egen indre eller ydre virkelighed.”

Selvbeskyttelsesstrategier, som vi tidligere kendte som forsvarsmekanismer, er blevet kaldt noget forskelligt i tidens løb, skriver Ilse Sand. Freud kaldte dem ”afværgemekanismer” (abweref), og i de engelsksprogede lande blev det til ”defence”, på dansk ”forsvarsmekanismer”. I den kognitive terapi forklares begrebet med ”mestringsstrategier”.

Også Søren Kierkegaard har haft øje for denne side af menneskets sind. Mere end et halvt århundrede før Freud formulerede han sine tanker omkring fænomenet. ”Mennesket har en evne til at fordunkle sin egen erkendelse,” skriver han, dog uden at uddybe det yderligere.

I bogen anes reference til Kierkegaard og det eksistentielle, når der bruges Kierkegaard-udtryk som ”Vælg dig selv”, at turde være menneske (at vove sig selv) og at være autentisk til stede i sit eget liv på en sådan måde, at man kan mærke, at man lever. ”Det gælder om at nå frem til at turde være uden at ville være noget bestemt.”

En selvbeskyttelsesstrategi kan forstås som en klog (og ofte meningsfuld) løsning på en vanskelig situation. Hvis der i barndommen har været brug for massive selvbeskyttelsesstrategier, kan man som voksen opleve sig så meget viklet ind i selvbeskyttelse, at det umuliggør en god følelsesmæssig kontakt med sig selv og andre. Og på den måde kan man gå glip af den indre blomstring, som en kærlighedsforbindelse kan vække.

Med min baggrund i den kybernetiske psykologi og psykoterapi, hvor det ubevidste forstås som et selvregulerende informationssystem, kan

“ **Det kan være god selvbeskyttelse at lægge afstand til sine følelser, når de er for overvældende. Men samme selvbeskyttelse kan blive et problem, hvis den bliver uflexibel og lever sit eget liv helt eller delvist ubevidst.**   
Citat fra bogen

selvbeskyttelsesstrategier omdefineres på en ressourceorienteret måde. De kan forstås som det ubevidstes forsøg på at skabe kommunikation på et højere niveau end der, hvor konflikten umiddelbart udspiller sig. (Vedfelt). I den optik kan de derfor ligefrem være en nøgle i den terapeutiske proces og give anledning til at undersøge, hvad det er, klienten i relationen kunne have brug for. Og måske ad den vej med en heling til følge.

Dette kunne måske svare til det, Ilse Sand beskriver: ”Mange mennesker bruger uhyggelig meget energi på at holde afstand til egen smerte og til andre mennesker. At integrere smerten og give sig selv lov til at mærke sin sorg og længsel er vejen til at blive fri.”

At aflægge unødvendige selvbeskyttelsesstrategier er begyndelsen til en ny måde at være til stede i livet på. Vi kan ikke planlægge eller beslutte, hvornår der skal opstå et møde af så høj kvalitet, at vi virkelig mærker, at vi lever. Men ved at give vores selvbeskyttelsesstrategier et eftersyn, kan vi skabe de bedste forudsætninger for dette ved at give og vælge at stå ved os selv, siger Ilse Sand.

Vejen ud af selvbeskyttelsesstrategiens labyrint er opmærksomhed. Jo mere ubevidste vi er om vores egne selvbeskyttelsesstrategier, jo mere kan de løbe om hjørner med os. ”Alene det at vide, at der findes selvbeskyttelsesstrategier, øger vores fokus og forbedrer vores evne til at få øje på vores egne.”

Kuren er derfor opmærksomhed, skriver hun. Jo mindre bevidste vi er om vores eget indre, jo mere kan det løbe om hjørner med os eller trække os rundt i manegen, uden at vi selv er klar over, hvad der i virkeligheden foregår.

Bogens første del handler om, hvordan selvbeskyttelsesstrategier opstår med beskrivelser af de forskellige typer illustreret med mange konkrete eksempler. Andel del anviser veje til afvikling af uhensigtsmæssige strategier.



*Kom nærmere* er en fin lille og let tilgængelig bog med mange gode og genkendelige eksempler. Den er ikke skrevet til fagfolk, men henvender sig først og fremmest til mennesker, der ikke har så stor erfaring med eller indsigt i psykologiske mekanismer.

Bogen kan anbefales til videregivelse fra terapeut til klient. Ilse Sand skriver i forordet, at det er hendes ønske, at den viden, som hun har set gøre en

forskel i hendes psykoterapeutiske praksis, skal komme flere mennesker til gode end dem, der læser fagbøger eller er i psykoterapeutisk forløb.

Ilse Sand er praktiserende psykoterapeut MPF og tidligere sognepræst. Hun har tidligere udgivet *Find nye veje i følelsernes labyrint* og *Elsk dig selv – en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjæle*. Jeg ser denne sidste bog i forlængelse af de to første.

**Lianne K. Ervolder**  
Psykoterapeut MPF

# ANALYSE AF NLP

*Bent-Charly H. Hansen: NLP og psykoterapi – teori og kritik. Erkendelsesteori, metateori og strategisk intervention. Samconsult hos Forlaget Underskoven. 158 sider, kr. 225.*

## BOGANMELDELSE

Bent-Charly Hansen (MPF) har skrevet en bog om den teoretiske baggrund for NLP, hvor han analyserer NLPs teorigrundlag og oprindelse. Bogen er skrevet på baggrund af forfatterens speciale i psykologi. Sproget og bogens indfaldsvinkel bærer præg af den akademiske referenceramme, som i høj grad er analyserende og teoretisk. Der er en del referencer til og citater fra andre kilder og teoretikere.

Bogen/specialet er en grundig gennemgang, undersøgelse og analyse af NLPs teorigrundlag mhp. at belyse, om NLP kan stilles på lige fod med andre psykologiske teorier. Forfatteren formulerer bogens formål således (s.10):

”Der fremsættes ofte kritik af NLP med tilhørende påstand om, at der blot er tale om en række teoriløse teknikker, hvis virkning kan anfægtes. En sådan myte om, at en metode er teoriløs, vil altid være problematisk for metodens professionelle udfoldelse. Denne bogs intention er derfor at undersøge og analysere NLPs genealogiske, epistemologiske, teoretiske og kliniske grundlag med henblik på:

1. at indfange den psykologiske arv og
2. at indkredse, udforske og beskrive NLPs teorigrundlag.”

I den første del af bogen gennemgår og beskriver forfatteren en række af NLPs inspirationskilder, bl.a. Foucault, kognitiv adfærdsterapi, behaviorismen, Freud, Frederick Perls, Virginia Satir, Milton Erickson, Gregory Bateson og Noam Chomsky. Forfatteren giver også en kort baggrundsbeskrivelse af NLPs grundlæggere Richard Bandler og John Grinder. Denne del af bogen kan være interessant, hvis man som læser gerne vil have en indføring i de førende psykologiske retninger, der var fremme i 1970erne.

I sin dybdegående analyse af NLPs oprindelse beskriver Bent-Charly Hansen NLP som et oprør mod den amerikanske psykiatris magt og tendensen inden for terapeutiske kredse til at bruge evidensbaserede teorier og me-

toder, som hævder at indeholde ’sandheden’. Forfatteren beskriver NLPs tese som, at mennesket selv skaber sin virkelighed ud fra sin egen, ofte ubevidste, model af virkeligheden. Livets tidligere erfaringer farver menneskets handlinger her og nu, og menneskets virkelighedsmodeller kan derfor påvirkes ved at ændre position her og nu.

Efter beskrivelsen af den teoretiske baggrund går forfatteren videre til at forklare baggrunden for NLPs kliniske strategier og teknikker, herunder teorien bag begreber som modellering, metamodeller, metaprogrammer, sindets filtre, delarbejde og målorientering. Disse beskrivelser kan give læseren en oversigt over og et indblik i nogle af de teknikker, som bruges i NLP, dog uden eksempler eller cases.

Til sidst gennemgår Bent-Charly Hansen den offentlige kritik af NLP, som går på, at NLP mangler et teoretisk ståsted, og at effekten af metoden ikke har været undersøgt. Forfatteren tilbageviser i høj grad kritikken, hvilket bogen i sin helhed er et forsøg på. Han diskuterer i øvrigt emnet evidensbaseret psykoterapi og eklektisk psykoterapi.

Bagerst i bogen finder læseren en grundig og brugbar liste med yderligere forklaringer og gennemgang af nogle af de teorier, teoretikere og metoder, som nævnes i bogen.

Da bogen er akademisk, teoretisk og undersøgende i sin tilgang, vil den være til glæde for læsere, som finder det spændende at have kendskab til baggrunden for metoden NLP. Og for læseren, som ønsker at lære om de andre teoretikere, der beskrives i bogen. Hvis man som læser ønsker at lære at anvende NLP metoden eller ønsker eksempler fra praksis, så finder man det ikke i denne bog, da den udelukkende er en teoretisk bog.

**Pernille lanev**  
Psykoterapeut MPF





# HJERNEFRONTEN

Peter Lund Madsen: *Dr. Zukaroffs testamente. En bog om menneskehjernen. Illustreret. Gyldendal 2012. 549 sider, kr. 300.*

## BOGANMELDELSE

Vores hjerne er et fantastisk organ, og hjerneforskningen er gået fremad med stormskridt gennem de sidste 15-20 år – og så er vi, ifølge amerikanske forskere, endda kun lige ved begyndelsen. Jeg har været interesseret og fascineret, når jeg ind imellem er stødt på artikler om forskellige delområder af forskningen, men egentlig må man stort set sige, at jeg ikke er fulgt ordentligt med i udviklingen. Så jeg havde længe haft lyst til at opdatere min viden om, hvor vi var henne i hjerneforskningen, men havde samtidig ikke mod på at gå i gang med et tungt teoretisk og klinisk værk.

Så faldt denne bog i min hænder. Det var lige præcis, hvad jeg gik og savnede.

Peter Lund Madsen – også kendt som HjerneMadsen – har skrevet en bamse af en bog på næsten 550 sider, smækfuld af informationer og viden. Han har som mål sat sig, at bogen skulle være let tilgængelig, men alligevel indeholde "hvad der er nødvendigt at vide om menneskehjernen".

Uden at jeg er den rette til at sige, om vi får alt 'nødvendigt' med, så kommer vi meget vidt omkring. Hjernens anatomi og funktioner beskrives indgående og samtidig umiddelbart forståeligt, godt støttet af bogens mange instruktive illustrationer af Ingeborg Nielsen. Vi læser om menneskets udviklingshistorie, om nervesystemet, sanserne, bevidstheden, sproget, følelser, hukommelse, søvn og drømme, evnen til at træffe beslutninger, virkelighedsopfattelse, social adfærd, kreativitet og meget mere. Ind imellem går det lidt stærkt, men hører man til dem, der gerne vil fordybe sig, er bogen rigeligt forsynet med litteraturhenvisninger. Selv om stofområdet er overvældende, og Madsen kommer godt rundt i det, savnede jeg dog undervejs noget om kønsforskelle, ligesom nogle af de mange informationer syntes at rejse nye spørgsmål –

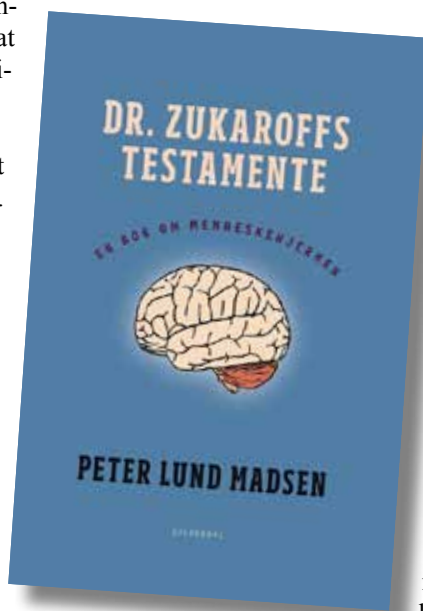
men er det ikke det, al god forskning gør?

Sideløbende har forfatteren udspændt det faglige stof i en fiktiv historie om sit møde og efterfølgende dannelsesrejse med den mystiske og insisterende dr. Zukaroff, en ældre russisk-tysk-dansk biolog, som uopfordret trænger sig på og tilbyder at hjælpe forfatteren med at komme i gang med at skrive bogen, og som giver sit helt eget faglige og personlige bidrag til den. Selv om jeg ikke ligefrem vil kalde Peter Lund Madsen for en gudbenådet skønlitterær forfatter, giver dr. Zukaroffs historie og hans og forfatterens mærkelige indbyrdes forhold bogen en egen indre spænding. Samtidig tilføjer dr. Zukaroff-personen bogen en masse spændende informationer om dyrenes verden, ligesom Madsen kan bruge sin fiktive person til at sparre nogle af de mange spørgsmål inden for hjerneforskningen med.

Som sagt er bogen rigeligt forsynet med litteraturhenvisninger, og hertil kommer et afsluttende stikordsregister. Jeg kunne dog ønske mig, at kapitloverskrifterne i indholdsfortegnelsen forrest i bogen i højere grad afspejlede, hvad kapitlet rent faktisk indeholdt af stof om hjernen.

Hjerneforsker Madsen kan sit stofområde og øser gavmildt af det. Når det drejer sig om de store filosofiske spørgsmål, er han dog på lidt tyndere is. Men alt i alt bliver man kloge af at læse denne bog. Samtidig er bogen let læselig og underholdende, så de mange sider bliver aldrig for meget. Jeg kan roligt anbefale bogen til dem, der lige som jeg gerne vil opdateres bredt på hjernefronten.

**Susanne van Deurs**  
Psykoterapeut MPF



# ET HANDICAP BLIVER TIL

Maria Marcus: *Dame med stol. Tiderne Skifter*, 180 sider, kr. 225.

## BOGANMELDELSE

Sexolog og psykoterapeut MPF Maria Marcus (87 år) har skrevet en bog om en periode i sit liv, der resulterede i, at hun blev lammet fra navlen og nedefter. Perioden tog sin begyndelse nytårsaften 2011, hvor hun blev syg og til sidst akut opereret. Operationen kurerede sygdommen, men resulterede i et handicap. Chok, handlingslammelse, håb, skuffelser, håb igen, usikkerheden – og mest af alt angst – afløste hinanden i de kommende måneder. Angsten for fremtiden, angsten for at blive forladt, angsten om at blive ensom. Men angsten har også mobiliseret kræfter, livslysten kom tilbage – på trods af. Lysten til at leve med alt, hvad der vil komme til én – helt frivilligt!

Marias Marcus indleder bogen med, at hun nu var klar til et forandret liv. Der skulle ske noget nyt i hendes hverdag, noget helt og aldeles anderledes end det, hun plejede at gøre. Det kom til at holde stik, bare på en helt anden måde end hun selv havde drømt om.

En narkoselægefejl resulterede i, at Maria Marcus blev lammet med alt, hvad det indebærer af dysfunktioner fra navlen og nedefter. Lægen kom til at stikke forkeret i hendes rygmarg, hvilket ikke kun lammede hendes ben, men også beskadigede hendes blære-tarm-funktion. Hun fik blære- og anal-inkontinens. Med beundringsværdig og samtidig følsom åbenhed og mod omtaler Maria savnet af det sexliv, som hun og kæresten havde før operationen. De måtte finde andre muligheder at være sammen på. Hun kommer ind på angsten for at miste kæresten, muligheden af at se mindre til sine døtre. Mange tanker og spekulationer går gennem hendes hoved.

Bogen har tre afsnit:

1. Tiden med sygdomsforløbet, operationen på rigshospitalet, konstateringen af handicappet.

2. Tiden i Hornbæk, Rigshospitalets klinik for rygmargsskader.

3. Tiden i en ny handicapvenlig lejlighed med blik på de elskede søer midt i København.

Det går som en rød tråd gennem hele bogen, at hun gennemløber alle sorgreaktionens faser, startende med chokfasen, hvor hun virker lammet og uden følelser, og afsluttende med nyorienteringsfasen.



Maria Marcus svinger i bogen mellem fortid, nutid og fremtid, hvilket er en naturlig del af et sorgforløb. Man sammenligner det, man har haft før, med hvad man har nu – og hvad en usikker fremtid kan indebære. Hun får nu hjemmehjælp om morgenen. Dag efter dag, helt nødvendig hjælp. Hun kan slet ikke undvære disse venlige mennesker, som hjælper hende med den mest basale intimhygiejne for at give hende en værdig hverdag.

Men Maria er ikke bitter. Hun har lært sig at se de positive ting, et handicap også kan indebære. Hun har fået mere tid, mere tid til at nyde og værdsætte de enkle ting. Være taknemmelig for det, man trods alt har. Hun har fået tid til at dvæle, tænke over livets mening. Det fremgår meget tydeligt i bogen, og det er noget, hun sætter stor pris på i dag.

Med tiden har hun accepteret, at hun er forbundet med kørestolen. At hun skal betragte sin stol som en siamesisk tvilling. Hun vil aldrig kunne undvære den. Accepten gør det lettere for hende at blive ven med sit handicap. Kan man i det hele taget blive ven med et handicap? Muligvis, meget afhænger af ens livsindstilling og mestringsformåen.

Maria bliver udsat for folks hjælpsomhed/ubetænksomhed. Hun og stolen er meget synlige i landskabet. Ikke alle er lige taktfulde og afventer heller ikke, om deres hjælp er ønsket. Hun oplever mange sjove/tragikkomiske situationer. Ofte vælger hun dog at se situationerne fra den humoristiske side.

Anmelderen af bogen er selv handicappet. Jeg er døv. Også jeg har været udsat for hændelser, hvor man ikke vidste, om man skulle græde eller grine – og har ofte valgt det sidste og taget det som en oplevelse.

Jeg betragter bogen som et forsøg på egenerapi, hvor Maria Marcus som fagperson bevidst bearbejder sin sorg over det hændte og samtidig ønsker at dele oplevelsen med en større læserkreds. Som anmelder vil jeg ønske, at bogen vil skabe debat i sundhedsvæsnet og offentligheden. Der er mange emner at debattere.

Fortællingen er skrevet pragmatisk, rationelt og letlæseligt i første og i starten af andet afsnit. I størstedelen af andet afsnit og hele tredje afsnit skriver hun meget personligt om sine hverdagsoplevelser. Genoptræningstiden i Hornbæk står som den mest indtryksfulde. Det er her, hun får lov at restituere sig, det er her hun bare må være Maria sammen med alle de andre, som også er ramt af lammelser. Det er her, hvor personalet godt nok stiller krav til hende, men samtidig giver ømhed, forståelse og omsorg i de rigtige portioner. Alt det man har brug for, for at komme sig over chokket.

Bogen kan anbefales til fagfolk, pårørende og alle andre, som er interesseret i at læse, hvordan man kan vælge livslysten til på trods af, at man er 87 år, nyhandicappet – og stadig mener, der er meget at leve og arbejde for – sammen med sin kæreste.

**Erika Larsen**  
Psykoterapeut MPF



## ABONNER PÅ Psykoterapeuten

Hvis du ikke er medlem af Dansk Psykoterapeutforening, kan du tegne abonnement på bladet.

Eller du kan give et abonnement som gave til en psykoterapeut eller en psykoterapeutstuderende - eller en, der bare interesserer sig for psykoterapi.

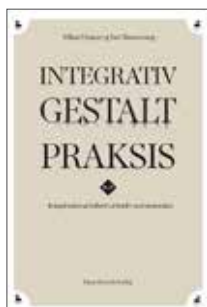
Et abonnement koster kun kr. 295 inkl. moms og forsendelse for tre årlige numre.

Tak for et superspændende blad! Jeg er nyt medlem, og det er derfor første gang jeg har fået bladet. Det bliver læst og læst og læst ... :-)

Bente Ovesen

Skriv til:  
[kontakt@psykoterapeutforeningen.dk](mailto:kontakt@psykoterapeutforeningen.dk)

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



*Mikael Sonne og Jan Tønnesvang:*

### **Integrativ Gestalt Praksis. Kompleksitet og helhed i arbejdet med mennesker**

Integrativ Gestalt Praksis (IGP) viser en ny vej til at arbejde med kompleksitet og helhed i menneskers liv, hvor åbenhed og systematik går hånd i hånd frem for at udelukke hinanden. IGP giver et nyt grundlag for at sammentænke specialiseringer, samtidig med at det giver en række specifikke metoder til at arbejde med menneskers livsudfordringer i forskellige kontekster, fx inden for terapi, organisationsarbejde, coaching og pædagogik. Anmeldes i næste nummer af *Psykoterapeuten*.

*Hans Reitzels Forlag 2013. 239 sider, kr. 300.*

*Inger Thormann, Inger Poulsen:*

### **Spædbarnsterapi**

Når børn mellem 0-3 år oplever fysiske og psykiske belastninger, der overstiger, hvad barnet kan magte, kan belastningen sætte sig blivende spor, såfremt barnet ikke kommer i behandling. Når det lille barn kommer i terapi, sætter terapeuten ord på det, der var svært. Barnet får fortalt sin historie. Ordene til barnet bringer orden i barnets kaos, og traumatet bliver en identificeret del af dets liv. Spædbarnsterapi er først og fremmest en terapeutisk behandling målrettet det lille traumatiserede barn, men metoden kan også anvendes i daglig pædagogisk praksis af pædagoger, sygeplejersker, lærere, dagplejere og forældre.

*Hans Reitzels Forlag 2013. 200 sider, kr. 225.*



*Judith S. Beck:*

### **Kognitiv adfærdsterapi. Grundlag og perspektiver**

Kognitiv adfærdsterapi præsenterer et solidt fundament for den kognitive terapi og brugen af den. Selvfølgelig kan kognitive adfærdstereapeuter med hjælp fra denne bog skærpe deres færdigheder inden for konceptualisering, udvide deres repertoire af terapeutiske teknikker, planlægge mere effektive behandlinger og rette op på problemer i terapien. Bogen er en gennemrevideret og opdateret udgave af *Kognitiv terapi* og bygger på forfatterens mangeårige erfaring som kliniker, underviser og supervisor.

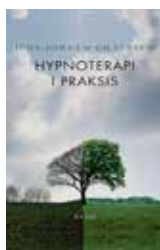
*Akademisk Forlag 2013. 400 sider, kr. 425 kr.*

*Inger Glavind Bo:*

### **Det sker ikke for mig. Unge kvinders fortællinger om kærestevold**

Et stort antal unge kvinder mellem 16 og 24 år er hvert år udsat for fysisk vold i deres kæresteforhold. Hertil kommer psykisk og seksuel vold. Kærestevold kan ske for alle uanset alder, religion, uddannelse og økonomi, og det kan blive meget alvorligt, hvis ikke der sættes en stopper for det i tide. Bogen er baseret på en større undersøgelse om kærestevold i Danmark, som forfatter Inger Glavind Bo fra Institut for Sociologi og Socialt Arbejde på Aalborg Universitet har lavet i samarbejde med Danner. I bogen kan man bl.a. læse 12 unge kvinders personlige fortællinger om kærestevold.

*Dansk Psykologisk Forlag 2013. 240 sider, kr. 268.*



*Jens-Jørgen Gravesen:*

### **Hypnoterapi i praksis**

Lærebog i grundlæggende og avanceret hypnoterapi, tilrettelagt så læseren følger en række metoder og fremgangsmåder i analyse og behandling fra start til slut. Henvender sig til såvel den almindelige læser som den kliniske behandler, fx psykolog, læge, sygeplejerske, socialrådgiver eller andre, der i deres daglige arbejde er beskæftiget med at hjælpe mennesker.

*Klim 2013. 316 sider, kr. 299.*



*Preben Bertelsen:*

**Tilværelsespsykologi. Et godt nok greb om tilværelsen**

Der har generelt været stor interesse for at forstå sit eget liv, tilværelsen og sin rolle heri. Psykologien mangler fokus på, hvad tilværelsen – som helhed – går ud på. Forfatteren mener, den skal bidrage med en overordnet rammeforståelse, der kan binde alle specialindsigterne sammen. Derfor lancerer han begrebet ‘tilværelsespsykologi’, der er indrettet til netop at have blik for, hvad det vil sige at få en god tilværelse – eller i det mindste en tålelig tilværelse, som rummer veje og udveje for fortsat udvikling.

*Frydenlund 2013. 447 sider, kr. 349.*



*Anna Skyggebjerg:*

**Introvert. Stå ved dig selv**

Det er de snakkende og grinende, der bliver lagt mærke til i vores kultur. Det er en udfordring for dem, der ikke snakker så højt. Dem, der tænker, før de taler. De introverte. Som har brug for at trække sig tilbage og lade op efter socialt samvær, men som også er gode til at arbejde koncentreret og være nærværende i en samtale. Forfatteren fortæller om sine egne erfaringer som introvert og giver gode råd om, hvordan man lærer at stå ved sig selv og trives i en ekstrovert verden.

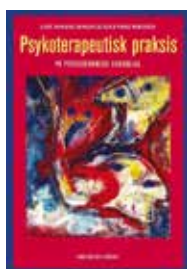
*Rosinante 2013. 204 sider, kr. 249,95.*

*Beth Grothe Nielsen:*

**Sagt og usagt. Om brug af børn til voksensex**

Børn bliver brugt til voksensex både i og uden for familien. En gang imellem bliver der talt om misbruget, andre gange vil vi ikke høre om det. Nogle af ofrene fortæller i erindringsform om deres oplevelser, andre får hjælp til at genopvække (falske?) minder. Forældre klæder børn ud som sexede skønhedsdronninger, og fra litteraturen er Lolita vandret videre som generel betegnelse for den begærede lille-pige. Beth Grothe Nielsen, der i hele sin juridiske karriere har beskæftiget sig med overgreb mod børn, beskriver kulturhistorisk og så neutralt som muligt det felt, der i daglig tale kendes under betegnelserne incest og pædofili.

*Gyldendal 2012. 383 sider, kr. 349.*



*Carsten Haugaard Jacobsen, Karen Vibeke Mortensen:*

**Psykoteraeutisk praksis på psykodynamisk grundlag**

I bogen beskrives principperne for god psykodynamisk psykoteraeut. Bogens hensigt er at være nyttig på en relativt praksisnær måde og at give en både grundlæggende og nuanceret beskrivelse af psykoteraeutens 'how to do'. Her kan man læse, hvad man skal gøre, eller måske netop ikke gøre, i en række af de mange tvivlsituationer, man kommer i som psykoteraeut – specielt, hvis man er ny i faget. Bogen tager fat i en række centrale emner som fx kontrakt, lytning og observation, rammebrud og terapeutiske interventioner.

*Hans Reitzels Forlag 2013. 300 sider, kr. 300.*

*Karin Dyhr, Marianne Holmen*

**Glaspigen**

Ida har så ondt i sjælen, at hun må skære sig i armen. I kontorchefens musikalske hjem på Poppelvej hersker der tilsyneladende harmoni. Men under den småborgerlige overflade udspiller sig hændelser så voldsomme, at de bliver en tikkende bombe i Idas sind. Hun er 29 år, da bomben eksploderer. Mere end 70 gange er hun indlagt på psykiatriske afdelinger. Hun er en vred og krævende patient. Når fortvivlelsen bliver uoverskuelig, skærer hun sig på arme og krop. En dokumentarisk roman, der giver et tæt indblik i et kvindesind i et psykisk grænseland.

*Nyt Nordisk Forlag. 3. udgave 2012. 368 sider, kr. 250.*





# Master i Terapeutisk ProcesFacilitering på Aalborg Universitet?

## En kort orientering

**Af Inge Nygaard Pedersen, professor mso. PhD, psykoterapeut MPF. Aalborg Universitet, klinikleder, Musikterapiklinikken. Aalborg Universitetshospital psykiatrien og Søren Willert, lektor, Institut for Læring og Filosofi, Aalborg Universitet**

På Aalborg Universitets Humanistiske Fakultet har der siden oktober 2012 været arbejdet på idéudvikling og etablering af en kommende uddannelse med titlen *Master i Terapeutisk ProcesFacilitering*, TPF. Hovedinitiativtagerne har været professor mso, musikterapeut, MPF Inge Nygaard Pedersen og lektor, magister i psykologi Søren Willert. Inge Nygaard Pedersen har gennem mange år spillet en hovedrolle i opbygning og udvikling af kandidatuddannelsen i musikterapi på Aalborg Universitet (AAU). Søren Willert har praksisteoretiske erfaringer inden for psykoterapi og professionelle hjælpesamtaler og har desuden arbejdet med udvikling og implementering, dels af terapeutiske metodekurser på Aarhus Universitets psykologuddannelse, dels af masteruddannelse i organisatorisk coaching i AAU-regi.

Bag masterprojektet står tillige dekanatet på Det Humanistiske Fakultet, institutleder og skoleleder. Masteruddannelsen retter sig primært mod privatuddannede psykoterapeuter i Danmark, der kunne ønske sig en akademisk overbygning på deres uddannelse. Se senere.

### Motivation for at starte en sådan uddannelse

For de to hovedinitiativtager har især følgende temaer været motiverende for igangsætning af idéudviklingsarbejdet:

1. Som medlem af det faglige følgeudvalg for Reflektors evaluering af private psykoterapiuddannelser i Danmark er Inge Nygaard Pedersen blevet bekendt med danske private psykoterapeuter som en højt kvalificeret faggruppe, hvis medlemmer tilkendegiver et markant ønske om højnelse af deres professionelle kompetenceniveau gennem en akademisk overbygning.

2. Man kan i andre lande (eksempelvis Sverige, England og Finland etc.) finde enten grunduddannelser eller masteruddannelser i psykoterapi i universitetsregi. Vi finder det derfor naturligt, at Danmark ikke sakker bagud med mht. at få dette faglige felt ind på et dansk universitetet.
3. De to hovedinitiativtagere deler en faglig passion for udvikling af forskningsforankrede, pædagogiske koncepter, der kan fungere som bærestrukturer for refleksions- og praksisudvikling blandt erfarne terapiudøvere på tværs af diverse specialiseringer (verbal, kunst, krop etc.).

### Flere miljøer involveret i idéudviklingsarbejdet

Uddannelsen har fra starten været planlagt som en selvstændig masteruddannelse på Aalborg Universitets Humanistiske Fakultet. Ud fra et ønske om at sikre forskellige akademisk-inspiratoriske indfaldsvinkler i uddannelsesprogrammet, samt forskningsmæssig bredde og tyngde, har initiativtagerne tillige arbejdet for, at uddannelsen etableres gennem et institutionelt samarbejde med psykologkolleger og -miljøer på Aalborg såvel som Aarhus Universitet.

Selve idéudviklingsarbejdet og etableringen af en sådan uddannelse kræver således, at flere interessenter skal høres, og det har ikke været muligt at få en færdig ansøgning klargjort til akkrediteringsprocessen her i foråret 2013. Det betyder konkret, at masteruddannelsen tidligst ville kunne starte i efterårssemestret 2015. Uddannelsen vil være brugerbetalt.

### Foreløbige idéer for masteruddannelsen

Masteruddannelsen i Terapeutisk ProcesFacilitering, TPF, tilbyder en forskningsbaseret videregående uddannelse. Det overordnede formål med masteruddannelsen i Terapeutisk ProcesFacilitering, TPF, er, at den studerende skal udvikle metateoretiske og kritisk faglige refleksionskompetencer i forhold til terapeutisk procesfaciliteringspraksis samt kompetencer til at gennemføre dokumentation og effektvaluering af en sådan praksis, bl.a. med reference til relevante etiske regelsæt. Disse kompetencer skal udvikles på såvel et praktisk erfaringsbaseret, etisk reflekteret niveau som på baggrund af et bredt spektrum af psykologiske, pædagogiske, sundhedsfaglige, æstetiske og filosofiske videnskabelige traditioner.

Uddannelsen er således ikke en træningsuddannelse i psykoterapi. Masteruddannelsen i Terapeutisk ProcesFacilitering henvender sig specifikt til praktiserende psykoterapeuter med en adgangsgivende bacheloreksamen samt en sammenhængende fireårig psykoterapiuddannelse med min. 800 sessioner (heraf 450 teorisessioner) samt minimum tre års erfaring inden for terapeutisk praksis.

Uddannelsen er tilrettelagt som halvtids undervisning med seminarer og projektaktiviteter fordelt på 3-4 blokke pr. semester. Hertil kommer projektrapporter og vejledning af disse rapporter enten i mindre grupper eller individuelt. Uddannelsen er normeret til 1 årsværk (60 ECTS point), hvilket svarer til en fuldtidsstuderendes arbejde i et år.

Idéen er således, at den viden og de færdigheder, der tilbydes og udvikles gennem uddannelsen, skal føre frem til følgende kompetencer for de studerende, der gennemfører uddannelsen:

- Kompetence til at gennemføre og evaluere egne terapeutisk procesfaciliterings forløb på et kritisk reflekteret grundlag.
- Kompetence til at bevidstgøre sig om egen position i såvel den terapeutiske procesfaciliteringsproces som i den kontekst, processen udspilles inden for.
- Kompetence til kritisk at kunne forholde sig til egne muligheder og begrænsninger i foreliggende opgaver inden for terapeutisk procesfacilitering.
- Kompetence til systematisk, struktureret og kritisk at kunne formidle og kommunikere med relevante faggrupper og lægfolk om terapeutiske problemstillinger

og terapeutisk procesfacilitering som metode.

- Kompetence til at designe, undersøge og formidle dokumentation og effekt af egen og andres praksis inden for terapeutisk procesfacilitering ud fra en relevant forskningsmetode.

Uddannelsen er opdelt i fire semestre. Gennem semestrene undervises i tre parallelt løbende spor i hver blok, hvor de tre spor overordnet består af:

- I: Forskningsbaseret terapeutisk procesforståelse – projektsporet med erfaringsbaseret praksis, teori, metateoretiske refleksioner og kritisk metodologi.
- II: Forskningsbaseret individforståelse – teorisporet.
- III: Forskningsbaseret undersøgelsesmetodik – metode-sporet.

Vi kan ikke på nuværende tidspunkt beskrive indholdet mere detaljeret. Men vi håber, denne overordnede beskrivelse af det foreløbige idegrundlag for uddannelsen fortsat kan inspirere og fastholde målgruppens interesse for uddannelsen.

### Hvorfor titlen Terapeutisk ProcesFacilitering?

Vi har som initiativtagere i samarbejde med andre interessenter fundet det naturligt, at uddannelsen ikke kaldes master i psykoterapi, da det netop ikke er en træningsuddannelse i psykoterapi. Tværtimod er det en overordnet akademisk overbygning til dem, der i forvejen har denne træning. Vi har valgt titlen Terapeutisk ProcesFacilitering, TPF, da vi mener, denne titel tilgodeser, at det at facilitere en terapeutisk proces både indebærer erfaret viden om betydningen af ens tilstedeværelse i processen, en udviklet evne til håndtering af terapeutiske processer samt udvikle kundskaber til at forstå, formidle og dokumentere terapeutiske processer.

### Arbejdet går videre

Vi glæder os til at arbejde videre med projektet og vil med denne første information gerne takke for den store deltagelse i den tidligere rundspørge, som viste en overvældende positiv interesse for uddannelsesinitiativet. Vi håber en høj deltagelse vil gentage sig i en eventuel ny spørgerunde, om dette skulle vise sig nødvendigt.

# Håb og dødserkendelse går hånd i hånd

Af Sussi Hjort Hollensted

- Man skal turde tale om og forholde sig til døden, når man skal arbejde med klienter, som skal dø. Ellers risikerer man, at kontakten svækkes mellem klient og psykoterapeut, fortæller psykoterapeut MPF Mette Knudsen. Gennem de sidste 20 år har hun arbejdet med døden og undervist i, hvordan psykoterapeuter kan hjælpe og støtte klienter, der skal dø, og eller som er pårørende til en, der skal dø.

## At følges med klienterne

Nogle psykoterapeuter tror ifølge Mette Knudsen, at de skal skåne de klienter, som har døden tæt på, ved ikke at tale om døden. Men ifølge Mette Knudsen har klienterne ikke brug for at blive skånet, men derimod brug for nogen at følges med.

- Modsat er det også vigtigt at vide, at man er i live, indtil man er død. Bare ordet døende kan bevirke, at man kan komme til at betragte folk som så godt som døde og gøre, at man trækker sig ud af kontakten, fortæller hun.

## Døden behøver ikke være et stort sort hul

På kurset skal deltagerne arbejde med deres forestillinger, fantasier og holdninger til døden, samt hvordan man konkret kan hjælpe og støtte klienten i en dødsproces.

- Når man tænker på døden, kommer det for mange ofte til at handle om sorg. Det er ikke hovedfokus på kurset, siger Mette Knudsen. Snarere ligger fokus på selve det at skulle dø og arbejdet ind i den proces.

Derfor tager kurset også udgangspunkt i, hvilke temaer dødsyge klienter har brug for at vende med psykoterapeuten, og hvad terapeuterne skal kunne for at hjælpe deres klienter med det.

## Helt tæt på egne dødsforestillinger

For at kunne følges med klienten i en dødsproces er det en fordel at have klargjort med sig selv, hvordan de negative og positive forestillinger om ens egen død gestalter sig i ens liv lige nu. Da døden rummer meget uvished, er det nemlig en stor projektionsmagnet, beskriver Mette Knudsen.

- Det kan fx være en fantasi om, hvordan ens egen død skal være. Hvem er der til sidst og følges med en? Der kigger vi så på, hvem er der lige nu og følges med en? forklarer Mette Knudsen.

Desuden skal psykoterapeuten i arbejdet med klienten have en viden om de forskellige temaer og følelser, der typisk er omkring dødsprocessen, som fx fornægtelse, vrede, sorg og frygt.

- Frygten kan være konkret, og nogle gange har den i virkeligheden rod i nogle traumatiske oplevelser, man har haft i livet. Et eksempel kunne være frygten for at blive



**FAKTA**

Mette Knudsen er psykoterapeut MPF. Hun har privat praksis og 20 års erfaring som psykoterapeut og supervisor med speciale i bl.a. energiarbejde, arbejde omkring døden og transpersonlig psykoterapi. I årene 1998-2005 var hun fuldtidsunderviser af psykoterapeutstuderende, bl.a. om døden, og siden 2001 har hun i eget regi undervist mange fortløbende efteruddannelsesgrupper i energiarbejde og transpersonlig psykoterapi. Har modtaget meditationsundervisning af Jes Bertelsen siden 1996 og fået undervisning i energiarbejde, drømmeanalyse og transpersonlig psykoterapi hos Helen Gamborg 1992-2001. Gennem mange år har hun modtaget belæringer om transpersonlig psykoterapi, døden og meditation hos talrige tibetanske mestre.

Den 4.-6. oktober 2013 holder Mette Knudsen et 3-dages kursus om døden i Dansk Psykoterapeutforening. Se annoncering side 60.

afhængig af andre i dødsprocessen. Der kan klienten have ubearbejdet stof, som derfor er blevet flyttet hen i en forestilling om døden, forklarer Mette Knudsen.

**Håb og dødserkendelse går hånd i hånd**

Mette Knudsen fortæller, at psykoterapeuten skal indstille sig på, at man med klienter, der har døden inde på livet, arbejder på to spor, da håb og dødserkendelse i denne proces ligger lige ved siden af hinanden.

- Hvor klienten det ene øjeblik kan tale om sin begravelse, så kan de det næste øjeblik fortælle, hvor meget de glæder sig til den ferie, de skal på til sommer. Her ville det være godt at kunne give plads til dobbeltheden og ikke forsøge at fastholde klienten i hverken det ene eller det andet spor, understreger hun.

**Spiritualitet og at turde give slip**

- Vi vil selvfølgelig også kigge på at kunne give slip. At kunne se på ens samlede liv og indse, at det snart er slut. Det er nok noget af det mest berørende for mange mennesker at skulle tage afsked med dem, de elsker allermost. Derfor vil vi på kurset træne, hvordan man kan gøre det, siger Mette Knudsen.

Hendes erfaring er, at de fleste, der skal dø, forholder sig til tro og spiritualitet.

- Vi har ikke særlig meget erfaring i at skulle give helt slip ind i uvisheden. Og derfor er der mange, der har gavn af at

kunne overgive sig til noget større end dem selv, fortæller Mette Knudsen.

På kurset kommer deltagerne derfor også til at forholde sig til deres spiritualitet, og hvordan den kan omsættes til meditationspraksis eller en øvelse, man kan bruge, når man skal dø, samt hvordan de kan hjælpe en klient med at bruge deres tro, når klienten endegyldigt skal give slip.

**Styr på døden? – styr på livet?**

Mette Knudsen mener, det er vigtigt at få lavet en slags geografi rundt om døden, få afsøgt området, så det ikke bare bliver et sort rædselshul.

- Folk betragter tit døden som tung og sort, og det at miste en pårørende er også sorgfuldt, men selve døden behøver ikke at være en sorg. Livet omkring døden er meget intens. Derfor er drivkraften bag kurset også at formidle noget af den glæde og inderlighed, der danser rundt om døden. Konfrontation med døden kan give en prioritering i ens værdier og en lyst til at mødes mere inderligt med sine nærmeste relationer. Folk spørger tit, om man kan få et fuldstændigt afklaret forhold til døden. Det tror jeg er svært, men omvendt kan man jo også spørge sig selv, om man tror, at man nogensinde får et fuldstændigt afklaret forhold til livet, slutter Mette Knudsen.



## MEDMENNESKELIGHED OG MEDFØLELSE i arbejdet med mennesker

### TO DAGES FORDYBELSE på Esrum kloster

Som behandler kan man nemt komme til at præstere for meget og derved slide sig selv for hårdt. Vi ser, hvordan en bedre kontakt til ens dybere kvaliteter kan give behandlere 'et sted at læne sig ind i'. Denne dybere centrering kan være med til at opretholde og/eller genoprette en balance og dermed forebygge udbrændthed. Det er vores erfaring, at denne indstilling giver en større åbenhed over for de mennesker, vi møder i behandlingen. Man kan sige, at empati og bevidsthedstræning giver en naturlig ind- og udstrømning af empatiske kvaliteter, der ikke er forbundet med præstation.

Dansk Psykoterapeutforening indbyder til to dage med fire spændende undervisere, der hver repræsenterer forskellige indfaldsvinkler til forståelsen af empati: Marianne Bentzen og Susan Hart med deres viden om den nyeste forskning inden for det neuroaffektive område, Madhurima Rigtrup med sin forståelse af 'det intelligente hjerte' og Jens-Erik Risom med sin solide erfaring med bevidsthedstræning.

Atmosfæren på Esrum Kloster er en del af en kultur- og naturfortælling. Klosters mure fra 1151 vidner om menneskers søgen gennem tiden efter indre stilhed og fordybelse. Maden er inspireret af middelalderen, krydderurter fra klosterhaven samt ny nordisk madlavning efter principper om bæredygtighed, økologi og årstidernes råvarer.

Vi glæder os til at se dig til to inspirerende dage.

## SUSAN HART og MARIANNE BENTZEN

Susan Hart er psykolog, specialist og supervisor i børnepsykologi og specialist i psykoterapi. Arbejder som selvstændig psykolog og formidler i omfattende kursus- og foredragsvirksomhed den neuroaffektive tænkning med afsæt i den nyere hjerneforskning. Hun har skrevet og redigeret utallige bøger om personlighedens og hjernens modning, og om hvordan om viden dette kan omsættes i psykoterapeutisk behandling og lederskab.

Marianne Bentzen er neuroaffektiv psykoterapeut MPF. Siden 1982 har hun ledet professionelle efter- og videreuddannelser i kroppsykoterapi og personlighedsdannelse i Europa og Nordamerika. Gennem sit mangeårige samarbejde med Susan Hart er hun med til at udvikle den neuroaffektive teori, og hun er bidragsyder i flere af Susans Harts bøger. Marianne Bentzen har mediteret siden 1995 under vejledning af Jes Bertelsen.

### EMPATIENS MODNING

Empatisk modning er central i alle menneskelige relationer. Evnen til at føle medfølelse og handle empatisk og indsigtfuldt er afhængig af en lang række neurale og personlighedsmæssige modningstrin, hvoraf mange skal udfoldes igennem samhørighedsoplevelser i de første leveår. Det er den empatiske interaktion med andre mennesker, der modner de personlighedsmæssige strukturer. Den empatiske kapacitet afhænger af tre hierarkisk forbundne niveauer i nervesystemet, nemlig dels arousalregulering gennem kropslig afstemning, dels følelsesmæssig afstemning og endelig mentalisering, som er evnen til at forbinde medfølelse og tanker og dermed opdage nye indsigter om andre mennesker og i sig selv. Empatisk modning sker i mødeøjeblikke på det niveau i det neurale hierarki, hvor individet er i stand til at etablere dem og dermed kan udvikle netop de neurale forbindelser, der i sidste ende kan udfolde den modne empatiske indsigt. Når man er i stand til at synkronisere sig på alle de integrerede hierarkiske niveauer i nervesystemet opstår psykisk resiliens.

På kurset vil Susan Hart og Marianne Bentzen gennemgå den naturlige empatiske modningsproces i teori og interaktionsøvelser på hjernens tre neurale niveauer.





## MADHURIMA RIGTRUP

Madhurima Rigtrup er underviser, spirituel vejleder og forfatter til *Det intelligente hjerte* (Borgen 2009). Hun har inspireret mennesker og coachet virksomheder i ind- og udland i 25 år. Nu arbejder hun primært med kurser og retreats i eget *intelligentheart* regi og som gæstelærer på Vækstcenteret i Nr. Snede. Madhurimas Rigtrups spirituelle baggrund i Osho skinner klart igennem i hendes arbejde, såvel som hendes forbindelse til Jes Bertelsen, som er hendes dzogchen lærer. Desuden inspireret af Faisal Muqaddam, A.H. Almaas og The Diamond Approach samt John de Ruiter. Hun er cand. mag. med hovedfag i musik og forfatter til to bøger om musik og psyke. Herudover er hun uddannet psykoterapeut MPF.

## DET INTELLIGENTE HJERTE

I ethvert hjerte er der en naturlig intelligens, som er dybere end al tillært viden, og som er uafhængig af opvækst, baggrund og kultur. Den opstår spontant, når hjertet slapper af i nærvær, indre stilhed og accept af det, som er.

Udover at være center for kærlighed og medfølelse er hjertet sjælens centrale organ. Hjertet *sanser klart* det, som er ægte og virkeligt. Det *ser uden at dømm* personlighedens mønstre og åbner derved til kærlighedens forvandlende kraft. Det *forbinder og forsoner* det, der har været splittet og fraspaltet. Og det *guider* én til at manifestere det, som giver levende mening i livet.

Gennem tillid til sit eget hjerte skaber man grobund for at kunne åbne til det universelle fællesmenneskelige hjerte. Vi vil på denne workshop udforske, hvad der udløser hjertets intelligente egenskaber, og hvordan man kan integrere disse i det konkrete liv.

## JENS-ERIK RISOM

Jens-Erik Risom (Satyarthi) er underviser i mindfulness og videregående meditation. Er uddannet i traditionel kinesisk medicin i England og Kina og har 1976-81 studeret indre udvikling hos Osho i Indien. Elev af Jes Bertelsen, autoriseret meditationslærer og siden 1985 fast underviser på Vækstcenteret i Nr. Snede. I 2008 grundlagde han Skolen for Anvendt Meditation, som tilbyder 3-årige mindfulness-uddannelser for professionelle. Forfatter af en række bøger om sundhedsfremme, selvudvikling og meditativ praksis, bl.a. bogen *Nærværsmeditation*, der beskriver ti trin på den meditative vej.

## MINDFULNESS OG SAMHØRIGHED

Den medfødte nærværsevne rummer skjulte ressourcer – hemmeligheder, som træning og indsigt kan afdække. Opdagelsen af det bevidste nærvær (mindfulness) er et første og vigtigt skridt på vejen. Fordybelse gennem dette udømmende og rummende nærvær kan stimulere en indre udviklingsproces hen imod den menneskelige helhed eller selvet. Dette autentiske selv er ikke isoleret som den almindelige jegbevidsthed – det forholder sig til helheden, til det ægte møde med andre mennesker. Erfaringen af indre samhørighed giver mulighed for åbenhed, ikke-vurdering og medfølelse. På denne workshop vil vi arbejde med meditativ resonans og med sammenhængen mellem bevidsthedsklarhed og empatisk indlevelse.

**TID:** Mandag-tirsdag den 2. og 3. september 2013. Morgenmad kl. 8.30. Kurset starter kl. 9.30 og slutter kl. 17.00.

**STED:** Esrum Kloster & Møllegård, Klostergade 11-12, Esrum, 3230 Græsted. [www.esrum.dk](http://www.esrum.dk).

**PRIS:** Medlemmer af Dansk Psykoterapeutforening kr. 2.650. Ikke-medlemmer kr. 2.950. Morgenmad, frokost, te/kaffe inkl.

**TILMELDING** senest 1. juli 2013 på [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk) > Aktiviteter > [arrangementet].

**BETALING:** Betaling samtidig med tilmelding til reg.nr. 3129 konto nr. 60016615. Anfør 'Medmenneskelighed' og dit navn, evt. i separat mail.

**AFBUD:** Ved framelding inden 1. juli vil der blive tilbageholdt kr. 450 til dækning af administration. Herefter ingen tilbagebetaling.

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

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

## Fyraftensmøder i København

Dansk Psykoterapeutforening, Admiralgade 22, København K

**Onsdag den 8. maj 2013 kl. 17-19**

Jakob Lund

### BREATH SMART

Jakob Lund har i de sidste 13 år arbejdet med dybdegående åndedræsteknikker, yoga og meditation. Foredraget omhandler brugen af *breath-work*, kropsterapi og meditation. og arbejdet med belastede unge og voksne.

**Fredag den 7. juni 2013 kl. 17-19**

Sang- og stemmetræner Lone Christensen og psykoterapeut MPF, speciallæge i psykiatri  
Nina Wandall-Holm

### STEMMEN – en vej til dig

Hvordan bruger du din stemme? Bliver du ofte hæs, overanstrengt? Mister du stemmens kraft, eller blæser du andre omkuld? Er der overensstemmelse mellem din stemme, din personlighed og de budskaber, du ønsker at formidle? Understøtter din stemme din troværdighed? Skaber du tryk og tillid og dermed fundament for en god kontakt? Kom og vær med i en mini-workshop.

**Onsdag den 12. juni 2013 kl. 17-19**

Socialrådgiver og sociolog  
Kay Thomas ph.d., Australien

### THE IMPORTANCE OF IMAGINATIVE PLAY for the development of the soul

*The beginnings of thinking and the mind are to be found in imaginative play. In this talk Kay Thomas will explore the importance of imaginative play to the child's future development. Although we as adults may look play as learning, this is not something that the child does in order to learn. Children do it because it transports them into a world of fantasy where they can make the rules and at the*

*same time feel this deep satisfaction in the activity they have invented and participate in willingly, with 'will'. The game seems to have its own inbuilt rewards.*

Kay Thomas holder oplægget på dansk.

**Torsdag den 12. september 2013 kl. 17-19**

Psykoterapeut MPF Hanne Kirkegaard

### OVERSPISNING – DEN OVERSETE SPISEFORSTYRRELSE

Begrebet sjælelig hunger rækker ud over, hvad psykologien definerer i forbindelse med overspisning og det, der typisk foregår i det terapeutiske rum. Sjælelig hunger betragter Hanne Kirkegaard som en spirituel følelse af længsel efter en væren i at være den man er på godt og ondt – med fuld accept af sig selv.

Når mad og spisning bliver tvangsmæssigt, udvikler det sig i nogle tilfælde til den diagnostiske spiseforstyrrelse BED (*Binge Eating Disorder*) – på dansk overspisning.

Hanne Kirkegaard har stor erfaring med terapi med spiseforstyrrede klienter.

**Torsdag den 17. september 2013 kl. 17-19**

Konfliktmægler, udviklingskonsulent Nethe Plenge

### INTRODUKTION TIL TRANSFORMATIV KONFLIKTMÆGLING

Transformativ mægling blev til som en reaktion til den løsningsfokuserede metode. Konflikter ses som en krise i relationen mellem mennesker, og en af mæglerens vigtigste opgaver er at støtte parterne i at træffe beslutninger i konflikten. Derfor bestræber den transformativ mægler sig på at være så lidt styrende og så meget understøttende som muligt. Nethe Plenge introducerer metoden og grundlaget og lægger op til dialog om metodens muligheder og relevans for psykoterapeuter.

**Tilmelding og betaling:** Det koster kr. 100 at deltage i fyraftensmøderne i København inkl. kaffe mv. Alle er velkomne. Max. 30 deltagere. Tilmelding og betaling som anført nedenfor.

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

**BETALING:** Betaling samtidig med tilmelding til reg.nr. 3129 konto nr. 60016615. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.

**AFBUD:** Ved afbud til foredrag/fyraftensmøder er der ingen tilbagebetaling.

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

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

## Netværksmøder på Fyn

Historiens Hus, Klosterbakken 2, Odense C

**Tirsdag den 28. maj 2013 kl. 18-20**

Psykiater MPF, SE<sup>®</sup> Practitioner  
Hanne Ellegaard, Rygcenter Syddanmark

### SMERTER, STRESS OG PTSD

Hanne Ellegaard har stået for den kvalitative undersøgelse af patienter med rygsmerter *Stress is dominant in patients with depression and chronic low back pain*. Hun fortæller ud fra cases om psykiateriske forløb og om, hvordan smerte kan give stress og depression. Desuden fortælles om klienter, der har været udsat for traumatiske hændelser, fx trafikuheld, med efterfølgende symptomer på PTSD.

**Pris:** Kr. 50.

**Tilmelding og betaling** som anført nedenfor senest den 26. maj. Alle er velkomne.



**Torsdag 12. september 2013 kl 18-20**

Psykolog Mette Boe Wille og sygeplejerske Eva Wittenborn, Center for Spiseforstyrrelser, OUH

### OM SPISEFORSTYRRELSER

Første halvdel af oplægget vil omhandle den anorektiske personlighed, herunder tiden for anoreksien, kontrol og restriktion samt evnen til mentalisering. Dette af Mette Boe Wille med udgangspunkt i Finn Skårderud og Hilde Bruch. Anden halvdel af oplægget vil omhandle Eva Wittenborns masterprojekt om udvikling af en kunstnerisk og æstetisk metode til behandling af piger med anoreksi. Dette i et psykiatrisk, antropologisk og filosofisk perspektiv.

**Pris:** Kr. 75.

**Tilmelding og betaling** som anført nedenfor senest den 8. september. Alle er velkomne.

**Mandag den 4. november 2013 kl. 18-20**

Elene Fleicher, ph.d. Daglig leder og faglig ansvarlig for NEFOS, Netværk for selvmordsramte

### STØTTE OG RÅDGIVNING TIL SELVMORDSRAMTE

At opleve selvmord eller selvmordsforsøg blandt de nærmeste familiemedlemmer er voldsomt. Både børn, unge og voksne går i krise og oplever kaos med risiko for selv at udvikle selvmordsadfærd. De professionelle rådgivere i landsorganisationen NEFOS, Netværk for selvmordsramte, yder støtte og rådgivning, således at den enkelte kommer igennem denne voldsomme belastning. Gennem rekruttering, opkvalificering og ekstern supervision er de frivillige rådgivere klædt på til at være rådgivere i denne kaotiske periode.

Støtten tager sit udgangspunkt i 'her og nu situationen'. Grundstenen er den kognitive tilgang med fokus på kommunikationsstrategier og handlemuligheder.

**Pris** Kr. 60.

**Tilmelding og betaling** som anført nedenfor senest den 30. oktober.

## Fyraftensmøder i Aarhus

**Torsdag den 23. maj 2013 kl. 19-21**

Cheflæge ved psykiatrien i Region Nordjylland  
Morten Kjølby

### MENTALISERINGSBASERET TERAPI

Mentalisering har de seneste år haft vind i sejlene og breder sig fra behandling af mennesker med borderline personlighedsforstyrrelser til andre psykiatriske og psykiske problemstillinger. Mentaliseringsbaseret terapi (MBT) integrerer tilknytningsteori (Peter Fonagy m.fl.) med psykoanalytisk tænkning, kognitiv forståelse og neurobiologisk viden i en pragmatisk og *common sense* præget terapi.

**Pris:** Kr. 100. Tilmelding og betaling som anført nedenfor senest 20.5. Medbring bankkvittering til foredraget. Betaling ved indgangen også mulig.

**Sted:** Auditoriet, Psykiatrisk Hospital, Risskov.

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

BETALING: Betaling samtidig med tilmelding til reg.nr. 3129 konto nr. 60016615. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.

AFBUD: Ved afbud til foredrag/fyraftensmøder er der ingen tilbagebetaling.

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

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

**Tirsdag den 24. september 2013 kl. 17-19**

Psykoterapeut MPF og cert. JTI-tester Else Lundby

## **JUNGS TYPEINDIKATOR TEST – JTI**

Iflg. Jung har alle mennesker medfødte præferencer, som er grundlæggende for den måde, vi opfatter verden på, hvordan vi kommunikerer, hvordan vi får energi osv.

JTI - Jungs typeindikator test giver en effektiv baggrund for at undersøge den enkeltes arbejds-, kommunikations- og lederstil samt siger noget om, hvordan man håndterer planlægning og problemløsning. JTI-testen er ikke en personlighedstest, men er et godt redskab til at forbedre kommunikation, få forståelse for sig selv og for andre, påvirke og påskønne hinandens stil og forskellighed. Det er et godt redskab til organisationsudvikling og i par- og individuel terapi.

Else Lundby vil præsentere de otte præferencer, og vi vil lave en lille test, så du får et billede af, hvor du selv er placeret. Endvidere vil der blive sat fokus på, hvor man kan bruge JTI-testen, og hvor man *ikke* kan bruge den.

**Tirsdag den 22. oktober 2013 kl. 17.30-19.30**

Mag.art., aut. psykolog, psykoterapeut MPF

Allan Holmgren

## **BEVIDNING DEL 2**

Dette fyraftensmøde følger op på mødet i efteråret, hvor Allan Holmgren introducerede de grundlæggende principper i bevidning, og hvor deltagerne afprøvede principperne i en mindre øvelse.

Denne gang vil være en kort repetition af de grundlæggende principper i bevidning og en undersøgelse af, hvordan deltagerne kan anvende bevidning i eget arbejde og i eget liv – hvad end det er terapi, behandling, pædagogik, børneopdragelse, venskaber eller parforhold.

Allan Holmgren vil også fortælle om, hvordan han brugte bevidningens principper i et sorgarbejde med en stor gruppe unge og deres forældre, da en 14-årig dreng pludselig var blevet dræbt af et tog – fem timer efter at hændelsen var sket.

### **BEGGE OVENSTÅENDE MØDER:**

**Pris:** Kr. 50 betales ved indgangen. Tilmelding ikke nødvendig.

**Sted:** Marselisborgcentret, bygn. 8 (over varmtvandsbassinnet), P.P. Ørumsgade 11, Aarhus C.

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

**BETALING:** Betaling samtidig med tilmelding til reg.nr. 3129 konto nr. 60016615. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.

**AFBUD:** Ved afbud til foredrag/fyraftensmøder er der ingen tilbagebetaling.

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

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

## **Netværk Nordjylland**

Fremtiden, Vesterbro 18, Aalborg

**Torsdag den 29. august 2013 kl. 17-19**

Cand.mag., psykoterapeut MPF Lene C. Lund

## **SØSKENDERELATIONER**

Du tror, du er ligesom dine søskende, og det er du også – delvis. Fyraftensmøde om søskenderelationen – dens styrker og svagheder – dens tvangsmæssighed og dens frihed. Den teoretiske gennemgang vil blive illustreret vha. små korte parøvelser.

**Tirsdag den 15. oktober 2013 kl. 17-19**

Cand.mag., psykoterapeut MPF, familieterapeut og mindfulnesslærer Rikke Braren Lauritzen

## **MINDFULNESS FOR PSYKOTERAPEUTER**

Som terapeut har vi brug for at være i kontakt med os selv for at kunne være til stede med klienten uden at brænde ud eller lave uhensigtsmæssig modoverføring/konfluens. Mindfulness tilbyder denne fordybelse på en måde, så vi bliver i stand til at passe på os selv, være til stede i kroppen, i tanker og følelser og i kontakten til klienten. Mindfulness (MBSR) har en dokumenteret effekt mod bl.a. stress, angst og depression. På mødet vil vi lave nogle praktiske meditationsøvelser, så deltagerne får en personlig oplevelse af mindfulness.

**Onsdag den 27. november 2013 kl. 17-19**

Birgitte van der Burg, supervisor fra Søgaard & Burg

## **SUPERVISION – EN SÆRLIG DIALOG**

Hvordan videreudvikler du dine faglige kompetencer i forhold til supervision? Fyraftensmødet vil have fokus på, hvordan du tager lederskab og arbejder med følgeskab, hvordan man bliver en kompetent supervisor. Mødet vil tage udgangspunkt i et oplæg og en demo supervision. Birgitte van der Burg har mange års erfaring inden for supervision af offentlige og private virksomheder siden 2002.

**Pris:** Kr. 100 inkl. kaffe mv. Max. 20 deltagere.

**Tilmelding og betaling** som anført nedenfor senest to dage før mødet.

Møderne er i Dansk Psykoterapeutforenings regi, men andre interesserede er også velkomne.



**MARIANNE DAVIDSEN-NIELSEN****Psykiaterapeut MPF, socialrådgiver**

Marianne Davidsen-Nielsen arbejder som konsulent, supervisor og underviser bl.a. inden for krise- og sorgbehandling. Hun er forfatter til *Blandt løver – At leve med en livstruende sygdom* (2. udgave 2010, Hans Reitzels Forlag) og sammen med Nini Leick til *Den nødvendige smerte – Om tab, sorg og adskillelsesangst* (2. udgave 2001, Gyldendal).

**3-dages workshop om****TAB OG TRAUMER MED FOKUS PÅ ANGST OG KOMPLICEREDE TILKNYTNINGS- OG ADSKILLELSESPROCESSER**

Vi indbyder til et kursus om de komplicerede forandringer, der sker, når man rammes af svære tab og sjælsrystende begivenheder, og den grundlæggende livsforandring, dette kan medføre. Efter 20 års arbejde med kurser, uddannelsesforløb og supervision med fokus på komplicerede tab og traumer udkom i 2001 en revideret udgave af *Den nødvendige smerte* med en ny undertitel: *Tab, sorg og adskillelsesangst*.

Bogen handler om sorgarbejde som adskillelse og forandring og om at kunne analysere en tilknytningsproces for at kunne finde vej i den nødvendige adskillelse. Den nye undertitel betyder en dyberegående fokusering på adskillelsesangstens navnløse væsen, som rammer ind i det, vi benævner som sjælens dybeste lag – det lag som bl.a. beskytter os mod at blive overvældet af eksistensens grundvilkår i mødet med døden, meningsløsheden, aleneheden og friheden. Ikke mindst kan mødet med aleneheden udløse den form for forladtheddepression, som fremprovokerer den såkaldte offer-, krænker- og redderadfærd, som er et effektivt forsvar mod vores depressive lag. Og dermed opstår diskussionen om tab, traumer og medicinsk behandling.

På kurset vil vi komme ind på den nødvendige skelnen mellem sorg og depression. Det er et værkstedskursus, hvor der veksles mellem teori og personligt arbejde med bl.a. tilknytnings- og adskillelsesprocesser.

*For behandlere.*

**TID & STED:** Tre dages internat 3.-4.-5. maj 2013. Kildegaard i Tisvildeleje.

**PRIS:** Medlemmer 6.950 kr., ikke-medlemmer 7.300 kr. inkl. måltider og eneværelse. Max. 11 deltagere.

**TILMELDING** som anført nedenfor, **senest 28. marts 2013.**

**LARS J. SØRENSEN**

Lars J. Sørensen har siden 1979 været chefspsykolog på Psykiatrihospitalet i Nykøbing Sj. Han har arbejdet bredt med psykoterapi både i psykiatrien og privat praksis, og han har igennem mange år været underviser og træner på forskellige psykoterapiuddannelser. Han udgav i 1996 bogen *Særpræg-Særhed-Sygdom* og i 2005 bogen *Smertegrænsen*. I 2012 har han skrevet kapitlet "Dansen med nervesystemet: på sporet af de nonspecifikke psykoterapeutiske faktorer" i Susan Harts redigerede bog om *Neuroaffektiv psykoterapi med voksne*. Det aktuelle kursus vedrører specielt bogen *Skam – medfødt og tillært*, som er udkommet på Hans Reitzels Forlag i 2013.

**2-dages kursus****SKAM**

Vi har en medfødt skam, der er sund og hensigtsmæssig, fordi den basalt er følsomme sansninger af verden og dens urimeligheder. Hvis der bliver der taget vare på denne medfødte skam, bliver den vores menneskelighed. Hvis den medfødte skam ikke bliver påagtet, udsættes man for umenneskelige opvækstbetingelser og risikerer selv at blive umenneskelig. Skam er nemlig knyttet til selvet, så samtidig med, at vi lærer verden at kende, dannes også vores selvforståelse. Forkrøbles vores selvforståelse er det sjælemord, der alt for let kan føre til vold og overgreb – og i værste fald til mord eller selvmord. Generelt er både skam og skyld nødvendige socialiseringsfølelser, og de nævnes ofte sammen, men forskellene er større end lighederne. Den psykiske smerte ved skam er langt dens største og mest invaliderende, men overses alligevel ofte. Skadevirkningerne af ikke-erkendt skam kan være den største enkeltfaktor bag psykisk sygdom og kan være afgørende for utilstrækkelig psykoterapi.

Skam er imidlertid en skjult følelse, der typisk forværres ved omtale og bevidstgørelse. Det påhviler således terapeuten at have kendskabet til skam og fingerspidsfømmelsen til at arbejde med skamfølelserne. En neuroaffektiv psykoterapeutisk tilgang vil være hjælpsom, fordi den arbejder med nærvær, tilknytning og kroppens sprog.

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

**TID OG STED:** Torsdag den 5. og fredag den 6. september 2013. Begge dage kl. 9-17. I Københavns-området.

**PRIS:** Medlemmer kr. 2.100, ikke-medlemmer kr. 2.800. Inkl. morgenmad og eftermiddagskaffe/te og kage. Min. 16 og max. 30 deltagere.

**TILMELDING** som anført nedenfor, **senest 5. august 2013.**

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

BETALING: Betaling skal ske samtidig med tilmelding til reg.nr. 3129 konto nr. 60016615. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.

AFBUD: Ved frmelding inden sidste tilmeldingsfrist vil der ved kurser blive tilbageholdt kr. 450 til dækning af administration. Herefter ingen tilbagebetaling. Ved afbud til foredrag/fyraftensmøder er der ingen tilbagebetaling.

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

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



## METTE KNUDSEN

### Psykioterapeut MPF

Mette Knudsen har privat praksis og 20 års erfaring som psykioterapeut og supervisor, specialiseret i bl.a. energiarbejde, arbejde omkring døden og transpersonlig psykioterapi. I årene 1998-2005 fuldtidsunderviser af psykioterapeutstuderende, bl.a. om døden, og har siden 2001 i eget regi undervist mange fortløbende efteruddannelsesgrupper i energiarbejde og transpersonlig psykioterapi. Har modtaget meditationsundervisning af Jes Bertelsen siden 1996 og fået undervisning i energiarbejde, drømmeanalyse og transpersonlig psykioterapi hos Helen Gamborg 1992-2001. Gennem mange år modtaget belæringer om transpersonlig psykioterapi, døden og meditation hos talrige tibetanske mestre.

### 3-dages kursus om

## DØDEN

### Dødens livfuldhed, døden som spejl for dit liv nu

Vi vil undersøge de temaer, der naturligt lejrer sig omkring dødsprocessen. Det være sig følelser af frygt og forhåbning, glæder, fantasier og længsler, muligheden for fordybet kærlighed og en ændret oplevelse af tid og væren. Vi forbinder tit automatisk døden med sorg. Fordi vi mister. Derved skaber vi i sindet et tungt billede af døden. Vi vil på kurset snarere give plads til den dybe og berigende konfrontation, der kan åbne os til at møde både det ukendte og den livfuldhed og mulighed for transformation, der danser i og omkring dødsprocessen. Og give os mod og redskaber til at konfrontere døden, både i os selv og blandt vores klienter og pårørende.

Vi vil se, hvordan disse emner påvirker vores liv nu, så døden ikke kun er noget, der kommer ved enden af livet, men kan være en vejviser for, hvad der er værdifuldt i livet nu. Den holdning, vi har til døden, leves i livet nu. Den afspejles bl.a. i vores lykkestunder og besværligheder, begrænsninger og frygt, dybden i kontakt, vores inderlighed og evne til at give slip og overgive os. Konfrontationen med døden kan gøre livet mere levende nu. Og livet nu kan gøre mødet med døden anderledes, når den kommer. Kurset bliver en undersøgelse og arbejde med den enkeltes, gruppens og generelle temaer omkring døden med henblik på at kunne berige vores eget og vores klienters liv nu. Samtidig er kurset en træning i at møde klienter med døden inde på livet, det være sig livstruede, døende og pårørende.

**TID OG STED:** Fredag-søndag den 4.-6. oktober 2013 kl. 10-18. I københavnsområdet.

**PRIS:** Medlemmer kr. 3.500, ikke-medlemmer kr. 3.950. Inkl. morgenmad og eftermiddagskaffe/te og kage.

**TILMELDING** som anført nedenfor, **senest 1. sept. 2013.**

## MISSER BERG

### Psykioterapeut MPF

Misser Berg er jungiansk analytiker IAAP og psykioterapeut MPF. Har privat praksis i Allerød og er studieleder ved C.G. Jung Institutet København. Formand for Jung Foreningen København samt bestyrelsesmedlem i *International Association for Analytical Psychology* (IAAP).

### En dag om

## SØSKENDERELATIONER

I den terapeutiske verden er indflydelsen fra søskende, søskenderelationer og søskende som indre objekter et stærkt forsømt område, som hidtil har stået i skyggen af indflydelsen fra forældrene. De senere år har der dog været stigende interesse for temaet søskende, både havd angår søskendes indflydelse på hinanden under opvæksten og senere i livet og søskende som intrapsyke organiseringer. Søskenderelationer har stor betydning for den psykiske udvikling, for selvforståelsen, for parforhold og arbejdsrelationer – i det hele taget for vores livshistorie og for den måde, hvorpå vi møder omverdenen.

Vi har alle søskende: helsøskende, halvsøskende, 'papsøskende', ja selv enebørn har, ligesom alle andre, indre søskende. Historisk og mytologisk optræder søskende hyppigt, lige som søskenderelationer ofte beskrives i bøger, teater, film etc., og disse relationer er ofte skæbnesvangre. På samme måde rummer mange af vores klienthistorier hyppige beretninger om søskendejalousi, søskendekærlighed, søskenderivalisering, polarisering mellem søskende etc. – historier, som ofte er forbundet med stor smerte eller stor glæde, og som har været afgørende for udviklingen.

Der ligger en terapeutisk guldgrube gemt i området søskende. Ved fokusering på de overvejende symmetriske relationer mellem søskende kan man i det terapeutiske rum afdække og gennemarbejde en hel række komplekse emotioner og affekter, som vanskeligere lader sig behandle, hvis der fokuseres på de mere traditionelle asymmetriske forældre-barn relationer.

Dagen vil ud fra forskellige perspektiver beskrive søskenderelationers betydning i og uden for det terapeutiske rum. Kurset vil være en blanding af teoretiske oplæg, diskussioner i grupper samt personlige refleksioner.

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

**TID OG STED:** Tirsdag den 21. januar 2014 kl. 9-17. I Københavnsområdet.

**PRIS:** Medlemmer kr. 1.400, ikke-medlemmer kr. 1.800. Inkl. kaffe/te. Min. 15 og max. 30 deltagere.

**TILMELDING** som anført nedenfor, **senest 15. dec. 2013.**

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

BETALING: Betaling skal ske samtidig med tilmelding til reg.nr. 3129 konto nr. 60016615. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.

AFBUD: Ved framelning inden sidste tilmeldingsfrist vil der ved kurser blive tilbageholdt kr. 450 til dækning af administration. Herefter ingen tilbagebetaling. Ved afbud til foredrag/fyraftensmøder er der ingen tilbagebetaling.

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

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

## HENRIK LAURIDSEN-KATBORG

### Cand.psych.

Henrik Lauridsen-Katborg er sammen med sin hustru, Ingrid Katborg, grundlægger og leder af Institut for Somatisk Psykologi. Han er specialist og supervisor i psykoterapi og forfatter til fagbøger om psykologi og udvikling: *Vejen til fordybelse. En kropsterapeutisk analyse af det menneskelige udviklingspotentiale*, Modtryk 2003 og *Kærlighed, hengivelse og længsel. En bog om voksende udvikling*, Modtryk 2007.

### En dag om

## VOKSENUDVIKLING, DET UDVIDEDE NU OG PSYKOTERAPI

Belysning af personlighedens grundlag og ændringer i sindets arkitektur, når et menneske fordyber sig.

Der vil i undervisningen blive givet et overblik over voksende udviklingen med vægt på især to forhold: Hvordan kan fortidens arkitektur i psyken – tavs viden og karakterologiske mønstre – blive til trædesten på vejen mod selvfor dybelse og kærlighed? Og dernæst og ikke desto mindre samtidig: Hvordan kan næste udviklingszone – ’fremtid’ i det nuværende øjeblik – anes og hjælpes ind i en virkeliggørelse?

Disse spørgsmål er for Henrik Lauridsen-Katborg centrale i den psykoterapeutiske proces og fordrer stort selvkendskab hos psykoterapeuten og en sublim evne til at kunne afstemme sig flerdimensionelt med klienten fra øjeblik til øjeblik.

Der vil på temadagen også blive peget på nogle retningslinjer for psykoterapi og gjort rede for behandlingsmetoder, der kan katalysere en bevægelse mod dybdeintegration i sindet og opbygning af essensstruktur.

Henrik Lauridsen-Katborg lægger især vægt på psyke- og soma-sammenhænge, udviklingspsykologi og dybere eksistens og åndsforståelse i det psykoterapeutiske arbejde mhp., at nærvær og kontakt kan skabe øjeblikke, der fremmer tilblivelse og selv-virkeliggørelse.

*For psykoterapeuter og andre behandlere.*

**TID OG STED:** Fredag d. 29. november 2013. Anholtsgade 4, Aarhus C.

Der undervises kl. 10-13 og igen kl. 14 -16.

**PRIS:** Medlemmer kr. 1.200. Ikke-medlemmer kr. 1.550. Min. 15 og max. 25 deltagere. Prisen inkluderer kaffe/te, vand og frugt. Frokost kan evt. spises på de nærliggende caféer.

**TILMELDING** som anført nedenfor, **senest 15. oktober 2013.**

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

BETALING: Betaling skal ske samtidig med tilmelding til reg.nr. 3129 konto nr. 60016615. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.

AFBUD: Ved framelding inden sidste tilmeldingsfrist vil der ved kurser blive tilbageholdt kr. 450 til dækning af administration. Herefter ingen tilbagebetaling. Ved afbud til foredrag/fyraftensmøder er der ingen tilbagebetaling.

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

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

## MERETHE HOLM BRANTBJERG

### Psykoterapeut MPF, Bodydynamic Analytiker

Merete Holm Brantbjerg arbejder som supervisor og individualterapeut og laver indimellem kurser på institutioner, arbejdspladser eller interessegrupper. Hendes speciale er at arbejde med og udvikle ressoursorienteret færdighedstræning til en psykomotorisk metode, der bygger bro mellem personligheden og højintense tilstande som stress og traumer. Hun er international underviser, supervisor og terapeut samt medskaber af Bodydynamic Analyse. Leder af Moaiku.

## TRAUMER OG TILKNYTNING

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

I kraftfulde traumetilstande kan vi møde oplevelsen af at ’falde ud af tilknytning’. Vi kommer ind i oplevelsesverdener (kollaps, håbløshed, kaosprægede udadreaktioner), hvor vores tilknytning til mennesker, os selv og verden forandres eller mistes. Hvordan ’kommer vi tilbage’ igen?

To forskellige helingsstrategier præsenteres på kurset:

- finde vej/blive hentet ind i en tilknytningsrelation igen, dvs. forlade den låste arousaltilstand og

- integrere de låste arousaltilstande som del af at være menneske – gennem en gensidig affektregulering/running af tilstanden sammen med en anden eller flere andre.

Begge disse helingsstrategier er efter Merete Holm Brantbjergs erfaring en del af traumearbejde og kan potentielt skabe nye tilknytningserfaringer.

Psykomotorisk færdighedstræning på kurset har fokus på

- at optimere tryk kropsligt og relationelt

- at regulere kontakt – balance mellem at blive rummet, rumme en anden og rumme sig selv

- gensidig arousal- og emotionsregulering.

Færdighedstræningen på kurset vil blive relateret til begge strategier. Teori om organiserede og disorganiserede tilknytningsmønstre og om affektregulering som et væsentligt aspekt i tilknytningsrelationer vil blive præsenteret.

Undervisningen på kurset er oplevelsesorienteret suppleret med teori.

*Kurset henvender sig til psykoterapeuter og andre behandlere.*

**TID OG STED:** Onsdag-fredag 15.-17. januar 2014. Gl. Rye Kro.

**PRIS:** Medlemmer kr. 3.400, ikke-medlemmer kr. 3.775. Prisen inkluderer morgenmad, frugt, frokost, eftermiddagskaffe/te. Overnatning kan tilkøbes. Min. 15 og max. 30 deltagere.

**TILMELDING** som anført nedenfor, **senest 16. dec. 2013.**

## Møns Klint - Retreat

3 min. fra Møns Klint.  
Stilhed, magisk natur,  
panorama udsigt  
62 m2 kursuslokale,  
hyggelige stuer en suite,  
bæredygtighed,  
16 smukke værelser,  
Lej hele Bakkegaard,  
fra november til marts,  
mulighed for forplejning.



Busenevej 64 . Busene . info@bakkegaard.eu



**Cektos**  
Center for Kognitiv Terapi & Supervision



### Om 4 (eller 3) år kan du blive kognitiv terapeut!

Danmarks førende psykologiske klinik inden for kognitiv og meta-kognitiv terapi udbyder uddannelse til kognitiv psykoterapeut. Uddannelsen er fuldt ud godkendt af Dansk Psykoterapeutforening.

#### 1. år starter 27. august 2013

Har du, hvad der svarer til en 1-årig uddannelse inden for kognitive metoder, kan du hoppe på andet år og blive psykoterapeut på kun 3 år.

#### 2. år starter 13. september 2013

Læs mere på [www.cektos.dk](http://www.cektos.dk)



### 1-årig oplevelsesorienteret familieterapeutisk videre- uddannelse på EFT-instituttet

#### - at møde familier der, hvor de er

På uddannelsen vil du få et solidt teoretisk fundament og terapeutisk træning under direkte supervision. Fokus er på, at du umiddelbart skal kunne bruge dine nye kompetencer i dit daglige virke.

Undervisere:

Vibeke Dalum og Kim Hofman.

Se infomøder på hjemmesiden

[www.eft-instituttet.dk](http://www.eft-instituttet.dk)

- uddannelsesstilbud og kurser  
Borgergade 28, 1300 København K



### 1-årig videreuddannelse i Emotions Fokuseret Terapi

Evidensbaseret metode med rødder i gestalt-terapien, den personcentrerede terapi, nyere neuroaffektiv forskning og tilknytningsteori samt de eksistentielle tilværelsesperspektiver.

Derudover udmærker EFT sig ved sine meget virksomme specifikke interventionsmodeller. Praktisk terapeutisk arbejde - under direkte supervision - prioriteres højt. Forløbet henvender sig til uddannede terapeuter og andre med relevant tilgang.

Se infomøder på hjemmesiden

[www.eft-instituttet.dk](http://www.eft-instituttet.dk)

- uddannelsesstilbud og kurser  
Borgergade 28, 1300 København K



MOAIKU

Bodydynamic • Brantbjerg

Kurser i resourceorienteret  
kropspsykoterapi

## Identitet og Traumer

15.-16.maj. 2013 i København

En helingsproces efter en traumatisk begivenhed involverer ofte en identitetskrise. "Verden" er ikke den samme længere - og for at hele kræver det, at vi er istand til at udvide os, så der bygges bro mellem instinkt- og kaos-prægede tilstande, der udløses i traumer - og personligheden. Kurset adresserer både teoretisk og praktisk, hvordan psykomotorisk færdighedstræning kan støtte op om denne integrations- og transformationsproces.

Pris: 2400

## Stressmestring

- med specielt fokus på hyporespons

3.-4.oktober 2013 i København

Kurset formidler hvordan præcise kropslige og kognitive mestringsstrategier kan anvendes i forhold til stressreaktioner i hverdagen. Træning af disse færdigheder med specielt fokus på hyporespons kan hjælpe dig til at forstå - og undgå empati-træthed og udbrændthed.

Pris: 2200 kr ved tilmelding før 22.august - derefter 2400 kr

15 dages Efteruddannelse i Traumeterapi - starter 19.-22.november 2013 i København. Forudgående deltagelse i kortere kurser er påkrævet - f.eks. de 2 ovenstående kurser. Brochure kan rekvireres.

**Kursusleder:** Merete Holm Brantbjerg,  
psykoterapeut MPF.

Kontakt og yderligere information:

moaiku@brantbjerg.dk • www.moaiku.dk

## TRANSCENDAL MEDITATION

Introduktionsforedrag for psykoterapeuter ved

**Lubica Maria Vesterdal**

psykoterapeut MPF & TM lærer

Mandag den 10. juni 2013 kl. 17.30 - 19.00

Gråbrødretorv 14, 2. sal, København K.

Tilmelding nødvendig på [info@insideterapi.com](mailto:info@insideterapi.com)  
eller tlf. 2886 5560.

Pris: 100 kr., inkl kaffe/the mm.

Mulighed for efterfølgende kursus i TM  
den 16.-19. juni,

ca. 1½ times daglig undervisning.

Se mere på [www.lubicaTM.com](http://www.lubicaTM.com) og [www.tm.org](http://www.tm.org)

INNER PEACE



## FÅ DET BEDRE MED DIN KROP

med 'metoden for krop og bevidsthed' og  
Zhineng Qigong – meditation i bevægelse.

Qigonginstruktør og psykoterapeut MPF  
Marianne Ammitzbøll

Kronprinsessegade 40 st., 1306 Kbh. K  
Mobil 21736512 – [www.ammitzboell.com](http://www.ammitzboell.com)

# GF KONFERENCE 2013

## Steps towards a Future of Psychotherapy: Complementarity and Integration Gestaltterapeutisk Forum inviterer til 6. Internationale Gestalt Konference 25. maj 2013 kl. 10-17

Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, Nobelparkens Auditorium,  
Bygning 1482, Jens Chr. Skous Vej 4, 8000 Aarhus C.

### Hovedtalere:

- Scott Kellogg: *Transformational Chairwork: An Introduction to Psychotherapeutic Dialogues.*
- Bob Resnick: *Gestalt Therapy As An Integrated and Integrating Model.*
- Jan Tønnesvang: *Future pathways for Gestalt Practice and Theory.*

### Om Hovedtalerne:

*Scott Kellogg, Ph.D.* Klinisk adjunkt ved New York Universitet, USA. Scott Kellogg er uddannet i både skemabaseret terapi og i gestaltterapi og er psykoterapeut ved The Schema Therapy Institute i New York. Gennem de sidste ti år har Scott Kellogg særligt fokuseret på den dybere forståelse af to-stole teknikken og dens brug i klinisk praksis. Han ser det som et mål at re-introducere teknikken i den psykoterapeutiske verden. I hans workshops underviser han psykoterapeuter i, hvordan man kan bruge denne dialogmetode i psykoterapi.

*Robert W. Resnick, Ph.D.* Core faculty, Gestalt Associates Training Los Angeles (GATLA), USA. Klinisk psykolog. Bob Resnick har været gestalt- og parterapeut i over 45 år og international træner i over 40 år. Resnick er oprindeligt trænet af Fritz Perls og blev af ham valgt til at være den første Gestalt terapeut til at introducere Gestalt Terapi i Europa sidst i tresserne.

*Jan Tønnesvang, Ph.D.* Professor MSO, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, DK. Arbejder med integral vitaliseringspsykologi (IVP) og integrativ gestalt praksis (IGP). Har sammen med Mikael Sonne skrevet bogen *Integrativ Gestalt Praksis* (2013). Bogen reformulerer gestalt teori og terapi på et integrativt psykologisk grundlag som en tilgang til at arbejde med kompleksitet og helhed i en gestalt tilgang, der matcher det 21. århundrede.

Konferencen er åben for alle interesserede - både medlemmer af GF og andre.

Deltagerne i konferencen vil have mulighed for gratis at overvære Bob Resnicks spændende video-præsentation umiddelbart efter konferencen (kl. 17.15 – ca. 19).

Tilmelding: Senest 15. maj 2013.

Konferencegebyr: 850 kr. (Rabat på 100 kr. for universitetsstuderende). Konferencegebyret inkluderer kaffe og frokost.

Indbetales til: reg. 1551, konto 3 194 696 302. Husk at skrive dit navn på indbetalingen!!!

Kvitteringen er din adgangsbillet. Studerende skal huske at medbringe studiekort.

Konferencen foregår på engelsk.

Kontakt: jan@psy.au.dk eller mail@mikaelsonne.dk

**Gestaltterapeutisk Forum – [www.gfdk.dk](http://www.gfdk.dk)**



Gestaltterapeutisk Forum i Danmark





## Naturskønt kursussted til internater eller dagskurser

Skovåsen har en helt unik beliggenhed lige ud til Storebælt, skov, mose og strand, lige syd for Korsør.

Stedet er velegnet til kurser, hvor man arbejder med fordybelse – såvel terapeutisk og personligt som fagligt.

Stort lyst højloftet undervisnings-/terapilokale på 54 m<sup>2</sup>.

Mulighed for overnatning i syv enkeltværelser og fire dobbeltværelser.

Kontakt os vedrørende program, pris eller dato.

[www.skovåsen.dk](http://www.skovåsen.dk)  
[psykolog@lisewiemann.dk](mailto:psykolog@lisewiemann.dk)  
Tlf. 4090 3390 eller 2084 3390



## Grib Kærligheden

*Parforholdets psykologi i praksis*

Gitte Sander

Psykoterapeut MPF & Parterapeut

Kontakt: Tlf. 5132 1049 [mail@gittesander.dk](mailto:mail@gittesander.dk)

[www.gittesander.dk](http://www.gittesander.dk) [www.gribkaerligheden.dk](http://www.gribkaerligheden.dk)

**CAM** VALUES  
BASED  
LIVING  
center for act og mindfulness

## Center for ACT og Mindfulness, Aarhus og Act house psykologerne udbyder

2-dages workshop  
med professor ph.d.

## KELLY WILSON University of Mississippi, USA

*“Using Acceptance, Mindfulness,  
and Values Work in the Treatment of  
Anxiety and Depression:  
An Acceptance and Commitment  
Therapy Workshop.”*

Tid: Mandag-tirsdag d. 18.-19. nov. 2013  
Sted: Frederiksgade 75-77, indg. C, 3. sal,  
Aarhus C

Pris: Kr. 4400 plus moms.

Yderlige oplysninger og beskrivelse af  
workshopindhold, se hjemmesiderne  
[www.jpssc.dk](http://www.jpssc.dk) eller [www.acthouse.dk](http://www.acthouse.dk)  
under kurser.

Bindende tilmelding til Camilla Grønlund,  
Act house psykologerne:  
[camilla@acthouse.dk](mailto:camilla@acthouse.dk)

**act house**  
psykologerne



## HILDEBRAND INSTITUTTET tilbyder 4-årig PSYKOTERAPEUTISK UDDANNELSE

*Arbejder du med mennesker udsat for omsorgssvigt eller overgreb?  
Drømmer du om at komme tættere på dig selv og dit potentiale som fagperson?  
Har du lyst til at fordybe din faglige udvikling de næste fire år?  
Har din arbejdsplads brug for en faglig indsprøjtning i det daglige arbejde?*

Så tilbyder vi en 4-årig godkendt psykoterapeutisk uddannelse i analyse og behandling af mennesker udsat for omsorgssvigt eller overgreb.

Når du er færdig med uddannelsen, har du fået udviklet din evne til at arbejde med omsorgssvigtede børn, unge, voksne og familier der, hvor du arbejder, hvad enten det er i det daglige sagsarbejde, i din pædagogiske praksis eller i en psykoterapeutisk sammenhæng.

Uddannelsens omfang er 7 årlige internatophold (24 dage), og prisen er kr. 28.000 p.a. plus kost og logi. Studiestart 16. september 2013. Tilmelding senest 15. juni 2013.

Undervisere: Eva Hildebrand, uddannelsesleder, godkendt supervisor i Dansk Psykolog Forening, psykoterapeut MPF, Vivian Hansen, socialrådgiver, psykoterapeut MPF og Jesper Vammen, cand. psych.

Nærmere oplysninger fås ved henvendelse til Vivian Hansen, tlf. 4118 1481, e-mail [vh@viha.dk](mailto:vh@viha.dk)

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



## Certificeret Psykoterapeut

**Intensiv uddannelse  
opdelt i moduler:**

**FOUNDATION:  
eksternat:**

Opstart: 27 - 29 sep. 2013  
Afslut: 2 - 4 maj 2014  
Ialt 8 x 3 dage

**internat:**

Opstart: 5 - 9 nov. 2013  
Afslut: 3 - 7 maj 2014  
Ialt 3 x 5 dage

**PRACTITIONER:**

Opstart: 3 - 6 okt. 2013  
Afslut: 2 - 9 aug. 2016  
Ialt 6 x 4 dage om året i 3 år

**TRAUME TERAPI:**

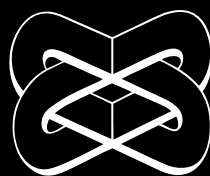
Opstart: 29 aug. - 1 sep. 2013  
Afslut: 16 - 19 okt. 2014  
Ialt 7 x 4 dage

[www.bodydynamic.dk](http://www.bodydynamic.dk)  
[info@bodydynamic.dk](mailto:info@bodydynamic.dk)

Anders Lund Pedersen:

29 84 22 68





# DISPUK

Narrative og poststrukturalistiske perspektiver

## **NARRATIV TRAUMEBEHANDLING:**

### **SORG, KRISE, TAB & TRAUMER - DEL 1**

Ny efteruddannelse for alle som arbejder med personer ramt af større eller mindre traumer og som er interesseret i at inddrage narrative perspektiver i deres arbejde.

Med Allan Holmgren & Anette Holmgren

Del 1 (3 dg.) i Oslo den 26.-28/11-2013 • Holdnr. 451-13

Del 1 (3 dg.) i Oslo den 2.-4/4-2014 • Holdnr. 451-14

Del 2 (9 dg.) i Oslo med start den 26.-28/5-2014  
Holdnr. 453-14

Del 1+2 samlet (12 dg) i Snekkersten med start den 24.-26/3-2014 • Holdnr. 450-14

## **NARRATIVE SAMTALER - LIVE. EFTERÅR 2013 I ÅRHUS**

DISPUK i Århus har åbnet dørene for deltagelse i narrative samtaler (terapi, supervision, coaching o. lign.) fire eftermiddage i efteråret 2013. Der vil være mulighed for at overvære dagens samtale og drøfte det bagefter.

Med Allan Holmgren, Martin Nevers, Sidsel Arnfred, Anne Stærk og Lone Kaae.

Start den 16. september 2013 • Holdnr. 859-13

## **REFLEKSIONSUGE PÅ KRETA (UGE 41): LEDELSE, COACHING & ORGANISATIONS- PSYKOLOGI**

En intensiv og sprudlende uge på Kreta med fortællinger, begreber, spørgsmål, dekonstruktion, bevidning og refleksioner, der kan skabe bevægelse. For professionelle, der arbejder med menneskers og organisationers læring, forandringsprocesser og udvikling.

Med Allan Holmgren • Den 5.-12. oktober 2013 i Rethymnon, Kreta • Holdnr. 805-13

*Læs mere på [www.dispuk.dk](http://www.dispuk.dk) - søg på kursusnr.*

## **NARRATIVE SAMTALER - LIVE. EFTERÅR 2013 I SNEKKERSTEN**

Allan Holmgren praktiserer narrativ terapi en række mandage fra august 2013, hvor man kan overvære samtalen og drøfte sessionen bagefter.

Start den 19. august 2013 • Holdnr. 848-13

## **NARRATIV COACHING TIL KANTEN AF KONVENTIONERNE - DEL 1**

Narrativ coaching handler ikke om mål, løsninger og strategi, men om intentioner og det som giver livet værdi.

Dette udviklingsforløb sigter mod at give deltagerne mulighed for at få et eksperimentarium, et 'samtalerum', hvor man samtidig med træningen af de narrative kort kan tale om vigtige spørgsmål og problemstillinger fra sit arbejde og sit liv i et udviklings-, transformations- og læringsperspektiv.

Med Sidsel Arnfred • Start den 26. august 2013 i Århus • Holdnr. 785-13

Med Lasse Offenberg • Start den 26. august 2013 i Snekkersten • Holdnr. 786-13

## **NARRATIV COACHING TIL KANTEN AF KONVENTIONERNE - DEL 2**

Med Sidsel Arnfred • Start den 5. februar 2014 i Århus • Holdnr. 778-13

Med Allan Holmgren • Start den 18. august 2014 i Snekkersten • Holdnr. 778-14

## **TRAUMEBEHANDLING I NARRATIV TERAPI FOR PSYKOLOGER OG PSYKIATERE**

Workshop for psykologer og psykiatere, som arbejder med personer ramt af større eller mindre traumer som f.eks. overfald, seksuelle overgreb, mobning, dødsfald, skilsmisser, ulykker, røverier eller andre stærke oplevelser, som personerne kan have svært ved at komme sig over.

Med Anne Romer & Allan Holmgren • Den 23.-24. januar 2014 i Snekkersten • Kursusnr. 824-14

Samtaler, terapi, coaching, workshops, kurser og efteruddannelser  
[www.dispuk.dk](http://www.dispuk.dk)



## Klienten som: **CO-SUPERVISOR**

KURSER for behandlere og supervisorer

Lær denne inkluderende og opkvalificerende form for supervision, hvor klientens position bliver ændret:

- ✓ Fra en "sag" til en **Aktiv samarbejdspartner**, der direkte opkvalificerer supervision af **Behandleren/Supervisoranden**
- ✓ Fra en klient der skal hjælpes til et **Menneske som konstruktivt kan bidrage til den professionelle virke**.
- ✓ Fra en "One-down-position" til en "**ONE-UP-POSITION**".
- ✓ Fra en passiv modtager til en **Aktiv medvirkende til udarbejdelse af sin egen Handleplan/Pædagogik**.

Disse kurser i Wiol kan bestå i:

- ✓ Et introkursus på én dag med **TEORI & PRAKSIS** (video-demonstration).
- ✓ Et 2-dages kursus med **TEORI & PRAKSIS** samt **ØVELSER**.
- ✓ Et 5-dages kursus med **TEORI & PRAKSIS** samt **ØVELSER** og **TRÆNING** af den enkelte kursUSDeltager.

Pris pr. kursusdag: 1.500 kr. inkl. fuld forplejning.

Pris for institutioner: Forhør hos os.

**INTERESSERET?** Læs artiklen herom i sidste nr. af *Psykoterapeuten* (nr. 1, 2013).  
eller download artiklen fra Wiols hjemmeside under "Wiol Tilbyder" (Wiol.dk).

KONTAKT os for at høre om tilbud til dig eller dine medarbejdere:

[Ole@Wiol.dk](mailto:Ole@Wiol.dk)/[Winnie@Wiol.dk](mailto:Winnie@Wiol.dk) eller 20640065/20645480

Certifikat af 01.09.09 dokumenterer, at vi er **godkendt** til at uddanne **psykoterapeuter** efter Socialministeriets tværministerielle vejledende kvalitetskriterier for private psykoterapeutuddannelser. Reflektor.dk

---

**Wiol** · Kursus- og konsulentfirma v. Cand. Psych. Ole Nygaard og Systemisk terapeut Winnie Ørting · Havgårdsvej 43 · 8240 Risskov  
Giro 0 14 01 12 · Mobil: 20 64 00 65 / 20 64 54 80 · [www.Wiol.dk](http://www.Wiol.dk) · e-mail: [Ole@Wiol.dk](mailto:Ole@Wiol.dk) / [Winnie@Wiol.dk](mailto:Winnie@Wiol.dk)

Seminar i  
**INTENSIV KORTTIDS  
DYNAMISK PSYKOTERAPI  
ISTDP**

**Mandag den 17. juni 2013 i Odense**

ISTDP er en effektiv teknik til ophævelse af modstanden hos vore klienter, så der kan ske gennemgribende og varige forandringer.

Det Danske Davanloo Institut præsenterer Davanloos metode og viser klip med klienter i korttids-terapeutisk behandling (ISTDP).

Gæst og paneldeltager er **psykiater Sandro Rosseti** fra det italienske Davanloo Institut.

Der opstartes nye træningsgrupper i ISTDP i efteråret 2013.

**Se nærmere information på [www.istdp.dk](http://www.istdp.dk)**



DANSK FAMILIETERAPEUTISK INSTITUT

JYLLAND - SJÆLLAND

# At være sig selv... sammen

**PAR- OG FAMILIETERAPEUT, 4 ÅR  
SUPERVISOR, 1 ½ ÅR**

**VIDEREUDDANNELSE I PAR- OG  
FAMILIETERAPI, 1 ÅR**

Dansk Familieterapeutisk Institut uddanner familieterapeuter og supervisorer. Derudover udbyder vi en række kurser og konsulentytelser indenfor social-, sundheds- og undervisningssektoren. Vores arbejde bygger på et humanistisk-eksistentialistisk fundament, og vi arbejder oplevelses- og praksisorienteret med de relationelle processer.

DFTI har eksisteret siden november 2010. Flertallet af underviserne har været centralt tilknyttet Kempler Institutet siden 1979.

*Vores uddannelse til familieterapeut er evalueret af evalueringsinstituttet Reflektor og opfylder de tværministerielle kvalitetskriterier for private psykoterapeutuddannelser.*

Læs mere på [www.dfti.dk](http://www.dfti.dk) eller kontakt os på 7217 0765

*dfti*



AT VÆRE SIG SELV ...SAMMEN

KURSER

# Dansk Familieterapeutisk Institut - DFTI

## SEKSUALITET

### 4 dages kursus for psykoterapeuter og psykologer

Kend din egen seksualitet og få masser af inspiration til, hvordan du kan arbejde med temaet i det terapeutiske rum. I en tryk og respektfuld ramme får du blandt andet mulighed for at se på betydningen af din egen psykoseksuelle udviklingshistorie. Du vil få større forståelse af og fortrolighed med muligheder og begrænsninger i arbejdet med klienters seksualitet.

25.-28. november 2013 i København

**Peter Mortensen**, direktør og partner, cand. psych., aut., familie- og psykoterapeut, MPF

**Pernille Hytte Bisgaard**, cand. pæd. i pædagogisk psykologi, specialist i klinisk sexologi, psykoterapeut, MPF

## MASTERCLASS

### 10 dages kursus for fagpersoner.

Har du en par- og familieterapeutisk uddannelse – eller anden terapeutisk uddannelse – og er par- og familieterapi en væsentlig del af dit arbejdsliv/din kliniske praksis? Så er her muligheden for at arbejde oplevelsesorienteret med dine terapeutiske kompetencer.

5 x 2 dage, oktober 2013 til maj 2014 i Nørre Snede.

**Ruth Hansen** direktør og partner, cand. psych., aut., specialist i psykoterapi og supervision, MPF

**Peter Mortensen** direktør og partner, cand. psych., aut., familie- og psykoterapeut, MPF

Se alle vores uddannelser  
og kurser på [www.dfti.dk](http://www.dfti.dk)

dfti



## Mindfulness mod kroniske smerter

Breathworks er en mindfulness-baseret tilgang der er videreudviklet fra MBSR og MBCT. Gennem denne 1-dags workshop vil du stifte bekendtskab med hvordan Breathworks og mindfulness kan bruges til at hjælpe dine klienter med at håndtere et liv med kroniske smerter eller kronisk sygdom.

*Gary Hennessey, som leder workshoppen, er Director of Training hos Breathworks og dermed ansvarlig for uddannelse og certificering af alle nye Breathworks instruktører. Han har været en del af Breathworks siden 2003, og har over 35 års erfaring i at undervise i mindfulness.*

Dato: 16. maj 2013, kl. 9.30 til 16.30

Sted: Centralt i København

Pris: Kr. 2.200,- inkl. forplejning

Tilmelding til Wattar Gruppen på tlf. 33 11 22 84  
eller [info@wattar-gruppen.dk](mailto:info@wattar-gruppen.dk)



## Kognitiv psykosebehandling

1-dags workshop ved Tony Morrison fra University of Manchester. Gennem workshoppen vil du få indblik i hvordan kognitiv teori og metode kan anvendes til personer med psykoser.

*Tony Morrison er professor i klinisk psykologi ved University of Manchester og Associate Director ved Greater Manchester West Mental Health Foundation Trust. Han har publiceret over 100 artikler og behandlingsmanualer om kognitiv terapi ved psykoser.*

Dato: 10. juni 2013, kl. 9 til 16

Sted: Centralt i København

Pris: Kr. 2.200,- inkl. forplejning

Tilmelding til Wattar Gruppen på tlf. 33 11 22 84  
eller [info@wattar-gruppen.dk](mailto:info@wattar-gruppen.dk)



En lille annonce i  
Psykoterapeuten  
ses også tydeligt

Send din tekst  
til redaktøren på  
[susvd@net.telenor.dk](mailto:susvd@net.telenor.dk)

# Intensiv træning og seminarer i Imagoterapi

Dansk Institut for Imagoterapi tilbyder et certificeringsprogram til Imagoterapeut.

Underviser:

**Jette Sinkjær Simon**, senior klinisk instruktør:  
Institut for Imago Relationships International.  
Klinisk psykolog. Specialist i psykoterapi og supervision.

For certificerede Imagoterapeuter tilbyder vi efteruddannelse i:

- Imagoterapi i gruppe.
- Supervision.
- Workshop Presenter.

Derudover har vi weekendseminarer for par.



## Dansk Institut for Imagoterapi tilbyder:

### Parseminar

28 - 29 sep. 2013 i København  
DKR 6.900,-  
inkl. manual og frokost

### Imago- klinisk træning

14. nov. - 17. nov. 2013 i København  
28. feb. - 02. marts 2014 i København  
01. maj - 04. maj 2014 i København  
DKR. 24.000,- inkl. manualer og frokost  
Underviser: Psykolog John Mortensen og Jette Simon

### CORE SKILLS TRAINING IN EFT

(emotional focused couples therapy)  
21 - 24 August 2013 in Copenhagen DK  
DKR 8.500,- incl. manuals and lunch  
28 - 31 October 2013 in Copenhagen DK  
DKR. 8.500,- incl. manuals and lunch  
With Kathryn Rheem and Jette Simon

### Training in the Internal Family

System Therapy Model  
29 May - 02 June 2013  
In Copenhagen DK  
DKR 8.900,- incl. manuals  
03 - 07 September 2013  
In Copenhagen DK  
DKR 8.900,- incl. manuals  
01 - 05 November 2013  
In Copenhagen DK  
DKR 8.900,- incl. manuals  
With Richard Schwartz  
and Paul Ginter.  
assisted by Jette Simon (english)



### Tilmelding:

Jane@jettesimon.com eller tlf. 40 28 19 98 man. - tors. mellem kl. 8.00 og 9.00  
Oplysninger om kursernes indhold: [www.jettesimon.com](http://www.jettesimon.com)

# 1-årig efteruddannelse i **Somatisk Tilknytningsterapi**

## ***Somatic Attachment Training & Experiencing***

Uddannelsen præsenterer en teoretisk forståelse af tilknytning og konkrete metoder til, hvordan du kan arbejde terapeutisk og behandlingsmæssigt med tilknytningsstile, -forstyrrelser og -traumer, som de folder sig ud hos voksne. Somatisk tilknytningsterapi **inddrager som en ny dimension kroppen og viden om nervesystemet** i terapien. Tidlige udviklingstraumer er ofte ikke tilgængelige for bevidst hukommelse og sprog, men de er lejret i nervesystemet, og vores krop udtrykker aktivering og låsthed i nervesystemet.

Uddannelsen er et certificeret forløb der starter den 28. august 2013 og strækker sig over 4 moduler à 4 dage samt træningsforløb mellem modulerne.

Overskrifterne for de 4 moduler er:

- 1. Grundbegreber; at genfinde sit autentiske selv** (28.–31. aug. 2013)
- 2. Sunde voksenrelationer** (25.–28. okt. 2013)
- 3. Kærlighedsrelationers neurobiologi** (25.–28. april 2014)
- 4. Fra traume til heling** (1.–4. juni 2014)



**Undervisere** er Diane Poole Heller og Lars Johansen.

**Målgruppe** er psykoterapeuter og psykologer.

For mere information og tilmelding se **[www.kgicph.dk/education](http://www.kgicph.dk/education)** eller ring til os tlf. **2989 0707**.

Udbydes af KGI i samarbejde med Diane Poole Heller og Lars Johansen.



Københavns Gestalt Institut  
*Forandring for livet*

# SATe

AT VÆRE SIG SELV ...SAMMEN

FOREDRAG & WORKSHOP

## Dansk Familieterapeutisk Institut - DFTI

### SKAM

Lars J. Sørensen står for både foredrag og workshop, når DFTI stiller skarpt på SKAM som grundfølelse og på arbejdet med skam i psykoterapien.

Lars J. Sørensen, cand. psych., specialist og supervisor i psykoterapi, er aktuell med bogen: *SKAM – medfødt og tillært*  
*Når skam fører til sjælemord*

Foredrag den 14. november kl. 19-21  
Workshop den 15. november kl. 9-15

Sted: Psykiatrisk Hospital, Aarhus

Læs mere og tilmeld dig  
på [www.dfti.dk](http://www.dfti.dk)



*"Jeg har lært som psykoterapeut, at skam er en stærk faktor i forhold til at få det svært i sit liv.*

*Jeg ville ønske, at man holdt op med alt det diagnosepjet og i stedet så på, hvad der er sket i folks liv, og forsøgte at hjælpe.*

*Og i stedet for at tale om behandling så jeg hellere, at man snakkede om nærvær, tilknytning og relationer"*

dfti

**HER  
KUNNE  
DU HAVE  
HAFT DIN  
ANNONCE**

**FOR MEDLEMMER  
AF DANSK  
PSYKOTERAPEUT-  
FORENING  
HAVDE DEN KUN  
KOSTET KR. 1250**

**KONTAKT  
REDAKTØREN PÅ  
SUSVD@NET.TELENOR.DK**

# KONFERENCER MØDER M.M.



**The Connecting Fields Congress** – Many Paths, One Goal – Moving towards a Sustainable Future. May 2-5 2013. **Copenhagen, Denmark.** <http://connecting-fields.com>.

**Psykinfo Region Syddanmark** – 7.5. OCD hos børn. Kolding. – 16.5. Depression. Glamsbjerg. – 23.5. Vejen ud af stress. Ringe. [www.psykinfo.regionsyddanmark.dk/wm205225](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk/wm205225).

**Psykinfo Region Sjælland** – 7.5. Recovery. Ringsted. – 4.6. Psykiske problemer og arbejdsliv. Slagelse. – [www.regionsjaelland.dk](http://www.regionsjaelland.dk).

**Psykinfo Midt** (egne og andres arrangementer) – 5.5. Pia Skadhede: Borderline personlighedsforstyrrelse og spiseforstyrrelser. Tarm. – 13.5. Skizofreni. Samsø. – 18.6. Fra panikangst til ro og livskvalitet. – I Aarhus/Risskov, hvis intet andet er nævnt. Se nærmere på [www.psykinfo.dk](http://www.psykinfo.dk).

**Foredrag i Jung Foreningen, København** – 16.5. Krop, Hjerne og Psyke – Changing Minds in Therapy v. Margaret Wilkinson. – 30.5. Integritet v. Katrine Friis. – Alle arrangementer kl. 19.30-21.30. Kulturhuset Indre By, Charlotte Ammundsens Plads 3, København K. [www.cg-jung.dk](http://www.cg-jung.dk).

**6. Internationale Gestalt Konference** – Steps towards a Future of Psychotherapy: Complementarity and Integration. 25. maj 2013. Psykologisk Institut, Aarhus Universitet. Arr. Gestaltterapeutisk Forum. [www.gfdk.dk](http://www.gfdk.dk)

**29th Annual SEPI Conference** – Psychotherapy Integration: Researchers and Clinicians Working Together Towards Convergence. June 7-9 2013. Barcelona, Spain. Org.: The Society for the Exploration of Psychotherapy Integration. [www.sepiweb.com](http://www.sepiweb.com).

**19th International Bonding Psychotherapy Conference ISBP** – Attachment and the Essence of Relationships. June 7-9 2013. Bruges, Belgium. Org.: The International Society for Bonding Psychotherapy. [www.bondingpsychotherapy.org](http://www.bondingpsychotherapy.org).

**1st Eurasian Congress for Psychotherapy** – Psychotherapy without Borders: Past, Present and Future. July 5-7 2013. Moscow, Russia. [www.europsyche.org](http://www.europsyche.org).

**Nordisk Symposium. Fortælling som helende kunst** – Jordens stemmer / Alle stemmer spirer frem. 6.-13. juli. **Rødkilde Højskole, Stege, Møn.** Arr.: Alba Danmark, forening for helende fortælling. [www.albadanmark.blogspot.dk](http://www.albadanmark.blogspot.dk)

**48th IPA Congress, 22nd Biennial IPSO Conference** – Facing the Pain. July 31-August 3, 2013. Prague, Czech Republic. [www.ipa.org.uk](http://www.ipa.org.uk).

**International Congress on Clinical and Counselling Psychology (CPSYC)**. August 6-9 2013. Istanbul, Turkey. [www.cpsyc.org](http://www.cpsyc.org).

**XIX International Congress for Analytical Psychology** – 100 Years: Origins, Innovations and Controversies. August 18-23 2013. Copenhagen, Denmark. Org.: International Association for Analytical Psychology. [www.iaap.org](http://www.iaap.org).

**World Mental Health Congress** – Social Inclusion through Interdisciplinary Interventions. August 25-28 2013. Buenos Aires, Argentina. Org.: World Federation for Mental Health. [www.wmh2013.aasm.org.ar](http://www.wmh2013.aasm.org.ar).

**6th International Attachment Conference**. August 30-September 1 2013. Pavia, Italy. <http://iac2013.unipv.it>.

**XIII International Congress on the Disorders of Personality**. September 16-19 2013. **Copenhagen, Denmark.** Org.: International Society for the Study of Personality Disorders. [www.isspd2013.com](http://www.isspd2013.com).

**IARPP Annual Conference 2013** – Meeting of Traditions: Field, Link and Matrix in Psychoanalytic Theory and Practice. November 7-10 2013. Santiago, Chile. [www.iarpp2013.cl/ingles/index.html](http://www.iarpp2013.cl/ingles/index.html).

**The Evolution of Psychotherapy 2013**. December 11-15 2013. Anaheim, California. Org.: The Milton Erickson Foundation. [www.erickson-foundation.org](http://www.erickson-foundation.org).

**21st World Congress for Sexual Health** – Sexual Issues Straight from the Heart. September 21-24 2013. Porto Alegre, Brazil. [www.worldsexology.org](http://www.worldsexology.org).

**Nordisk Sexologi Konference**. 3.-6. oktober 2013. **Aalborg, Denmark.** Arr. Nordic Association for Clinical Sexology. [www.nacs.eu](http://www.nacs.eu).

**The Evolution of Psychotherapy 2013**. December 11-15 2013. Anaheim, California. Org.: The Milton Erickson Foundation. [www.erickson-foundation.org](http://www.erickson-foundation.org).

**UngaVuxna-dagarna 2014** – Fokus på psykoterapeutisk arbejde med unga vuxna. Januar 24-25 2014. Stockholm, Sverige. [www.ungavuxnadagarna.se](http://www.ungavuxnadagarna.se).

**7th World Congress for Psychotherapy** – Psychotherapy meets Africa. October 11-15 2014. Durban South Africa. World Council for Psychotherapy. [www.europsyche.org](http://www.europsyche.org).

Oversigten er uden ansvar for Dansk Psykoterapeutforening. Oplysninger om møder og konferencer sendes til Psykoterapeutens redaktion:

**Susanne van Deurs**  
[susvd@net.telenor.dk](mailto:susvd@net.telenor.dk)



## Bestyrelse og udvalg

### Bestyrelse

Erik Wasli, formand  
Tlf. 3095 0671  
E-mail: erik@wasli.dk  
Ann Bangsbo  
Bent-Charly Hansen  
Allan Holmgren  
Kresten Kay  
Karen Kaae  
Karin Quist  
Henrik Ølgaard  
Morten Aagaard  
Thit Aaris-Høeg  
Clemen Krægpøth, suppleant  
Michael Freudendahl, suppleant

### Etikudvalg

Marianne Bentzen  
Margrethe Bjørnshave-Hansen  
Merete Holm Brantbjerg  
Allan Fedders, Forum for psykoterapeutuddannelser  
Eva Hildebrand, Forum for psykoterapeutuddannelser  
Gitte Sander, supp.

### Etikpanelet

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

### Optagelsesudvalg for individuelle medlemmer

Gerda Feldtbo Andersen  
Birgitte Mønsted, supp.  
Gro Nordland

### Optagelsesudvalg for Forum for Psykoterapeutuddannelser

Steen Degn  
Peter Mortensen  
Karin Quist

### Medieudvalg

Søren Bruun  
Liv Johns  
Karin West Langgaard  
Gitte Sander  
Erik Wasli

### Uddannelsesudvalg

Ann Bangsbo  
Søren Bruun  
Kirsten Bjelke  
Kirsten Egebjerg  
Inger Englund Poulsen  
Kresten Kay, bestyrelsen  
Allan Fedders, Forum for psykoterapeutuddannelser

### Kursusudvalg

Maria Louise Blichfeldt  
Charlotte Degel  
Ulla Drabæk  
Lianne Ervolder  
Pia Johanne Nielsen

### Lokale kursusgrupper

*Nordjylland:*  
Anne-Grethe Svanlundh

### *Midtjylland:*

Else Ditlev  
Kirsten Kjems  
Else Lundby  
Rikka Poulsen

### *Fyn:*

Lisbeth Baagøe  
Hanne Ellegaard  
Gunvor Lund  
Marianne Bjørnskov Jørgensen  
Inge Marie Vikmann

### National delegeret EAP

Karen Kaae



Dansk Psykoterapeutforenings kontor  
Adm. leder Winnie Johansen  
Admiralgade 22, st. tv.  
1066 København K  
Tlf. 7027 7007  
E-mail: kontakt@dpfo.dk  
www.dpfo.dk

**Generalforsamling:**

# OBS - OBS

Foreningens hjemmeside findes på [www.dpfo.dk](http://www.dpfo.dk)  
og e-mailadressen hedder [kontakt@dpfo.dk](mailto:kontakt@dpfo.dk)

De gamle adresser gælder ikke mere.

# Psykoterapeuten

Nr. 2, maj 2013

21. årgang

**TEMA: SEKSUELLE KRÆNKELSER OG OVERGREB**

## Forening og redaktionelt

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Formanden skriver .....           | 2  |
| Redaktørens klumme .....          | 3  |
| Psykoterapeutens næste tema ..... | 5  |
| Bestyrelse, udvalg m.v. ....      | 81 |

## Artikler

|  |    |
|--|----|
| Lone og Jette Lyager: Barnets mestring, den voksnes senfølger .....  | 6  |
| Birgitte Morin: Det kan ikke passe. Benægtelse som forsvarsmekanisme ved seksuelle overgreb .....                          | 12 |
| Lone og Jette Lyager: Det erobrede køn. Mænd som ofre for seksuelt misbrug .....   | 18 |
| Lone og Jette Lyager: Når kontakten bliver trekantet. Om overgreb og relationer .....                                      | 26 |
| Jørgen Rønsholdt: Relationsterapi. Om selvudvikling i en relationel, ressourceorienteret og anerkendende terapiramme ..... | 32 |
| Sussi Hjort Hollensted: Håb og dødserkendelse går hånd i hånd.   |    |
| Interview med Mette Knudsen, MPF .....   | 52 |

## Information, læserindlæg, debat

|  |    |
|--|----|
| Kort nyt .....   | 4  |
| Master i Terapeutisk ProcesFacilitering på Aalborg Universitet? En kort orientering. Af Inge Nygaard Pedersen og Søren Willert ..... | 50 |

## Bog anmeldelser

|  |    |
|--|----|
| Lars J. Sørensen: Skam - medfødt og tillært. Når skam fører til sjælemord. Anmeldt af Marianne Davidsen-Nielsen .....                              | 38 |
| Emme van Deurzen, Martin Adams: Eksistentiel terapi. En introduktion. Anmeldt af Mary á Argjaboða .....  | 40 |
| Dr. Patricia Love, Jo Robinson: Det (alt for) dygtige barn - en bog om følelsesmæssig incest. Anmeldt af Kirsten Kleinert .....                    | 41 |
| Ilse Sand: Kom nærmere - om kærlighed og selvbeskyttelse. Anmeldt af Lianne K. Ervolder  |    |
| Bent-Charly Hansen: NLP og psykoterapi - teori og kritik. Erkendelsesteori, metateori og strategisk intervention. Anmeldt af Pernille Ivanev ..... | 44 |
| Peter Lund Madsen: Dr. Zukaroffs testamente. En bog om menneskehjernen. Anmeldt af Susanne van Deurs .....   | 45 |
| Maria Marcus: Dame med stol. Anmeldt af Erika Larsen .....   | 46 |
| Nye bøger .....  | 48 |

## Kurser og foredrag

|   |    |
|---|----|
| Seminar: Medmenneskelighed og medfølelse i arbejdet med mennesker ..... | 54 |
| Foredrag og fyraftensmøder i Dansk Psykoterapeutforening .....          | 56 |
| Kurser i Dansk Psykoterapeutforening .....                              | 59 |
| Konferencer, kongresser, møder .....                                    | 74 |