
Tidsskrift for

Psykoterapi

Februar
Nr. 1
2016



TEMA

MINDFULNESS II

Medfølelse

Ud over mental træning indebærer mindfulness også hjertetræning. Medfølelse og venlighed er centrale faktorer i mindfulness.

Træning i nærvær

Det drejer sig ikke om at kæmpe mod de ubehagelige tanker og følelser, men tværtimod om at acceptere og rumme dem.

Kybernetisk psykologi

Det kan i nogle tilfælde være indikeret at supplere eller erstatte mindfulness med individuel terapi.

Mindfulness i skolen

Undervisning i opmærksomhed og nærvær hjælper unge skoleelever til bedre koncentration, trivsel og social kompetence.



Erik Wasli
Formand for Dansk
Psykoterapeutforening

Kære medlemmer

Det har været et begivenhedsrigt år i Dansk Psykoterapeutforening. Ved generalforsamlingen i marts måned 2015 blev der vedtaget ny strategi. Opfølgningen på den arbejder bestyrelsen støt og roligt videre med. Allerede nu er der flere konkrete forandringer. Mere om dem nedenfor.

Samtidig har jeg besluttet mig for, at jeg stopper som formand. Det er det rigtige tidspunkt både for mig og for foreningen. Jeg har været formand de sidste syv år og har i den periode været med til at styrke og udvikle foreningen. Derfor forlader jeg posten med god samvittighed. Foreningen står stærkt og rustet til nye udfordringer.

Ny formand skal vælges på generalforsamlingen

Min afgang som formand betyder jo, at der skal vælges ny formand for foreningen. Det vil ske på vores generalforsamling lørdag den 5. marts. Bestyrelsen har på sit møde den 16. december enstemmigt valgt at indstille næstformand Pia Jeppesen til formandsposten.

Det er jeg utroligt glad for. Pia Jeppesen har både erfaringen og kvalifikationerne til at blive en god formand for vores forening. Hun har været en drivende kraft i hele arbejdet omkring den styrkede professionalisering af foreningen og er den rigtige til at føre foreningen videre. Det er selvfølgelig muligt for andre at opstille til posten, hvis de ønsker det. Skulle man gå med de tanker, vil jeg opfordre til, at man kontakter mig som formand.

Ny hjemmeside

Her i det nye år har vi også fået ny hjemmeside. Den er både meget mere enkel og funktionel end den tidligere. Bl.a. er der lavet en mere avanceret søgefunktion, når man som udefra kommende vil finde en terapeut inde på siden.

Forhåbentlig er alle medlemmer kommet godt i gang med at bruge også medlemsdelen af hjemmesiden og kan se forbedringerne på siden.

Foreningen i nye lokaler

Som opfølgningen på strategien har sekretariatet været igennem en omstrukturering, og der er kommet flere ansatte. Samtidig er forretningsudvalgets arbejde forøget en del i forbindelse med strategien, så der også er behov for flere arbejdspladser til politisk valgte.

Alt i alt er foreningens lokaler i Admiralgade blevet for små, og især er indretningen ikke hensigtsmæssig. Derfor er vi 1. februar flyttet til nye lyse og velindrettede lokaler i Vandkunsten 3, København K.

Studerende kan nu blive medlemmer

Fra 1. januar 2016 kan studerende blive optaget i vores forening i et særligt Forum for Studerende. Det glæder mig, at vi nu kan imødekomme ønsket om studenter optag, og vi er spændte på, hvor mange der vil tage imod tilbuddet.

I løbet af året vil vi arrangere møder med de studerende, så vi kan høre mere til deres ønsker og forventninger. Jeg synes, det er glædeligt, at vi nu også kan tilbyde de studerende fra de af foreningen godkendte uddannelsesinstitutioner velkomne som en del Danmarks største faglige netværk af psykoterapeuter.

Vi ses til generalforsamlingen

Alt i alt sker der meget i vores forening. Da vi på generalforsamlingen i marts måned vedtog ny strategi og forøgede kontingentet, var mange bekymrede for, hvad det ville betyde for medlemstallet.

Vi var pr. 1. januar 2016 1.634 medlemmer, hvilet er nærmest status quo i forhold til året før. Og det er bestemt ikke ringe i en tid med så stor en forhøjelse af kontingentet. Det må sammen med de tiltag og forandringer, der er sat i gang, bekræfte for eventuelle tvivlere, at det var den rigtige beslutning, vi traf.

Nu glæder jeg mig til den næste generalforsamling den 5. marts og håber, at mange medlemmer vil møde op og være med til at vælge ny formand for foreningen.



Susanne van Deurs
Redaktør
Psykokoterapeut MPF

Dette nummer af *Tidsskrift for Psykokoterapi* er det andet temanummer om mindfulness. Dels med de artikler, der ikke var plads til i *Mindfulness I*, og dels med nogle, der er blevet sendt til mig siden. I kan læse spændende artikler om mindfulness og medfølelse, om mindfulness og nærvær, om mindfulness og kybernetisk psykologi og om brug af mindfulness mod skolestress. Desuden om meditation som hjælp mod depression samt om træning i nærvær for psykokoterapeuter. Endvidere har Lis Høhne Rathcliffe og Ulrik Jørgensen uden for temaet skrevet om SE-behandling af traumer, og vores nye sekretariatschef, Lotte Grostøl, fortæller i et interview om sin første tid i Dansk Psykokoterapeutforening og om sine planer for det videre arbejde. Der er nok at gå i gang med.

Næste tema – psykokoterapi, uddannelse og etik

I forrige nummer af tidsskriftet havde psykokoterapeut MPF Marianne David-Nielsen nogle refleksioner over etik og grænser inden for det psykokoterapeutiske uddannelsesfelt, og cand.psych. Torben Thaulow havde i samme nummer et indlæg om uddannelsesmiljøets betydning for de studerende (*Tidsskr. f. Psykokoterapi* 2 2015). De to indlæg samt et fra en studerende, jeg siden har modtaget, viste, at der her ligger et vigtigt område, som måske ikke tidligere er blevet behandlet samlet.

Jeg håber oprigtigt, at mange ledere, lærere og studerende – også gerne tidligere studerende – på de psykokoterapeutiske uddannelsessteder vil tage tråden op og formulere deres tanker, idéer, oplevelser og overvejelser om etik i det psykokoterapeutiske uddannelsesområde. Måske kan emnet her foråret ligefrem gå hen og blive til et tema også på uddannelsesstederne ...

Jeg sender gerne en artikelvejledning, hvis man beder om det på susvd@email.dk. Deadline er 15. april.

Stress – tema for oktober nummeret

Mens jeg skriver dette, er vi ikke mange dage inde i det nye år, og sådan et årsskifte giver jo anledning til eftertanke. Jeg må sige, at jeg synes ikke, at verden er blevet et bedre sted at være, hvilket der desværre er mange grunde til. En af dem er, at fænomenet stress, som for alvor dukkede op som et ”betydeligt folkesundhedsproblem” (Sundhedsstyrelsen 2007) i 00’erne, ikke ser ud til at være for nedadgående, måske tværtimod. Læs blot Rikke Braren Lauritzens omtale af stress blandt skolebørn længere fremme i bladet. Ja, selv børn rammes nu.

Vi havde stress som tema i bladet i 2011, men der er grund til at tage det frem igen. Jeg håber på mange artikler. Der må være rigtigt mange psykokoterapeuter, der i deres arbejde – eller hos sig selv? – støder på stress eller de skadevirkninger, det har. Deadline for artikler er 15. august 2016.

Tidsskrift for Psykokoterapi

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

Tidsskriftet udkommer
i februar, juni og oktober.

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

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

Grafisk design
The Bright Future, Benjamin Andresen

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

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

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

Kopiering efter Lov om Ophavsret.

Annoncepriser excl. moms:

	Medl.	Ikke-medl.	
¼ spalte	kr. 300	kr. 400	ca. 8 x 5 cm
½ spalte	kr. 500	kr. 650	ca. 8 x 7 cm
¾ spalte	kr. 700	kr. 850	ca. 8 x 10 cm
1 spalte	kr. 950	kr. 1150	ca. 8 x 13 cm
Helside	kr. 1250	kr. 1500	ca. 8 x 21 cm
Opslag	kr. 2200	kr. 2700	ca. 17 x 21 cm
	kr. 4300	kr. 5050	

Indlæg i bladet efter aftale.

Sort/hvid og farve samme priser. Ekstraordinært arbejde med annonceopsætning kan blive faktureret.

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

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



Tidsskrift for Psykokoterapi er medlem af Danske Medier

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

Abonnement kr. 295 pr. år.

Forside: Caspar David Friedrich. To mænd, der betragter månen. Ca. 1835. Beskåret.

SKRIFTSERIE

Som det sikkert er en del af nærværende tidsskrifts læsere bekendt, blev forfatter, familie- og psykoterapeut MPF Jesper Juul for nogle år siden ramt af en invaliderende neurologisk sygdom, som kostede ham flere års indlæggelse. I dag har han det heldigvis bedre, men er stadig hæmmet af sin sygdom, som bl.a. berøver ham stemmen. Jesper Juul ligger dog ikke på den lade side af den grund. Han er stadig tilknyttet Dansk Familie Terapeutisk Institut som konsulent og er studieleder på sit internationale projekt *Family-Lab International*.



Seneste projekt er en serie skrifter, som – med Jespers egne ord – henvender sig til ”voksne uanset profession eller rolle i tilværelsen”. Første skud på stammen er en 24-siders mini-håndbog,

Barnets tarv ved skilsmisse, som kort og præcist forklarer, hvilke hensyn forældre bør tage til børns trivsel og videre udvikling, når de er midt i en konfliktfyldt skilsmisse. Bogen er samtidig et forsøg på at opmuntre familie- og parterapeuter til at have mod til at stå midt i kaos sammen med forældre og børn. Der er desuden planlagt skrifter om voksnes lederskab, om stærke og sunde børn og om den intuitive kontakt, der ofte findes mellem et barn og en af forældrene. Jesper Juul har valgt selv at udgive skrifterne. De kan fås på saxo.com som paperback eller e-bog.

SvD

INNOCENT VICTIMS

Gospelsangeren og musikeren Steve Cameron har indspillet et R&B-nummer, *Innocent Victims*, i samarbejde med Kling Klang Studio i Aalborg. Sangen er en kunstnerisk appel om humanisme og forståelse for de uskyldige ofre i krigen, og Steve Cameron ønsker med sangen at gøre opmærksom på uskyldige ofre verden over.

Blandt de medvirkende på *Innocent Victims* er Verdensklassens Børnekor fra Vrå i Jylland. Dette kor består af uledsagede flygtningebørn og børn fra flygtningefamilier. De kommer fra Syrien, Eritrea, Ukraine, Nigeria og mange andre lande, og det er børn, der alle er i risikogruppen for at udvikle PTSD, og som alle er helt uskyldige ofre for krig og ufred.

Innocent Victims kan downloades via internet platforme som iTunes, Amazon, Spotify, You-See m.fl. Alle indtægter fra salget af sangen går til Landsforeningen for PTSD i Danmark, hvor man naturligvis er meget glade for Steve Camerons initiativ. På YouTube kan man finde en video fra optagelserne i Aalborg.



HJÆLP TIL KORT NYT

Hjælp mig med stof til KORT NYT.

**Skriv til redaktionen
susvd@email.dk**

Husk at tænke på *Tidsskrift for Psykoterapi*, når der sker noget, som kunne være spændende at få med i Kort Nyt.

Jeg vil være meget glad for at få mere at vide fra medlemmerne om, hvad der sker rundt omkring i den psykoterapeutiske verden og i dens grænseland. Så hvis du har en forening eller et uddannelsessted eller et center, eller hvad det nu kan være, og du af og til sender pressemeddelelser ud, så send også meddelelsen til *Tidsskrift for Psykoterapi*.

Du kan også skrive til redaktionen, hvis du 'bare' ved, der sker noget nyt eller interessant. For eksempel hvis du kender til gratis behandlingstilbud, projekter eller grupper, som psykoterapeuters klienter kan have glæde af, hvis du er med til at arrangere en konference i Danmark, hvis du skal holde oplæg på en konference i udlandet, hvis du og nogle kolleger åbner et nyt uddannelsessted, hvis du skal lave en kunststudstilling etc., etc.

Næsten alt er velkomment, blot det ikke er direkte reklame.

Susanne van Deurs
Redaktør
susvd@email.dk

TILBUD TIL SEKSULT MISBRUGTE MÆND

I 2005 udgav psykoterapeuterne MPF Jette og Lone Lyager bogen *At bestige bjerge – gruppeterapi for seksuelt misbrugte mænd*. (Anmeldt i *Psykoterapeuten* nr. 3, 2005. Ny revideret udgave i 2015). Lone og Jette Lyager har nu oprettet institutionen *At bestige bjerge* og skriver om den til redaktionen:

”At bestige bjerge er en lille selvejende institution, der arbejder for at udbrede kendskabet til kønsspecifikke senfølger hos mænd, der i deres barndom er blevet seksuelt misbrugt, samt den særlige gruppeterapeutiske behandlingsmodel, der retter sig mod disse mænd. Som led i dette tilbyder institutionen *At bestige bjerge* gratis gruppeterapeutisk behandlingsforløb med misbrugte mænd.



At bestige bjerge bygger på de teoretiske og terapeutiske erfaringer med gruppeterapi med misbrugte mænd, som Støttecenter mod Incest indhøstede i årene 2000-2013. Støttecentret blev i 2013 virksomhedsoverdraget og indgår nu som en del af det statslige tilbud under Center for Seksuelt Misbrugte Øst. Støttecentret eksisterer således ikke længere i sin oprindelige form.

Du kan læse mere om *At bestige bjerge* på www.atbestigebjerge.wordpress.com.”

COMPUTERSPIL

Computerspil er efterhånden en integreret del af de fleste børn og unges hverdag, men for nogle tager spillet overhånd, så det får konsekvenser både personligt og socialt, ligesom det kan gå ud over evnen til at færdiggøre en uddannelse. På baggrund af et stigende antal henvendelser fra bekymrede forældre og unge om hjælp har behandlingsinstitutionen *Frederiksberg Centeret* i samarbejde med *TrykFonden* iværksat et gratis tilbud til denne gruppe.

”Vi har i flere år interesseret os for området og har nu udviklet et tilbud til de unge, bl.a. ved at inddrage erfaringer fra Sverige, hvor man i en årrække har arbejdet med problemet. Vi har lagt vægt på, at forløbet skal kunne hjælpe den unge til selv at skabe løsninger, som kan efterleves i samarbejde med familien,” siger behandler Trine Majewicz fra *Frederiksberg Centeret*.

Tilbuddet er baseret på et forløb med kognitiv tilgang til en problematisk spiladfærd og er centreret om de problematikker, som computerspillet har skabt for den unge. I forløbet er der fokus på, hvilke forandringer der skal til, for at den unge kan ændre adfærd. Behandlingen er tilrettelagt som gruppeforløb, hvor de unge mødes en gang ugentligt i fire uger – typisk to-tre timer ad gangen. Herudover skal forældre eller værger deltage i forløbet, hvis den unge er under 18 år.

FREDERIKSBERG: CENTERET

Flere oplysninger på www.frederiksberg-centeret.dk eller tlf. 3321 7300.

Frederiksberg Centeret tilbyder ligeledes gratis og anonyme behandlingsforløb for ludomani.

Tema i juni-nummeret 2016

PSYKOTERAPI, UDDANNELSE OG ETIK

Deadline for artikler 15. april 2016 · Øvrige stof 1. maj 2016

Tema i oktober-nummeret 2016

STRESS

Deadline for artikler 15. august 2016

INDHENT ARTIKELVEJLEDNING

MINDFULNESS OG MEDFØLELSE

Tekst: Ann Ostenfeld-Rosenthal

På det oldindiske sprog pāli hedder det, vi på engelsk/dansk kalder mindfulness, 'sati'. 'Sati' betyder egentlig 'at huske'. Sati indeholder imidlertid også betydninger af både sind og hjerte og angiver dermed sammenhængen mellem de to uadskillelige komponenter af mindfulness: håndværket, den mentale træning af sindet, og kunsten, hjertetræningen, træning i venlighed og medfølelse. Uden hjertetræning bliver den mentale træning til 'kolde' teknikker, og uden den mentale træning kan hjertetræningen blive formålsløs. Medfølelse og venlighed over for sig selv bliver dermed central i en helbredelses- eller transformationsproces.¹

I den klassiske buddhistiske tradition defineres medfølelse som: *the heart that trembles in the face of suffering*. Man aspirerer til denne kvalitet som det mest ædle af det menneskelige hjerte. Meditationslærer Christina Feldman og psykolog Willem Kuyken skriver, at erkendelsen af, at ikke al lidelse kan fikses, er afgørende, men samtidig at al lidelse kan gøres mere tilgængelig i medfølelsens landskab (Feldman & Kuyken 2013).

Vestlig kultur er stærkt påvirket af den protestantiske etik, som havde fokus på nytteværdien af alt (Weber 1992). Med sin optagethed af at være nyttig, effektiv, af resultater og af handling skaber vestlig kultur vanskelige vilkår for det at forlige sig med og acceptere ting, som de er, med ikke at forsøge at fikse og løse. Dette afspejler sig også i evnen til at være venlig, accepterende og medfølelse med sig selv. Man kan måske ligefrem tale om en kulturel blindhed over for *non-doing, non-fixing, accept* og måske også venlighed og medfølelse med sig selv. Som en tidligere MBSR-kursist, der er meget erfaren udi den terapeutiske verden, udtrykte det: "MBSR-programmet er den eneste metode, jeg har oplevet, hvor jeg ikke er blevet opfordret til at ta' mig sammen, til at ændre eller forbedre mig; det eneste, jeg har prøvet, som inkluderer venlighed og medfølelse med mig selv. Hvor var det befriende."

Med andre ord er medfølelse en integreret del af mindfulness/MBSR-programmet. Med denne artikel er det min intention at beskrive medfølelsens centrale rolle i mindfulness. Denne nære sammenhæng afspejler sig også i artiklen. Selvom den for overskuelighedens skyld er opdelt, vil beskrivelser af sind og hjerte være vævet ind i hinanden.

KORT INTRO TIL MINDFULNESS/MBSR

Kabat-Zinn definerer mindfulness som: "Paying attention on purpose in the present moment in a non-judgemental way." "En sådan opmærksomhed," skriver Santorelli², "er et af de vigtigste elementer i en helbredelsesproces – i bred forstand." (Santorelli 2000). Kabat-Zinn har beskrevet 'helbredelse' som: "... coming to terms with things as they are". Eller med antropologen Thomas Csordas' ord: "... (the object of) healing is not the elimination of a thing (an illness, a problem, a symptom, a disorder) but the transformation of a person ..." (Csordas 2002, s.3). Når jeg i det følgende taler om helbredelse, er det i denne brede forstand.

Mindfulness handler om at lindre lidelse. En kilde til meget af vores lidelse har at gøre med vores tanker og følelser. I forsøget på at lindre lidelse har vi derfor

¹ Jeg vil gerne takke overlæge og CFM certificeret MBSR-lærer, Lone Overby Fjorback og psykolog og MBSR-lærer, Tua Preuss, for konstruktive kommentarer til artiklen.

² Jon Kabat-Zinn grundlagde med bogen *Full Catastrophe Living* MBSR-programmet og Center for Mindfulness, University of Massachusetts' Medical School. Saki Santorelli er nuværende direktør for CFM.

Yet at heart, mindfulness meditation is about care, about a willingness to come up close to our discomfort and pain without judgement, striving, manipulation, or pretense. This gentle, open, non-judgemental approach is itself both relentless and merciful, asking of us more than we might ever have expected.

Saki Santorelli

brug for at studere vores sind for at blive bevidste om de kræfter, der er på spil. MBSR-programmet er stærkt inspireret af den buddhistiske indsigtsmeditation. I forbindelse med de forskellige mindfulnesspraksisser opfordres man derfor til at observere tanker, følelser og kropslige sansninger for på den måde at lære sig selv og sine automatiske reaktioner at kende. På den måde træner man at gå fra 'bevidstløs' reaktion til at blive i stand til at stoppe op og vælge en mere hensigtsmæssig respons.

MBSR-programmet er inspireret af de såkaldte fire noble sandheder i buddhismen:

1. Menneskelig lidelse (*dukkha*) er et universelt menneskeligt grundvilkår.
2. Årsagerne til *dukkha* ligger i os selv: tilknytning, modvilje og vildfarelse.
3. Det er muligt at befri sig fra de selvpåførte lidelser.
4. Den fjerde sandhed består i, hvordan man befrier sig fra disse selvpåførte lidelser via *The Noble Eightfold Path* – en systematisk tilgang til at ophæve lidelse og uvidenhed og dermed til befrielse (Kabat-Zinn 2005, s.138).

Mindfulness meditation bliver dermed en form for 'befrielsespraksis' – en befrielse fra sit eget sinds tyranni.

En grundlægende opfattelse inden for mindfulness er, at vi på trods af problemer og lidelser er 'hele' og samtidig, at vi er en del af en større helhed. Dermed er det en basal holdning, at der er mere godt end dårligt ved et menneske. Fokus er på helhed, mennesket som helhed, og ikke blot på et dårligt knæ, og via sin egen oplevelse af helhed er det en af underviserens fornemste opgaver at hjælpe kursisterne til at sanse denne helhed i sig selv.

At holde blikket fast på smerten (i bred forstand) i stedet for at vende sig bort fra den er ligeledes en central del af MBSR-programmet. Eller sagt på en anden måde:

At acceptere eller forlige sig med smerten, når man ikke kan flytte sig fra den eller ændre på den, er det, der tjener en bedst. Derfor er et citat, der ofte anvendes i MBSR, et citat af Rumi, sufi-poeten fra middelalderen: "Se ikke væk, hold blikket fast på det sårede sted. For det er der, lyset kan komme ind." Her kommer medfølelsen ind i billedet, for det er afgørende, at man holder blikket fast på det sårede sted med medfølelse og venlighed over for sig selv.

Eller som Lone Fjorback³ beskriver dette i sin bog, *Må jeg hjælpe dig?*: "Der er øvelser, der viser os, hvordan vi kan acceptere os selv, forholde os direkte til lidelse og stoppe med at løbe væk fra de smertefulde aspekter af livet. Øvelserne viser os, hvordan vi med åbent hjerte møder livet, som det er." (Fjorback 2015, s.147).

En venlig, medfølelse accept er således helt central i programmet. Omvendt: Det, der bl.a. skaber lidelse og modarbejder nærvær, er en kamp eller stræben for, at du skal være anderledes, end du er lige her og nu. Det er vigtigt at bemærke, at accept ikke er lig med resignation. Man kan måske udtrykke forskellen mellem resignation og accept ved dette lille ordsprog: *Don't give up; give over*. Dermed er nøgleordene i MBSR-programmet: observér og en venlig, medfølelse accept.

DEFINITIONER PÅ MEDFØLELSE

Det engelske ord *compassion* stammer fra det latinske *compati*: at lide med.⁴ Dette indebærer, at man vover at

³ Lone Overby Fjorback er ledende overlæge ved Dansk Center for Mindfulness, Århus Universitetshospital, ph.d. og CFM certificeret MBSR-lærer.

⁴ Det danske 'med-lidenhed' er umiddelbart en direkte oversættelse. Det danske 'med-følelse' har imidlertid en betydning, der kommer nærmere *compati*, idet 'medlidenhed' har fået en klang af 'offergørelse'

”Medfølelse er evnen til at åbne sig for lidelse og ønske at helbrede den.”

Dalai Lama

”Compassion in its purest form arises out of the perception that no one is separate from us.”

Sally Kempton

”Jo dybere mudder, jo smukkere blomstrer lotusblomsten.

Buddhistisk chant

”The solution is not a fix. This is the beauty of mindfulness. It’s not about fixing what’s broken. It’s discovering that nothing is broken.

Jon Kabat-Zinn

nærme sig, at komme tæt på lidelse. Generelt, skriver psykolog Paul Gilbert og buddhistisk munk Choden, defineres medfølelse som det at være sensitiv i forhold til egne og andres lidelse samtidig med et dybtfølt engagement for at forhindre eller lindre lidelse. Dette indebærer to mentale evner: 1) at være åben over for lidelse, ikke at lukke den ude, 2) at gøre noget for at lindre lidelse. Dette forbindes til evner som at være venlig, forstående, omsorgsfuld, empatisk og motiveret til handling. Og disse evner kræver, at man er i stand til at være nærværende og accepterende i stedet for at modarbejde lidelsen (Gilbert & Choden 2013).

Feldman og Kuyken definerer medfølelse på lignende vis: Medfølelse er en orientering i sindet, der anerkender smerte og smerters universalitet i menneskelig erfaring og kapaciteten til at imødekomme den med venlighed, empati, sindsro og tålmodighed. Medfølelse, siger de endvidere, er en mangfoldigt struktureret respons på smerte, sorg og angst, som inkluderer venlighed, empati, generøsitet og accept, mod, tolerance og sindsro – alle kvaliteter, som kan trænes (Feldman & Kuyken 2013, s.144-145).

Antropolog og buddhistisk roshi⁵ Joan Halifax har viet sit liv til at arbejde med at udanne sundhedsprofessionelle til at være med døende mennesker på en nærværende måde. Og her er medfølelse helt central – medfølelse med den døende, men også med sig selv som sundhedsprofessionel. I forbindelse med dette arbejde har hun udarbejdet en model, som hun kalder en

af den lidende i modsætning til medfølelse, som indebærer et mere neutralt: føle/liide med.

⁵ Spirituel leder af et buddhistisk fællesskab.

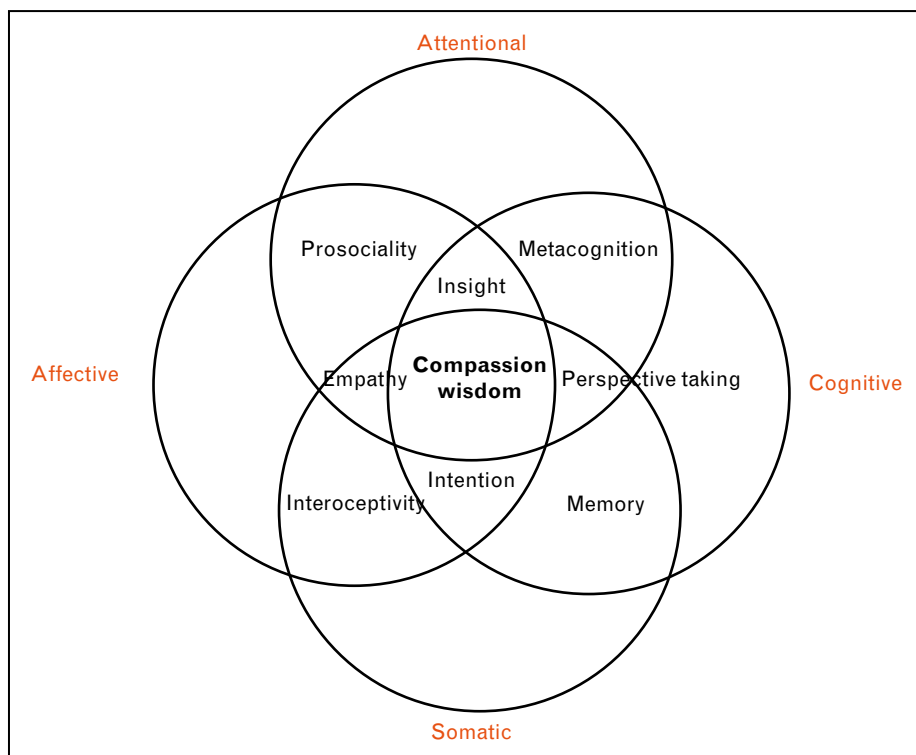
heuristisk model for *enactive*⁶ medfølelse. Jeg vil her gå lidt mere i dybden med denne model, dels fordi den er definerende for, hvordan Halifax opfatter medfølelse, dels fordi den på glimrende vis forbinder medfølelse med de evner, man træner i mindfulness meditation.

Medfølelse er ovenfor defineret som den følelse, man oplever, når et andet menneskes lidelse berører en, og man ønsker at lindre dette menneskes lidelse. Denne definition har imidlertid sine begrænsninger, mener Halifax. Hvis man antager, at medfølelse er *enactive*, kan det siges at være en proces snarere end et bestemt træk, som kan trænes som en muskel; en proces, som opstår ud fra interaktionen af nogle 'non-compassion' processer.

Halifax' model (fig. 1 næste side og fig. 2 på side 10) indeholder tre gensidigt afhængige erfaringsbaserede tilstande, som fremmer medfølelse. De er: 1) A/A akse som fører til attentionel og affektiv balance, 2) I/I akse som relaterer til kultivering af intention og indsigt og 3) E/E akse eller 'embodied' (kropsliggjorte) og engagerede processer. Disse domæner kan ikke adskilles, ligesom de heller ikke kan adskilles fra de sociale, kulturelle og miljømæssige omgivelser.

Den første del af A/A akse har at gøre med *opmærksomhed*. For at anerkende andres eller egne lidelser, må man have kultiveret at holde sin opmærksomhed fokuseret. I den buddhistiske tradition og dermed også i MBSR-programmet trænes opmærksomhed ofte ved at bruge fysiologiske processer som anker for bevidstheden.

⁶ *Enactive* betyder læring gennem handling. Da jeg ikke kan finde en dækkende dansk oversættelse, bibeholder jeg det engelske ord.



Figur 1. Halifax' model over *enactive* medfølelse som en fremspirende proces, der opstår som resultat af interaktion mellem elementer af et komplekst selvjusterende system.

den, fx opmærksomhed på åndedrættet, yogastillinger, kontakten med puden, stolen eller gulvet. Denne evne til at være 'tuned' ind på sine egne kropslige sansninger, siger Halifax, øger ens evne til at tune ind på andres somatiske og følelsesmæssige tilstande. Dermed kan denne træning blive basis for udvikling af empati og medfølelse. Mindfulness meditation fører endvidere til mindre modtagelighed over for følelsesmæssige ubalancer, og ens evne til at opfatte virkeligheden, fx lidelse, på en mindre identificerende måde styrkes (Halifax 2012).

Den anden del af A/A akse handler om det *følelsesmæssige*. Venlighed og *sindsro* er essentielle processer forbundet med medfølelse og udgør en vigtig del af processen

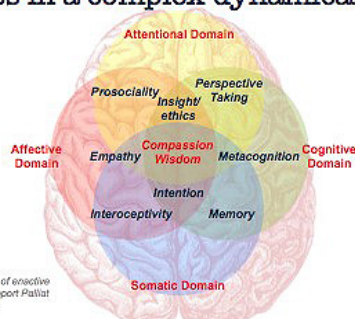
enactive medfølelse. Venlighed er at 'læne sig' mod en anden eller sig selv med en følelse af ømhed; og *sindsligevægt*, som øges via mindfulness meditation, udgør den stabile basis, som understøtter venlighed.

I/I akse refererer til de *kognitive dimensioner* og inkluderer *intention* og *indsigt*. Intentionen om at lette lidelse er som nævnt et af de definerende træk ved medfølelse. Desuden kan I/I akse understøtte *indsigt* i distinktion mellem selv og anden – et andet nøgletræk i forbindelse med medfølelse. Ved ikke at smelte 'selv' sammen med den 'anden' bevares subjektets autonomi. Derudover er *indsigt* i foranderlighed og *samhørighed* essentiel for medfølelse såvel som for forståelsen af, at alle skabninger ønsker at være fri for lidelse og ønsker

glæde. På denne måde spiller I/I akse en rolle i *enactive* medfølelse.

Den tredje akse er forbundet med kropslige oplevelser og *engagement*. *Embodiment* eller kropsliggørelse er kilden til sansningen af den andens lidelse, hvor den andens oplevelser føles, som om det skete i ens egen krop. E/E akse bliver dermed midlet til at understøtte de intersubjektive processer, som er forbundet med medfølelse. På den måde kan man betragte *embodiment* som dannende et fundament for medfølelse (ibid.)

Map of Compassion is an emergent process in a complex dynamical system



Halifax J. A heuristic model of *enactive* compassion. *Curr Opin Support Palliat Care* 2012; 6 (2): 228-235.

Figur 2.

Ud fra denne beskrivelse af processerne omkring medfølelse mener Halifax, at man ikke direkte kan træne i medfølelse *per se*, og det er en vigtig pointe. Medfølelse er en *enactive* proces, som opstår via interaktion af de nævnte processer – evner, som alle kan trænes, og som alle trænes i mindfulness meditation. Opsamlende kan siges, at de alle grundlæggende taler om det samme: medfølelse som bestående af en række andre følelsesmæssige kapaciteter, som alle kan trænes, og som trænes i mindfulness, og især Halifax forklarer ud fra sin processuelle forståelse, hvordan de understøtter hinanden.

LIDELSE, MEDFØLELSE OG HELBREDELSE

Medfølelse er, som vi har set, central for helbredelse. "Suffering I teach, and the way out of suffering," var Buddhas grundlæggende læresætning. Han illustrerede dette med analogien om de to pile. Lidelse består i, at vi bliver ramt af to pile. Den første pil, der rammer os, symboliserer selve sygdommen, smerten, døden etc. Den anden pil symboliserer vores tanker og følelser omkring lidelsen, fx modstand mod sygdom, smerte, død. Disse tanker har en tendens til at forstærke sig selv og blive til en lukket, reaktiv og negativ spiral. Vi kan frigøre os fra den anden pil, men det kræver mod til at åbne sig for lidelsen og omfavne den med medfølelse. Helbredelse i bred forstand implicerer, som også læge og forfatter Naomi Remen påpeger, ikke nødvendigvis, at smerten fikses eller forsvinder.⁷ Helbredelse består ofte i en blid, medfølelse opløsning af modstand og modvilje, som netop holder os fast i lidelse.

Kabat-Zinn har som nævnt beskrevet helbredelse som "coming to terms with things as they are" (Kabat-Zinn 2005). Det vil igen sige, at det at forholde sig til lidelse med sindsro og medfølelse er en del af en helbredelsesproces. Og for at forlige sig med 'tingene, som de er', er det en stor støtte at have en erkendelse af, at man ikke er alene med sin lidelse, at lidelse er et universelt menneskeligt vilkår, og at man bl.a. på den måde er forbundet med alt levende.

SAMHØRIGHED OG HELHED: BASIS FOR LINDRING AF LIDELSE OG MEDFØLELSE

Samhørighed og helhed er det mest fundamentale i vores natur som levende væsener, skriver Kabat-Zinn. Li-gegyldigt, hvor mange ar vi har, er vores iboende helhed altid til stede og tilgængelig (Kabat-Zinn 1990, s.161-

⁷ Naomi Remen forklarer om forskellen på at 'fikse' og at 'tjene' andre. At fikse indebærer en hierarkisk relation i og med, man forestiller sig, at man som fx læge kan fikse patienten, og dermed sætter man sig selv over patienten og undervurderer samtidig patienten. I modsætning hertil indebærer det at tjene andre en respekt for patienten og hendes lidelse, som måske ikke kan og ikke skal 'fikses' (Remen 1996).

62). Mindfulness kan hjælpe mennesker til at se, sansе og tro på denne helhed, som kan hjælpe dem til at hele de sår, som er opstået ud fra at føle sig som isolerede individer; til at opdage helheden og samhørigheden inde i sig selv. Og som nævnt er det mindfulnesslærerens opgave kropsliggøre denne helhed.

Også Santorelli taler om, at vi kan være *shattered but still whole*. Vores begrænsede syn på os selv, skriver han, som isolerede individer, adskilte fra andre mennesker og naturen, får os til at føle os utilstrækkelige, og det virker angstprovokerende. Mindfulness er en befrielsespraksis, en befrielse af sind og hjerte. En praksis, hvor man går fra fokus på isolation til fokus på helhed; en helende praksis. Når vi rører noget dybere i os selv, noget mere fundamentalt, når vi føler os forbundne og hele – disse øjeblikke er helbredende på et dybt niveau og kan igangsætte en omfattende transformation (Santorelli 1999, s.120).

KONKLUSION

Medfølelse opstår således ud af en erkendelse og oplevelse af vores dybeste forbindelse til alt liv. På et basalt niveau handler ubehag og lidelse dermed om, at vi opfatter os som adskilte fra helheder, og omvendt er det oplevelser af samhørighed med alt liv, som styrker og heler os.

Opsamlende kan man med Feldman & Kuyken sige, at medfølelse er begyndelsen på at blive ven med det, der før blev afvist. Medfølelse begynder med opdagelsen af evnen til at være med lidelsen og modstanden mod den og omfavne den med venlighed, varme og samhørighed (Feldman & Kuyken 2013, s.145). Dette er en integreret del af MBSR-programmet.

Vi kan måske opleve øjeblikke af naturlig medfølelse, som når vi fx holder et barn, som lider. Det er dyrebare øjeblikke, hvor adskillelsen mellem selv og andre blødes op. Men som det fremgår af artiklen, behøver disse øjeblikke ikke være tilfældige. Man kan lære at vende sit sind og sit hjerte mod medfølelse.

LITTERATUR

- Bloom, Pamela: *The Power of Compassion*. Hampton Roads Publishing Company 2010.
- Csordas, Thomas: *The Sacred Self. A Cultural Phenomenology of Charismatic Healing*. University of California Press 1994.
- Feldman, Christina & Willem Kuyken: *Compassion in the landscape of suffering*. In: Williams, M & J. Kabat-Zinn (eds): *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning and Applications*. Routledge 2013.
- Fjorback, Lone Overby: *Må jeg hjælpe dig? Fri af depression*. Gad 2015.
- Gilbert, Paul & Choden: *Mindful Compassion. Using the Power of Mindfulness and Compassion to Transform Our Lives*. Constable & Robinson 2013.
- Halifax, Joan: *A Heuristic Model of Enactive Compassion*. *Curr Opin Support Palliat Care*. 2012 Jun;6(2):228-35.
- Kabat-Zinn, Jon: *Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta Trades Paperbacks 1990.
- Kabat-Zinn, Jon: *Coming To Our Senses. Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Piatkus 2005.
- Remen, Rachel Naomi: *In the Service of Life*. *Noetic Sciences Review*, vol 37, 1996.
- Santorelli, Saki: *Heal Thy Self. Lessons on Mindfulness in Medicine*. Three Rivers' Press 1990.
- Weber, Max: *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*. Harper Collins 1991 (1930).



Ann Ostfeld-Rosenthal har en ph.d. i medicinsk antropologi og har bl.a. forsket i ritualer, alternativ behandling, patienter med funktionelle lidelser, cancerpatienter, placebo og behandler-patient relationen. Er uddannet til MBSR (Mindfulness Baseret Stress Reduktion) lærer ved Aarhus Universitet med speciel interesse for medfølelsesdelen af MBSR-programmet.

MINDFULNESS OG NÆRVÆRSTRÆNING

Tekst: **Else Lundby**
Tegning: **H.C. Mathiesen**

I denne artikel vil jeg beskrive min erfaring med at bruge og undervise i mindfulness i forskellige målgrupper, samt hvordan jeg har oplevet, det er blevet modtaget og brugt af kursisterne. Herunder også lidt om, hvordan jeg forstår og bruger mindfulness.

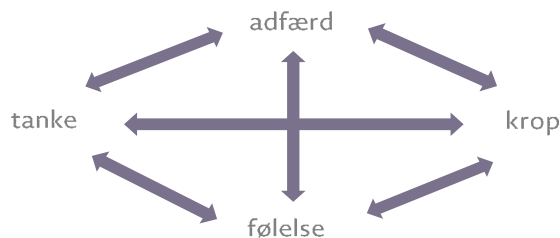
Jeg er uddannet inden for mindfulnessbaseret kognitiv terapi (MBCT). Jon Kabat-Zinn, amerikansk forsker, professor emeritus og underviser i meditation, stiftede tilbage i 70'erne *The Stress Reduction Clinic* på det medicinske fakultet i Massachusetts og lancerede et program for stressramte. Her blev der brugt kognitiv terapi kombineret med meditationsteknikker fra Østen. Dette blev fulgt op af Segal m.fl., der i 2002 udgav bogen *Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse*. Den indeholder et mindfulnessbaseret program beregnet på personer, der har haft depressioner. Siden udviklingen af dette program er der tillige udviklet programmer i forhold til en række andre problemstillinger, bl.a. angst, smerte, OCD, skizofreni og spiseforstyrrelser.

Ud fra ovenstående betyder mindfulness kort fortalt: at være opmærksom på en særlig måde, bevidst, i det nuværende øjeblik og uden at dømmes (Kabat-Zinn 1994). Der er forsket meget i virkningen af MBCT, bl.a. ved hjælp af hjernescanninger. Forskningen peger sammenhængende på en positiv effekt af metoden.

MBCT 8-UGERS PROGRAM

MBCT består af et 8-ugers program. I dette forløb arbejder deltagerne med at se på og blive bevidste om

tankemønstre – ikke mindst de automatisk gentagne tanker – og blive bevidste om, hvilke følelser, der findes, samt kropslige reaktioner og fornemmelser. Udgangspunktet er *Den kognitive diamant*. Se figur 1.



Figur 1. Den kognitive diamant.

I løbet af kurset bliver kursisterne bevidste om, i hvor høj grad de er styret af automatiske tankemønstre, hvilket kan opleves som en dårlig nyhed. Den gode nyhed er, at de også får en bevidsthed om, at tanker kun er tanker, ikke virkeligheden, og at det er muligt at træne sig i at blive opmærksom på tankerne og ikke lade sig styre af dem. Det kaldes at dekode sig fra tankerne.

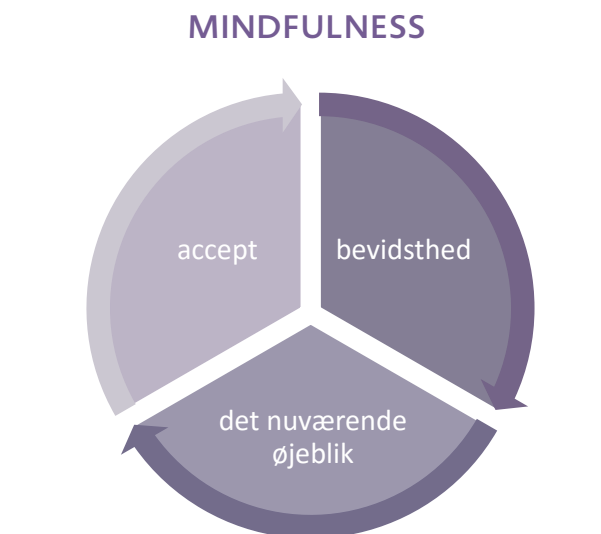
Mindfulnesskurset er ingen mirakelkur – forstået på den måde, at det ikke er målet, at man kan komme til helt at undgå smerte, fysisk såvel som psykisk. Men ved at lære at acceptere det, der er – den tilstand og virkelighed, der er – opleves det ofte, at smerten reduceres og ikke længere tager magten fra personen. Herved undgås, at smerten bliver til lidelse, da lidelse oftest opstår, når vi ikke kan acceptere det, der er, og kæmper imod.

De otte kursusgange består alle af meditationsøvelser og arbejde med tanker, følelser, kropslige fornemmelser, adfærd og ikke mindst værdier. Der arbejdes med at blive bevidst om, hvornår man bevæger sig hen mod eller væk fra sine værdier. Netop bevidstheden om mine tanker og emotioner giver mig mulighed for at handle i overensstemmelse med mine værdier, når jeg ikke fusionerer med tankerne, men bliver helt klar over, at tanker er tanker, og jeg er ikke ét med mine tanker. Imellem kursusgangene er der hjemmearbejde i form af daglige meditationsøvelser.

AT VÆRE I NUET

Siden 2009 har jeg undervist mange forskellige grupper i mindfulness: mennesker med stress, depression, skizofreni, stemmehørere, fysiske sygdomme, døvblinde og andre fysisk handicappede, børn såvel som voksne, mennesker der gerne ville forebygge stresstilstande osv. Jeg har undervist for jobcentre, social- og sundhedsskoler, plejecentre, Landsforeningen af Psykiatribrugere, skoler, institutioner, ledere, idrætsforening, psykiatrien, lægepraksis, handicaporganisationer, ligesom jeg har haft egne kursusforløb.

Fælles for mange af kursisterne har været, at de har haft meget store krav til sig selv med hang til perfektionisme – en stor ansvarlighed tenderende overansvarlighed. Mange har været fyldt med selvbejdelse. Og der har været et stort mylder af negative automatiske tanker: ”Jeg dur da heller ikke til noget”, ”De andre er meget bedre, end jeg er”, ”Sikke doven jeg er”, ”Jeg burde gøre rent nu” osv. Samtidig har mange haft meget



svært ved at være i nuet. Og nuet er jo det, man i mindfulness fokuserer på, da nuet også er afsættet for at få en god fremtid. At have tanker om fortiden kan være fint, når det er positive erindringer, men når fortidstanke handler om fortrydelser af valg i livet, såsom valg af partner, uddannelse o. lign., bliver det tærende. Det samme gælder tanker om fremtiden. Hvis fremtidstanke fylder meget i form af skrækscenarier om, hvad der kan gå galt, så bliver det tanker, der tærer.

Jeg havde en gruppe på 25 personer fra et plejecenter, hvor sammenlagt 10 % af deres opmærksomhed var i nuet. Resten af deres opmærksomhed var i fortiden med fortrydelser og i fremtiden med skrækscenarier om alt det, der kunne gå galt. Det interessante var dog,



at gennem bevidstheden om reaktions- og tankevaner ændredes deres fokus til større tilstedeværelse i nuet, og de oplevede et større nærvær i relation til andre mennesker. Ændringen betød så meget, at der nu på dette plejecenter er dagligt tilbud om meditation til plejehjemsbeboerne. Det virker beroligende, ikke mindst på de demente, og medicinforbruget kan for en del beboere nedsættes – ikke mindst sovemedicin og p.n. medicin.

NEGATIVE TANKER OG SELVBEBREJDELSER

Uanset om jeg har haft gruppeforløb med stress, depressionsramte, mennesker med psykiatriske diagnoser eller børn, har tilbagemeldingerne været de samme, nemlig at det har givet en oplevelse af større indre ro. Og for de fleste, der har deltaget i 8-ugers forløbet, har det i første omgang været en frustrerende oplevelse og dernæst en lettelse, at det netop ikke handler om at kæmpe mod de ubehagelige tanker og følelser, men

i stedet at blive bevidst om tankerne og rumme dem – *face the ghost*. Og selvom det ikke er målet, er effekten som regel, at spøgelse bliver mindre farligt og mindre fyldigt. Det sker, at det helt forsvinder.

Mange kursister har netop tidligere kæmpet med, at det ubehagelige skal gå væk, de ubehagelige tanker og sansninger skal forsvinde, med det til følge, at der blev endnu flere selvbekendelser, for ”det er da for dårligt, at jeg ikke bare kan få det til at holde op”. Altså: nu dur jeg igen ikke.

En kursist beskrev det på denne måde: ”Det har hjulpet, at jeg har en bevidsthed om, at jeg har min sårbarhed. Før ville jeg have den til at forsvinde, nu giver jeg mig lov til at være sårbar. Når jeg møder ubehagelige og grænseoverskridende mennesker og ubehagelige tanker, tænker jeg, det er ubehageligt, men jeg flygter ikke fra det mere.”

Det har været interessant for mig at opleve, hvor overbeviste mennesker er om, at de er ét med deres tanker, og hvor meget de lader tankerne bestemme over deres liv. Det er en stor aha-oplevelse, når den enkelte mærker, at det er muligt at se på tanker som tanker og ikke som sandheder, og at alle tanker dybest et er en konstruktion skabt af personen selv.

I forhold til psykiatriske borgere på institutioner har det været meget berigende både for mig og for dem, at personale og borgere blev undervist samtidig. Begge grupper har fået meget ud af undervisningen, og det interessante er, at det er borgerne, der efterfølgende har holdt fast i den daglige meditationspraksis, mens det har været sværere for personalet at opretholde denne praksis. En af de deltagende borgere, 'Søren', har siden fortalt mig, at han efter 22 års fravær fra arbejdsmarkedet nu gennem ½ år har haft et frivilligt undervisningsjob ude i byen.

At arbejde med mindfulness og børn er efter min mening vigtigt. Heldigvis kommer der mere og mere fokus på, at mindfulness også er for børn. Jeg har arbejdet med børn mellem seks og ni år, og det er fantastisk at opleve, hvor hurtigt de finder ind i roen og nyder stilheden og nærværet. Undersøgelser viser, at børn, der mediterer i ca. 10 minutter i løbet af skoledagen, får bedre

indlæring, løser konflikter mere hensigtsmæssigt og socialiserer bedre.

MINDFULNESS INDIVIDUELT

Jeg har brugt mindfulness som et supplement i mine individuelle terapier, hvis det handler om problematikker, hvor klienten er meget plaget af negative tanker, søvnproblemer, depression el. lign., hvor jeg vurderer, det er hjælpsomt. For nylig havde jeg en kvinde, der var 'verdensmester' i selvbekendelser og negative automatiske tanker. Da hun kom i individuel terapi anden gang, startede hun med at sige, at det var et helt mirakel, for efter vores første samtale og meditationsguidning, var der flyttet en ny kvinde ind i hendes lejlighed – altså i positiv forstand.

En anden kvinde blev ramt af kræft i underlivet. Hun blev naturligvis grebet af angst indimellem og fortalte, at når hun fik de angstfyldte stunder, kunne hun få fat på sig selv, når hun satte sig med min meditations cd. Særligt kunne hun i denne situation bruge Bjergmeditationen, som jeg har oplevet en del have stor glæde af for at blive bedre til at stå fast i svære situationer, hvor man oplever, at livet slår benene væk under én.

Det moderne menneske har travlt, man oplever ofte, at der er for få timer i døgnet, og det kan være svært at finde tid til at meditere. Derfor gør jeg meget ud af at bevidstgøre kursisterne om, at det er muligt at træne nærvær og fokusering i alle situationer i løbet af dagen, både på job og i privatlivet. Vi kan træne os i at være fokuserede og fuldt til stede ved huslige gøremål, fx når vi lægger tøj sammen med fuld opmærksomhed og bruger alle sanser, dufter, ser, hører lyden at det knitrende vasketøj. Vi kan spise vores måltider med fuld opmærksomhed. Dette bruges også bevidst til mennesker med spiseforstyrrelser, uanset om det handler om anoreksi, bulimi eller adipositas. Børn bruger sanserne hele tiden, oplever gennem deres sanser. Som voksne får vi ofte brugt vores sanser alt for lidt, men at blive nærværende i netop de daglige gøremål øger både fokusering og nærvær, og sanserne inddrages. Så træningen kan foregå alle steder, også uden vi altid behøver at sidde på meditationspuden.

BJERGMEDITATIONEN

Forestil dig, du ser et bjerg for dig – måske et du kender, måske et du forestiller dig lige nu i dette øjeblik. Læg mærke til højden, evt. sne, ikke sne, farver, former, evt. bevoksning osv. Kig godt på det og mærk bjergets styrke og kraft, det er upåvirkeligt af årstidernes skiften. Nu forestiller du dig, at du er dette bjerg – det højeste punkt på bjerget er dit hoved, de næsthøjeste punkter dine skuldre, og du sidder her og mærker, at uanset, hvad der passerer forbi, så har du bjergets kraft og styrke, og du kan være i både det svære og det lette. Vær i denne fornemmelse/forestilling en stund og registrer også din vejrtrækning. Efter nogen tid slutter du fokus på bjerget og vender tilbage til rummet – men oplevelsen af styrke og kraft tager du med dig resten af din dag.

FOKUS PÅ DET, DER LYKKES

For mig er det meget vigtigt igen og igen at minde om, at der ikke er en rigtig eller forkert måde at opleve mindfulness på. Mange på mine hold er meget hurtige til at tænke, at de er forkerte eller gør noget forkert. For nylig var der en mand på mit hold, der spurgte: "Når jeg oplever mine kropslige reaktioner og fornemmelser på denne måde, er det så forkert?" Hvortil svaret er: "Nej, det er ikke forkert – du oplever det på din måde, og andre oplever det på andre måder. Vi er forskellige og reagerer forskelligt på guidningerne."

Mindfulness er en virksom metode for mange, men som med alt andet er det ikke alle, der kan profitere af at blive undervist i mindfulness. Det handler dels om, at vi er forskellige, og som med alt andet afhænger det også delvist af, hvem der underviser. I alle sammenhænge, hvor mennesker arbejder med sig selv, skal der skabes en relation og et tillidsforhold for, at den enkelte får effekt af kurset. Som underviser skal der desuden være meget opmærksomhed på, at man ikke kommer til at bestyrke kursistens i forvejen ofte overudviklede evne til selvbebrejdelse. Når kursisten fortæller, han/

hun ikke fik lavet hjemmeopgaverne i den udstrækning, det var planen, må underviseren udvise accept og undgå at bebrejde og kritisere kursisten, men øge opmærksomheden på det, der så blev trænet, frem for det, der ikke lykkedes. For selvom kursisten er motiveret og har de bedste intentioner, kan det være svært at få opøvet en daglig praksis. Ting tager tid.

Eftersom der er megen dokumentation for at mindfulness virker på depression, angst og stress, er det i mange jobcentre indført som fast tilbud til sygemeldte borgere. Det er som udgangspunkt rigtigt godt, men det er vigtigt at passe på, at der ikke bliver en fortælling om, at hvis du nu ikke får det bedre, eller hvis du ikke mener, at mindfulness er noget for dig, så er det din egen skyld, at du fortsat er syg. Den fare lurer altid, når der er noget, der breder sig så hurtigt og bliver så populært og anerkendt, som mindfulness er blevet på kort tid.

LITTERATUR

- Burch, Vidyamala: *Mindfulness – vejen til et godt liv med smerte, sygdom og stress*. Klim 2012.
 Kabat-Zinn, Jon: *Lev med livets katastrofer*. Dansk Psykologisk Forlag 2012.
 Hecksher, Morten Sveistrup m.fl.: *Mindfulness*. Hans Reitzels Forlag 2010.
 Nilsomme, Åsa: *Mindfulness, Treningsredskab for hjernen*. Gyldendal Akademisk (norsk) 2012.
 Williams, Mark m.fl.: *Bevidst nærvær*. Akademisk Forlag 2009.
 Svinth, Lone: *Nærvær i pædagogisk praksis*. Akademisk forlag 2010.



Else Lundby er lærer og psykoterapeut MPF. Uddannet familieterapeut fra Kempler Institutet i 1992. Mindfulness instruktør fra Kognitiv Gruppen i Aarhus i 2009. Har årelang erfaring fra socialpsykiatrien samt ledelseserfaring herfra. Siden 2009 selvstændig med firmaet who-else. Who-else@live.dk, tlf. 4041 9624.

det gik mod mørket
blادلøse grenes grafik
det går mod lyset

solspejl på himlen
mennesker under månen
glædens lys i nat

i skumringsmørket
stumt kærtegn af flagermus
hvad tror den jeg er

NÅR SINDET ER SÅRBART. MINDFULNESS OG KYBERNETISK PSYKOLOGI

Tekst og billeder: **Kirstine Ørts Tingstrup**

Ketty er på kursus i mindfulness. Det er tredje gang, hun er af sted, og aftenen starter med stående kropsbevidsthedsøvelser for at skabe jordforbindelse. Derefter opmærksomhedstræning med en meditation, hvor underviseren guider: ”Mærk fødder, benene, hold fokus på kroppen og søg langsomt ind i kontakten til dit åndedræt. Følg åndedrættets rytme, og når du bliver afledt af tanker eller følelser, så vend blot opmærksomheden tilbage til åndedrættet.” Efter kort tid oplever Ketty, at hun ser kaskader af farver for sit indre blik. Hun hører underviserens stemme, men er ligesom et andet sted. Det er rart, men mærkeligt. Nu skal de blot holde fokus på åndedrættet. Pludseligt bliver hun overvældet af en stor ked-af-det-hed. Hele kroppen spænder op, og hun får trang til at græde.

Ovenstående case er fra et kursus, jeg holdt. Ketty kom heldigvis til mig efter undervisningen, så vi kunne tale om hendes oplevelser under meditationen. Det er en af de episoder, som har gjort mig ekstra opmærksom på, hvor åbne og sensitive nogle mennesker er i deres psykiske struktur, og hvor kraftigt afspænding af sindet kan virke på dem.

Denne artikel har fokus på, at det kan være væsentligt at skelne mellem, hvornår mindfulness kan stå alene, og hvornår det er nødvendigt at supplere eller erstatte med individuel terapi. Den kybernetiske psykologi med teori om ubevidst intelligens vil være min reference til at beskrive sårbarhed og ustabilitet i sindet, som kan medføre særlige reaktioner under mindfulnessmeditation. I løbet af artiklen introduceres den kybernetiske teori set i forhold til mindfulness.

MINDFULNESS I VESTEN

Jon Kabat-Zinn¹ introducerede i 1979 mindfulness i

¹ Jon Kabat-Zinn, ph.d., professor emeritus i medicin. Grundlægger og leder af stresshåndteringsklinikken på University of Massachusetts Medical Center.

vesten under betegnelsen Mindfulness Baseret Stress Reduktion, forkortet MBSR. Vedholdende mindfulnessstræning har dokumenteret positiv effekt på fysiologiske parametre som blodtryk, puls, åndedrætsrytme, indholdet af hormoner i blodet, hjernebølger og aktivitet i hjernen.

Mindfulness har bredt sig i befolkningen både i privat og faglig regi, men der er ikke samstemmende forståelse af, hvad dette store område egentlig står for og indebærer. Jon Kabat-Zinns beskriver mindfulness som at være opmærksom på en bevidst måde i nuet, på en accepterende og ikke vurderende måde (Kabat-Zinn 2001, 2012). På Wikipedia findes en ikke-verificeret definition: Mindfulness trænes ved meditation, yoga og opmærksomhedsøvelser, der opøver evnen til at fokusere og være opmærksom på åndedrættet, kroppens enkelte dele og sindet.

Der bliver forsket i mindfulness med baggrund i kognitiv psykologi, og der er skrevet mange bøger om emnet. Bidraget i nærværende artikel er at se på mindfulness ud fra en anden personlighedsmodel. Denne personlighedsmodel er udviklet af Ole Vedfelt² og kaldes ky-

² Ole Vedfelt er psykoterapeut MPF og forfatter. Han er sammen med

bernetisk psykologi. Kybernetik er læren om regulering af information i komplekse systemer (Vedfelt 2002 s.34).

NÅR SINDET AFSPÆNDES, ÅBNES FLERE KANALER

Kybernetisk psykologi beskriver sindet som lagdelt, hvor flere niveauer er aktive på samme tid i et komplekst informationsnetværk. For at sætte dette i forhold til mindfulness vil jeg vende tilbage til Ketty. I en travl hverdag er sindet optaget af tanker, som er det lag i bevidstheden, der tilhører den rationelle bevidsthed. Aktiviteten foregår fortrinsvis i hovedet. Når opmærksomheden ledes væk fra hovedet til kroppen og åndedrættet, kan det i starten føles som en stram elastik. Opmærksomheden svirper hurtigt tilbage til tankerne. Efterhånden kan der forekomme en afspænding af sindet, hvor der åbnes til andre lag i bevidstheden. Hos Ketty skete det meget hurtigt og ukontrolleret. Jeg kommer senere mere ind på baggrunden for, at mennesker reagerer så forskelligt på afspænding af sindet, og at det for nogle personer kan forvolde komplikationer.

Overordnede komplekse systemer, som har højt informationsindhold, kan regulere underordnede systemer med lavere informationsmængde, ikke omvendt. Analogien er kendt fra den digitale verden, hvor mere avancerede systemer med høj informationskapacitet kan anvende, bearbejde og omformatere programmer fra mindre avancerede systemer, men hvor det omvendte ikke er tilfældet. Vi kender det også fra naturen, hvor

komplekse økosystemer hersker og ikke lader sig styre af menneskelig indgriben. Det overordnede systemiske hersker således både i naturen, i mennesket og i teknikken. ”Det ubevidste har således potentiel mulighed for at regulere bevidstheden, som er et mindre system – altså modsat den traditionelle opfattelse af bevidstheden og det ubevidste.” (Vedfelt 2002, s.35).

Kybernetisk psykologi kombinerer viden fra de vigtigste psykoterapeutiske skoler. Den er videnskabeligt baseret og udspringer af praktisk erfaring med mange former for psykoterapi og meditation, som er integreret i en samlet metode. Den lægger hovedvægten på at støtte den enkeltes selvorganisering. Sindet anses for at have selvregulerende og selvorganiserende potentiale. Det gør det muligt at se på det kreative samspil mellem bevidsthed og ubevidst intelligens for at nærme sig en forståelse af, hvad der sker eller kan ske i sindet under mindfulness.

Ole Vedfelt beskriver bevidstheden ud fra dens tilstande, niveauer og informationskanaler. Bevidstheden er summen af vore vågne tanker, følelser, indre billeder og kropsoplevelser. Følelser, indre billeder og kroppens signaler er højt kvalificerede informationskanaler. Tanker er den kilde til bevidstheden, der har den mindste informationskapacitet. Tanker kan dog så rigeligt fylde hele sendefloden, så for at opfange andet, fx impulser fra kroppen eller åndedrættet, må bevidstheden skifte kanal, næsten som en radiosender. Opfangelsen af signaler sker så at sige på en anden frekvens.

I den vestlige kultur er vi uvante med at vende opmærksomheden indad. Den danske professor Peter Elsass mener, at mindfulness bedst egner sig til forebyggelse.

psykoterapeut MPP Lene Vedfelt stifter af Vedfelt Institutet.



Han udtrykker sin betænkelighed ved at fokusere på mindfulness i forhold til psykopatologi og refererer til det, han kalder en vestlig, ofte noget forsimplet og uafklaret udgave, der risikerer at forvirre den måde, vesten forholder sig til mindfulness på. Han skriver ligeledes om, at "... det negative selvbillede, skyldopfattelserne og det ringe selvværd har nået epidemiske proportioner" (Elsass 2011, s.247) og om, hvor vigtigt det er, at vi tager hensyn til vores kulturelle baggrund og filosofiske tradition.

UDVIDEDE BEVIDSTHEDSTILSTANDE

I udvidede bevidsthedstilstande har vi adgang til meget større informationsmængde end det, der er tilgængeligt i den rationelle bevidsthed. Under normale forhold har vi ikke kendskab til det, der ligger dybere i bevidstheden, men alligevel har det indflydelse på vores oplevelse af verden. Der er områder i sindet, hvor

en enorm ubevidst viden eksisterer. Vores ubevidste intelligens ligger lagret på forskellige proceskanaler. Proceskanaler er en betegnelse for forskellige oplevelsesmåder, fx følelser, indre billeder, bevægelser, tanker, sanseindtryk, farver og kropsfølelser. Den rationelle bevidsthed har tendens til primært at rette opmærksomheden mod én kanal ad gangen. For at komme under de normale oplevelsesmåder skal vi i en udvidet bevidsthedstilstand. Det kan være vanskeligt at tænke sig til løsningen af et vanskeligt problem. Ofte fremkommer et nyt aspekt eller ligefrem en løsning, efter vi har sovet. Bevidstheden har været aflastet for dagligdagens mange indtryk, og nye kreative løsninger kan indfinde sig.

HULLER I BESKYTTELSESLAGET

Der skal skelnes mellem det, der er almen menneskeligt i dagligdagen, og det, der bruges i terapi. Sindet har under normal sund tilstand evne til at beskytte sig og lukke af. Anderledes er det bl.a. under stress, krise, sorg, depression, hvor beskyttelsesevnen enten kan være begrænset eller i værste fald væk. Under belastede omstændigheder vil der være risiko for at kunne åbne op for sårbare, ubeskyttede områder uden selv at være klar over, hvad der sker. Der er så at sige huller i beskyttelseslaget. Stress kan opfattes som en overbelastning af bevidstheden, og det vil under de betingelser være svært at opretholde stabiliteten i sindet. Denne sårbarhed og følsomhed kan give sig til kende under mindfulnessøvelserne. En case til at belyse, hvordan det kan vise sig:

Vera har svedperler på overlæben og har tydeligvis ubehag ved at sidde stille på sin stol. De er otte mennesker, som sidder med lukkede øjne og bliver guidet til at mærke kroppen og kontakten til åndedrættet. De skal prøve at slippe tankerne

og blot vende opmærksomheden tilbage til krop og åndedræt. Veras hjerte banker hurtigt, og det er som om, hun har svært ved at trække vejret. Hun overvejer, om hun skal sige det i runden, når de efter meditationen skal fortælle lidt om, hvordan de oplevede det. Vera føler, det er flovt og forkert, som hun har det. De andre har det åbenbart anderledes. De fortæller, at de mærker positiv forandring i hverdagen, efter de er begyndt på mindfulness. De kan bedre koncentrere sig og er mere nærværende i kontakten med andre mennesker. Vera oplever derimod konstant uro, især i kroppen, og hun er blevet mere irriteret over for sine nærmeste.

Ovenstående beskrivelse er ikke ualmindelig hos kursister, der faktisk kan have det for dårligt til at være på hold eller i hvert fald kan have behov for samtidig at få individuel terapi til at stabilisere sindet og regulere den overbelastning, der er i systemet, og som medfører en stor sårbarhed og åbenhed. Følelsen af at være forkert kan komme i spil. Mange har tendens til selvkritik og selvbebrejdelser, hvilket oftest forværres i pressede situationer. Altså kan selv det at gå på mindfulnesskursus opleves som en præstation og et nederlag, hvis man ikke kan finde roen ligesom de andre.

Risikoen ved ikke at få den optimale hjælp er, at problemet forskydes til at andet område. Vera bliver forvirret over, at hun er mere irriteret over for sine nærmeste. Et eksempel på forskydning. Når vi forsøger at styre fra et lavere niveau, vil det kunne lave uorden i et højere niveau. Et lavere niveau er tankerne. At forsøge at styre tankerne i mere positiv retning kan måske påvirke tankemylderet for en stund, men hvis der er behov for mere seriøs regulering og heling, vil proppen populært sagt springe af igen. Reaktionen kan også vendes indad og øge graden af selvbebrejdelser og selvhad.

Vera kom i individuel terapi, og det viste sig hurtigt, at stressreaktionen var toppen af isbjerget. Over lang tid

havde hun forsøgt at klare sin hverdag ved at tage sig sammen. Kroppen var anspændt, åndedrættet overfladisk og søvnen afbrudt. Arbejdspladsen og hendes egen læge havde foreslået mindfulness, men hun skulle bruge alt for mange kræfter på at holde sammen på sig selv i en gruppe. Hun fik det faktisk værre, så det var en lettelse for hende at komme i individuel terapi. Angst, stress og depression kan være signaler fra sindet om, at der er behov for regulering og heling af sårede områder. Heri ligger et udviklingspotentiale, som kan vise sig at bane vejen til større livsudfoldelse.

SPORENE AF DET LEVEDE LIV

Vi har aftryk i sindet af alt, hvad vi har oplevet. Aftrykene kan være lagret i muskler, i følelser, i nervesystemet, i organer eller i andre bevidsthedsområder. Vi har normalt kun adgang til en begrænset del af disse spor. Vi oplever dog alle, hvordan sanserne kan vække et hukommelsesspor, fx kan en duft på et splitsekund bringe associationer til bestemte steder og mennesker. Duften åbner en proceskanal, og pludselig strømmer det ind med indtryk til bevidstheden. Det gælder ikke kun de gode oplevelser. Som en naturlig beskyttelse lukker sindet af for visse områder, fordi det på et tidspunkt har været for svært at rumme. Vi har alle sådanne områder. Forskelligheden ligger i intensiteten af, hvad der skete, og hvad der er lukket af for. Drømme, associationer og meditative tilstande har det til fælles, at de kan få kontakt til den ubevidste intelligens i større eller mindre omfang. Vi har lige fra fødslen evne til at kombinere forskellige sansindtryk til et hele. Det er denne evne, vi på nænsom vis kan anvende i terapi. Bevidstheden og den ubevidste intelligens kan mødes og påvirke hinanden i udvidede bevidsthedstilstande. Tanker, følelser, forestillingsbilleder, kropsfornemmelser og bevægeimpulser er ikke adskilte fra hinanden, men indgår i en enhed, som forskellige aspekter af en hvilken som helst oplevelse.

NÅR DER ER BEHOV FOR TERAPI

Mindfulness kan have god effekt og hjælpe mennesker til bedre at mærke sig selv og træffe sande valg. Det kan



øge den psykiske robusthed og skærpe opmærksomheden på det, der er vigtigt i livet. Hos nogle. Det er godt for nogle, men ikke for alle. Mindfulness kan risikere at efterlade kursister med en åbning i bevidstheden, som kan forværre deres tilstand og skabe rod i tilværelsen.

Det indebærer et stort ansvar at undervise på mindfulnesshold, og det er meget vigtigt at kunne bakke op med terapi, hvis nogen får det dårligt. Det kræver megen kompetence og erfaring at tage vare på de individuelle reaktioner, der kan forekomme på et hold.

Mindfulness bruges på mange arbejdspladser. Desuden anbefaler praktiserende læger og psykologer ofte mindfulnesskursus til personer, der sygemeldes med stress, angst eller depression. Anbefalingen gives selv-

følgelig med positiv forventning om effekt. Alligevel lurer en bagside, som jeg får indblik i gennem nogle af mine kursisters reaktioner. I første omgang kan de få det bedre. De kan få mere ro i hovedet og komme til at slappe mere af. Der er dog ofte en anden grundlæggende problematik, som kan omhandle fx negativt selvbillede, gamle traumer, mistriivsel på arbejdet eller måske hele livssituationen, der er behov for at arbejde med.

Vedfelt bruger betegnelsen introspektion som en betegnelse for mindful opmærksomhed på sindet. Under mindfulnessstræning kan det være for belastende at være alene med sin indre tilstand. Negative tanker eller emotioner kan tage overhånd, når man er alene med dem. I terapien kan terapeuten indtage en vikarierende introspektion og dermed stille sin bevidsthed til rådighed og rumme det, klienten ikke selv kan rumme. Denne vikarierende introspektion aflaster klienten, og der kan frigives energi til selvregulering i sindet. Herudover inddrages metoder i terapien, som kommunikerer med den ubevidste intelligens gennem fx meditation, tegneterapi, drømmearbejde, kropsdynamiske øvelser og bevægelser.

På kurser, hvor man sidder på hold med flere, er der begrænset mulighed for at tage sig af det, der viser sig i sindet. Ketty oplevede kontakt til en ked-af-det-hed, som hun blev overrasket over. Det kan være et eksempel på noget, sindet har skærmet af. For en person med en stabil psykisk struktur behøver det ikke at være et problem. Følelser kan tåle at blive erkendt og måske snakket om, for derved at falde til ro. Er man derimod i en belastet situation eller er i en sårbar tilstand, kan der gå hul, uden den nødvendige støtte bliver givet.

I terapien åbnes der mulighed for at gå i dialog med det, der søger at trænge igennem, og som må betragtes som intelligent og meningsfyldt information. ”En ariadnetråd i en labyrint” (Vedfelt 1996) og en vej til mere omfattende selvregulering.

LITTERATUR

- Elsass, Peter (2011). *Buddhas vej. En introduktion til buddhistisk psykologi*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Gilbert, Poul (2010). *Medfølelse og mindfulness. Fra selvkritik til selvverd*. Forlaget Klim.
- Kabat-Zinn, Jon (2001). *Lige meget hvor du går hen, er du der. At leve med fuld opmærksomhed*. Borgens Bogklub.
- Kabat-Zinn, Jon (2012). *Lev med livets katastrofer*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Vedfelt, Ole (1996). *Bevidsthed*. Gyldendal, Kbh.
- Vedfelt, Ole (2002). *Ubevidst intelligens*. Revideret udg. Gyldendal. 2. udgave, 1. oplag.
- Vedfelt, Ole (2007). *Drømmenes dimensioner*. Gyldendal. 5. udgave (opr. 1989).
- Williams, Mark, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn (2010). *Bevidst nærvær – en vej ud af nedtrykthed*. Akademisk Forlag.



Kirstine Ørts Thingstrup er sundhedsplejerske og psykoterapeut MPF, uddannet ved Vedfelt Institutet. Hun er privat praktiserende psykoterapeut og underviser i mindfulness.

MINDFULNESS MOD SKOLESTRESS

Tekst og fotos : **Rikke Braren Lauritzen**

Undervisning i opmærksomhed og nærvær hjælper unge skoleelever til bedre koncentration, trivsel og social kompetence.

Denne artikel beskriver, hvilke gavnlige effekter det tyder på, at skoleelever kan få af at træne deres opmærksomhed og nærvær i skolen. Den tager udgangspunkt i et igangværende forsknings- og samarbejdsprojekt mellem Danmarks Pædagogiske Universitet (AU) ved cand.psych., lektor og ph.d. Anne Maj Nielsen og Mindfulness Foreningen Danmark samt to danske skoler, Fårvang Skole i Silkeborg og Vrigsted Efterskole i Juelsminde. Projektet er delvist finansieret af Undervisningsministeriet under projekttitlen Stressfri Ungdom og afsluttes i foråret 2017 med et forskningsevalueret curriculum-baseret e-læringsprogram med tilhørende app til gratis brug for alle danske skoleklasser på 8.-10. årgang.

BØRN OG UNGE MERE STRESSEDE

Flere undersøgelser fra Sundhedsstyrelsen dokumenterer stigende stress blandt unge og større mistrivsel. De unge oplever ensomhed, søvnproblemer, symptomer på stress og en lang række mentale helbredsproblemer, som blandt andet ses ved, at andelen af 11-15-årige, som tager medicin mod hovedpine og smertestillende medicin mod generelt ubehag, tidspres, stress og mobning, er fordoblet over de seneste 20 år (Sundhedsstyrelsens hjemmeside). Ifølge Stressforeningens hjemmeside mistrives flere og flere børn og unge, også fra såkaldt velfungerende familier. De rammes af stress og indlægges med stresssymptomer og stressrelaterede sygdomme. Nogle børn og unge udviser endda symptomer på udbændthed. Skolebørnsundersøgelsen fra 2010 viser, at omkring 25 % af de 15-årige piger og lidt færre drenge har daglige psykosomatiske symptomer.

De har ondt i maven, hovedet eller ryggen, har svært ved at sove og har taget piller inden for den seneste uge for at få det bedre (Jørgensen 2014). Den voksende tendens ses særligt blandt unge kvinder i alderen 16-24 år, der også, når det gælder nedtrykthed og dårligt mentalt helbred, står for den største stigning siden 2010. Der er kort sagt alvorlig grund til at råbe vagt i gevær, når det gælder næste generations sundhed og trivsel.

Den øgede forskning viser, at mindfulness har gode potentialer til at forbedre unges fysiske, psykiske og mentale sundhed og trivsel. Til trods for at der stadig kun foreligger lidt evidens af mindfulness' effekt på unge, hvoraf de fleste undersøgelser er lavet i USA, ser det ikke desto mindre ud til, at effekten svarer til de positive ændringer hos voksne, hvor evidensen i dag er meget stærk (Weare 2014). Børn og unge uden diagnosticerede opmærksomhedsvanskeligheder bliver ifølge en række kvalitative studier bedre til at koncentrere sig, mere motiverede for det faglige arbejde og bedre socialt fungerende ved at deltage i fx afspænding, yoga, mindfulness og meditation (Bishop 2002; Baer 2003, 2008; Flook et al. 2010; Jennings, Snowberg, Coccia & Greenberg 2011; Meiklejohn et al. 2012; Napoli 2004; Nielsen og Kolmos 2013; Svinth 2010. In: Nielsen & Kollos 2013).

Et af de seneste og mest nærkulturelle studier er fra Sverige, hvor man har undersøgt 400 udskolingselever i alderen 12-15, der gennem otte uger blev introduceret for en stilhedsmeditation tre gange om ugen. De blev testet inden og igen 10 uger efter forsøget, og sammenlignet med en kontrolgruppe viste resultaterne bedring af psykologiske vanskeligheder i gruppen,

der havde praktiseret stilhedsovelserne, ligesom den generelle stress blandt disse elever var faldet i forhold til gruppen, som ikke lavede øvelserne. Det viste sig desuden, at især pigerne fik det bedre psykisk, og at eleverne generelt ønskede ekstra øvelser før eksamen og andre stressbelastende situationer (Terjestam 2011). Det er sandsynligt, at mindfulness vil have tilsvarende gavnlige virkninger på danske udskolings elever, som i stigende grad stresses af de mange krav til præstation og valg, de i den alder står over for.

MINDFULNESS I SKOLEN: NY VERDENSPÆNDENDE BØLGE

Mindfulness er for mange et diffust begreb. I nærværende artikel defineres mindfulness i overensstemmelse med grundlæggeren af den sekulære mindfulness, Jon Kabat-Zinn: "At rette den fulde opmærksomhed på det vi oplever øjeblik for øjeblik på en særlig måde uden at dømme." (2015). Den forskningsbaserede intervention, han udviklede i 1979, Mindfulness Baseret Stress Reduktion (MBSR), har i dag en stærk evidens og er blevet en verdensomspændende succes, hvilket blandt andet ses ved, at mens der i 2005 blot fandtes omkring 100 artikler om mindfulness i den forsknings- og lægevidenskabelige litteratur, var der i 2013 over 1500 artikler og bøger om emnet.

Interventionerne til voksne har dannet grundlag for skoleprogrammer i USA og England. Det amerikanske program *Mindful Schools* løber over otte uger i 18 korte sessioner og har hentet inspiration fra MBSR samt indtager metoden *Social Emotional Learning* (SEL) (Durlak 2015) og *heartfulness* (kærlig venlighed). Det tilsvarende engelske 9-ugers skoleprogram, som er funderet på Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT), er udviklet af psykologer og lærere og hedder .B (engelsk: *Dot Be for Be here Now*). Begge programmer har opnået stor

succes både nationalt og internationalt og har den klare fordel at være på engelsk, så alle kan tilgå det.

Det danske Mindfulness i Skolen program, der er funderet på MBSR og inspireret af de to internationale skoleprogrammer, har også en særlig vægt på øvelser, der udvikler sociale kompetencer og kærlig-venlighed hos de unge. Udvikling af hjertes medfølelse og empati er dokumenteret gennem flere forsøg af blandt andet dr. Richard Davidson, som har udviklet et program til yngre børn, *The Kindness Curriculum*, hvor kærlig-venlighedsøvelser laves i helt ned til 10-15 minutter om dagen (Weng 2013). Ifølge Davidsons forskning er empati, medfølelse og glæde iboende kvaliteter, som kan læres og trænes som alle andre færdigheder (2015). Træning i medfølelse indebærer også at træne selvmedfølelse på en måde, så man erstatter negative tankesæt om sig selv til venligere tanker og accept af den, man er. En dreng i vores skoleforløb fortæller: "Den der øvelse, hvor man skal sende venlighed ud til andre, det er nok den, jeg bedst kan relatere til, fordi der handler det jo om noget konkret i forhold til andre mennesker. Man bliver måske lidt mere venlig og mindre egoistisk i forhold til andre."

Desuden er det helt store og vigtige element i det danske skoleprogram, at det er inkluderende for alle.

INKLUSION FOR SÆRLIGT SÅRBARE ELEVER

I en dansk folkeskole, og i særdeleshed på en efterskole med specialundervisning for læsesvage elever, møder man ikke sjældent børn og unge med særlige sårbarheder og vanskeligheder, der ligger ud over det at have svært ved at lære, som for eksempel ADHD. Det er vigtigt at betragte klassen som en gruppe af individer med hver deres behov, baggrund og motivation, så det sikres, at ingen bliver udsat for oplevelser, der gør skade, fx fremtvinger processer, den unge ikke er klar til, åbner op

for svære følelsetilstande, hvis den unge har mistet en i familien, har forældre som står i skilsmisse, har alvorlig sygdom selv eller i familien, lider af selvværdsproblemer eller tidligere har været udsat for alvorlig mobning, lider af spiseforstyrrelse, ADHD osv. Et mindfulness-forløb i skolen må aldrig være udredning eller behandling af elever. Det er derimod et forløb med aktiviteter, som alle kan være med til, og hvor alle selv afgør og mærker efter, hvad man selv har lyst til og kan bruge i sit liv. Læreren fortæller: ”Som i enhver dansk skoleklasse er der også børn, som skal inkluderes, og de børn, vi har, som har ADHD, finder også stor glæde og begejstring ved at være med i øvelserne på klassen. Det er mine erfaringer, at de kommer noget mere ned i arousal, får sluppet af, og de ser faktisk frem til at lave øvelserne, komme ned at ligge og lytte til guidningen og bare få lidt fred og ro i sig selv i løbet af en almindelig skoledag.”

Eleverne undervises i, hvorfor og hvordan mindfulness virker positivt ind på evnen til opmærksomhed,



og vil rigtig gerne have viden om dette og forklaringer på et konkret og forståeligt sprog. Ved vanskeligheder med at holde opmærksomheden rettet et sted ad gangen er det den præfrontale cortex, hjernens forreste eksekutive styresystem, der ikke fungerer optimalt. Det er i dette center, vi navigerer os frem i livet i forhold til at skabe overblik, kunne tage hensigtsmæssige beslutninger, kunne regulere vores følelser, så vi ved input udefra, stimuli, kan nå at skelne mellem, hvad der er gavnligt for os for at nå vores ’mål’ – dvs. kroppens indre styresystem eller vores ’administrerende direktør’. Når vi laver mindfulness, skærper vi evnen til at holde opmærksomheden rettet ét sted ad gangen, og derfor er det en meget virksom metode til folk, der har ADHD og lignende forstyrrelser. Man kan sige, at vi træner og optimerer vores opmærksomhed som en ’muskel’, nøjagtigt som når vi løber og laver anden sport, og da hjernen er plastisk, ændres den, når vi giver den nyt og anderledes input.

Det er altid vigtigt, at undervisningen gøres almengyldig og aldrig personlig, så elever med vanskeligheder kan sidde med og lytte uden at føle sig udstillet eller ramt eller endnu værre føler sig udepeget til at skulle ’fikses’. Elever med ADHD har meget ofte været gennem utallige udredninger og tests, er blevet lovet nye mirakelkure og kan måske næsten ikke klare flere situationer, nederlag eller bristede forhåbninger om, at det skulle blive lettere at sidde i klassen og koncentrere sig og lære. Mindfulness kan noget andet, og det kræver den medicin, vi praktiserer: Tålmodighed, ingen stræben efter et ’outcome’ og ingen tanke om, at noget eller nogen skal ’fixes’. Så har man nemlig ikke forstået metodens helt særlige kvaliteter, der ligger i at være med og tillade, at tingene er, som de er, lige nu, og får lov at folde sig ud for øjnene af os, hvis vi kigger med nærvær og opmærksomhed, øjeblik for øjeblik.

Hvis den unge eksempelvis har ondt i hele kroppen – hvilket er hyppigt, da nogle med ADHD har en særlig sensorisk følsomhed, der gør det ubehageligt at lytte, smage, lugte og berøres – er det vigtigt at anerkende den oplevelse og med tålmodighed og nærvær lade det opleves, undersøges og måske opdage, at det ændrer sig, som oplevelsen folder sig ud øjeblik for øjeblik. At

opdage, at ingen af vores oplevelser, sanser, tanker eller følelser er bestandige, men at vi hele tiden forandrer os, lærer og udvikler os igennem vores indre oplevelser, og at kunne placere den tillid til, at alle har udviklingsmuligheder og evner til heling i sig selv, kan være værdifuld læring for unge, der har det svært. En dreng med ADHD fortalte sidst i forløbet, at han egentlig ikke havde mærket den store effekt af øvelserne, men at han havde været rigtigt glad for at lave dem sammen med klassen, hvor alle var med, og det havde styrket hans oplevelse af sammenhold. Måske er denne tilkendegivelse et tegn på, at denne dreng har følt sig inkluderet i klassen på en ny og for ham bedre måde ved at lave et intensivt forløb sammen med klassekammeraterne, hvor han ikke var forkert eller anderledes, men var med på lige vilkår, og hvor det ikke handlede om at præstere og sammenligne sig med hinanden. Måske er denne oplevelse af bare at være sammen i virkeligheden langt vigtigere for ham, end at hans opmærksomhed er blevet styrket. Han har oplevet samhørighed og forbundethed med de andre på en ny måde, og det vil vise sig, om dette også har eller får en positiv effekt på hans trivsel og evne til indlæring.

LÆRERENS VIGTIGE ROLLE

Læreren har den daglige kontakt med eleverne, og det er ham/hende, der skal lære at formidle mindfulness. Derfor skal mindfulness integreres i lærerens fagpersonlige profil gennem egen praksis (*embodiment*). Det er læreren, der bærer hele kimen til, at eleven kan 'selvregulere'. Elevens selvregulering sker gennem lærerens egen evne til nærvær og ikke uden. De afkoder og påvirkes ubevidst af lærerens egen følelsesmæssige balance/ubalance/stress (*emotional contagion*). Nervesystemet påvirkes af ansigtsudtryk, kropssprog, stemmeføring (nonverbal kommunikation), og vi imiterer gennem spejlneuroner i hjernen (smiler, når du smiler). Det betyder ikke, at læreren altid skal være rolig, perfekt og uden fejl. Det betyder tværtimod, at han eller hun skal kunne praktisere bevidst nærvær i forhold til det, der sker i ham/hende, sammen med eleverne, i klasseværelset. Hvordan møder læreren fx modstand i klassen? Går han/hun i reaktion, eller er der 'indre red-

skaber' til rådighed til at være til stede i det, italesætte og dele oplevelsen med eleverne og derigennem skabe dialog og forståelse. Læreren er såvel eksplicit som implicit formidler af livskompetencer, som eleven imiterer. På den måde smitter lærerens eget nærvær, balance og mentale sundhed, og derfor må læreren selv lære at praktisere metoden forud.

De lærere, der medvirker i dette projekt, har alle fulgt et 8-ugers MBSR forløb, som er en forudsætning for at kende og praktisere mindfulness, før de formidler metoden til eleverne: "Det er rigtigt dejligt, at jeg selv fik mulighed for at tage et 8-ugers kursus i MBSR, da det har givet mig en ro indeni, og jeg kender nu programmet og føler en trykthed ved at skulle formidle det selv. Jeg har nogle redskaber og ved, hvad jeg kan gøre i forskellige situationer. At læse mig til det ville have været helt umuligt. Det er ligesom en muskel, der skal trænes hver dag, og som underviser er det en sidegevinst, at jeg finder mere ro i en meget hektisk hverdag som folkeskolelærer, at jeg lige selv får et lille frikvarter, kan koncentrere mig og holde fokus på de ting, som er vigtige at tage hånd om lige nu, fx et møde man skal til, problemer med nogle elever eller andet. Det er rart at have det som et anker i sig selv og kunne finde noget ro indeni."

Forud for et mindfulness skoleforløb er det vigtigt, at hele skolen er informeret, og at mindfulness accepteres som metode på skolen, så det ikke er en enkelt eller få lærere, der står alene med det. Det er vigtigt at skabe et læringsmiljø og mulighed for sparring. Lærerens hverdag er også vigtig at tænke ind som et parameter, da det helst skulle tilbyde læreren selv en mulighed for et dagligt nærværsrum med eleverne og ikke i stedet bevirke, at han eller hun bliver mere belastede eller oplever det som en sur pligt. Det skal undgås, at mindfulness bliver vendt til noget, der trænes med henblik på et bestemt resultat, da det dermed mister sit allervigtigste element: friskheden i nuets øjeblik for øjeblik opmærksomhed, og det må aldrig trækkes ned over hovedet på den enkelte lærer som en ekstra 'to do'. Læreren forklarer: "Inden man starter med at formidle mindfulness i sin klasse, skal man gøre op med sig selv, om man kan lide den form for undervisning, om man kan lide at gå lidt ind i sig selv, og om man kan lide at være sammen med eleverne på den måde. Kan man se sig selv i rollen som en person, der guider øvelserne og hjælper eleverne og også roser dem."

AUTOMATPILOTEN OG CIRKLEN

I det følgende er udvalgt nogle særlige observationer, som jeg mener er interessante at tematisere og perspektivere i forhold til det at være ung i dag. Eleverne blev spurgt om, hvad de forstår ved begrebet 'autopiloten', altså det at vi vanemæssigt foretager os en stor del af vores daglige aktiviteter uden opmærksomhed, men nærmest i 'trance' ud fra vores indgroede vaner. De kom med mange gode bud, og det var især slående, at der hurtigt blev skabt et helt nyt begreb, som de kaldte cirklen. Cirklen henviser til det, de fleste af dem beskrev som den daglige trummerum, hvor de hver morgen står op og har lagt deres aktiviteter i fuldstændigt sirligt system, orden og rækkefølge, uden afvigelser, for at kunne tage i skole, hvor alt også er lagt i faste rammer, tage hjem og måske have nogle faste fritidsaktiviteter og rutiner med hjemmearbejdet. Den samme trummerum hver eneste dag. De beskrev det som en endeløs og fuldstændig forudsigelig cirkel, og til spørgsmålet, om det var kedeligt, lød der et stort fælles suk og "Ja!" Dette er unge skoleelever på 15 år, der beskriver, hvordan de har daglige rituelle handlinger såsom at tage tøjet på i en hel bestemt rækkefølge hver morgen. Man kunne nemt foranlediges til at tænke, om det har taget overhånd, og hvor er grænsen mellem 'normale' behov for struktur og det, vi kalder tvangshandlinger, angst og OCD? Det rejser spørgsmålet, om det i virkeligheden er de unges livsvilkår med stram tidsplan, skærpede krav og konkurrence, selvkontrol og selvscenesættelse, der giver dem sådan en stram struktur? Og har skolen og den nye reform indflydelse på denne tendens?

Blandt andet disse spørgsmål fik børnelægen Karin Tilma til for nylig at træde frem i medierne og beskyldte skolen med den nye reform for at gøre de danske børn syge: "I mit lange liv som børnelæge har jeg aldrig oplevet noget lignende. Børn melder sig med stress og mistet livsmod. Og for børn med særlige behov er der stor risiko for, at de bliver tabt i uddannelsessystemet." (2015). I sin konsultation, som strækker sig over 97 danske folkeskoler, ser hun børn og forældre, der kommer på grund af alvorlige symptomer på stress, belastninger, hovedpine, migræne, mavepine, angstsymptomer, tics, søvnforstyrrelser, udtalt træthed og skolefravær. Lange skoledage og øgede adgangskrav

til uddannelserne betyder, at børn konstant er på overarbejde, bliver trætte og stressede. Nogle reagerer med tristhed, opgiveness, alle tegn på mistroivsel med efterfølgende skoleforsømmelse, mens andre er frustrerede, anspændte og udadreagerende. De har opgivet fritidsinteresser, ofte i form af fysisk aktivitet, som de i høj grad har haft gavn og glæde af og succes med, både i forhold til fysiske præstationer og fællesskabet. Er det således, at konkurrencestaten har erobret folkeskolen, er der kritiske stemmer, der lyder.

Det samme peger professor og forsker inden for børne- og familieområdet, Per Schultz Jørgensen, på i en kronik i Information i 2014, hvor han advarer mod den udvikling, han ser blandt børn og unge, som kæmper en indædt kamp for at leve op til de forventninger, de mener at se hos omverdenen, samtidig med at de bruger flere og flere ressourcer på at holde den indre uro i skak, indtil de en dag bryder sammen og opdager, de har stress. Han skriver: "Udviklingen skal drejes i retning af at styrke børn og unges mentale robusthed og autonomi. Skole-reformen bruger udtrykket "livsduelighed", men det er tvetydigt, for i det kan der også ligge et forsøg på at gøre børn duelige til at leve endnu mere op til konkurrencekravenes uundgåelighed. Pointen er, at de frem for alt skal gøres duelige i noget andet, der langt mere handler om dømmekraft og indre styring."

Professor ved Institut for Uddannelse og Pædagogik, Aarhus Universitet, Peter Kemp udtaler enigt, at: "... folkeskolen i dag er blevet til egoisternes paradys til glæde for de stærkeste, men ikke en skole for dannelse, da denne er reduceret til teknisk og snævre faglige kompetencer til brug i et arbejdsfællesskab." Han mener, at "... dannelse består først og fremmest i, at vi som mennesker viser social og global ansvarlighed, selv når vi ikke handler for at konkurrere, men for eksempel for at bistå syge, fattige, arbejdsløse eller redde flygtninge fra død og elendighed." (Kemp 2015).

I samme tråd ligger børnepsykologen René Toft Simonsen ud efter vores måde at leve på og de værdier, vi trækker ned over hovedet på vores børn og unge: "Vi har reduceret livet til at handle om vores bidrag til vækst." Hun skriver: "Åh, hvor skal vi alle dog lægge øre til meget negativ snak om de unge, og ikke mindst mange direktiver om, hvordan de skal leve deres liv. Målet og beskeden er ikke til at tage fejl af,

for de unge har en eneste stor opgave i det her liv, og den handler IKKE om, hvordan man bliver menneske. Næ, den handler om, at de skal igennem vores uddannelsessystem så hurtigt som overhovedet muligt, så de kan komme fabriksfærdige ud på den anden side og bidrage til væksten og bruttonationalproduktet." Hendes holdning er klar og utvetydig: "Jeg bliver frygtelig trist over vores måde at anskue ungdommen på. Og lidt vred, hvis jeg skal være helt ærlig... Hvem fanden har ret til at bestemme, at den eneste gældende målestok i vores smukke liv handler om læse- og matematikkundskaber, og hvem har ret til at bestemme nøjagtig, hvor hurtigt vi skal udvikle os – og ikke mindst i hvilken retning?" (2014).

UNGDOMMENS STORE POTENTIALE

Kan det tænkes, at den daglige forudsigelige cirkel, de unge beskriver, kan danne fundamentet til den nedtrykthed, manglende livsgnist og i yderste konsekvens depression, som ikke så få voksne lider af i dag? Aldrig har der været så mange, der går ned med stress, udbrændthed, depression og meningsløshed. Mange voksne har mistet glæden, gnisten og meningen med livet trods det, at de har opnået alt det, der var forventet:

en god stilling, god løn, familie og børn, fast ejendom og pensionsopsparing. Aldrig har antallet af depressionsramte på antidepressiv medicin været højere, og aldrig har så mange druknet sig i alkohol og stimulanser, måske i et forsøg på at undgå kedsomheden og den forudsigelige cirkel. Er det dette, vi ønsker at videregive til de unge? Eller ønsker vi i virkeligheden, at de i stedet for den stramme struktur med konkurrence som drivkraft får mulighed for at opleve en ungdom med frihed, spænding, udvikling, saft og kraft, kreativitet og spontanitet? I virkeligheden deres fødselsret. Ungdommen foregår kun én gang i livet, og den kan ikke gentages.

Læge, neurolog og børne-unge-forsker Daniel Siegel har ud fra sin særlige viden om den unge hjerne skrevet nogle vidunderlige bøger om ungdommens potentiale. Hans mission er at sprede viden om, at vi som unge besidder fire vigtige 'træk', som vi som voksne mister og faktisk har brug for som 'livsvitale' dele. De fire træk er:

- følelsesmæssig gnist (*emotional spark, ES*),
- socialt engagement (*social engagement, SE*),
- nysgerrighed (*novelty, N*) og
- kreativitet (*creative explorations, CE*).



Tilsammen udgør de hans model ES-SE-N-CE, som omfatter essensen af livet. Fordi de unge er nysgerrige, kreative, følelsesmæssigt intensive og socialt engagerede, er de vores vigtigste ressourcer til at sprænge rammer og ændre verden til det bedre. Dette er et markant anderledes positivt syn på unge mennesker, som ellers ofte får skudt i skoene, at de er sløve og dorske, kritiske og oprørske, overfølsomme og uudholdelige at være sammen med, provokerende og grænseløse og i det hele taget mest betragtes som værende i 'transit' til at blive 'rigtige' – altså voksne, forstås. Er det sådan, at vi faktisk ikke udnytter det potentiale, denne vigtige livsfase bidrager til i vores 'udvikling' til menneske, som Daniel Siegel pointerer? Risikerer vi at skylle de unge ud med badevandet i vores firkantede struktur, system og livs-syn? Når det er sagt, er ungdommen ifølge Siegel også den mest risikofyldte periode, vi gennemlever. Unge er tre gange så meget udsat for fare eller død – største risici er trafikulykker, narkotikamisbrug, farlige våben, selvmord og mord. Udfordringen ligger i, at den unge gennemgår en naturlig udviklingsfase, hvor alt er nyt og skal undersøges, samtidig med at risikoen for at komme permanent til skade helst skal minimeres (2015 s.20).

BEHOVSUDSKYDELSE OG SUCCES I LIVET

Psykologen Walter Mischel lavede i 1960'erne et banebrydende forskningsprojekt på Stanford Universitet i Californien, kendt som *The Marshmallow Test* – skumfidus-testen. Testen består i, at et 4-årigt barn sættes i et rum foran et bord. På bordet ligger et stykke slik – mere præcist en luftig skumfidus. En forsker giver barnet besked om, at det godt kan spise slikket, men hvis det lige kan vente, indtil forskeren kommer tilbage fra et ærinde, der viser sig at tage omkring et kvarter, så får barnet hele to skumfiduser. De 300 børn, der gennemgik testen, blev videooptaget på film, og det ses, hvordan nogle af dem vrider sig, sparker i luften og skjuler ansigtet; det er ren tortur. Nogle børn kan vente samtlige 15 minutter. Andre spiser skumfidusen med det samme. Da forskeren tog kontakt til børnene flere år senere, var tendensen klar. De børn, der havde ventet den fulde tid på skumfidus nummer to, var som 18-årige mere socialt kompetente, havde større selvtillid, flere venner,

klarede sig langt bedre i skoleprøver og var kommet ind på bedre universiteter. De, der spiste slikket med det samme, var mere isolerede, mente i højere grad om sig selv, at de havde en 'skidt karakter', var i højere grad bøllet, havde sværere ved beslutninger og klarede sig akademisk dårligere. Der var altså klar sammenhæng mellem den slags selvkontrol – behovsudskydelse, som man kalder det – og succes i livet.

I 2008 var der igen fokus på testresultaterne, da den nu 70-årige Walter Mischel sammen med kolleger fandt andre væsentlige forskelle på de to grupper. Den tredjedel af børnene, der ikke kunne foretage behovsudskydelse, viste sig i gennemsnit at have højere kropsvægt og BMI, der var øget forekomst af crackmisbrug hos denne gruppe, de var oftere blevet skilt fra deres partnere, de havde dårligere betalte jobs og klarede sig også dårligere på universitetet. Undersøgelse af de nu mere end 40-årige testpersoner ved hjælp af den nye magnetiske resonanshjerneskanter (MR-skanner) viste, at særlige områder af hjernen lyste, når folk blev bedt om at vælge mellem en gevinst nu eller en større gevinst senere (Mischel 2015). Denne epokegørende forskning gav ny viden om evnen til at udskyde et behov til den forreste del af hjernen, *præfrontal cortex*. Dette område i hjernen sættes i forbindelse med at multitaske, at bevare overblik og holde et fremtidigt mål for øje. Det er den eksekutive funktion, der både styrer hukommelse, helhedsoplevelse og balance, og det er netop det center i hjernen, vi stimulerer ved træning i mindfulness.

Skumfidustesten er på den måde et symbol på den særlige indstilling, det kræver at kunne være til stede med det, der er, fremfor at handle automatisk og reaktivt på sine impulser. Dette kan komme til udtryk hos unge i ganske almindelige hverdagssituationer, som når en elev fortæller: "Jeg bliver ikke så tit sur på min far mere, fordi nu mærker jeg lige, at jeg har brug for at trække mig op på mit værelse og sidde lidt og høre musik, og så er jeg klar til at gå ned til familien igen." Eller når samme dreng fortæller, at han mærker bedre overblik og fokus gennem styrkelsen af sin eksekutive funktion i præfrontal cortex, når han laver sport: "Til fodbold bruger jeg det også, når jeg ligesom får lidt mere overblik og kan nå at overveje, hvem jeg skal spille til, eller hvad der lige er godt at gøre nu, i stedet for bare at skyde

bolden afsted. Det giver mere fokus og koncentration. Jeg tænker, det må kunne bruges til mange andre sportsgrene, fx når de er meget pressede til håndbold, eller når man skal sætte foden helt præcist til dans.”

FÆNOMENOLOGISK LÆRING: AT OPLEVE ER AT LÆRE

For teenageren er gruppetilhørsforhold utroligt vigtigt, og netop derfor skal man skabe et klasserum med mindfulness, hvor der er fortroligt og trygt, og hvor man ikke risikerer at blive udstillet eller latterliggjort. I denne form for pædagogik er intet rigtigt eller forkert, og det er lærerens fornemste opgave både at italesætte og kropsliggøre den ikke-vurderende og ikke-stræbende indstilling, hvor det er oplevelsen her og nu og intet andet, som tæller og har sandhedsværdi. Mindfulness bidrager med noget virkeligt værdifuldt for den enkelte og for klassen, da vi kommer tæt på hinanden fysisk og oplever at være en del af en gruppe, mærker, at der er plads til alle, herunder hinandens forskelligheder, og får måske en oplevelse af at være en del af noget større; at være et menneske som alle de andre. Dette opleves ubevidst, når giver hinanden massage, når vi lukker

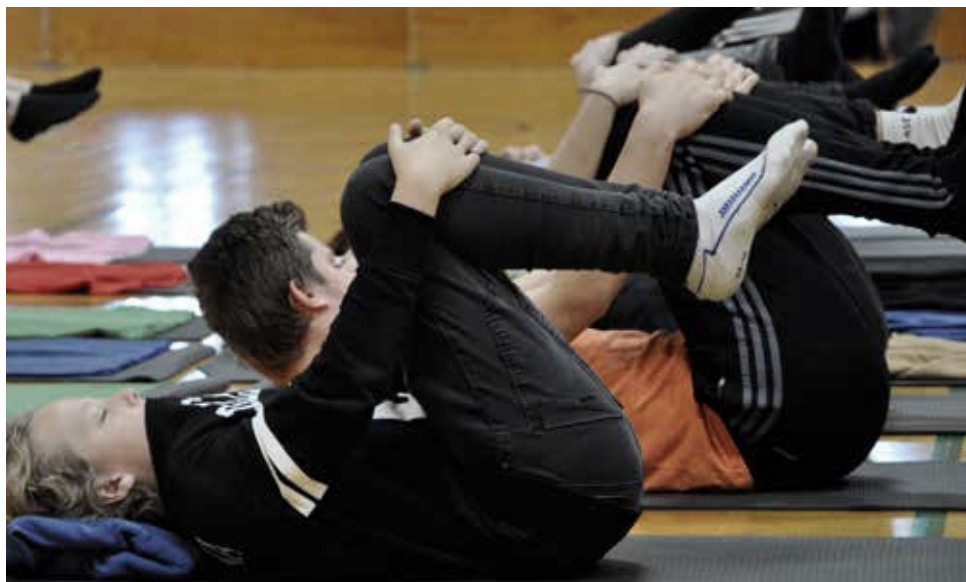
øjnene og sender venlige ønsker til hinanden, når vi holder hinanden i hånden og sender et 'klem' rundt i kredsen, når vi laver øvelser på yogamåtterne og hører og mærker hinandens nærhed og åndedræt, når vi sidder på stole og lytter til hinandens oplevelser.

Er det grænseoverskridende for de unge elever? Måske, og måske er det bare ukendt og nyt og noget, som skal opleves for at læres. Måske er det i virkeligheden sådanne oplevelser, der får drengen på 15 år til at give sig lov til at mærke sig selv og sine følelser og kontakt og forbundethed med andre, som han kan tage med sig ud i livet som et helstøbt individ, der hviler i sig selv og med omverdenen. Det er den fænomenologiske, oplevelsesorienterede læring, *learning by doing*, der lagrer sig i vores langtidshukommelse, fordi vi nu engang lever gennem kroppen, og kroppen husker alt (Dewey 1929).

DRENGES OG PIGERSTILGANG

Det er interessant, at det i vores observationer kan ses, at drenge og piger modtager undervisningen på forskellig måde. Hvor der hos drengene er fokus på at kunne sidde stille på stolen og koncentrere sig, er der

hos pigerne fokus på de mere følelsesmæssige elementer, såsom at hvile i sig selv, opnå større modstandsdygtighed i forhold til venskaber, kærester, at blive accepteret, at være attraktiv, at være en af de meget omtalte '12-talspiger' osv. En af pigerne fortæller, hvordan mindfulness har gjort hende til en bedre veninde: "Man kan godt sige, at jeg er blevet en bedre veninde, for nu mærker jeg lige, hvordan min



veninde har det, og så vælger jeg måske, hvad jeg siger til hende lige der, hvis hun måske har haft en svær dag. Det er nemmere at mærke mig selv og andre, og at de jo også er mennesker som mig.”

Hvor pigerne er mere ’generte og fjantede’ og hvisketisker sammen om emnerne, er drengene hurtigere og mere bombastiske i deres udsagn og kalder en spade for en spade. Hvad skal der til, for at en ung dreng på 15 år fortsat vil lave mindfulness, efter det formelle skoleforløb slutter? Og hvad motiverer pigerne til at fortsætte? Måske er det to forskellige ting, og samtidig er der en del fælles, der er værd at lægge mærke til. Er det sådan, at yoga mest tiltrækker piger, og at man ikke er ’sej’, hvis man dyrker det som dreng, men måske bedre kan forholde sig til kampsport som fx japansk aikido? Sådanne overvejelser har været vigtige at inddrage i tilrettelæggelsen af undervisningen. Det ser dog ud til, at pigerne lige så gerne vil lave øvelser i indre styrke og centrering som drengene, og at drengene også får gavn af yogaen. ”Yogaen er nok den øvelse, jeg synes bedst om, da det gør mig opmærksom på kun at være i kroppen uden så mange tanker. Der kan jeg virkelig mærke, at jeg er opmærksom,” fortæller en dreng.

En anden dreng fortæller: ”Det er rigtig rart lige at tjekke ind i sig selv og mærke, hvordan har jeg det egentlig i dag. Jeg har lagt mærke til, at der er forskel på, om det er om formiddagen eller om eftermiddagen, vi laver øvelserne. Om formiddagen er jeg frisk og meget nærværende, men om eftermiddagen er det sværere for mig at holde opmærksomheden, men så er det måske lige præcis der, det er bedst for mig at lave det.” Det, at vi kan give både drenge og piger mulighed for at være i kontakt med sig, selv er umådeligt gavnligt for dem. Det kan måske nedbryde nogle normer for, hvordan vi opfatter det at være mand og kvinde, og det kan måske give dem et værdifuldt indblik i hinandens verdener, som på længere sigt kan bruges i deres fremtidige liv med kærlighed, partnerskab og samarbejde.

DEN GODE VIRKNING OG LYSE PERSPEKTIVER

Hvis man overhovedet kan sige, at der har været et mål med at afprøve mindfulness som metode i folkesko-

lens udskoling, er det at undersøge, om eleverne kan bruge mindfulness som en hjælp i situationer med stress og pres, fx til eksaminer og terminsprøver, og her tyder det klart på, at de har kunnet bruge deres ’indre redskaber’ som hjælp til selvhjælp: ”Det var meget tydeligt til terminsprøverne, at den anden B-klasse havde meget mere stress end vores klasse, fordi vi laver mindfulness,” fortæller en dreng. En pige supplerer: ”Til terminsprøven plejer jeg at gå i stress og blive frustreret, når jeg ikke kan finde på noget at skrive om i min danske stil. Men denne gang sad jeg lige lidt og trak vejret, og så kom der bare helt af sig selv en masse gode idéer, jeg kunne skrive om.” Andre elever beskriver, hvordan de bruger metoden ’STOP’, hvor man stopper op, tager en pause, trækker vejret, bruger sin opmærksomhed og observerer, hvad der sker lige nu, for så at passe på sig selv og prøve igen. Det at stoppe op og trække vejret er nærmest blevet en ny vane, som de bærer med sig i mange hverdagsituationer. Især pigerne fortæller, at de også bruger kropskanningen, hvor de ”lige laver elevatoren fra hovedet ned til fødderne” og genfinder ro og overblik. En elev har reflekteret over, om mindfulness vil være hjælpsomt som en slags studieteknik: ”Jeg tænker også, at det er noget, jeg kan bruge videre, når jeg skal på uddannelse, så bliver det nemmere at overskue det hele.”

Det ser således ud til, at de elever, vi har undervist, har fået blod på tanden efter mere, og at de både sammen med deres lærer og for sig selv vil fortsætte med at praktisere mindfulness, også efter projektets afslutning. En pige udtaler: ”Selvfølgelig vil jeg fortsætte med at lave mindfulness, for det er jo ikke bare ingenting. Det virker jo, og så bliver man jo ved med det, der fungerer godt, ikk’?” Noget tyder på, at eleverne fortsat vil række ud efter det, og svarer det til studier af voksne fra Center for Mindfulness i USA, vil 99 % af dem, som har taget mindfulness MBSR-kurser, fortsat være i stand til at være opmærksomme på deres åndedræt fire år og mere efter deres kursus.

Det er vores opfattelse, at mindfulness vil være en gave til de danske børn og unge og en mulighed for at forbygge den stress, der er mere og mere udbredt overalt. Håbet er, at vores næste generation kan få nogle indre redskaber til at passe bedre på sig selv, opnå bedre resultater, bevare overblik og mentalt overskud, regulere hvad de tager ind og vælger ikke at tage ind. Med bedre

følelsesmæssig robusthed og større empatisk evne og medfølelse over for sig selv og andre vil denne særlige iboende evne have store potentialer både for den enkelte, for gruppen, for samfundet og for hele menneskeheden.

EFTERSKRIFT

Det beskrevne skoleprogram vil komme ud som en e-læringsplatform i starten af 2017 til gratis brug for alle lærere og elever i de danske folkeskoler og efterskoler. Desuden publiceres de endelige forskningsresultater af pilotprojektet i 2016. Der arbejdes ligeledes på at udvikle en forskningsbaseret efteruddannelse for lærere, der ønsker at bruge mindfulness som et kompetenceløft til sig selv, et værn mod egen stress, og som ønsker at formidle det til deres elever til gavn for læring og klasse miljø.¹

LITERATUR

Bertin, Mark: Mindfulness, Executive Function, and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Bringing it all together. IN: Willard & Saltzman (ed.): *Teaching Mindfulness Skills to Kids and Teens*. The Guildford Press, New York 2015.

Biegel, Gina M: *The Stress reduction workbook for teens. Mindfulness skills to help you deal with stress*. Instant Help Books, A Division of New Harbinger Publications, Inc., 2009.

Burdick, Debra: *Mindfulness Skills for kids and teens. A Workbook for Clinicians and Clients with 154 Tools, Techniques, Activities & Worksheets*. PESI Publishing & Media 2014.

Davidson, Richard et al.: *Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum*. *Developmental Psychology*, no.51 (2015).

Dewey, John: *The Sources of a Science of Education*. 1929.

Durlak, Joseph A et al.: *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. Guilford Press 2015.

Goleman, Daniel: *Følelsernes intelligens*. 1. udgave, Borgen 2005.

Juul, Jesper og Helle Jensen: *Pædagogisk relationskompetence – fra lydhed til ansvarlighed*. Akademisk Forlag 2005.

Jørgensen, Per Schultz: *Unge skal opdrages til at modstå presset fra konkurrencestaten*. Information, 31. okt. 2014.

Kabat-Zinn, Jon: *Lev med livets katastrofer*. Dansk Psykologisk Forlag 2014.

Kabat-Zinn, Myla & Jon: *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*. Little, Brown Book Group 2014.

Kaiser-Greenland, Susan: *The mindful child*. New York: Free Press 2010.

Kemp, Peter: *Skal skolen være egoisternes paradys?* Kronik, Politiken 8. dec. 2015.

Leoni, Sabrina Justesen: *Mindfulness for børn og unge*. Dansk Psykologisk Forlag, 1. udgave, 3. oplag 2014.

Mischel, Walter: *Skumfidustesten – nøglen til selvkontrol*. Klim 2015.

Nielsen, Anne Maj og Marie Kollos: *Kontemplativ opmærksomhedskultur i skolen*. Psyke & Logos 2013, 34, 152-179.

Siegel, Daniel J: *Brainstorm. The Power and Purpose of the Teenage Brain. An Inside-Out Guide to the Emerging Adolescent Mind, Ages 12-24*. Jeremy P. Tarcher/Penguin, New York 2015.

Siegel, Daniel J: *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind, Survive Everyday Parenting Struggles, and Help Your Family Thrive*. Delacorte Press 2011.

Simonsen, Renée Toft: *Vi har reduceret livet til at handle om vækst*. Femina, 29. okt. 2014.

Terjestam, Yvonne: *Stillness at School: Well-being after eight weeks of meditation-based practice in secondary school*. Psyke & Logos 2011, 32, 105-116.

Tilma, Karen: *Danske børn bliver syge af at gå i skole*. Politiken 5. okt. 2015.

Weare, Katherine: *Mindfulness in Schools. Where are we and where might we go next?* In: *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*. John Wiley & Sons, Ltd. 2014.

Weng, Helen: *Brain can be trained in compassion. Study shows in www.news.wisc.edu/21811*, May 22, 2013.

Willard, Christopher & Amy Saltzman (ed.): *Teaching Mindfulness Skills to Kids and Teens*. The Guildford Press, New York 2015.



Rikke Braren Lauritzen er cand. mag., psykoterapeut MPF, familierapeut og certificeret mindfulness-baseret stressreduktionslærer fra Center for Mindfulness, UMASS, USA. Hun formidler mindfulness individuelt, i gruppeforløb og på retræter i Danmark og Frankrig. Initiativtager, projektleder og underviser for Mindfulness Foreningen på projekt Stressfri Ungdom.

¹ Nærværende artikel er et uddrag af en længere artikel, som kan ses i sin fulde længde på www.mindfulnessforeningen.dk

sol måne dag nat
nogenlunde det samme
på hver sin måde

dagen bliver nat
det som skulle siges før
det blir sagt for sent

famler i mørket
solspejlmånen lyser ned
jeg finder min vej

DEPRESSION OG MEDITATION

Tekst og billeder: **Ewa Werber**

Denne beretning er skrevet for at formidle mine personlige erfaringer med psykisk lidelse og meditation. Jeg vil derfor beskrive mit forløb, der startede allerede, da jeg som 20-årig blev klar over, at jeg havde behov for hjælp.

Min baggrund er, at jeg som 16-årig kom til Danmark som emigrant fra Polen. Med i bagagen havde jeg en arvelig depression samt en psyke påvirket af mine forældres rædselsfulde oplevelser under krigen. Som alle andre flygtninge var det også for mig et stort tab og en stor sorg at blive forvist fra mit land – og en svær proces at finde sig til rette i et andet land.

Den hjælp, jeg fandt frem til, og som jeg på forskellig måde havde glæde af i årene, der gik, var 10 års jungiansk psykoanalyse, diverse gruppeterapier samt hvad jeg ellers faldt over – noget mere lødigt end andet.

UDDANNELSER OG ARBEJDE

Ved siden af dette søgte jeg selv at finde en måde at tackle mit liv på – også her var noget bedre end andet. Jeg tog flere videregående uddannelser inden for billedkunst og pædagogik, jeg arbejdede konstant med undervisning af unge kunstnere – flere jobs ad gangen – og undte ikke mig selv pauser og ret meget tid til udvikling af min egen kunst. Husker årene som perioder med uendeligt arbejde – og så hjem og gå udmattet i seng hver dag. Mit liv og mit arbejde var ikke præget af lyst, men af pligt. Jeg fordybede mig i klassisk litteratur, når det var muligt – og forsøgte i øvrigt at være et ordentligt menneske, der hjalp andre, når jeg kunne. Min egenomsorg fungerede mindre godt.

På et tidspunkt kom jeg på et kursus, hvor jeg lærte om psykologi, filosofi m.m. Jeg læste Kierkegaard og Jes Bertelsen, men hørte også for første gang om mystikerne – sufier og kabbalister – og erfarede, at der var en verden, hvor meditationen hørte hjemme.

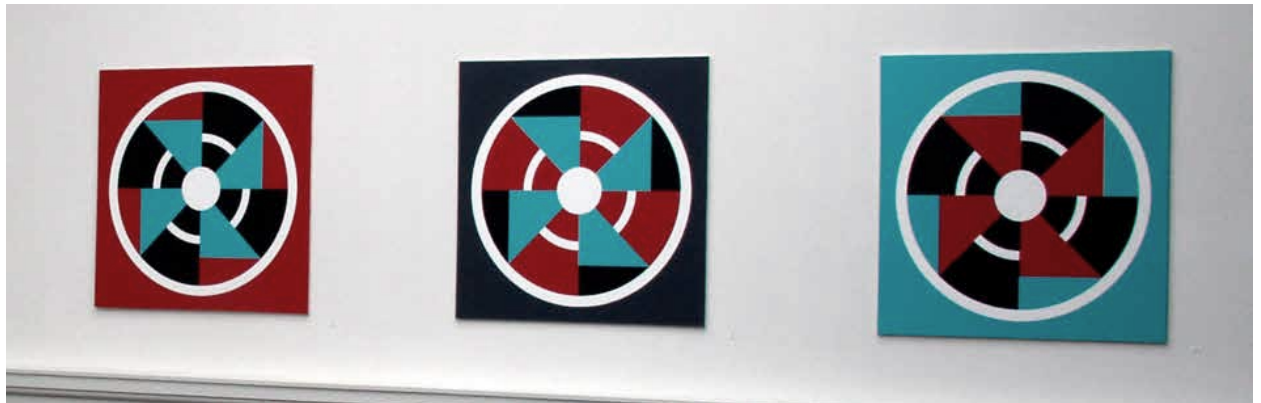
Behandlingsmæssigt gik det mindre godt. Jeg fik medicinsk behandling hos en uendelig række psykiatere. Der var ringe effekt, men meget store bivirkninger.

INTRODUKTION TIL MEDITATION

Ved et heldigt tilfælde kom jeg i kontakt med en psykoterapeut, der var fuld af sund fornuft og åndelighed. Hun introducerede mig til meditationen. Jeg følte mig meget tiltrukket af det og begyndte at forstå, at der fandtes noget andet, der for mig forekom langt vigtigere end den psykoterapeutiske vinkel. Jeg begyndte at meditere sammen med andre og alene, og jeg tog på retreats og seminarer rundt omkring i Europa.



Mor 1972



Uden titel 2003

Mine diffuse længsler, som ikke kunne realiseres indtil da – bortset fra de perioder, hvor jeg havde ro og var rask nok til at arbejde med min kunst – begyndte at blive levende for mig gennem meditationen, og jeg fik endelig et åndeligt hjem. Samt et fællesskab med ligesindede. Det var en stor lettelse, og det gav mig muligheden for at betragte og opleve verden på en ny og anderledes måde uden en konstant brug af intellektet. Og en mulighed for at fjerne mig fra den selvoptagede attitude.

DEPRESSION OG PSYKOSE

Imens fortsatte jeg min undervisning og min vejledning af unge kunstnere – desværre stadig uden at tage mig tid til at arbejde med min egen kunst. Jeg var ikke helt ung længere, og en dag brød jeg sammen og fik en svær depression med stress og voldsom angst. Jeg blev indlagt i 1½ år på psykiatrisk afdeling. Her fik jeg igen ny medicin og ECT behandling (elektrochokbehandling, red.). Efter seks behandlinger resulterede dette i, at jeg fik en psykose.

Via stedets værksted begyndte jeg stille og roligt at arbejde med kunsthåndværk, og meget, meget langsomt fik jeg igen kontakt til den skabende kunstner, der havde ligget underdrejet i en årrække. Under indlæggelsen

hørte jeg dagligt meditationsbånd og lavede øvelser. Det var et vigtigt og fast holdepunkt i hverdagen.

MEDITATION DET FASTE HOLDEPUNKT

Da jeg langsomt fik det så godt, at jeg kunne udskrives, blev meditationen og min gruppe mit faste holdepunkt. Når jeg er på retreat, har jeg ikke angst, og jeg kommer hjem med et stort overskud. Det er min drøm at blive helt fri for medicinen, men der er lang vej igen. Jeg bruger stadig meget tid på at lytte til bånd med meditation og lave øvelser – og uden denne store hjælp vil det være umuligt for mig at trappe ned. Min nuværende psykiater tilskynder mig også til at meditere, da han kan se, hvor meget det støtter mig i processen.

ET LIV SOM KUNSTNER

Jeg er igen kommet godt i gang med min kunst. De sidste par år har jeg arbejdet og udstillet, og jeg føler endelig, at jeg også på det område har fundet min rette udtryksform.

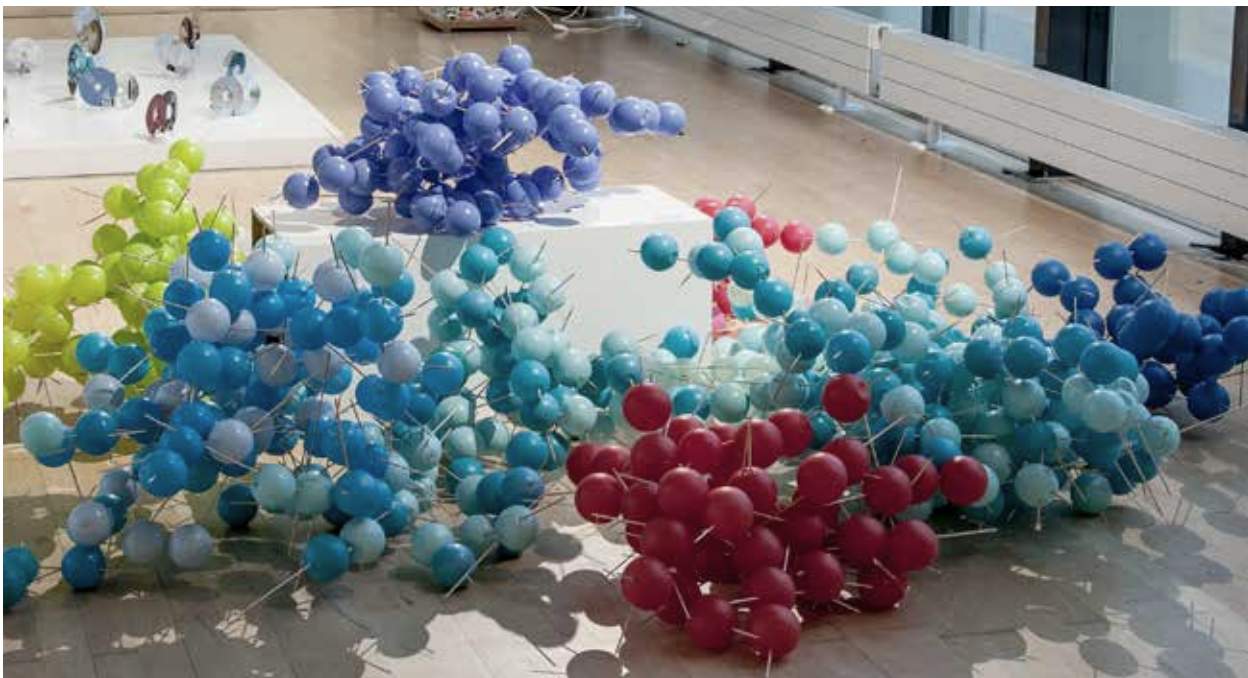
Mit liv som skabende kunstner har kort fortalt været delt op i tre perioder. I min ungdom malede jeg por-

trætter, som udtrykte forskellige sindstilstande hos mennesker. Senere udviklede det sig til geometriske, abstrakte kompositioner. Totalt kontrollerede i processen. Jeg har altid opfattet det som et forsøg på at komplementere det indre kaos.

Den tredje fase startede efter indlæggelsen. Den brød igennem som en eksplosion af farver og former i tre dimensioner. Denne fase indeholder alt det, de andre ikke gjorde. Processen er legende, humoristisk og uden besvær. Men også klart afhængig af at følge efter de to andre faser, som er forudsætningen for, at man kan flippe ud på en kvalificeret måde. Jeg arbejder nu med installationer, hvor jeg vil formidle en let opadgående energi, der forplanter sig til den beskuende.

MEDITATIONEN HJALP

Meditationen har været og er en uvurderlig hjælp i helbredelsen og i min udvikling som kunstner – og jeg vil uden fanatisme og missioneren fortsætte med at have den som en vigtig del af mit liv. Meditationen kræver både viljestyrke og en vedholdenhed, der er ikke altid er nem at overholde. Jeg mediterer hver dag og deltag på diverse kurser her og i udlandet. Efter 20 år med medicinsk behandling og efter at have afprøvet 29 forskellige præparater kan jeg konstatere, at de alle har haft ringe effekt. Min erfaring siger mig derimod, at meditationen er det, der indtil dato har haft den bedste virkning på mig.



Installation 2014

BUDDHA ELSKER SKO

Tekst og foto: **Anne Ahlefeldt**

Om nærvær i terapien

Buddha er min hund, og han elsker sko. Han minder mig dagligt om, hvor smukt det er, når vi får det spirituelle ind i dagligdagen. Det spirituelle handler for mig om det konkrete, måden vi er i dagligdagen på. Sko ser jeg som et symbol på det hverdagsagtige – det, som traditionelt ikke forbindes med de højere spirituelle luftlag.

I mange år har jeg ledet retreats for kvinder i alle aldre. Her bliver det tydeligt, hvordan nærvær forvandler. Når kvinderne er i deres væren, bliver deres beretninger om en gåtur på stranden, et fund af en sten, regnvejr, havet – til levende, magiske fortællinger.

ALTER HELT OG GODT, SOM DET ER

I væren er vi i kontakt med vores sjælsenergi. Fra det sted er der ikke noget, der skal ordnes eller fikses – alt føles helt, og selv ubehag og smerter bliver til at bære. Fra det sted har vi tillid til det, livet bringer os. Vi kan møde og danse med livets glæder og sorger i nysgerrig åbenhed over for, hvad der end folder sig ud.

Men sådan opleves det for de fleste kun i kortere eller længere glimt indimellem. I mit møde med mennesker gennem de sidste år har jeg været nysgerrig på, hvad der sker, når jeg som terapeut er opmærksom på min væren og min tillid til, at uanset hvad mennesker kommer med af problemer, smerter m.m., er løsningen ikke, som de fleste klienter ofte tror, at de skal forbedre sig. Set fra et værensperspektiv er alt jo helt og godt, som det er. Her er sagen mere, hvordan vi forholder os til

det 'problem', der er i fokus. De fleste af os har en lang træning i at vende os bort fra os selv eller i at vende en form for aggression mod os selv, fx gennem at skulle være anderledes, lave forskellige terapeutiske øvelser eller andre former for afledning.

AT VÆRE DEN, DER ER

Det, at vi tidligt i livet har lært at vende os væk fra dele af os selv, er en naturlig overlevelsesstrategi, som skal sikre barnets relation til omverdenen. Den er naturlig, idet barnet ikke kan klare sig på egen hånd, men er helt afhængigt af andre. Barnet må altså 'forbedre' sig – indstille sig på omgivelsernes behov, drømme, idéer og forventninger. At vende sig mod omverdenen er også nødvendigt for, at personligheden kan dannes, og vi dermed kan lære at færdes i verden. Denne overlevelsesstrategi beskytter barnets naturlige, åbne og ubevidste væren.

Så det, jeg har forsøgt i terapien, er at være den, der er. Det vil sige, jeg har støttet mennesker i at være med sig selv med det, der nu engang er deres fokus. Ofte er mennesker optaget af idéer og historier, som i deres 'energifrekvens' indeholder følelser og fornemmelser fra fortiden – 'barnet, der har måttet opgave dele af sig selv'. Altså dilemmaet i forhold til at skulle forbedre sig for at sikre overlevelse.

Dette var barnets virkelighed, og den voksne bærer den virkelighed med sig som et lag i personligheden. Men det er ikke virkeligheden i dag, hvor vi som voksne jo



ikke er afhængige på samme måde, som et spædbarn eller lille barn er det, og hvis vi kan møde den adskilte del af os, i stedet for at skulle forbedre os selv, sker der en spontan genkendelse indefra af det, der er helt fuldkomment og forbundet med omverdenen. Mange beskriver, når de er det sted i sig selv, at der er håb og en følelse af at kunne møde, hvad der end er i livet.

Helt enkelt kunne du spørge klienten, om det er muligt, i stedet for at vende sig væk fra fx sorgen at møde den med hele sin opmærksomhed.

FORBUNDET I VÆREN

Hvad sker der så, hvis vi i terapien er med klienterne der, hvor de er? Hvis vi som terapeuter er i vores væren og derfra møder den anden?

De fleste har en opfattelse af, at terapi handler om at forbedre sig ved enten at ændre noget eller komme væk fra noget – en handling. I væren er vi forenet med alt, hvad vi er, og forbundet med alt, hvad der er uden for os. Jeg har selv været lidt uvenner med 'ordene', for-

di det er svært 'at være i ordene'. I det uvenskab har jeg i mange år fået skabt en adskillelse fra ord. Det er en stor glæde at opdage, at ordene også gerne må være med. Det handler om forening – så når væren er i de ord, vi siger, og når væren er i vores bevægelser, sker der en forening. En forening, der er lige så magisk, som når sædcelle møder æg, og der opstår nyt liv. På samme måde bringer væren i fx fødder nyt liv til fødder og en oplevelse af forbundethed.

Det er min erfaring, at mange angsttilstande stammer fra en oplevelse af at være adskilt. For det helt lille barn opleves det at være adskilt som en trussel på livet, og barnet beskytter sig ved at adskille sig fra sin egen væren. Det, som diagnosesystemet kalder for psykotisk, der beskrives som en tilstand, hvor mennesket er ude af kontakt med virkeligheden, mener jeg skal forstås helt konkret. Altså når det lille barn ikke er i kontakt med mor, som repræsenterer barnets virkelighed, må det beskytte sig ved at flytte sig fra sig selv og på den måde flytte sig fra sin egen virkelighed/væren.

Når jeg som terapeut har den indstilling, betyder det, at jeg forstår angsten som et sprog, der forsøger at etablere forbindelse til den værenstilstand, klienten engang er blevet adskilt fra. Altså at klienten (ubevidst) forsøger at genopdage sin væren. Dette kan ifølge min erfaring kun ske ved 'at være med'.

AT SKABE RUM

Angsttilstandene er ofte helt ude af kontakt med virkeligheden og skal ikke forstås som noget, den angste klient skal væk fra eller adskille sig fra. Selve frekvensen i energien og følelsen er koblet til den del, klienten er kommet væk fra.

Hvor der i barndommen ikke var kontakt/forbindelse, åbnes der nu gennem nærværet mulighed for, at der kan skabes kontakt til denne del. Det at 'være med', der indefra fører gennem barndommens traumer, der er

opstået grundet mangel på forbindelse til den anden og til sig selv, fører nu til en genkendelse af 'væren i sig selv'.

Idéen er, at når terapeuten kan være i sin væren, skabes der et rum, hvor klienten får mulighed for at opdage og genkende kvaliteter, der allerede er til stede, men som ikke tidligere har været tilgængelige.

Buddha gør sig ikke til, han gør sig hverken større eller mindre – han er, og han hilser alle sko, der kommer forbi, velkommen med samme umiddelbare glæde.

Anne Ahlefeldt holder i slutningen af september i Dansk Psykoterapeutforenings regi et kursus for psykoterapeuter og andre behandlere om Nærværets Magi. Se opslag side 63. red.



Anne Ahlefeldt-Laurvigen, aut. psykolog og psykoterapeut MPF med flere psykoterapeutiske uddannelser samt en uddannelse i Theosis Healing. Har arbejdet med klienter og grupper siden 1994, især med interesse for forbindelsen mellem krop, sind og ånd. Har arrangeret fordybelsesrum for terapeuter med fokus på væren siden 2008.

tomhedens farver
mellem stilhedens lyde
vi er midt i det

jeg nattedigter
månens cyklus ny og næ
jeg måneelsker

det tidløse rum
himlen fylder med stjerner
er evigheden

FORLØSNING AF TRAUMER GENNEM KROPPEN

Tekst: **Lis Høhne Ratcliffe**
og **Ulrik Jørgensen**

Jordskælv i Nepal, kæntrede både i Middelhavet med syriske og afrikanske flygtninge, terroraktioner i Paris og København. Dette er blot nogle få af de begivenheder, der har traumatiseret tusindvis af overlevende inden for de sidste få år. De fleste vil være mærket af traumerne længe efter. Nogle endda for resten af livet.

Traumer er ikke et nyt fænomen. Mennesker er alle dage blevet traumatiserede af voldsomme og livstruende begivenheder. Det nye er imidlertid, at vi igennem forskning af traumetilstande virkelig er begyndt at forstå sammenhængen mellem ekstreme hændelser i menneskers liv og omfanget af de reaktionsmønstre, de fører med sig. Dette har videre betydet, at vi nu også ved meget mere om, hvordan traumer kan behandles.

Traumediagnosen PTSD blev først officielt indført i 1980. Det skete i kølvandet af Vietnamkrigen, hvor mange unge krigsveteraner vendte tilbage til USA og havde vanskeligt ved at få tilværelsen til at fungere. De led af massive søvnproblemer, angst, depressioner, flashbacks fra krigens rædsler, overvagtsthed, affektive forstyrrelser i form af umotiveret vrede og irritabilitet, manglende lyst til sex og til livet som sådan.

NEUROFYSIOLOGISK LIDELSE

I en årrække er traumer primært blevet betragtet som en forstyrrelse i vores måde kognitivt at fortolke virkeligheden på, og behandlingen har derfor fokuseret på at omstrukturere de negative og uhensigtsmæssige

tanke, der er forbundet med traumet. Men dette er kun en del af problematikken og langt fra den væsentligste. Forskning har nemlig vist, at traumer primært er en neurofysiologisk baseret lidelse forårsaget af en overproduktion af kroppens stresshormoner, især cortisol. Disse hormoner udløses automatisk, når vi bliver udsat for en fare. Hvis den faretruende situation har været tilstrækkelig livstruende, kan selve erindringen om den være med til at skabe en permanent overproduktion af stresshormonerne, som i sig selv vil påvirke hjerneaktiviteten og det autonome nervesystem negativt, så kroppen og sindet får meget svært ved at finde ro.

Vi kan således ikke blot ved at tænke anderledes slippe af med den traumatiske lidelse. Vejen til forløsning af traumer ligger ikke kun i vores forståelse af situationen, men primært i udladning af den opståede energi i nervesystemet. Det er i den mest primitive del af hjernen, reptilhjernen, at nøglen til forløsningen ligger. Det er den del af hjernen, der bl.a. regulerer det såkaldte autonome nervesystem, som normalt er uden for bevidsthedens kontrol, og hvis funktion er at styre de indre organer, herunder hjerterytmen og vejrtrækningen, fordøjelsen og cirkulationen, samt er sæde for de instinktive kamp- og flugtreaktioner.

Peter A. Levine, ph.d., psykolog og biofysiolog og grundlægger af metoden *Somatic Experiencing®* (SE), iagttag for mere end 40 år siden under sine første studier af dyrs adfærd i forbindelse med traumatiske begivenheder, at dyr ikke udviste traumatiske symptomer eller traumatisk adfærd, som fx ængstelighed, opgiveness

hed og problemer med aggression, oven på livstruende oplevelser, som mennesker gør det. I nogle tilfælde så han, at byttedyr faldt om i en form for tonisk lammelse, lige inden rovdyret fik klørne i dem, hvorefter rovdyret mistede interessen. Når faren var overstået, rystede og sitrede byttedyret bogstavelig talt oplevelsen af sig og fandt tilbage til flokken, tilsyneladende upåvirket. Dyrene giver slip på den overvældende energi, som mobiliseres, i form af rystelser/sitringer, når de bliver fanget i en traumatisk hændelse.

DET SYMPATISKE NERVESYSTEM

Den menneskelige hjerne har imidlertid udviklet sig i forbindelse med, at vi har skullet klare at overvinde mere og mere komplekse tilstande i vores samfund. For at overleve og kunne leve sammen med andre har vi i mange sammenhænge været nødt til at undertrykke vore primitive og intuitive reaktioner. Vi har lært at styre vore impulser, at bevare kontrollen i situationer, hvor det er vigtigt at kunne være fornuftig og sætte sig selv til side eller først at kunne tænke og reflektere over en situation. Det har vi gjort så godt, at vi nu kan have svært ved at finde tilbage til vores mere instinktive og intuitive kamp/

flugt reaktioner. Men herved undertrykker vi kroppens naturlige regulering af overskydende energi.

Udsættes vi for en fare, aktiveres det sympatiske nervesystem og reagerer automatisk med en kamp- eller flugtimpuls, som mobiliserer kroppens væv og muskulatur. Et menneske, der udsættes for et jord-skælv eller er taget til fange i et torturfængsel, kan som regel hverken kæmpe imod eller flygte. Umuliggøres kamp/ flugt impulsen i at færdiggøre sig, sker der det, at nervesystemet og dermed også den pågældende muskulatur og bindevæv 'fryser' eller lammes. Man kan sammenligne det med, at man i sin bil har fuld tryk på speederen med den ene fod og bremsen med den anden. Der ophobes en masse uforløst energi i kroppen, hvilket forhindrer aktivering af det parasympatiske nervesystem, som skal hjælpe os til at falde til ro gennem afslapning og søvn og bringe os i psykisk balance. Resultatet er konstant uro, rastløshed, overvagtssomhed, søvnløshed, irritabilitet og forskrækkelse.

Overaktivering af den sympatiske del af nervesystemet kan også føre til kollaps, både fysisk og psykisk, hvilket kan give sig udslag i total afsondring fra omgivelserne og handlingslammelse. Fx var en dansk

”Vejen til forløsning af traumer ligger ikke kun i vores forståelse af situationen, men primært i udladning af den opståede energi i nervesystemet. Det er i den mest primitive del af hjernen, reptilhjernen, at nøglen til forløsningen ligger.

overlevende efter jordskælvet i Nepal natten efter hovedskælvet gået på toilettet. Han fandt sig selv kollapsede, liggende på toiletgulvet.

FORLØSNING GENNEM KROPPEN

Peter A. Levine gjorde den opdagelse, at traumet ligger i nervesystemet og ikke i oplevelsen. Derfor må behandlingen også tage sit udgangspunkt i en forståelse af, hvordan traumet sanses i kroppen. Metoden bygger på en fokuseret opmærksomhed på kropssansningers forskellige kvaliteter. Herved kan kroppens iboende og

helende ressourcer kontaktes og aktiveres, hvilket er en forudsætning for på en skånsom måde at nå ind til den fastlåste energi og herefter udlade den. Herefter kan den naturlige balance og livfuldhed i nervesystemet genetablere sig, hvorefter de naturlige orienterings- og kamp/flugt reaktioner kan genetableres og benyttes til en fuldførelse af den oprindeligt traumatiserende situation med kroppens naturlige ressourcer intakt.

Arbejdet med at forløse traumer igennem kroppen har vist sig effektivt, ikke kun ved større katastrofer og successive traumer, men også ved mindre ulykker, som de fleste mennesker kender til.

En ung mand var ude for en alvorlig rideulykke, som fik store kognitive og fysiske konsekvenser for ham. Før ulykken levede han et normalt og velfungerende liv. I SE-arbejdet med ulykken fik klienten hjælp til at fornemme ressourcerne i sin krop, fornemmelsen af styrke, liv, bevægelighed, varme, lethed eller tyngde etc. Det hjalp ham til at kunne føle sig som overlever frem for offer. Hans erindring var låst fast i ulykkesøjeblikket, men med hjælp fra bl.a. familien begyndte han at etablere et tidsforløb med et før og et efter ulykken. Ved at fokusere på kroppens sansninger blev han opmærksom på, at han pludselig mærkede en kulde og et ubehag i kroppen, og huskede nu, at han fornemmede, at hesten ikke var blevet ordentligt passet. Men han ignorerede det.

Under rideturen fik han en vag ubehagelig og spændt fornemmelse i maven, som han også ignorerede – måske fordi den var i skærende kontrast til hans velkendte glæde ved at ride og følge hestens bevægelser, en fornemmelse, som blev understøttet i terapien. Under arbejdet med at spore kropssansningerne fik klienten pludselig kontakt til sin ene fod, som begyndte at spænde og trække sig sammen. Ved at følge denne sammentrækning huskede han, at han blev nervøs, da han så en stor sten foran hesten. Han holdt hesten tilbage med både hænder og fødder, selvom han egentlig godt vidste, at hesten kunne klare springet. Hestens hov ramte stenen, og den faldt med sin rytter, som ramte sit hoved mod stenen.

Da han i terapien vendte tilbage til den situation, han havde mærket i stalden, fik han klargjort sin fornemmede mistanke om, at hesten var blevet passet dårligt.

Dette arbejde hjalp klienten til den ønskede forløsning, så han igen kunne forestille sig at sidde på hesten, men nu med en fornemmelse af ro i maven og kroppen. Han kunne igen mærke tilliden til, at hesten selv kunne klare springet, samtidig med at han kunne mærke kraften i sine ben og fødder. Efter denne session fik klienten igen lyst til at ride. Han oplevede en lindring af smerterne i kroppen og følte sig mere klar i hovedet.

FRAGMENTERING

Ifølge Peter A. Levine er det vigtigt, at der under arbejdet med traumer etableres et relativt trygt og sikkert rum for at kunne udforske og arbejde med de sansninger og reaktioner, der er forårsaget af traumet. Ofte vil kroppen føles fragmenteret og usammenhængende og smertefuld. For nogle er det svært overhovedet at mærke deres krop, og for andre er der konstant uro, spændinger og ubehag i visse dele af kroppen, mens andre dele kan føles afkoblede.

En sådan fragmentering oplevede en ung kurdisk mand, som havde været frihedskæmper i bjergene og havde været udsat for tortur under fængsling i sit land. Han fortalte efter ankomsten til Danmark, at han oplevede sin mave som en sten. Han fortalte, at han var sikker på, at denne fornemmelse gjorde ham i stand til at kunne udholde livet som frihedskæmper og torturen, fordi det skåned ham for følelser, han ikke kunne bære. Under arbejdet med sin traumatiserede tilstand fortalte han, hvordan den evne til at kunne holde følelserne fra fængslet og torturen borte forhindrede ham i at have et nært forhold til sin kone og små børn. Han var kropsligt blevet fremmed for sig selv, hvilket fik voldsomme konsekvenser for hans kontakt til familien.

LANGSOMT ER HURTIGT

Men arbejdet skal også foregå i et tempo, hvor klienten har sig selv med, og nervesystemet er parat. Den eksponering af traumet, der til enhver tid foregår mentalt, når man arbejder med traumer, skal klienten kunne rumme lidt efter lidt både fysisk og psykisk. Arbejdet må derfor foregå efter devisen 'lidt er meget' og 'langsomt er hurtigt', idet et utidigt pres i processen kan blive re-traumatiserende. En traumatisk oplevelse er karakteriseret ved, at noget har været alt for voldsomt og/eller er gået alt for hurtigt. Derfor er det en forudsætning for at kunne leve med at have været ude for noget meget

voldsomt, at det langsomt kan integreres og rummes i en kropslig væren. Og ligeså vigtigt er det, at det også kan integreres og rummes i en social kontekst, dvs. sammen med andre, da traumer oftest medfører tendens til at isolere sig og føle skam.

Peter A. Levine anvender en analogi fra kemiens verden: Ønsker man at blande lige dele saltsyre og lud, kan der komme to vidt forskellige resultater ud af det, afhængigt af hvordan man gør det. Blander man det hele sammen på én gang, opstår der en voldsom eksplosion. Hælder man derimod én dråbe saltsyre ad gangen i kolben med lud, får man en harmløs blanding af vand og bordsalt.

Lidt efter lidt lærer den traumatiserede at afkoble frygten fra sin kropsligt og mentalt lammede tilstand. Nervesystemet lærer at kunne adskille nye farefulde situationer fra den traumatiske oplevelse, hvilket er en væsentlig forudsætning for at kunne foretage en både kognitiv og emotionel adskillelse og læring og dermed reagere hensigtsmæssigt i nye situationer. Målet er at forløse den overskydende energi, som har hobet sig op i kroppen i form af spændinger, smerter og uro. Vi kender det fra lettelsens suk, en forløsende gråd eller et bank i bordet. På denne måde lærer systemet efterhånden at kunne regulere sig selv i en naturlig rytme.

FORSKNING

SE skal ikke betragtes som en metode i sig selv. Det er en tilgang og forståelsesramme, som kan anvendes sammen med forskellige terapeutiske metoder som fx psykoterapi, fysioterapi, afspændingsbehandling og lignende. Det vigtigste er imidlertid, at der sker en forløsning af traumet gennem kroppen.

Somatic Experiencing® er endnu videnskabeligt relativt uudforsket som metodisk tilgang. Blandt uddannede SE-terapeuter verden over har den imidlertid vist me-

get lovende resultater. Udover at arbejde individuelt med mennesker, der har været udsat for enkeltstående traumatiske begivenheder, arbejder SE-terapeuter allerede i mange krise- og katastrofeområder i verden. For eksempel blev der tilbudt og modtaget SE-førstehjælp og -træning under og efter tsunamien i 2004, i Thailand, Indien og Sri Lanka og også i Japan og i Mellemøstens konfliktområder.

Den 4.-6. juni i år var Danmark vært for den første europæiske konference om 'Forløsning af traumer igennem kroppen'. Det var den første internationale konference om *Somatic Experiencing*®. Konferencen blev afholdt på LO-Skolen i Helsingør med 160 deltagere fra hele verden, og den blev et godt eksempel på, hvordan den biologiske og fysiologiske forskning i menneskets nervesystem spiller sammen med menneskets relation til sig selv og sine omgivelser.

Konferencens hovedtemaer var:

- 1) *Somatic Experiencing*® anvendt på forskellige klientgrupper, fx spiseforstyrrelser, udviklingstraumer, traumer som følge af overgreb og misbrug, SE anvendt på børn.
- 2) Udvikling af SE som metode.
- 3) Forskning i SE. Fx blev den første videnskabeligt kontrollerede undersøgelse med SE præsenteret på konferencen af Gina Ross fra Israel. Resultatet af undersøgelsen viste, at der er en signifikant effekt af SE som behandlingsmetode. Undersøgelsens resultater er dog endnu ikke offentliggjort.

TRAUMER IKKE EN LIVSTIDSDOM

Udgangspunktet i SE er, at mennesker biologisk er rytmiske væsener, som er selvregulerende, selvorganiserende og selvhelende, når betingelserne er til stede for, at kroppens reaktioner kan fungere ubrudte. Under uforløst traumatisk stress forstyrres den naturlige rytme, hvilket medfører øget disorganisering af kroppens funktioner samt massive psykiske følgevirkninger. At være traumatiseret medfører følelser af stor magtesløshed samt oplevelse af tab af kontrol med livet, som opleves på standby.

Somatic Experiencing's budskab er, at traumer ikke behøver at være en dom på livstid. De kan genforhandles, og resultatet er ofte adgang til øgede ressourcer og øget tillid til at kunne være i og klare sin tilværelses udfordringer igen – i nogle tilfælde endog kvalitativt bedre.

LITTERATUR

- Levine, PA (2004): *Væk tigreren*. København: Borgens Forlag.
- Levine, PA (2012): *Den tavse stemme*. København: Gyldendal Akademisk Forlag.
- Levine, PA & M Kline (2012): *Traumer set med barnets øjne*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Levine, PA & M Phillips (2012): *Freedom from Pain: Discover Your Body's Power to Overcome Physical Pain*. Boulder, Colorado: Sounds True Inc.
- Levine, PA (2015): *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory*. Berkeley, California: North Atlantic Books.
- Heller, L & A Lapierre (2014): *Udviklingstraumer*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Payne P, PA Levine & MA Crane-Godreau (2015): *Somatic Experiencing: Using Interoception and Proprioception as Core Elements of Trauma Therapy*. *Front. Psychol.* 6:93. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00093.



Lis Høhne Ratcliffe er fysioterapeut, psykoterapeut

MPF og *Somatic Experiencing* Practitioner; Ulrik Jørgensen er psykolog, specialist og supervisor i psykoterapi og *Somatic Experiencing* Practitioner.

Mindeord om Lone Ammundsen



STØRST AF ALT ER KÆRLIGHED

Lone Ammundsen var et dedikeret og engageret menneske med et langt livs erfaringer i at have med mennesker at gøre. Fra sin tid som højskoleleder, som aktiv i Røde Kors – altid var Lone et menneske med blik for de svage. Hun var til fællesskab, foreninger og noget at samles om og slås for. Hun mødte os alle med varme og smil, et skulderklap og en opmuntrende bemærkning. Vi vil savne hendes kompetente indlæg, kloge spørgsmål eller opsamlende kommentarer.

Lone blev 71 år og 1 måned. Ved sin 70-års fødselsdag holdt hun en vidunderlig tale, hvor hun opdelt sit liv i tre væsentlige faser: 1) Livet som rektor på Den Røde Højskole og Tidens Højskole – 'det røde liv', 2) Livet i Røde Kors regi og arbejdet med flygtninge og endelig 3) Uddannelserne og livet som psykoterapeut.

Jeg tror, at alle, der kendte Lone, vil være enige i, at Lone var et sjældent gavmildt og klogt menneske, der havde en enorm rummelighed, livsglæde og et overskud, der strålede ud af hende og varmede rummet, hun var i.

På trods af sin alvorlige sygdom deltog Lone på flere retreats, hvor hun delte sine tanker om den dødsproces,

hun var i. Jeg ved, at mange er taknemmelige for det nærvær og den inspiration til livet, det gav. Jeg er sikker på, at mange føler en dyb forbundethed med Lone.

Lone var et levende eksempel på at være det, man siger – også når livet bliver udfordrende! Det var så bekræftende at se, hvordan den meditations- og livspraksis, Lone havde, 'holdt hende lige til det sidste'.

“Størst af alt er kærlighed”, det var Lones mantra til det sidste. Jeg ved, at rigtigt mange af de kolleger og venner, Lone var i berøring med i alle de forskellige sammenhænge, hun var i, mærkede Lones faste og ukuelige tro på og kontakt med kærlighedens klare tone. Selv da kroppen ikke kunne bære mere, var hun i stand til at bevare forbindelsen til det sted i bevidstheden, der kan holde os, når 'den kendte identitet' falder bort.

Lone vil være savnet.
Æret være hendes minde

Anne Ahlefeldt, MPF
Pia Balk-Møller

VI SKAL VISE VERDEN, HVAD VI KAN!

Tekst: **Christoffer Voss**

Lotte Grostøl har nu været sekretariatschef i Dansk Psykoterapeutforening i godt fire måneder. Her fortæller hun om sin første tid i foreningen og om sine visioner for fremtiden.

Hvad har du brugt de første måneder i foreningen på?

– I de første måneder har jeg først og fremmest brugt tiden på at sætte mig ind i foreningens arbejde. Jeg har været med til møder i de forskellige udvalg og været rundt i landet for at møde medlemmerne. Blandt andet i december, hvor jeg var med på et efteruddannelseskursus i Ry for også selv at opleve den del af foreningens arbejde.

Samtidig er vi i fuld gang med at gear sekretariatet op til nye tider. Vi har ansat et par nye medarbejdere og er ved at flytte til nye lokaler, ligesom arbejdet med vores flotte, nye hjemmeside har fyldt en del.

Derudover har jeg været en del ude af huset og har holdt møder med en lang række af de faglige organisationer, som vores medlemmer har grunduddannelse indenfor, og med interesseorganisationer som bl.a. Bedre Psykiatri og Det Sociale Netværk. De er alle meget positive og ser muligheder i at arbejde sammen med os, så det tegner godt.

Til gengæld har det overrasket mig, at mange af dem, jeg har mødt, ved meget lidt om vores forening og medlemmer. De kender for eksempel ikke til den grundige uddannelse og erfaring, som vores medlemmer har. Det gælder danskerne generelt, tror jeg, og det skal vi have lavet om på. Kendskabet til psykoterapi skal styrkes. Ikke bare for psykoterapeuternes skyld, men mest af alt for de mennesker, der kan få et bedre liv ved hjælp af psykoterapi.

Hvor synes du, foreningen står i dag?

– Vi står et rigtigt spændende sted. Vi er en organisation, der har basis på plads og et rigtig godt fundament – både organisatorisk og fagligt. Samtidig har foreningen med den vedtagne strategi fra sidste generalforsamling jo lagt skinnerne for professionaliseringen. Så vi har et rigtig godt udgangspunkt til at tage det næste skridt, og vi er uden tvivl klar til at løfte foreningen til næste niveau. Først og fremmest fordi psykoterapeuterne i den grad har noget at byde på. Mikset mellem den faglige grunduddannelse – som for eksempel pædagog, sygeplejerske eller socialrådgiver – og så psykoterapeutuddannelsen med både teori og praksis er helt unikt.

Så Dansk Psykoterapeutforening står rigtigt godt i dag, og jeg ser mange muligheder for fremtiden. Men det er ikke noget, vi kan gøre på få måneder. Det er en lang proces uden endestation, for vi skal jo gerne blive ved med at udvikle os. Men vi er kommet godt i gang, og nu skal der endnu mere kul på kedlerne.

Hvilken rolle skal Dansk Psykoterapeutforening have i fremtiden?

– Som interesseforening skal vi jo varetage medlemmernes interesse på flere niveauer. Det handler om kvalificeret rådgivning, kursusforløb, nyheder om faget, en yderligere kvalificering af faget og så videre. Men det handler lige så meget om at varetage psykoterapeuternes interesser over for politikere, organisationer og omverdenen generelt.



Det sidste har der ikke tidligere været den store tradition for i foreningen, men det er efter min mening ikke alene nødvendigt for at rykke faget psykoterapi videre, men også helt naturligt qua den størrelse, foreningen har fået. Foreningen skal længere frem i bussen. Og det er her, jeg kan bidrage med mit netværk og erfaringer i det politiske miljø.

Vi skal med andre ord være der for medlemmerne både indadtil og udadtil. Samlet set vil det bidrage til en øget offentlig anerkendelse af psykoterapeuter og dermed også øgede beskæftigelsesmuligheder for medlemmerne.

'Vi vil mere i Dansk Psykoterapeutforening', er det mantra, du og bestyrelsen har arbejdet ud fra. Men hvordan fører vi det ud i livet?

– For mig handler det især om tre ting: Synlighed, alliancer og større bevidsthed om, hvem psykoterapeuterne er, og hvor vi kan gøre en forskel. Alle tre ting er afgø-

rende i arbejdet for, at psykoterapi kan blive en anerkendt del af den offentlige behandling.

Synlighed handler om at kommunikere og blande sig i debatten. Det er ikke nemt, for kampen om pladsen i medierne er stor, og der er mange aktører inden for området. Men her skal vi opgradere.

Det kræver samtidig, at vi har noget at komme med og tør mene noget. Hvad er det, vi vil? Hvor kan vi gøre en forskel og hvordan? Psykoterapeuterne skal blive meget bedre til at gøre det klart for omverdenen, hvad de kan og vil. Det arbejde skal jeg hjælpe med.

Samtidig er alliancer med beslutningstagere, andre organisationer og kommuner helt afgørende. Ingen når sine mål uden dem, så det prioriterer vi. Og det er jeg som sagt allerede gået godt i gang med.

Større bevidsthed hænger sammen med synlighed, men stikker lidt dybere. Vi skal gøre psykoterapeuternes faglighed langt tydeligere for andre. Blandt andet ved at koble vores faglighed på andre kontekster og gøre det tydeligt, hvordan den psykoterapeutiske faglighed kan gøre en forskel.

Som forening skal vi også have en mening om danskerens mentale sundhed, om sundhedspolitik generelt, om danskernes arbejdsliv og så videre. Nøjagtigt som vores næstformand Pia Jeppesen gjorde med sit debatindlæg i Information i november om Finansministeriets regnemodeller, som går ud over investeringerne i danskerens mentale sundhed (kan læses på dpfo.dk. red.). Sagt helt kort: Vi skal til at mene noget. Og sørge for, at omverdenen ved, hvad vi mener.

Howdan kan medlemmerne hjælpe til med det?

– En forening er jo kun stærk i kraft af dens medlemmer. Og hvis vi skal blive mere tydelige på, hvad psykoterapeuterne kan og vil, skal vi alle gøre en indsats.

Helt konkret vil vi i sekretariatet og forretningsudvalget gerne vide mere om de mange gode tiltag og pro-

”Vi skal vise omverdenen, at psykoterapeuterne er en vigtig aktør på sundhedsområdet.

jekter rundt omkring i landet. Hvad er det psykoterapeuter gør, hvordan hjælper de, og er der kommunale projekter og tiltag, som psykoterapeuter er en del af, som vi kan løfte op som gode eksempler? Så vi kommer til at sætte afdækninger og undersøgelser i gang.

Vi skal også blive bedre til at dokumentere det, som psykoterapeuter kan, ved at evaluere og gøre det klart, hvad der virker og ikke virker. Så det arbejder vi også videre med.

Hvad er den vigtigste sundhedspolitiske dagsorden netop nu?

– En forbedring af danskernes mentale sundhed er helt afgørende. For mig er det kernen i det psykoterapeutiske arbejde: at hjælpe mennesker til at få det bedre psykisk og med sig selv.

I dag lider mere end en halv million danskere af en psykisk sygdom, hver tredje af os er pårørende til et psykisk sårbart menneske, og de psykiske sygdomme koster samfundet milliarder af kroner årligt. Angst og depression alene koster ifølge Sundhedsstyrelsen 12 mia. kr. årligt i kraft af sygefravær og øgede offentlige ydelser. Og så kommer udgifterne til behandling endda oveni. Alt i alt bliver det til mange penge, der kunne bruges langt bedre til gavn for en rigtig stor del af befolkningen. Så det er en kæmpe udfordring, vi som samfund skal blive bedre til at løse.

Det handler især om forebyggelse. Om at turde sætte ind, før det går galt. Og her spiller psykoterapeuterne en helt afgørende

rolle. Kommunerne gør rigtig meget og er også blevet bedre til at prioritere forebyggelse. Blandt andet har en lang række kommuner med næste års budgetter afsat penge til projekter, der hjælper sårbare unge. Projekter, som langt flere psykoterapeuter snildt kunne være en del af.

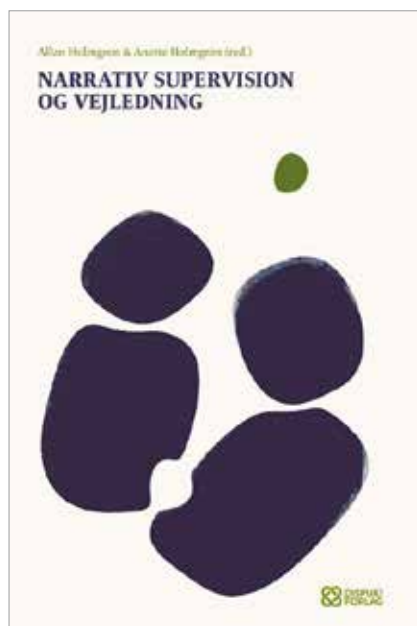
Men vi skal videre end det. Og derfor er det da ærgerligt, at der fra regeringens side – udover ekstra penge til en hurtigere udredning – ikke er sat flere penge af til forebyggelse af psykisk sygdom og en forbedring af danskerens mentale sundhed.

Den dagsorden vil vi blande os endnu mere i, så vi kan vise omverdenen, at psykoterapeuterne er en vigtig aktør på det her område, og at de i endnu højere grad end i dag kan være med til at gøre en forskel for danskernes mentale sundhed.

Den dagsorden vil vi blande os endnu mere i, så vi kan vise omverdenen, at psykoterapeuterne er en vigtig aktør på det her område og i endnu højere grad end i dag kan være med til at gøre en forskel for danskernes mentale sundhed.

”Psykoterapeuterne skal blive meget bedre til at gøre det klart for omverdenen, hvad de kan og vil.

NARRATIV TILGANG TIL SUPERVISION



Allan Holmgren og Anette Holmgren (red.): *Narrativ supervision og vejledning*. Dispuks Forlag. 256 sider, kr. 340.

Den narrative praksis har i en årrække vundet indpas, ikke mindst i Danmark. Der kommer heldigvis i disse år

mange bøger, som beskriver narrativ teori og praksis. Narrative metoder, der, som jeg ser det, er så brugbare i arbejdslivet. Denne bog, redigeret af cand.psych.'erne Allan Holmgren, MPF, og Anette Holmgren, som har særligt fokus på supervision og vejledning, er en af de rigtigt gode.

Bogen er delt op i 14 artikler, der alle er skrevet af forfattere med lang erfaring i narrativ praksis, og den kommer vidt omkring i de narrative teorier såvel som i poststrukturalistiske og fænomenologiske inspirationer og teorier. Gamle teoretikere som Deleuze, Bruner, Vygotsky og Foucault, som Michael White var meget inspireret af, omtales flittigt. Men der er også henvisninger til mange nyere, fx Shona Rossell, Maggie Carey og mange andre, som i dag arbejder videre med Michael Whites idéer ude i verden. Der henvises desuden flittigt til andre steder, hvor læseren kan finde yderligere viden.

Herudover giver bogen også en læseværdig indføring i metoder. Den rummer narrative perspektiver, men også poststrukturalistiske perspektiver på supervision og vejledning. Der er bl.a. overvejelser om etik, at få sprog for det man gør, stemninger og evidens og også et enkelt afsnit om synspunkter på andre supervisions- og vejledningsformer. Der er beskrivelser af både individuel supervision og arbejdet med grupper med supervision og vejledning. Mange steder i bogen er der særligt fokus på bevidning. Positionerne, der formidles undervejs i bo-

gen, baseres – som titlen også lægger op til – på den narrative tilgang.

Endvidere er bogen spækket med eksempler, som teorierne og erfaringerne er bundet op på med mange anvisninger og fif til, hvordan en supervision kan forløbe. ”Det er jo, når vi kommer til *hvordan*, at det svære kommer,” som Peter Plys har sagt. Alle afsnit kan læses selvstændigt. Lixtallet svinger dog i de forskellige afsnit.

Hvis jeg selv bedst skal lære noget ved at læse, skal der gerne være:

- 1) Noget (viden), som jeg ved i forvejen.
- 2) Noget (viden), som jeg ikke var klar over, at jeg viste, før jeg læser det, og dermed opdager, at jeg faktisk allerede ved det.
- 3) Ny viden, som jeg kan føje til det, jeg allerede ved, reflektere over og arbejde videre med i praksis.

Denne bog har nok af det hele. Som supervisor og vejleder fik jeg ny inspiration. Bogen var for mig læseværdig og god at lære af.

Jeg kan anbefale bogen til alle, der enten modtager supervision eller vejledning, eller som selv er vejleder og supervisor. Som tidligere leder synes jeg, at også mange ledere ved at læse denne bog vil kunne få en grundig indføring i, hvad der kan ske i supervisionsrummet.

Lisbeth Villumsen
Psykoteraapeut MPF

ANGSTENS VÆSEN



Heidi Strandberg Andreassen: Mød din angst – og lev dit liv værdifuldt. Skriveforlaget 2014. 257 sider, kr. 199.

Psykoterapeut MPF Heidi Strandberg Andreassen har selv levet et liv med angst og har på baggrund af en videreuddannelse til psykoterapeut og sit eget intense arbejde med at leve med angsten skrevet en selvhjælpsbog, som viser et tydeligt engagement og

et indgående kendskab til angstens væsen. Det er en bog fyldt med nyttig teoretisk viden og et væld af øvelser til at understøtte og integrere de processer, som bogen præsenterer.

Forfatteren tager udgangspunkt i den terapeutiske retning *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, som er en videreudvikling af kognitiv adfærdsterapi og mindfulness, hvor man ud over arbejdet med tankerne og bevidst nærvær har fokus på at give sit liv retning i overensstemmelse med sine værdier og handle derefter.

Bogen tager os igennem forskellige trin og teknikker til at arbejde med angst. Første del giver et psykoedukativt indblik i angstens symptomer og dynamik. Næste trin handler om arbejdet med tankerne og forståelsen af, hvordan tankerne styrer vores følelsesmæssige tilstand og adfærd, så længe vi er identificeret med dem. Dernæst føres læseren ind i vigtigheden af at møde sig selv med medfølelse og venlighed frem for fordømmelse og kritik, træning af beroligende åndedræt og accept af svære følelser. Bogen har afslutningsvis et afsnit af en lidt mere coachende karakter, der handler om at finde ind til sine værdier og opstille konkrete mål for at leve et liv i overensstemmelse med dem.

En stor del af budskabet i bogen handler om nødvendigheden af at styrke et bevidst nærvær og en grundlæggende forståelse af, at vi ikke er vores tanker og følelser, men at der findes en bagvedliggende bevidsthed, som er langt større. Når vi i højere grad formår at

identificere os med den del af os, som oplever eller iagttager tankerne og følelserne, kan vi gøre os fri og i stand til at rumme og være med det, der er, frem for at frygte vores følelser og lade os styre af vores tanker.

Bogen er bygget meget pædagogisk og systematisk op, og hvert afsnit begynder med et lille udsnit af forfatterens dagbog med oplevelser og erfaringer fra eget liv. Dette giver læseren en oplevelse af genkendelse og binder på en fin måde de efterfølgende teorier og øvelser sammen med den virkelighed, mange med angst lever i.

En meget stor del af bogen er øvelser, som kræver tid og arbejde at gå ind i, og som er en forudsætning for at få et reelt udbytte af bogen. Der er indtil flere indtalte mindfulnessøvelser, som kan downloades gratis, hvilket er et rigtigt fint supplement til bogens mange øvrige teknikker og redskaber. Det kan virke en lille smule overvældende at gå i gang med de mange øvelser, som bogen lægger op til. Men samtidig er dette en selvhjælpsbog, og som sådan giver den mange gode redskaber til at integrere den nye viden og forståelse, som bogen beskriver.

Personligt kunne jeg savne at høre lidt mere om det, som forfatteren omtaler som "gaven i angsten". I denne formulering ligger, at angsten kan være et pejlemærke eller en alarmklokke, som peger på ting i livet, som man skal tage sig af, eller følelser, som man ikke tør mærke eller give udtryk for. Denne vinkel er vigtigt og lægger op til andre

måder at arbejde med sin angst på, som nok har en mere psykodynamisk karakter, men det har retfærdighedsvis ikke været forfatterens ærinde i denne bog.

Bogen er bestemt anbefalelsesværdig og kunne med fordel inddrages i et terapiforløb, hvor man sammen med klienten kan arbejde med nogle af de konkrete redskaber, som bogen tilbyder. Den er meget let tilgængelig og nem at læse og giver et fint indblik i, hvordan man selv kan træne sit sind og blive bedre til at håndtere sin angst.

Mette Rosenvæl
Psykokoterapeut MPF

KULTURELT BETONET LIDELSE



Bo Møhl: Selvskade – psykologi og behandling. Hans Reitzels Forlag 2015. 392 sider, kr. 400. Fås også som i-bog.

Professor i klinisk psykologi og specialpsykolog i psykiatri Bo Møhl har skrevet en omfattende, grundig og detaljeret bog om fænomenet selvskade. Bogen bygger primært på vel-dokumenterede undersøgelser, teori,

case-beskrivelser og forfatterens egen mangeårige erfaring med behandling af selvskade og forskning på området.

Allerede ved en gennemgang af indholdsfortegnelsen står det klart, at her er tale om en bog af omfattende karakter, der behandler fænomenet selvskade grundigt. Bogen er inddelt i seksten kapitler, der spænder bredt fra forskellige definitioner af begrebet selvskade til decideret behandling og afslutningsvis et kapitel særligt til pårørende.

Selvom forfatteren giver en grundig beskrivelse af de forskellige former for selvskade, så som indirekte selvskade og selvskade med suicidale hensigter, er bogen afgrænset til primært at beskrive og behandle fænomenet direkte selvskade og ikke-suicidal selvskade, som er defineret ved ødelæggelse af kropsvæv uden suicidale hensigter.

En interessant og vigtig indgangsvinkel er forfatterens beskrivelse af de tidlige tilknytningsmønstres betydning for udvikling af selvskadende adfærd, hvor han argumenterer for, at en utryk tilknytning med dertil skadet eller manglende mentaliseringssevne ofte er årsag til emotionel dysregulation, hvorfor man bruger selvskade som strategi til affektregulering.

Men hvor fænomenet selvskade tidligere hovedsageligt var forbundet med psykiatriske lidelser så som borderline etc., belyser Bo Møhl i bogen,

hvordan selvskade har flyttet sig fra primært at høre hjemme i psykiatrisk regi, til at man i dag kan tale om det som et stigende kulturelt problem. Selvskade optræder hyppigt blandt unge mennesker, og undersøgelser viser ifølge Bo Møhl, at hver femte danske gymnasieelev har prøvet at skade sig selv. Dermed kan der argumenteres for, at det efterhånden er et fælles samfundsanliggende.

Bo Møhl beskriver, hvordan man kan tale om selvskade som tidstypisk lidelse, som afspejler en tendens i samfundet, hvor man stræber efter et smertefrit liv, og hvor det er, som om livets eksistentielle og uundgåelige vilkår såsom sorg og smerte søges elimineret. En såkaldt smertefobisk kultur.

Med hensyn til om der er tale om personer med psykiatriske diagnoser eller andre klientgrupper, peger forfatteren på, at emotionel dysregulation typisk er et fællestræk hos personer, der bruger selvskade som strategi, og at det derfor må være en primær del af behandlingen at have fokus på at udvikle mere hensigtsmæssige strategier til at håndtere følelsesmæssige indre spændinger og andre negative følelser.

Bo Møhl fremhæver særligt dialektisk adfærdsterapi (DAT) og mentaliseringsbaseret terapi (MBT) som anvendelige behandlingsmetoder til personer med selvskadende adfærd. Metoderne er grundigt beskrevet med eksempler på, hvordan et behandlingsforløb kan sættes sammen. En ting, som forfatteren fremhæver gennem hele bogen uanset behandlingsform, er vigtigheden af at validere klientens følelser, tanker og oplevelser. I stedet for at bruge den mere

velkendte term anerkendelse har Bo Møhl valgt validering som betegnelse for og forudsætning for en god kontakt.

Overordnet er bogen velskrevet og giver et solidt indblik i selvskadens mange facetter. Man mærker, at Bo Møhl er kompetent og har stor viden inden for området. Det kan anbefales, at man læser hele bogen, men den kan også fungere som opslagsværk. Er man en erfaren terapeut inden for behandling af selvskade, kan man med fordel springe frem til gennemgang af behandlingsmetoder.

Bogen indeholder som nævnt mange cases og eksempler på selvskade, men der kunne med fordel gives flere konkrete eksempler og cases fra den terapeutiske praksis med udgangspunkt i de beskrevne behandlingsmetoder DAT og MBT, evt. indeholdende problemstillinger, der vanskeliggør behandlingen, terapiens varighed og intensitet m.m.

I relation til mit eget arbejde med personer med selvskadende adfærd er mit personlige udbytte af at have læst denne bog at blive indført i og inspireret af de fremhævede behandlingsmetoder. Hertil kommer vigtigheden af at kende omfanget, intentionen og motivet bag den enkeltes selvskade som forudsætning for at kunne behandle det optimalt. Endvidere en nødvendig opmærksomhed – som altid, men ikke desto mindre – på, at man som terapeut ikke er medvirkende til at vedligeholde eller forstærke den selvskadende adfærd.

Selvskade – psykologi og behandling er velskrevet og henvender sig primært til professionelle behandlere og andre, der kommer i kontakt med selvskade

dende adfærd, men kan også læses af pårørende og andre, der ønsker mere viden om selvskade og årsager dertil. Det er en vigtig (grund)bog med den nyeste viden inden for området, hvorfor jeg kan anbefale alle terapeuter, der arbejder med selvskade, at læse den.

Karen-Lise Gram
Psykoteraeut MPF

ORGASME



Maria Marcus: Kom du? En Mosaik om orgasme. Tiderne Skifter 2015. 196 sider, kr. 249.

Maria Marcus, mangeårigt medlem af Dansk Psykoterapeutforening, har – i den modne alder af 89 og gennem flere år bundet til en kørestol på grund af en lammet underkrop efter en fejlslagen rygmarvsnarkose – skrevet endnu en bog, denne gang om kvinders orgasme. *Kom du?* hedder den – selvfølgelig med reference til det spørgsmål, der med mellemrum dukker op efter sex. Eksamensspørgsmålet, som skal afgøre, om manden har præsteret ordentligt, eller om kvinden har levet op til hans forventninger. Det ”fatale spørgsmål, nøglen til tusinde selvbrejdelser”, hvis man ikke lige opfyl-

der de forkromede normer om en ’rigtig’ seksualitet.

Med udgangspunkt i et spørgsmål fra en kursist på et kursus om seksualitet: ”Hvis man ikke får orgasme, hvorfor skal man så overhovedet have sex?” har Maria Marcus fået 15 kvinder til at beskrive deres liv med sex og deres personlige oplevelse af orgasme. Hvornår kommer den, hvordan føles den? Kvinderne er alle modne kvinder med god kendskab til deres seksualitet, de yngste i trediverne, forfatteren selv som alderspræsidenten. De fleste blev interviewet og optaget på bånd, enkelte har skrevet deres historie selv. Alle, undtagen forfatteren selv, optræder under pseudonym.

Hvis man ikke vidste det før, vil man i hvert fald vide det, når man har læst bogen: Orgasme er en ualmindelig mangesidet størrelse. Den kommer i mange former, er forskellig ved onani og ved samleje, er forskellig med den samme mand og med forskellige mænd, er forskellig i forskellige aldre og livssituationer. Nogle kvinder oplever den tidligt i livet, andre først senere. Nogle skal ’arbejde’ hårdt for at få den. Nogle gange kommer den let, andre gange slet ikke. Mange oplever det som nemmere at få orgasme ved onani, mens andre ikke finder onani tiltrækkende. De savner intimiteten, hvis der ikke er en partner. Som fx ’Rosa’, der vender udgangsspørgsmålet om: ”Hvis ikke der er intimitet, så gad jeg ikke have samleje!”

Også ’Sidsel’ har fat i det med intimiteten og skriver: ”Jeg siger ikke, at jeg gerne undværer orgasmen. Men orgasmen er ikke målet, når jeg er sammen med en kæreste. At *nu* orgasmen, ikke at *opnå*, er vidunderligt. Sex, synes jeg, er så stort et område, at det

ikke kan gøres op i forskellige erogene knapper, som man kan lære at trykke på, og som ved den rigtige teknik kan udløse en belønning i form af frigivne lykkestoffer i hjernen. For mig er sex en kærlighedsakt.” Både Sidsel og flere andre kvinder har dog i perioder mange og hyppige partnere, hvor det ikke nødvendigvis handler om kærlighed og intimitet, men måske mere om at udforske eller bekræfte sig selv.

Også Maria Marcus skriver om sit liv med sex og om den orgasme, hun i starten ikke nåede frem til, sådan som autoriteterne sagde, man burde, hvilket gav anledning til mange års bekymring, om hun var det, som man i 50’erne benævnte ’en rigtig kvinde’. Først efter mange år kommer den, uventet. Og bagefter må hun undren- de konstatere, at sex ”var da mindst lige så skønt før”.

For anmelderen, der efterhånden ikke er helt ung mere (som man siger), er det opløftende at læse, at sexlysten ikke nødvendigvis er sluttet, selv om man er 89 og sidder i kørestol. For Maria Marcus er den stadig levende, og i bogen er der et spændende kapitel om, hvordan hun eksperimenterer med at nå frem til en orgasme eller et klimaks (hun er selv lidt i tvivl om, hvad det er) nærmest ved tankens hjælp.

I 1999 sluttede jeg anmeldelsen af en anden bog af Maria Marcus, *Det erotiske isbjerg*, med ordene: Maria Marcus er en klog dame. I denne anmeldelse vil jeg tilføje, at hun også er en ualmindelig sej dame. Hun har skrevet en engageret og læseværdig bog, som mange kvinder vil have glæde af. Og mænd må også gerne læse med.

Susanne van Deurs
Psykoterapeut MPF

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

Kamilla Baagø :

Sommerfuglehuset

Livet med døden tæt på og sorgen er et sted i tilværelsen med så meget mørke og tyngde, at det kan falde ud af verden. Det er et sted med så fortættet en erfaring, at vi kan miste sproget og blive tavse, usynlige. *Sommerfuglehuset* er en række sammenhængende prosa-poetiske tekster, som er blevet til gennem to år med sygdom, død og sorg. Bogen handler om kærlighed og om at leve i dødens nærvær og om at miste sin elskede. Forfatteren er psykoterapeut MPF.

CreateSpace, Amazon Company. 156 sider, kr. 125. Kan bestilles på info@kamillabaagoe.dk.



Lisbeth Wissing:

Egentlig ønskede jeg ikke at dø - jeg kunne bare ikke finde ud af livet

I 1992 forsøger Morten Thomsen at begå selvmord. Det lykkedes ikke for ham, men det bliver en skelsættende begivenhed, der sender ham i en helt ny og uventet retning. Han stifter Livslinien, frivilligorganisationen, der til stadighed vokser i antallet af henvendelser, mens selvmordstallet i Danmark er faldet. Bogen fortæller historien om Livslinien.

Informations Forlag 2015. 200 sider, kr. 199,95. Fås også som e-bog.

Janne Østergaard Hagelquist:

Mentaliseringsguiden

Praksisorienteret, visuel og lettilgængelig guide til brug i pædagogisk og terapeutisk arbejde med omsorgssvigtede børn og unge og deres omsorgspersoner. I første del gennemgås mentaliseringsbegrebet, herunder det sidste nye inden for mentalisering. Herudover består guiden af modeller, som alle introduceres kort med en beskrivelse af, hvorledes modellerne kan anvendes, tips og tricks samt eksempler fra praksis.

Hans Reitzels Forlag 2015. 272 sider, kr. 325.



Athina Delskov, Lene Sonne:

Sensitive unge

Det kan være svært at være sensitiv, fordi man hurtigt kan føle sig misforstået og forkert. I bogen fortæller unge sensitive, hvordan de oplever verden, og hvad de har brug for fra omgivelserne, så de trives bedst og kan få mulighed for at vise og bruge de mange ressourcer, de har. Bogen henvender sig til unge 13-20 år, deres forældre og de fagpersoner, der omgiver dem. Forfatterne har også skrevet bogen *Sensitive børn*.

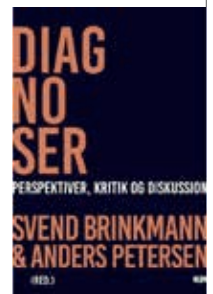
Aronsen 2015. 359 sider, kr. 275. Fås også som e-bog.

Svend Brinkmann, Anders Petersen (red.):

Diagnoser. Perspektiver, kritik og diskussion

Vi er omgivet af diagnoser i en sådan grad, at der er opstået en ny kultur: en diagnosekultur. Bruugen af psykiatriske diagnoser og kategorier er eksploderet, og de benyttes nu ikke længere kun af fagpersoner. Vi bruger diagnoserne til at forstå mennesker, som ikke passer ind i en mere og mere ensrettet norm. Hensigten er at hjælpe, men følgerne er ofte komplekse. Diagnoserne har væsentlige samfundsmæssige og individuelle konsekvenser. Bogens ærinde er at undersøge og diskutere diagnosekulturen fra forskellige vinkler.

Klim 2015. 392 sider, kr. 299,95.

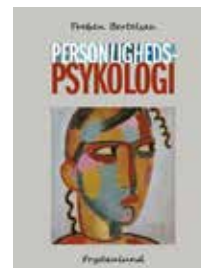


Preben Bertelsen:

Personlighedspsykologi

Hvad mener vi med personlighed, og hvad er personlighedspsykologi? Hvorfor er en person følsom, æstetisk og sentimental, mens en anden er praktisk orienteret og usentimental? Og hvorfor er nogle mennesker tilbageholdende og generte, mens andre er snakkesalige og selskabelige? Siden første udgave fra 2001 har bogen været fast læsning på mange uddannelser. Nu er den kommet i en opdateret udgave, som medtager de seneste 15 års forskningsresultater.

Frydenlund 2015. 104 sider, kr. 199.



Lytterum og Jon Bertelsen:

Toner til eftertanke



Orkesteret Lytterum har lavet en CD ud fra en idé om at skabe en platform for fordybelse og meditation og for at give lytteren mulighed for at opleve, hvad musikken kan, når den kan udfolde sig frit i forhold til teksterne, stemningen i rummet og mødet med andre. Musikken er skabt i nuet og improviseret i studiet med et inviteret publikum. Med indtalte meditationer og tekster om nuet, tanker, følelser, tid etc.

Beach Farm 2015. www.lytterum.dk 80,14 minutter, kr. 120.

Walter Mischel:

Skumfidustesten. Nøglen til selvkontrol

Forfatteren gennemførte første gang skumfidustesten på Stanford University i 1960'erne. En række børn fik en skumfidus og et valg: Spis den nu eller få to senere. Det blev starten på årelange studier i samspillet mellem hjerne, genetik og den menneskelige natur. Forfatteren har fulgt børnene, og det har vist sig, at de børn, der kunne udsætte deres behovstilfredsstillelse og udvise selvkontrol, på mange måder klarede sig bedre end de børn, der spiste skumfidusen straks.

Klim 2015. 320 sider, kr. 299,95.



Karen Glistrup:

Indeni mig – og i de andre. En bog om børn og følelser

Det er vigtigt, at børn er i kontakt med deres følelser og dermed lettere kan forstå, hvordan andre mennesker har det. Derfor er det vigtigt, at man som voksen kan tale med sit barn om følelser. Flittige Karen Glistrup, forfatter, socialrådgiver, familie, par- og psykoterapeut MPF, har skrevet endnu en bog om at tale med børn. "Når børn får mulighed for at mærke og udtrykke deres følelser og reflektere over dem sammen med en nær voksen, styrkes deres selvfølelse og empati," udtaler Jesper Juul, familierapeut MPF.

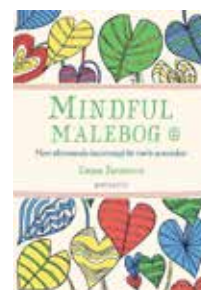
Gyldendal 2015. Illustreret af Pia Olsen. 64 sider, kr. 229,95. Fås også som e-bog.

Emma Farrarons:

Mindful malebog 2. Mere afstressende kunstterapi for travle mennesker

Mindfulness handler om at give øjeblikket fuld opmærksomhed. At tegne øger vores evne til at holde fokus og kan samtidig være en måde at standse stress og dæmpe angst og nervøsitet. Bogen rummer mere end 100 sider stregtegninger, klar til at farvelægge, mens man glæder sig over tegningerne, farvernes spil, fornemmelsen af blyanten i hånden, lyden af blyanten over papiret, duften af papiret, etc. ... Forlaget udgav tidligere i år Mindful Malebog nummer 1.

Rosinante 2015. 112 sider, kr 64.



FYRAFTENSMØDER I KØBENHAVN

Onsdag den 9. marts 2016 kl. 17-19

Lone Gadegaard, psykoterapeut MPF. Forfatter til bogen *Den Kvindelige Understrøm – om kvinder, ånd og dæmoni*, der sælges i fortryk ved fyraftensmødet

KVINDER, ÅND OG DÆMONI

Vores kultur adskiller det kvindelige fra det hellige. Det betyder bl.a., at menstruationen og den kvindelige cyklus vanhelliges på et kollektivt plan. Mange kvinder oplever problemer af fysisk og psykisk karakter, som kan ses som et udtryk for en generelt nedsættende holdning til det kvindelige. I menstruationen findes en skjult dør til det hellige. Når denne dør blokeres af kulturen, dæmoniseres ressourcerne. Der kommer en spaltning mellem den sorte og den hvide pol – og den smukke Røde Kvinde, som forener kroppen med det hellige, fortrænges.

Gennem ca. 30 år har Lone Gadegaard arbejdet kunstnerisk med det kvindelige og fundet inspiration gennem menstruation og cyklus. Hun viser PowerPoint og filmklip fra sit kunstneriske arbejde og taler med inspiration fra jungianeren Marion Woodman om sit syn på kvindelighed, spaltning og spiritualitet.

Et fyraftensmøde med visuel inspiration og jungiansk fokus på det kvindelige.

ARRANGEMENTSNUMMER: 4115

Tilmelding og betaling senest 24. februar 2016.

BEGGE MØDER: Kr. 150 inkl. kaffe mv.

STED: OBS Nyt sted: Kong Georgs Vej 11, Frederiksberg.

Tilmelding og betaling som anført nedenfor. Oplys venligst dit navn og skriv arrangementets nummer i tekstfeltet. Alle er velkomne. Max. 30 deltagere.

TILMELDING på www.dpfo.dk > Aktiviteter > [arrangementet].

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

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

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

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

Onsdag den 15. juni 2016. Kl. 17-19

Stephen Gallegos, USA. Professor i psykologi, psykoterapeut og forfatter.

EXPERIENCE AS HEALER

Many people seek to 'understand' themselves. There is certainly nothing wrong with that except for the fact that we are so much deeper than mere understanding, and also, it leaves us in the realm of thinking and conceptualizing rather than taking us deeper. The deepest place we need to go, into the deep imagination, is the place where true healing occurs, and that is also the place where we experience our own aliveness as a fundamental dimension of our being. We are each more than a single aliveness; we are a multitude. And the work of the deep imagination is to help us gather all of the alivenesses that we are into a single wholeness, where balance, maturity, and relationship are its manifestations.

Steve Gallegos har udviklet "The Personal Totem Pole Process", beskrevet under betegnelsen ANIM (animal imagery), og har igennem de sidste 30 år tilbudt workshops, kurser og uddannelse over hele verden, ikke mindst i Danmark, bl.a. i Psykologisk Selskab for Klinisk Hypnose i Dansk Psykologforenings regi, hvor han er æresmedlem. Hans metode har sit udspring i tre psykologiske og spirituelle metoder: C.G. Jungs teorier om imagination og det kollektivt ubevidste, den østlige teoretiske orientering, som forstår mennesket som et system af indbyrdes relaterede energier og chakraer, og den oprindelige amerikanske befolknings praksis omkring at tale med og modtage beskyttelse og vejledning fra dyrene og naturen omkring dem.

ARRANGEMENTSNUMMER: 4116

Tilmelding og betaling senest 1. juni 2016.

NETVÆRKS MØDE PÅ FYN

Torsdag den 3. marts 2016 kl. 18-20

Mary á Argjabođa, psykoterapeut MPF, Certified SE-Practitioner

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

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

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

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

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

ARRANGEMENTSNUMMER: 4204

Pris: Kr. 100.

Sted: Historiens Hus, Klosterbakken 2, Odense C. Parkering i gården bag Domkirken, over gården til højre og ned ad trappen.

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

TILMELDING på www.dpfo.dk > Aktiviteter > [arrangementet].

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

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

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

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

NETVÆRK NORDJYLLAND

Tirsdag den 31. maj 2016 kl. 17-19Benthe Ladefoged Nielsen, psykoterapeut, tidligere MPF, nu pensioneret. Forfatter til bogen *Efter Sara*, anmeldt i *Tidsskrift for Psykoterapi* nr. 3, 2015.**SORG**

Nyere viden om sorg beskriver ikke længere sorgen som et fase-forløb, men som en to-sporet proces. En proces, hvor den sorgramte pendulerer mellem to parallelle spor: Et spor, hvor sorgen og savnet fylder, og et andet spor, hvor det daglige liv leves.

Benthe Ladefoged Nielsen vil dels tage udgangspunkt i denne nye viden, dels beskrive sorgen som hun har oplevet den indefra gennem det at miste sin voksne datter. Hun vil også komme ind på, hvad det er vigtigt at være opmærksom på, når man arbejder med sorgramte. At eksempelvis meditation kan hjælpe den sørgende til at tage tiltrængte pauser i sorgen, finde lidt ro og glæde igen.

ARRANGEMENTSNUMMER: 4307

Pris: 100 kr. inkl. en sandwich og kaffe/te.

Sted: Fremtiden, Vesterbro 18, Aalborg. Alle er velkomne. Max. 30 pladser.

Tilmelding som anført nedenfor *senest 10. maj 2016*.

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

adm.

FYRAFTENSMØDE I AARHUS

Onsdag d. 9.marts 2016 kl.17-19

Vibeke Skov, ph.d., klinisk psykolog, psykoterapeut MPF, leder af Institut for Kunstterapi, forfatter til fem bøger om kreativitet

KREATIVITET OG SKAM

Foredraget vil præsentere skammens betydning for den gode livskvalitet samt give en dybdepsykologisk forståelse for skammens kropslige, sociale og spirituelle dimension.

Myten om Inanna vil danne den arketyperiske forståelse for heling af skam, og der vil være eksempler fra kunstterapeutisk praksis med basis i en jungiansk forståelse for udviklingsprocesser.

ARRANGEMENTSNUMMER: 4409

Pris: Kr. 100. Inkl. kaffe/te, småkager.

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

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

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

adm.

KURSUS

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

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

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

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

Kurset henvender sig til psykoterapeuter og andre med lignende arbejde.

HANNAH JAKOBSEN

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

TID OG STED: Internat søndag 13.3. kl. 18 til tirsdag 15.3. 2016 kl. 17. Knudhule Badehotel, Randersvej 88-90, Ry.

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

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

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

ARRANGEMENTSNUMMER: 4407

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

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

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

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

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

KURSUS

SPÆDBARNSTERAPI OG TIDLIG TRAUMETERAPI

i forhold til børn og voksne

Børn, der har været udsat for traumer, før de kunne udtrykke sig sprogligt, er ofte hårdt ramt og lever et liv med svære udfordringer. Vi ser, at spædbarnsterapi har en strukturerende virkning, og at de fleste børn kommer i en god udvikling. Undervisningen retter sig mod traumer hos spædbørn, men også hos større børn og voksne, der har været udsat for traumer, før de udviklede det talte sprog. Ved hjælp af video vil vi se eksempler på spædbarnsterapiens metode i praksis. Spædbarnsterapien er inspireret af den franske børnelæge og psykoanalytiker Françoise Dolto, hvis budskab til os er: "Lad aldrig barnets smerte blive glemt".

Hvordan bliver vi bevidste om traumers betydning for børnenes livsvilkår? Hvordan skaber vi nuværende øjeblikke, hvor vi igennem synkronisering og strukturerende ord kan hjælpe barnet fri? Hvordan kan vi bruge elementer fra spædbarnsterapi i vores hverdag med børn og voksne? Hvordan kan vi finde vores egen indre styrke til at blive sammen med barnet i dets smerte? Temadagene vil indeholde:

- Introduktion til F. Dolto's terapi med det helt lille barn.
- Introduktion til spædbarnsterapiens metode, udviklet i 1998 af psykolog Inger Thormann og psykoterapeut MPF Inger Poulsen.

Henvender sig til psykoterapeuter og andre med lignende arbejde.

INGER POULSEN

Uddannet inden for børnepsykiatrien og som krop/gestalt terapeut. Har været institutionsleder i Grønland og gennem 17 år leder af Familiehuset i Horsens, et kommunalt, psykoterapeutisk dagbehandlingstilbud til forældre med spædbørn fra 0-2 år og gravide kvinder med særlige behov. Siden 2001 supervisor og konsulent for behandlingsinstitutioner. Er partner i Dansk Institut for Spædbarnsterapi og har egen klinik i Jelling.

TID OG STED: Torsdag-fredag den 14.-15. april 2016 kl. 8.30-16. Huset, Hasserisgade 10, Aalborg.

PRIS: Medlemmer kr. 2.100, ikke-medlemmer kr. 2.600. Inkl. morgemad, frokost, kaffe/te. Min. 20, max. 25 deltagere.

TILMELDING som anført nedenfor senest den 15. marts 2016.

ARRANGEMENTSNUMMER: 4306

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

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

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

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

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

KURSUS

Introduktionskursus i

TRE – TENSION AND TRAUMA RELEASING EXERCISES

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

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

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

Kurset henvender sig til psykoterapeuter og andre med lignende arbejde.

MICHAEL NISSEN

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

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

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

TILMELDING som anført nedenfor, senest 1. marts 2016.

ARRANGEMENTSNUMMER: 4113

KULTURBAGGRUNDENS BETYDNING FOR TRAUME- OG PSYKOSOCIALT ARBEJDE

Vi ønsker at give kursusedtagerne inspiration, redskaber og viden om, hvordan de opfanger traumesignaler, og hvordan de kan handle, når de møder traumatiserede voksne og børn i deres arbejde. What to do and NOT to do. Der vil være fokus på, hvorfor traumeterapi er forskellig fra anden terapi, mulighed for refleksion over egen praksis og over retraumatisering og sekundær traumatisering hos klienter og behandlere.

Vi vil i forløbet beskæftige os meget med de traumer, vi kender fra flygtninge, der kommer til Danmark, men også med traumer fra den danske hverdag. Vi vil komme ind på myter og realiteter, på fordomme, kulturelle og religiøse udfordringer. Forløbet vil være procesorienteret og inkluderende, og der vil være forskellige øvelser til regulering af det autonome nervesystem.

PIA RUBÆRNO FJELKSTED

Socialpædagog, Bodydynamic Analytiker, Somatic Experiencing® Practitioner, Israel/Palæstina. Psykoterapeut MPF. Selvstændig siden 1989, underviser, supervisor i DK og ni år i Mellemøsten, på Sri Lanka efter tsunamien. Udviklet projekter om stresshåndtering, traumbearbejdning for flygtninge mv. 2013-15 Klinik for Traumatiserede Flygtninge.

KATHRINE TELCS

Master of Public Health, traumeterapeut, psykoterapeut MPF, coach, socionom, Nada akupunktør og trænet i dyreasisteret terapi. Arbejdet inden for psykiatrien med traume-fokuseret behandling af PTSD, recovery og relationsarbejde. Otte år i Egypten. Leder af Klinik for Traumatiserede Flygtninge i seks år med selvstændig virksomhed ved siden af.

TID OG STED: Torsdag-fredag den 28.-29. april 2016. Første dag kl. 12-19, anden dag kl. 9-17. Knudhule Badehotel, Randersvej 88, Ry

PRIS: Medlemmer kr. 3.000. Ikke-medlemmer kr. 3.500. Prisen er inkl. forplejning på hele kurset med et aftensmåltid første dag. Overnatning på enkeltværelse kr. 500 og på dobbeltværelse kr. 350. Min. 12 deltagere, max. 16.

TILMELDING som anført nedenfor senest den 1. april 2016.

ARRANGEMENTSNUMMER: 4408

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

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

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

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

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

”MÆRKELEGE MENNESKE”

1-dags kursus omhandlende den seneste forskning i personlighedspsykologi

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

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

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

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

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

HENRIK HØGH-OLESEN

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

JAN TØNNESVANG

er professor i pædagogisk psykologi ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet. Han er uddannet gestaltterapeut og leder af Netværk for Integrativ Gestalt Praksis (NIGP). Oplægsholderne er redaktør af og medforfattere til bogen *Mærkelige menneske*, der er inkluderet i kursusris. Anmeldt i *Tidsskrift for Psykoterapi* nr. 1 2015.

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

PRIS: Medlemmer og studerende, der er medlemmer af Studerende Forum: kr. 1.400, ikke-medlemmer kr. 1.750. Prisen inkluderer forplejning samt bogen *Mærkelige menneske*.

TILMELDING som anført nedenfor senest den 4. april 2016.

ARRANGEMENTSNUMMER: 4205

NÆRVÆRETS MAGI

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

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

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

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

ANNE AHLEFELDT-LAURVIGEN

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

TID OG STED: Torsdag-fredag 29.-30. september 2016 kl. 9-16.30. Pandehavevej 41, Villingebæk.

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

TILMELDING som anført nedenfor *senest 29. august 2016*.

ARRANGEMENTSNUMMER: 4114

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

BETALING OG AFBUD: Se forrige side.

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

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

www.konbalance.dk



Bogføring
Årsregnskab
Selvangivelse

Anne Hjøllund
Talknuser

info@konbalance.dk

+45 3022 1822



Uddannelse i Holding- og familierapi

Dansk Institut for Holdingterapi starter nu 2. hold på grunduddannelsen i holdingfamilierapi.

Kurset består af 4 moduler á 3 dages internat på Møn, og starter i september 2016, og afsluttes juni 2017.

Børnepsykiater **Bent Claësson** (5151 1827)

Cand. psych **Iver Hecht** (2166 1236)

Se nærmere på:

www.tilknytning.dk

Lad os tale om sex – men hvordan?



Unikt 3-dages kursus om seksuel mangfoldighed, seksualitet og samtalen om seksualitet

Baggrund: De fleste psykoterapeuter er enige om, at samtalen om seksualitet er et velkomment samtaleemne. Men det kan være en udfordrende samtale for både terapeuten og klienten.

Formål: At klæde psykoterapeuten på til samtalen om seksualitet og seksuelle problemer. Kurset giver den grundlæggende viden om seksualitet og seksuel mangfoldighed og opdaterer terapeuten med den nyeste, klinisk relevante viden på området.

Kurset vil afdække:

- Facetter af seksuel mangfoldighed
- Seksualitet og kønsforskelle og den kliniske relevans heraf
- Hvordan seksualiteten påvirkes ved stress, sygdom og kriser
- Hvordan samtalen om seksualitet kan gribes an
- Beskrive tre udvalgte terapeutiske tilgange i sexologien: Samlivsterapi, kognitiv terapi og sexokorporel terapi.

Se komplet kursusprogram: www.psykoterapeutiskinstitut.dk

Målgruppe: Psykoterapeuter, samtalerapeuter, parterapeuter, sexologer og personer i social- og sundhedssektoren.

Underviser: Jesper Bay-Hansen, læge og specialist i klinisk sexologi, *Fellow of the European Committee of Sexual Medicine*

Tid: Den 3., 4. og 5. juni 2016. Max. 14 personer.

Sted: Psykoterapeutisk Institut. Vester Voldgade 96, 2 t.h., Kbh. V.

Pris: 7.500 kr. Prisen inkluderer komplet kursusmappe, bøgerne *Seksualitet – terapeutiske tilgange* og *Mærk efter!* samt fælles afslutningsmiddag.

Tilmelding: emilie@psykinst.dk Tilmeldingsfrist 1. maj 2016.

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

1 dags kursus fredag d. 7.10. 2016

Dagen vil være oplevelsesorienteret med øvelser, og vi ser bl.a. på, hvad hjerneforskningen viser om virkningen af kunstterapi.

Kursusleder: Stine Holtan, Kunstterapeut MPF

Neuroaffektiv Udviklingsteori - Faglig opdatering om teori, metode og selvagens

1 dags kursus: fredag d. 11.11. 2016

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

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

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

Kursus over 2 dage: fr-lø d. 25. & 26.11. 2016

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

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

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

Kunstterapi som selvudvikling – Mød dine ressourcer gennem kreative metoder

1 dags kursus søndag d. 29.1. 2017

Teoretisk ramme: C.G. Jungs Analytiske psykologi.

Kursusleder: Stine Holtan, Kunstterapeut MPF



Uddannelser i kognitiv terapi

Wattar Gruppen tilbyder uddannelser og kursusforløb, hvor faglig kvalitet og kompetente undervisere er fundamentet.

I foråret 2016 har vi holdopstart på en række uddannelser og kurser.



1-årig uddannelse i kognitiv terapi og 4-årig uddannelse til kognitiv psykoterapeut – marts 2016

for personer, som i deres daglige arbejde vil kunne anvende den kognitive model i behandlingsarbejde

Den 4-årige uddannelse er evalueret til at opfylde samtlige vejledende kvalitetskriterier til private psykoterapeutuddannelser og anbefales af Dansk Psykoterapeutforening



Ny og anderledes 2-årig psykoterapeutisk uddannelse i klassisk CBT og nyeste udviklinger i kognitiv terapi – maj 2016

for psykologer, læger og andre med psykoterapeutisk arbejde

Uddannelsens undervisere og supervisorer består af et stærkt team af førende danske og udenlandske psykologer og forskere og forventes godkendt under specialistuddannelsen i Dansk Psykologforening og af Dansk Psykiatrisk Selskab



3-dages Mindfulness-retreat: Nærvær, inspiration og fordybelse Den 30. november – 2. december 2016 med Antonia Sumbundu, Helgenæs

Introduktionskursus til CBT
30-timers indføring i kognitiv terapi

Supervisionsseminar med internationale eksperter i CBT
Paul Salkovskis og Melanie Fennell



Læs mere om Wattar Gruppens uddannelser og kurser på
www.wattar-gruppen.dk



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

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

Dette kursus henvender sig primært til psykologer og psykoterapeuter, der ønsker at uddanne sig i denne metode. Med fra kurset får du blandt andet indsigt i EFT modellens enkelte faser og trin og de interventioner, man anvender i arbejdet med par. Du får set, hvordan principper omkring voksentilknytning omsættes til arbejdet med at opbygge trygge relationer i parforholdet. Kurset er officielt godkendt af the International Center for Excellence in Emotionally Focused Therapy (www.iceeft.com) og er første del af uddannelsen og eventuel certificering inden for EFT.



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

Kursusdatoer for kommende EFT Externship træninger:

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

27.-30. april 2016, København

5.-8. oktober 2016, København

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

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

Yderligere information kan findes på www.dkceft.dk

Spørgsmål kan rettes til Steen Rassing via mail sr@steenrassing.dk

For tilmelding gå til www.familieudvikling.dk

På Dansk Center for Emotionsfokuseret Parterapi – www.dkceft.dk kan du finde en liste over en række af de terapeuter, der er uddannet i metoden. Du kan også finde links til forskningsartikler om EFT og oversigter over og datoer for en række af de kurser og andre aktiviteter, der henvender sig til par eller terapeuter.



CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING

Kurserne udbydes i samarbejde med Center for Familieudvikling

KURSER I DRONNINGMØLLE

Uddannelse i *Theosis Healing*

Ønsker du at møde klienter på et dybt energetisk og kropsligt plan, så er denne uddannelse, udviklet af Paul Skorpen, måske noget for dig. Uddannelsen bygger på esoterisk viden om chakraerne og kroppens øvrige energisystemer. Grundstenene i uddannelsen er terapeutens nærvær og passivitet.

Læs mere på www.theosis.com.



Underviser er Paul Skorpen, som er amerikaner og elev af den kristne mystiker og healer Daskalos, som han har levet med og modtaget undervisning fra gennem seks år. Paul Skorpen har en BA i filosofi og sociologi og har blandt andet studeret buddhisme og shamanisme. Sammen med sin kone grundlagde han i 2001 *Theosis Institute of Mysticism and Healing*.

Tid: Uddannelsen er på 4 moduler à 3 hele dage kl. 9-18, i alt 96 timer. Første modul ligger i weekenden 30.9.-2.10. 2016.

Pris pr. modul: Kr. 3900 inkl. frokost.



Aura Soma basiskursus for terapeuter

Aura Soma er en døråbner ind til intuitionens verden. Som terapeut vil du kunne bruge dette redskab med stor fordel og opleve, at det bliver meget lettere og mere glædesfyldt at arbejde med dine klienter.

Farver er energifrekvenser, hvormed du kommer bag om ordene og ind til essensen. Giv dig selv en mulighed for at trække dig tilbage og lade dig blive healet af natur, farver, lydhealing, meditation og energiarbejde. Kurset indeholder øvelser, som du kan bruge fremover til at helbrede dig selv og andre med. Du får et energiløft, som kan sætte dig i stand til at afslutte det, som skal afsluttes, så du kan begynde eller fortsætte med at gå intuitionens vej.

Underviser: Susse Marianna Smedes, Steinerpædagog, familierapeut og *Aura Soma* lærer. Susse har over 20 års erfaring med terapi og undervisning. www.crete-counseling.eu

Tid: 21.-23. februar & 3.-5. april 2016,

Pris: Kr. 7.200 for begge moduler, inkl. kursusbevis og kursusbog (engelsk).

Fortløbende fordybelsesgrupper for terapeuter

Fra gøren til væren, at "arbejde" med klienter fra en værenstilstand i stedet for en præstationstilstand.

Vi vil sammen skabe et rum, som vil støtte din iboende evne til at læne dig ind i det sted, hvor der er uanede ressourcer. Der, hvor du ikke skal "være på" eller præstere, men er i forbindelse med din værenstrøm. Den forbindelse gør, at du kan synke ind i dig selv, ind i de steder, hvor der ikke tidligere var plads - steder, der vil vitalisere dig. Det kræver et rum, hvor der er en støtte og tilladelse til ikke at skulle forbedre sig eller fikse noget.

Tid: Fredage 9.30-12.30, hver 4.-6. uge. **Pris & deltagerantal:** 500 kr. pr. gang, Max 7 deltagere.

Underviser: Anne Ahlefeldt-Laurvigen, aut. psykolog med flere psykoterapeutiske uddannelser samt en uddannelse i *Theosis Healing* (2014). Har arbejdet med klienter og grupper siden 1994, de sidste 15 år med særlig interesse for forbindelsen mellem krop, sind og ånd. Hun har arrangeret fordybelsesrum for terapeuter med fokus på væren siden 2008.

For mere information kontakt kursusarrangør Anne Ahlefeldt MPF
Tlf. 2575 0009 eller e-mail anne7ahlefeldt@gmail.com
Kurserne foregår Pandehavevej 41, 3120 Dronningmølle

Attraktiv pensionspakke / sundheds- og behandlingsforsikring igennem Dansk Psykoterapeutforening

SUNDHEDS- OG BEHANDLINGSFORSIKRING DANSK PSYKOTERAPEUTFORENING

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

HVORFOR:

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

FORDELE:

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

FORDELSPENSION / PENSIONSPAKKE DANSK PSYKOTERAPEUTFORENING

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

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

MULIGHEDER I PENSIONSPAKKEN:

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

HVORFOR VÆLGE FORDELS-PENSION / DPF

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

Eksempelvis på følgende områder:

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

SÅDAN KOMMER DU VIDERE:

Kontakt Fordels-Pension/Dansk Psykoterapeutforening:

SJÆLLAND / JYLLAND /
FYN OG ØERNE

60 85 51 00

eller på mail: mail@fordelspension.dk



**Dansk
Psykoterapeut
forening**

- se begge brochurer på www.psykoterapeutforeningen.dk



CENAPS Europe ApS Uddannelses- og kursusvirksomhed

KURSER KØBENHAVN 2016

Arbejder du med mennesker, der er afhængige af alkohol eller stoffer?

CENAPS-modellen er et modulopbygget system til diagnosticering og behandling af afhængighed. Kurserne består af syv sammenhængende uddannelsesmoduler, som omfatter vurdering, planlægning og behandling af afhængighedsproblematikker. Kurserne kan tages enkeltvis, som diplomgivende kurser eller som en samlet uddannelsen som certificeret CENAPS misbrugsbehandler.

CENAPS kurserne henvender sig til psykologer, psykoterapeuter, socialrådgivere, misbrugsbehandlere og andre professionelle behandlere, der beskæftiger sig med alkohol- og stofmisbrugere samt andre afhængighedsproblematikker. Metoden bygger på kognitive adfærdsbaserede behandlingsformer.

Vurdering og behandlingsplanlægning - 3 dage - fra den 6. - 8. april - Pris 5805 kr. eks moms

Der indøves screening, stabilisering, vurdering og motivering af klienterne. Der gives generelle retningslinjer for, hvordan man udarbejder en fuldstændig vurdering og udvikler en kortfattet strategisk behandlingsplan.

Kognitiv restrukturering af afhængighed – 3 dage - fra den 27. - 29. april - Pris 5805 kr. eks moms

Modulet indeholder redskaber til identifikation og håndtering af grundlæggende irrationelle tanker og følelser, der kan forårsage unødvendige smerter og problemer i helbredelsen.

Håndtering af benægtelse - 3 dage - fra den 11. - 13. maj - Pris 5805 kr. eks moms

Der arbejdes med identifikation og håndtering af selvforstærkende benægtelsesmønstre, der ofte er til hinder for fastholdelse i behandling.

Problemløsende gruppeterapi - 3 dage - fra den 25. - 27. maj - Pris 5805 kr. eks moms

Modulet omfatter en systematisk metode for gruppeterapi, med redskaber til at stoppe benægtelse, overvinde modvilje mod behandling og motivere til deltagelse i behandling.

Tilbagefaldsforebyggende rådgivning - 3 dage - fra den 15. - 17. juni - Pris 5805 kr. eks moms

Modulet indeholder en systematisk metode til identifikation og håndtering af højrisikosituationer, som ellers ofte kan føre til tilbagefald i den tidlige helbredelsesfase.

Håndtering af antisociale personligheds træk - 4 dage - fra den 16. - 19. august - Pris 7740 kr. eks moms

Her læres at identificere og håndtere antisociale personlighedstræk. Dette arbejde er særligt værdifuldt i forhold til mennesker, der har siddet meget i fængsel eller har haft særligt vanskelige opvækstvilkår.

Tilbagefaldsforebyggende terapi - 5 dage fra den 7. - 11. november - Pris 9675 kr. eks moms

Modulet indeholder en overordnet behandlingsplan til identifikation og forandring af tidlige advarselstegn på tilbagefald. Disse advarselstegn relaterer som oftest til personlighedstræk og livsstilsproblemer, der ligger bag om misbruget, og vil ubearbejdet skabe højrisikosituationer trods ønsket om fortsat afholdenhed.

Såfremt du har spørgsmål til kurserne eller ønsker at afklare, om de er relevante for dig fagligt, professionelt og i relation til din personlige udvikling, er du velkommen til at kontakte mig.

Læs mere om CENAPS uddannelsen og kurserne på cenaps.eu

CENAPS Europe ApS - www.cenaps.eu

Steffen Pedersen, sp@cenaps.eu, tlf. 20 89 95 89



TRAUMEHELING APS

v/Jette Koch – Ursula Fürstenwald – Frank Olsen - Ulrik Jørgensen

WORKSHOPS OG UDDANNELSER I 2016

WORKSHOP MED ALE DUARTE ARBEJDE MED BØRN 3

Organismens evne til harmoniske skift mellem forskellige bevidsthedstilstande er essentiel for evnen til tilknytning og for den fundamentale fornemmelse af harmoni og balance. I traume-behandling foregår disse skift imellem kamp/ flugt/ fryd og orientering som et væsentligt led i organismens evne til selvregulering.

Dato: 3 – 6 juni 2016

Pris: 5.600,- Hellerup Sognegård

WORKSHOP MED SONIA GOMEZ

TONISK REGULERING I TRAUMETERAPI

En workshop hvor alle sanser bliver aktiveret og integreret. Ved traumer bliver netop sanseapparatet forstyrret, og oplevelsen af tyngdekraft og jordforbindelse formindskes. Formålet med workshoppen er at hjælpe den enkelte med atter få integration og helhed i sanserne, og derved få løst fastlåste traumer.

Pris: kr. 4.200

Sted: Hellerup Sognegård,

Datoer: 1. - 3. april 2016

WORKSHOP FORLØB: INTEGRAL SOMATISK PSYKOTERAPI (ISP)

Med Raja Selvam

Ny uddannelse starter efterår 2016. □ISP er en professionel avanceret træning rettet mod erfarne terapeuter, som har lyst til at fordybe sig i kroppens, energiens og bevidsthedens 3 dimensioner. Forløbet består af 3 moduler á 4 dage og afsluttes med certificering.

Dato: 8. – 11. september 2016 □

Pris: kr. 5.400,- □

Sted: Hellerup Sognegård

WORKSHOP MED ALE DUARTE, NAXOS FRA "RØDT TIL BLÅT"

Lær at arbejde med belastende oplevelser på en ny måde, ved at bruge vinduer med fokus på "blue path" i arbejdet med det røde felt. At følge ekspansionens veje og genåbne for glæden i somatisk terapi. □Workshoppen er åben for alle med interesse i personlig og professionel udvikling. Både erfarne og uerfarne samt SE og andre terapeuter er velkomne.

Dato: 14. – 19. september 2016

Pris: kr. 6.500,- rejse, kost og logi ikke inkluderet

Sted: Naxos Grækenland, Apollonos

INTRODUKTION TIL SOMATIC

EXPERIENCING® Med Ursula Fürstenwald

Kursusdagene giver en oplevelse af SE metodens terapeutiske potentiale gennem teori, demonstrationer og øvelser. Kurset er obligatorisk, hvis du overvejer at tage SE® uddannelsen (nyt hold efteråret 2016).

Datoer: 9. – 11. marts – 28. – 30. september 2016

Pris: kr. 3.500,- inkl. kaffe og forfriskninger.

Sted: Astrologihuset Østerbro

UDDANNELSEN TIL SOMATIC EXPERIENCING® Practitioner

Med Ursula Fürstenwald

Ny uddannelse starter efterår 2016. □Forudsætning for optagelse på uddannelsen er gennemførelse af et introduktionskursus til SE (se ovenfor), plus en grunduddannelse indenfor Social & Sundhed, samt terapeutisk træning og erfaring. □Ansøgning om optagelse, samt ønske om rekvirering af informationer sendes til: traumehealing@hotmail.com.

Dato: første modul 6. – 11. November 2016 □

Pris: Kr. 9.500,- □plus kost og logi

Sted: Internat kursus, Tisvilde højskole

YDERLIGERE INFORMATION: WWW.TRAUMEHELING.COM TLF: JETTE KOCH: 2255 2504



Introduktion til Relationel Traumeterapi

6.-8.juni 2016 i København

Relationel traumeterapi kombinerer psyko-motorisk færdighedstræning og system-orienteret gruppeproces. Metoden opbygger et færdighedsniveau individuelt og gruppe-mæssigt, som muliggør at tilstande, der har været holdt i dissociation kan blive reguleret i gensidighed. Arbejdsformen introduceres både praktisk og teoretisk på kurset.

Pris: 3500 kr ved tilmelding før 20/4 2016 - derefter 3800 kr

Skandinavisk efteruddannelse i Relationel Traumeterapi

starter 9.-13.november 2016 i København.

Efteruddannelsen går over 3x5 dage.

Se yderligere information på www.moaiku.dk

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

moaiku@brantbjerg.dk • www.moaiku.dk

MINDFULNESS WEEKEND

med cand.psych, ph.d. og certificeret underviser i MBSR

Jakob Piet, Vækstcentret, Nr. Snede.

Kurset henvender sig primært til psykoterapeuter og behandlere med interesse for og/eller kendskab til mindfulness.



Pris: 2.900 kr. inkl. arbejdsbog.

Sted: Søvillaen ved Kunstcentret Silkeborg Bad, Gjessøvej 40, 8600 Silkeborg.

Tidspunkt: 3.-5. juni 2016. Fredag kl. 17-20, lørdag kl. 10-18, søndag kl. 9-13.

Ved tilmelding kan der aftales mulighed for at købe morgenmad og frokost på stedet.

Yderligere oplysninger og tilmelding til kursuslederne

Christina Madsen, tlf. 302 74284,

mail: christinahmadsen1@gmail.com,

Else Lundby, tlf. 4041 9624, mail: who-else@live.dk.

Tilmelding og betaling senest den 1.5. 2016 på mobil pay til ovenstående telefonnumre eller på 6610-0004343156. Skriv navn og 3-5/6.

HER KUNNE DU HAVE
HAFT DIN ANNONCE

PRIS KUN KR. 950
FOR MEDLEMMER AF
DANSK PSYKOTERAPEUTFORENING
KONTAKT REDAKTØREN PÅ
SUSVD@EMAIL.DK



VÆRDIEN AF SKAM TIL AT GENVINDE VÆRDIGHEDEN - M. DITTE MARCHER

I KØBENHAVN D. 26. APRIL 2016 FRA 17-21.30

Et foredrag om vigtigheden ind i at inkludere emotionen skam, for at hele PTSD og genvinde et sundere og stærkere individ.

Gennem skyld bliver man ekskluderet og efterladt som forkert og skamløshed skaber kaos, had og ødelæggelse, mens arbejdet med skammens forskellige lag, skaber potentiale for at skabe mere harmoni, tilgivelse og samhørighed med iboende værdighed.

Pris: 150 kr. **Sted:** Gråbrødre Torv 14 B, København C **Tilmelding:** lene@bodydynamic.dk

1-ÅRIG PÆDAGOGISK/ TERAPEUTISK GRUNDUDDANNELSE

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

Bodydynamic's speciale er forståelsen af sammenhængen mellem den psykologiske, motoriske og neurologiske udvikling hos barnet og den voksne og der vil i løbet af træningen være indføring i udviklingspsykologien (Bodydynamic's Karakterstrukturer), samt at forstå kontakt, relation og kommunikations grundlæggende betydning. Samtidig fokuseres på gensidig tilknytning, værdighed, afgrænsning, centrering, jordforbindelse, kommunikationsmodeller, kontrakter og forståelse omkring familiealliancer, social baggrund og gruppedynamik.

HOLD START I BIRKERØD 2016

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

Birkerød start: 1.-3. april 2016 – **slut:** 4.-6. nov. 2016; **Århus start:** Starter nyt hold I efteråret 2016

HOLD START I ATHEN APRIL 2016

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

Lærere: Henrik Heilmann, Michael Gad og Anders Lund Pedersen

CHOKTRAUME UDDANNELSE – DEL 1 2016 OG DEL 2 I 2017

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

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

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

Del 1 og del 2 er på hver 3 x 5 dage: - hurtigt tilmelding tilrådes – kun 12 pladser

Del 1: 21. – 25. september, 30. nov. – 4 dec. 2016 og 18. – 22. januar 2017

Del 2: 8. – 3. marts, 7. – 11. juni og 16. – 20. august 2017

3 ÅRIG BODYNOMIC KROPS PSYKOTERAPEUTISKE UDDANNELSE START I 2017

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

- * Udvikle evnen til at skabe kontakt og forblive i kontakt;
- * Være i stand til at fornemme vores selvværd og selvtillid;
- * At have evnen til at træde frem med vores personlighed;
- * Holde den sociale balance i kontakt med andre
- * Støtte os i vores evne til at holde vores position og stå fast
- * Udvikle vores kognitive evner

Opstart i København:

12-15. oktober, 2017
og afslutning i 2020.

Mere info:

ring eller skriv til
Lene Wisbom

Se mere på www.bodydynamic.dk

Info og nyhedsbrev: lene@bodydynamic.dk



Lørdag den 21. maj 2016 kl. 9.00 - 16.30

“MÆRKELEGE MENNESKE”

– om den seneste forskning i personlighedspsykologiens udvikling

Bogen “Mærkelige menneske” er temaet for dagen og er inkluderet i kursusprisen.

PROGRAM

Kl. 9.00 - 10.00: Ankomst med kaffe og brød. Uddeling af bogen v/Thomas Dalsgaard, Director MSc, Plurafutura Publishing.

Kl. 10.00 - 12.30: Menneskedyrets grundprogrammer – fra vore medfødte sensibiliteter og individuelle stimulationsbehov til narritivitet og meningssøgen. Oplæg ved Henrik Høgh-Olesen, professor i social- og personlighedspsykologi ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet. Aut. klinisk psykolog med mere end 30 års terapeutisk arbejde med enkeltpersoner, grupper, organisationer. Medredaktør og medforfatter på bogen.

Kl. 12.30 - 13.30: FROKOST - nordatlantisk køkken med reference til fransk madkunst.

PRIS: Medlemmer af Dansk Psykoterapeutforening og psykoterapeutstuderende, som er medlemmer af Studerende Forum: kr. 1.400. Ikke-medlemmer: kr. 1.750. Inkluderet i prisen er bogen “Mærkelige menneske” samt fuld forplejning, herunder et glas vin, en øl eller en vand til frokosten. Se frokostmenu på www.nordatlantiskhus.dk.

Kl. 13.30 - 15.00: Hvad vil det sige at være en person? Et integrativt perspektiv på personlighed. Oplæg ved Jan Tønnesvang, professor i pædagogisk psykologi ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet. Gestaltterapeut samt leder af Netværk for Gestalt Praksis, NIGP. Medforfatter på bogen.

Kl. 15.00 - 15.15: Kaffe og kage.

Kl. 15.15 - 16.15: Jan Tønnesvang – oplæg fortsat.

Kl. 16.15 - 16.30 Afrunding og afslutning.

STED: Nordatlantisk Hus på Odense Havn, Nordatlantisk Promenade 1, 5000 Odense C. Tlf. 66 13 70 85. www.nordatlantiskhus.dk. Huset ligger 10 minutters gang fra Odense Banegård Center. Parkering: Forbi huset helt nede for enden af kajen. Parkeringsbillet fås i receptionen.

TILMELDING senest 4. april 2016 på www.dpfo.dk > Aktiviteter > 4205 “Mærkelige menneske”.

BETALING: Betaling skal ske *samtidig* med tilmelding til reg.nr. 1551 konto nr. 5037859. Anfør arrangementets nummer og dit eget navn. Min. 45 og max. 80 deltagere. Tilmelding er efter først til mølle princippet.

AFBUD: Ifølge købeloven kan tilmeldingen fortrydes inden for 14 dage. Efter 14 dage er tilmeldingen bindende. Dansk Psykoterapeutforening har dog forståelse for, at man kan blive forhindret. Ved framelding i inden 4.4. 2016 vil kursusprisen derfor blive returneret fratrukket kr. 450 til dækning af administration. Herefter ingen tilbagebetaling.

Kursusleder:

Marianne Bjørnskov Jørgensen, psykoterapeut MPF.
Kursusgruppe Fyn under Dansk Psykoterapeutforening.
E-mail: m-b-j@mail.dk

NORDATLANTISK HUS
DET NATURLIGE
SAMLINGSPUNKT



KONFERENCER, MØDER M.V.

Oversigten er uden ansvar for Dansk Psykoterapeutforening

Psykinfo Midt (egne og andres arrangementer) – 10.2. I depressionens land. Ikast – 23.2. Angst – en sygdom med store konsekvenser. Silkeborg – 25.2. PTSD, senfølger af seksuelt overgreb i barn- og ungdom. Aarhus – 25.2. Moderne psykoseforståelse. 15.30-17.30. Aarhus – 1.3. Det særligt sensitive barn. Hedensted – 2.3. I depressionens land. Ørum – 3.3. ADHD hos voksne kvinder. Hadsten – 9.3. Mindfulness. Horsens – 16.3. Tre fortællinger om spiseforstyrrelser og selvskaade. 18-20.30. Aarhus – 16.3. Børn og angst – cool kids behandling. 18-20.30. Aarhus – 16.3. Spiseforstyrrelser handler om mere end bare mad. Struer – 30.3. ADHD hos voksne. Lemvig – 5.4. Bipolar lidelse. Holstebro – 6.4. Angst, en sygdom med store konsekvenser. Skjern – 6.4. ADHD og medicin. Aarhus – 12.4. At høre stemmer – og stemmehøregrupper. Hedensted – 13.4. ADHD og voksne. Rønde – 19.4. Ensomhed har ingen alder. Randers – 21.4. Når haven giver mening. 15.30-17.30. Aarhus – 28.4. Arbejds- og studieliv med skizofreni. Aarhus – 3.5. Skizofreni – et indblik i skyggeland. Viborg – 4.5. Spiseforstyrrelser og selvskaade. Foredrag for pårørende. 18-20.30. Aarhus. – 12.5. Spiseforstyrrelser handler om mere end bare mad. Herning – 18.5. Bipolar lidelse. Skive – 18.5. Borderline eller emotionelt ustabil personlighedsstruktur. Horsens – 19.5. Voldsomme humørsvingninger – bipolar affektiv lidelse. Silkeborg – Hvis intet andet er nævnt, er møderne kl. 19-21.30. www.psykinfo.dk.

Jung Foreningen, København – 11.2. Når de nære relationer er svære v. Maja Reinau. – 10.3. Tilknytning, indre arbejdsmodeller og tilknytningsmønstre i mellem menneskelige samspil v. Rikke Schwartz. – 7.4. Depression – en folkesygdom v. Hartmut Solmsdorff – Pris kr. 130 for ikke-medlemmer. Alle arrangementer kl. 19:30-21:30 Kulturhuset Indre By, Charlotte Ammundsens Plads 3, København. K www.cg_jung.dk

Dansk Carl Rogers Forum – 12.2. kl. 13.30-17 Lidt om empati og empatitræning v. Lisbeth Sommerbeck. Workshop. Gratis. Alle er velkomne. Ingen tilmelding. Odense. www.carlrogers.dk

Hertoft eftermiddag – 25.2. Hvad er erogi? En opdagelsesrejse i erotikkens kraftvarmeværk v. Lucy Vittrup – 31.3. Kvinde kend (stadig) din krop! v. Caroline Due, Sara Hornum Inanloo og Charlotte Lund – Kl. 16-18. Psykiatrisk auditorium, Rigshospitalet, Henrik Harpestrengs Vej (opg. 61a). Gratis adgang for alle interesserede. Arr.: Dansk Forening for Klinisk Sexologi, Sex & Samfund og Sexologisk Forskningscenter. www.klinisksexologi.dk og www.sexogsamfund.dk

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskaade – 25.5. kl. 18 Spiseforstyrrelser og træningsafhængighed v. Mia Lichtenstein og Julie. København – www.lsmsos.dk

Psykinfo Region Hovedstaden – 1.3. kl. 18.30-21 Bag om borderline v. Karin Dyhr. – 1.4. 17-19 Torsdagsbar om selvskaade – 19.5. 17-19 Torsdagsbar om ADHD – 16.6. Torsdagsbar om depression www.psykiatri-regionh.dk

Psykinfo Region Sjælland – 5.3. 13-16 Viden om ADHD v. Ingrid

Sindø. Sorø – 15.3. 19-21 Samarbejdsbaseret konfliktløsning v. Jenny Bohr. Vordingborg – 18.4. 18-20.30 Tre fortællinger om spiseforstyrrelse og selvskaade. Næstved – 25.4. 19-21.30 Angstens ansigter. Sorø – 25.5. Medicinsk uforklarede symptomer v. Morten Jakobsen og Inger Terp – www.regionsjaelland.dk

Den psykoterapeutiske arbejdsgruppe på Fyn – 9.3.16 Hvad gør det ved os at arbejde med mennesker i nød, hvorfor har vi valgt dette arbejde, og hvordan håndterer vi det? v. Naja Jeppesen – 13.4. Anoreksi – ”det ordløse livs” begrebsliggørelse v. Eva Wittenborn – 11.5. Æstetisk idiosynkrasi – Æstetisk forsvar – Kreative impulser v. Eva Rowley – Møderne er kl. 17.30-19. Efterfølgende er der et traktement. Ikke-medlemmer kan deltage en enkelt gang, ellers kræves medlemskab. Auditoriet, Psykiatrisk afd., indg. 220, OUH, Sdr. Boulevard 29, Odense C. www.psykoterapeutisk-arbejdsgruppe.dk

24th European Congress of Psychiatry. March 12-15 2016. Madrid, Spain. www.epa-congress.org

29th EPF Conference - ¿Authority? March 17-20 2016. Berlin, Germany. www.epf-fep.eu

IFTA XXIV World Family Therapy Congress – Interpersonal Interactions and Therapeutic Change March 30-April 2 2016. Kona, Hawaii, USA. www.ifta-congress.org

2nd World Conference on Personality. Buzios, Brazil. March 31 - April 4, 2016. www.perpsy2016.com

International Conference on Eating Disorders – Building Bridges across the World. May 5-7 2016. San Francisco, California, USA. info@aedweb.org; www.aedweb.org

The XIX International Forum of Psychoanalysis – Violence, Terror and Terrorism Today: Psychoanalytic Perspectives. May 12-15 2016. New York, USA. www.ifps-forum2016.com/

The Couples Conference. May 13-15, 2016 | san francisco, California. Org.: The Milton Erickson Foundation. www.couplesconference.com/schedule

IARPP Conference – The Arts of Time: Relational Psychoanalysis and Forms of Vitality in Clinical Process. June 9-12 2016. Rome, Italy. <http://iarpp.net>

The 17th Annual Congress of the International Neuropsychology Society – Other Minds. July 7-10 2016. Chicago, USA. <https://npsa-association.org/neuropsychology-events>

8th European Conference of Positive Psychology. June 28-August 1 2016. Angers, France. July 2016. <http://ecpp2016.com>

Oplysninger om møder og konferencer sendes til redaktionen
Susanne van Deurs
susvd@email.dk

BESTYRELSE OG UDVALG

Bestyrelse

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

Etikudvalg

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

Etikpanelet

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

Optagelsesudvalg for individuelle medlemmer

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

Optagelsesudvalg for Forum for Psykoteraeutuddannelser

Steen Degn
Karin Quist
Pia Clementsen, bestyrelsen

Uddannelsesudvalg

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

Kursusudvalg Sjælland

Kirsten Bjelke
Karen Blædel
Anja Bokelund
Kamilla Baagø
Charlotte Degel
Pia Johanne Nielsen

Kursusudvalg Nordjylland

Mary á Argjaboða
Lone Hjortshøj
Ole Jessen
Anne Kinnberg
Betina Klysner

Kursusudvalg Midtjylland

Birgitte Junø
Bodil Boss Nielsen
Sofie Pedersen
Rikka Poulsen

Kursusudvalg Syddjylland

Ella Krog
Jette Korsgaard

Kursusudvalg Fyn

Charlotte Due
Hanne Ellegård
Lene Hyldig Jystrup
Marianne Bjørnskov Jørgensen
Kirsten Rejmers

National delegeret EAP

Marianne Horst, Forum for
Psykoteraeutuddannelser

Generalforsamling: Lørdag den 5. marts 2016 i Odense

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



TIDSSKRIFT for PSYKOTERAPI ·
NR. 1 · FEBUAR 2016 · 24. ÅRGANG
TEMA: MINDFULNESS II

Forening og redaktionelt

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

Artikler

- 6 — Ann Ostefeld-Rosenthal: Mindfulness og medfølelse
- 12 — Else Lundby: Mindfulness og nærværstræning
- 17 — Helge Krarup: Haiku. Desuden side 34 og 41
- 18 — Kirstine Ørts Tingstrup: Når sindet er sårbart. Mindfulness og kybernetisk psykologi
- 24 — Rikke Braren Lauritzen: Mindfulness mod skolestress
- 35 — Ewa Werber: Depression og meditation
- 38 — Anne Ahlefeldt: Buddha elsker sko. Om nærvær i terapien
- 42 — Lis Høhne Ratcliffe og Ulrik Jørgensen: Forløsning af traumer gennem kroppen

Information, læserindlæg, debat

- 4 — Kort Nyt
- 47 — Anne Ahlefeldt og Pia Balk-Møller: Mindeord om Lone Ammundsen
- 48 — Christoffer Voss: Vi skal vise verden, hvad vi kan. Interview med Lotte Grostøl

Boganmeldelser

- 51 — Allan Holmgren og Anette Holmgren: Narrativ supervision og vejledning. Anmeldt af Lisbeth Villumsen
- 52 — Heidi Strandberg Andreasen: Mød din angst - og lev dit liv værdifuldt. Anmeldt af Mette Rosenvel
- 53 — Bo Møhl: Selvskade - psykologi og behandling. Anmeldt af Karen-Lise Gram
- 55 — Maria Marcus: Kom du? En mosaik om orgasme. Anmeldt af Susanne van Deurs
- 56 — Nye bøger

Kurser og foredrag

- 58 — Fyraftensmøder i Dansk Psykoterapeutforening
 - 60 — Kurser i Dansk Psykoterapeutforening
 - 74 — Konferencer, kongresser, møder
-