



TEMA

PSYKOTERAPEUT I EN DIGITAL TID

De sociale medier

Der er både muligheder og faldgruber i de sociale medier. Bliv klogere på begge dele.

Din indre supervisor

Brug mentalisering og din indre supervisor, når du bevæger dig i de sociale medier

Ud og se

Forfatteren har været på en bevidst elektronikfri vandretur i Sydamerika med to klienter.

Retssag

Udelukket medlem lagde sag an mod 12 bestyrelsesmedlemmer og en dirigent.



Erik Wasli
Formand for Dansk
Psykoterapeutforening

Kære medlemmer, sikken et forår, håber I alle nyder det i fulde drag.

Voksende interesse for psykoterapeuter MPF

Efter en vellykket generalforsamling har den nye bestyrelse kastet sig over arbejdet, og nogle af os har holdt møder med forskellige organisationer med henblik på jobskabelse.

Vi har haft møde med Frie Børnehaver og Fritidshjem, der er en paraplyorganisation for 360 selvejende børneorganisationer. Her har man besluttet, at man vil ansætte psykoterapeuter MPF til at supervisere og vejlede personalet, foreløbig i institutioner i København. Når dette læses, har der været en annonce udsendt til foreningens medlemmer.

Vi har holdt møde med HR Care, som er interesseret i at indlemme psykoterapeuter MPF i deres landsdækkende tilbud. Vi har også holdt møde med Falck Health Care, som var imødekommende, og som vi afventer at høre mere fra.

I det hele taget synes jeg, det er opmuntrende, at der er en voksende interesse for at gøre brug af psykoterapeuter MPF.

Masteruddannelse

Der er en del, der har spurgt til masteruddannelsen for psykoterapeuter ved Aalborg Universitet. Allan Holmgren og jeg har deltaget i møde med en række folk fra Aalborg Universitet, og det er nu efter halvandet års tovtækkeri lykkedes at skabe opbakning til en master i psykoterapi. Den kommer efter al sandsynlighed til at hedde: Master i terapeutisk procesfacilitering, og den forventes at starte i februar 2016.

Jeg skal benytte lejligheden til at fremhæve det store arbejde, professor og musikerterapeut Inge Nygaard Pedersen MPF og lektor ved Institut for Læring og Filosofi, cand.psych. Søren Willert har udført og udfører for

at få gennemført denne master, som er skræddersyet til Dansk Psykoterapeutforenings medlemmer. Optagelseskravene til uddannelsen bliver stort set identiske med Dansk Psykoterapeutforenings optagelsesregler. Ved en spørgeundersøgelse blandt foreningens medlemmer har 438 udtrykt interesse for at deltage.

Mål og strategi

Som nævnt på generalforsamlingen, så arbejder vi i foreningen på at få besluttet en ny strategi for foreningens fremtidige arbejde.

Foreningen er som nok bekendt vokset voldsomt, og det stiller nye krav og giver nye muligheder.

Målet er at holde sammen på alle de interesser, der er i foreningen. Fra nyuddannede til erfarne og veletablerede og henover alle de forskellige tilgange, der er til det at lave psykoterapi.

Foreningen skal søge indflydelse, hvor den kan, og arbejde for medlemmernes økonomiske og faglige interesser.

Vi skal udvikle foreningen til en professionel og moderne organisation, der har de nødvendige ressourcer.

Medlemsseminarer

Det er bestyrelsens plan at indkalde til medlemsseminarer rundt omkring i landet for at få diskuteret, hvilken vej vi skal vælge for foreningen videre frem. Med udgangspunkt i faglighed, anerkendelse og økonomi.



Susanne van Deurs
Redaktør
Psyko­te­ra­peut MPF

Psyko­te­ra­peut i en digital tid

Dette nummers tema kan ses fra flere vinkler. Oprindeligt tænkte jeg mest på terapi via elektroniske medier, fx Skype, og jeg havde forespørgsler ude til Grønland og Nordnorge, hvor jeg forestillede mig, at de ville have erfaringer med dette. Desværre kom der ikke nogen artikler ud af det.

De to artikler, jeg modtog, har en anden, men ikke mindre væsentlig, indfaldsvinkel, nemlig hvordan vi som professionelle psyko­te­ra­peuter bør gerere os i de sociale medier. Der er mange fordele ved de sociale medier, men også mange faldgruber. I den ene artikel øser Gitte Sander MPF af sine erfaringer og giver gode råd til andre, mere uerfarne på området – og det er nok ikke alene nyuddannede psyko­te­ra­peuter, som hun beskedent anfører, der kan have glæde af dem. I den anden artikel viderefører Marianne Bentzen MPF emnet ved at undersøge den indre dimension af vores relation til de sociale medier og viser, hvordan vores 'indre supervisor' kan være vores guide til sikker færden i de elektroniske rum.

Desuden har Hans Erik Rasmussen MPF skrevet en spændende artikel om terapi på en højst 'udigital' vandretur med to klienter, og længere fremme i bladet bringes en orientering om to retssager, anlagt mod medlemmer af bestyrelsen i Dansk Psyko­te­ra­peutforening af et udelukket medlem.

Næste tema er PTSD

PTSD – Post-Traumatic Stress Disorder – er, for at citere Wikipedia, "en psykisk tilstand, der kan opstå efter hændelser, hvor menneskets psykiske kapacitetssystem ikke kan håndtere oplevelsen". Selv om det ikke er en ualmindelig tilstand – p.t. især omtalt i forbindelse med krigsveteraner – har vi ikke haft meget direkte om PTSD i Tidsskrift for Psyko­te­ra­pi siden Ursula Fürstenwalds artikel i 2008 om traumearbejde med tsunamiofre, omend Flemming Kæreby var inde på det i sin artikel i 2010. Men nu har I chancen. Årsager, symptomer, behandling mm. Indhent artikelvejledning og skriv løs. Deadline for artikler er den 15. august.

OBS. OBS. OBS. Ny e-mail adresse

Telenor vil ikke mere have e-mail konti med i deres system og har derfor overgivet dem alle til en andet firma. Derfor skal jeg – suk! – igen, igen ændre mail adresse. Det er irriterende og ekstremt besværligt, og Telenor burde efter min mening slet ikke have lavet det nummer, men der er ikke noget at gøre ved det.

Min, og dermed redaktionens, nye e-mail adresse er susvd@email.dk.

Den virker en tid sammen med den gamle, men på et tidspunkt er det kun den nye, der fungerer, så I kan lige så godt notere den nye nu.

Tidsskrift for Psyko­te­ra­pi

Tidsskrift for Psyko­te­ra­pi er medlemsblad for Dansk Psyko­te­ra­peutforening – Foreningen af uddannede psyko­te­ra­peuter 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 41 44 0921
E-mail: susvd@email.dk

Alt stof skal sendes elektronisk direkte til redaktionen.
Vejledning til skribenter kan indhentes.

Grafisk design
The Bright Future, Benjamin Andresen

Deadline
for artikler til næste nummer er 15. august 2014.
Annoncer og øvrige stof 1. september 2014,
men alt stof modtages gerne så tidligt som muligt.

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

Indsendt stof
Artikler og andet stof, herunder annoncer, dækker ikke nødvendigvis redaktionen 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
½ spalte	kr. 700	kr. 850	ca. 8 x 10 cm
¾ spalte	kr. 950	kr. 1150	ca. 8 x 13 cm
1 spalte	kr. 1250	kr. 1500	ca. 8 x 21 cm
Hel side	kr. 2200	kr. 2700	ca. 17 x 21 cm
Opslag	kr. 4300	kr. 5050	

Indlæg i bladet efter aftale.

Sort/hvid og farve samme priser.

Ekstraordinært arbejde med annonceopsætning kan blive faktureret.

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

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



Psyko­te­ra­peuten er medlem af Danske Medier



Kontrolleret oplag: 1348 i perioden 1. juli 2012 - 30. juni 2013.
Trykoplæg dette blad: 1710 ekspl.

Abonnement kr. 295 pr. år.

Forside: Modelfoto: S. van Deurs

ØVELSER MOD ANGST

En ny mobil webtjeneste DoDoneGone hjælper mennesker med angst til at gøre netop det, som angst hindrer dem i. Det kan for eksempel være at køre i bus, købe ind, tage ordet blandt andre eller klatre op på en stige. Som instruktør eller klient kan man på www.dodonegone.com planlægge aktiviteter, man som instruktør og/eller klient kan have glæde af at træne. Under træningen, kan DoDoneGone give støtte via smartphone.

DoDoneGone anvender elementer fra kognitiv adfærdsterapi og ergoterapi, hvor klienten systematisk gennemfører opgaver, der bliver mere og mere krævende. En person, som er bange for at færdes blandt andre mennesker, kan fx starte med at skulle gå ned til indgangen af et supermarked og slutte sit forløb efter 10 sessioner med at gennemføre et indkøb i supermarkedet.

DoDoneGone er et udviklingsprojekt med deltagelse af:

- IT-Universitetet i København
- Ergoterapeutuddannelsen, Professionshøjskolen Metropol
- Region Hovedstadens Psykiatri
- Peking Universitet

Kræftens Bekæmpelse og Socialt Udviklingscenter SUS varetager brugerafprøvninger.

DoDoneGone

Sitet findes på www.dodonegone.com. Man skal signe sig ind, før man kan komme til at afprøve det.

AKADEMISK OVERBYGNING

I *Psykoterauten* for præcis et år siden skrev Inge Nygaard Pedersen og Søren Willert fra Aalborg Universitet om de tanker og planer, der var om at lave en akademisk overbygning på psykoterapeutuddannelsen. Planerne var på det tidspunkt ikke helt klare, men som man kan læse i formand Erik Waslis indlæg på side 2, er tingene nu ved at være på plads.

Masteruddannelsen, som sandsynligvis kommer til at hedde Master i Terapeutisk ProcesFacilitering, henvender sig – iflg. Inge Nygaard Pedersens og Søren Willerts indlæg med de foreløbige idéer fra sidste år – til psykoterapeuter med en bacheloreksamen og en 4-årig psykoterapeutuddannelse. Det drejer sig ikke om en træningsuddannelse i psykoterapi, men om en akademisk overbygning til dem, der har en psykoterapeutuddannelse i forvejen. Den vil være normeret til et årsværk, svarende til 60 ECTS points, og lagt an som et deltidsstudie.



Som gammel initiativtager til Dansk Psykoterapeutforening bliver jeg rigtig glad. Det var jo lige det, det handlede om – at veluddannede psykoterapeuter skal kunne anerkendes.

Interesserede kan finde *Psykoterauten* nr. 2 fra 2013 frem og læse mere der – og om nogen tid kommer der med garanti mere orientering.

Susanne van Deurs

PSYKIATRISKE DIAGNOSER

Psykiatrifonden betegner sig som en humanitær organisation, som støtter og styrker mennesker med psykisk sygdom og sætter mental sundhed på dagsordenen – både hos den enkelte og i samfundet.



Fonden bruger mange ressourcer på oplysning om psykisk sygdom. Bl.a. udgiver den mange bøger skrevet af anerkendte fagfolk, hvoraf en del gennem årene har været anmeldt her i bladet, og den afholder kurser og møder. Desuden har den en udmærket hjemmeside, hvor der nu er tilkommet nogle sider med korte og kontante beskrivelser af de mest almindelige psykiatiske diagnoser: ADHD, angst, Alzheimer/demens, bipolar lidelse, depression, misbrug, personlighedsforstyrrelser, spiseforstyrrelser og skizofreni.

Kig selv: www.psykiatrifonden.dk.

Hjælp mig med stof til KORT NYT.

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

DIAGNOSTICERING AF BED

I Hanne Kirkegaards artikel om tvangsmæssig overspisning, Når følelser mættes med mad, i sidste nummer af Tidsskrift for Psykoterapi fremgik det, at Binge Eating Disorder (BED) ikke var en selvstændig diagnose, hverken i WHO's sygdomsklassifikation ICD-10 (*International Classification of Diseases*) eller i det medicinske diagnose-system DSM-4 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, udgivet af American Psychiatric Association).



Det er for så vidt rigtigt nok, men hospitalsdirektør Rachel Santini fra Kildehøj Privathospital har gjort redaktionen opmærksom på, at der i 2013 blev publiceret en opdatering af DSM-4. Den hedder så DSM-5, og her er BED blevet anerkendt som en selvstændig diagnose.

Opdatering af ICD-10 forventes færdig i 2017. Man regner med, at BED i ICD-11 ligesom i DSM-5 vil fremstå som en selvstændig diagnose og ikke længere blot vil falde ind under "F50.8 Andre spiseforstyrrelser".

Red.

GRATIS HJÆLP TIL BØRN FRA MISBRUGSFAMILIER

Ifølge Sundhedsstyrelsen vokser mindst 122.000 børn i Danmark op i familier med alkoholproblemer. Der skal lægges børn, der vokser op med forældre, der er afhængige af stoffer eller spil. Sådanne livsvilkår giver naturligvis barnet problemer.

Frederiksberg Centeret har nu i samarbejde med Sundhedsstyrelsen etableret et børnefamilieprojekt, hvis overordnede mål er at hjælpe disse børn og deres familier. Projektet kører til udgangen af 2015 og er uden omkostninger for deltagerne, idet det er støttet af Sundhedsstyrelsen. Visitation sker ved henvendelse direkte til Frederiksberg Centeret.

Børnefamilieprojektet er opbygget som et helhedsorienteret tiltag, der inddrager både børn og voksne i familien. Konceptet består af børne- og teenagegrupper, hvor børn og teenagere i aldersopdelte grupper oplever,

at de ikke er alene om at leve med en afhængig forælder, og gennem forløbet får redskaber til at håndtere de følelser, deres livsvilkår har affødt.

Desuden inkluderer gruppedeltagelsen et særskilt tilbud til de voksne pårørende om en gruppe for voksne, et forældrekursus samt samtaler for hele

FREDERIKSBERG CENTERET

familien. Derudover får hele familien samtaler, hvor de bliver vejledt af erfarne pædagoger og psykoterapeuter, således at familien i fællesskab kan italesætte de svære emner.

Yderligere oplysninger kan fås hos Benedicte Helgason på telefon 2334 7832 eller mail beh@frederiksberg-centeret.dk.

Tema i oktober-nummeret 2014

PTSD

Deadline for artikler 15. august 2014 · Øvrige stof 1. sept. 2014

Tema i februar-nummeret 2015

BØRN

Deadline for artikler 15. december 2014

INDHENT ARTIKELVEJLEDNING

PSYKOTERAPEUTEN OG DE SOCIALE MEDIER

Tekst: **Gitte Sander**
Illustrationer: **S. van Deurs**

Fordele, ulemper, etik

Verden forandrer sig, og det kan være svært ved at følge med i udviklingen. Vi skal hyper-connecte, og det siges ligefrem at være afgørende for fremtidige succes-rater. Psykoterapeut MPF Gitte Sander har en række overvejelser og gode råd til nyuddannede.

Som psykoterapeut er elektronisk kommunikation med kolleger og klienter udfordrende, og de nye måder at markedsføre sin virksomhed på er fuld af nyheder, der fortløbende skal forstås og vurderes. Ligegyldigt, hvad vi mener om det, er det en del af den udvikling, vi står i. Vi kan drømme os tilbage til de gamle dage, hvor privatliv og nyheder var anderledes, men faktum er, at vi er nødt til som psykoterapeuter at forholde os til udviklingen, som den er og forefindes, og ved at indgå bevidst i den kan vi bidrage til at sikre fagets overlevelse og dets faglige substans.

Der er mange muligheder, såvel som faldgruber, for psykoterapeuter, når vi netværker og kommunikerer med hinanden og med klienterne i cyberspace. Vi har igennem de seneste år i Dansk Psykoterapeutforening oplevet, at den rivende udvikling kan forårsage sammenstød, som kan have store konsekvenser og sætte sig dybe spor, både hos klienter og hos terapeuter. Derfor er det såvel ønskværdigt som nødvendigt at fastholde en høj etisk standard og at sikre en positiv og tryk dialog – også på internettet.

Med denne artikel vil jeg ridse nogle af de perspektiver op, jeg ser, som måske kan give inspiration til eftertænke, samt inspiration til en kommende vejledning for psykoterapeuter i brug af sociale medier. Tankerne er ment som en invitation til at reflektere over egen færden og skærpe af bevidstheden.

DE SOCIALE MEDIER

Sociale medier er medier for social interaktion, hvilket vil sige, at der er et socialt samspil online. Sociale medier er brugen af webbaserede og mobile teknologier, der gør kommunikation til en interaktiv dialog – fx e-mails, sms, Facebook, LinkedIn, Twitter, Blogs, Google+, Instagram, SnapChat, Facetime, Skype, Slideshare osv.

Der kan være mange private grunde til at lave en profil på diverse sociale medier. Jeg har fx koblet mig op på diverse portaler i takt med, at mine børn blev teenager, og jeg ønskede at følge med og vejlede dem i deres færden derude. Som psykoterapeut er muligheden for netværk og vidensdelingsdelingsgrupper en væsentlig grund til at deltage. Vi har i Dansk Psykoterapeutforening fx lavet grupper på Facebook og LinkedIn med henblik på at netværke med hinanden og dele viden og erfaringer. De internationale, specialiserede mailinglister og faglige grupper kan man også have meget glæde af. Der er mulighed for at få hjælp til specielle emner eller et presserende problem, du sidder med. Du kan få ny inspiration til særlige interessefelter, du brænder for, og følge teleclasses, interaktive videoforedrag samt kommunikere efterfølgende med andre terapeuter fra hele verden om specifikke emner, som nogle gange endnu ikke helt er kommet i fokus i Danmark.

Et andet faktum er, at når du kobler dig op på portaler som LinkedIn og Google+ med en faglig profil, får søgemaskinerne som fx Google lettere ved at identificere dig, og din ranking stiger, dvs. du kommer højere op i søgeresultater på dine interesseområder. Nogle fagfolk siger ligefrem, at hvis du i fremtiden ikke er aktiv og netværkende på de sociale medier, vil du blive betragtet som

en isoleret, usynlig person. Mens hvis du har en gennemskuelig og fagligt troværdig profil, som interagerer med andre inden for samme fag, vil dine klienter lettere kunne spotte dig ud som en, de tør henvende sig til.

HVORDAN PROFILERE SIG – OG HVORDAN IKKE?

Det er imidlertid ret vigtigt, at du tænker over, hvordan du profilerer dig. Markedsføringskurserne lægger nogle gange op til en form for profilering, som er lidet anvendelig i vores fag, hvor det ikke blot handler om at 'blive kendt', men også om, 'hvad du er kendt for'. Det er strengt nødvendigt at oparbejde en god tillid, tryg-

HVAD KAN JEG BRUGE SOCIALE MEDIER TIL

- 'Visitkort'-effekten, vise tilgængelighed og kontaktoplysninger på diverse platforme og derved bedre SEO (søgemaskineoptimeringen) på din hjemmeside.
- Vidensdeling til kursister og kolleger.
- Uddele læring og fortælle om nye initiativer.
- Hurtig problemløsning ved hjælp fra netværk, rekruttering af arbejdskraft o.lign.
- Hente ny inspiration og topaktuel information, modtage undervisning.

hed og troværdighed omkring sin person, hvis man vil drive en seriøs terapeutisk praksis. Du kan hurtigt blive kendt for at være useriøs eller grænseoverskridende på sociale medier, når andre ikke kan se kropssprog, ansigtsmimik og tonefald, eller hvis man fx bruger ironi eller kommer lidt akavet til tasterne.

Folk er generelt trætte af reklamer og reklamelignende indslag i deres inbox'e. Så uanset hvor snedigt, du kan udtænke en 'skjult reklame', er det sandsynligt, at modtageren gennemskuer en eventuelt skjult hensigt og muligvis netop ikke henviser til dig, hvis vedkommende aldrig har bedt om at høre fra dig. Det, som folk ikke er trætte af, er, hvis du har oplevet noget spæn-

dende, har noget interessant stof, nogle nyheder eller viden, du gerne vil dele, som de er interesserede i at få adgang til. Så hvis du godt kan lide at være aktiv, er det en meningsfuld aktivitet at dele noget, som andre også interesserer sig for.

Endelig skal du være opmærksom på, at hvis mennesker, du ikke kender privat, henvender sig til dig via de sociale medier, i en besked eller en 'tråd', henvender de sig måske netop til dig i din egenskab af psykoterapeut, og du bør svare kommunikationen, som du ville svare på telefon eller e-mail. Der findes endvidere en række regler og lovgivning om, hvad du må som selvstændig erhvervsdrivende, hvilket jeg vender tilbage til. Og som psykoterapeut MPF har du valgt at tilslutte dig et etisk regelsæt, som vi foreningsmedlemmer er forpligtede til at iagttage, også på de sociale medier.

De vigtigste portaler at profilere sig fagligt på i dag er LinkedIn og Google+. LinkedIn giver mulighed for at præsentere din faglige baggrund og opbygge troværdighed samt netværksdeling ud fra faglig interesse. Google+, fordi portalen allerede via Google Maps registrerer din virksomhed, og du forbedrer søgeresultaterne på den p.t. mest anvendte søgemaskine ved at verificere oplysningerne og vise aktivitet. På de mange andre portaler kan du evt. oprette en simpel profil med de vigtigste kontaktoplysninger – med et link til din hjemmeside.

OFFENTLIGT PRIVATLIV

For kort tid siden var det i de fleste terapiretninger almindeligt, at psykoterapeuter ikke fortalte noget om deres eget privatliv i terapien. Terapeutens private liv var noget skjult, der ikke måtte afsløres, fordi det kunne ødelægge overføringen. I dag ser mange af os sådan på det, at det at dele lidt af sig selv i nogle tilfælde kan understøtte kontakten og tilknytningen samt støtte den almengørende, mellem menneskelige forståelse for et gangværende temas substans, når blot personlige oplysninger bruges bevidst og formålsbestemt i en given situation.

Som terapeuter har vi en særlig forpligtelse til at forholde os til, at alle bliver langsomt, men sikkert, mere eksponeret offentligt. Personlige oplysninger ligger mere frit tilgængeligt end nogensinde før, og det er klogt at skabe sig en vis kontrol over dette, hvis man vil have

en professionel profil, hvor tilfældighederne ikke tager over. Klienter kan i dag egenhændigt finde mange oplysninger om terapeutens privatliv ved blot at google sig frem, og terapeuten kan ligeledes finde oplysninger om klienten, hvis han/hun søger efter det. Dette påvirker den terapeutiske relation, og derfor er der grund til at være ekstra påpasselig omkring sit privatliv, hvis man vil opretholde troværdigheden.

HVAD GOOGLER MIN KLIENTER OM MIG?

Godt spørgsmål. Kort sagt googler nogle af dine klienter eller kursister alt om dig, kan du roligt regne med. Og du kan ikke engang være sikker på, at det, de ser, er det samme, som du selv ser på din skærm. De googler ikke kun din placering, men måske også hvilke billeder,

HVAD STÅR DER OM MIG PÅ INTERNETTET

En nem måde at tjekke, hvad der står om dig på internettet, er ved at søge på dit eget navn og se, hvilke sider og oplysninger, der kommer frem. Imidlertid kan der være forskellige indstillinger i din browser og i dine Google-indstillinger, som tilpasser sig, at det er dig, der søger. Derfor giver det et mere retvisende billede, hvis du prøver at søge på dine egne data og sider fra en anden persons computer og telefon for at se, hvad andre mennesker ser. Hvis der er overraskelser, du ikke er glad for, kan du henvende sig til den, der har hjemmesiden eller portalen og bede dem tage det af, hvor du ikke ønsker at være taget eller optræde.

de kan finde, hvad de kan finde om dine børn, billeder og tekst, dine børn har lagt ud (lær børnene om at lukke deres facebookprofil og lignende for offentligheden), de googler måske, om du har haft noget med bestemte emner at gøre. Hvis der er noget, du ikke ønsker, dine klienter skal finde om dig, må du selv tage ansvaret for, hvad der ligger om dig på internettet.

Hvis man umiddelbart kan finde materiale af tvivlsom karakter om en terapeut, er der sandsynlighed for, at terapeuten bliver fravalgt af en kommende klient, eller at en nuværende klient kommer på et unødvendigt indre arbejde og evt. må standse en godt begyndt terapi på grund af en opstået mistillid. Der kan let opstå situationer, hvor offentligt tilgængelige private oplysninger er problematisk. Og da det er individuelt, hvad man betragter som frastødende eller kompromitterende, er det klogest at holde et ret neutralt ansigt udadtil. Dette kræver imidlertid en aktiv indsats af dig, som rækker ud over, hvad de fleste er opmærksomme på.

OPLYSNINGER OM KLIENTER PÅ INTERNETTET

Hvis du vælger at finde oplysninger om klienter, fx ved at google dem eller finde dem på Facebook eller LinkedIn, kan du komme i et dilemma med, hvad du vil sige næste gang, du møder klienten, og du ved noget om ham/hende, som vedkommende ikke selv har fortalt. Er det etisk i orden at hente oplysninger, som klienten måske med vilje har undgået at oplyse dig om?

Det kan fx være, at du kan se, at en klient, der siger han er arbejdsløs, arbejder sort, at en klient, du har i parterapi, har en profil på en datingside for affærer, eller at den mand, som siger han har god tid til familien, er direktør for et kæmpestort firma, som står midt i en meget alvorlig retssag. Du kan måske dårligt genkende billedet, klienten tegner af sig selv. Du kan finde oplysninger, som kan påvirke hele din måde at betragte klienten på, og hvad vil du stille op med disse oplysninger? Hvordan kan du være sikker på, at det er i klientens interesse, at du ved mere om ham/hende? Kan man sige, at klientens integritet og autenticitet i det terapeutiske rum træder forud for dit eget personlige behov for at eftersøge yderligere oplysninger om klienten? Hvis du bringer oplysningerne ind i terapien, bringer du måske oplysninger ind, som klienten slet ikke er parat til at tale med dig om og slet ikke havde forestillet sig skulle indgå i terapien. Hvis du undlader at bringe oplysningerne ind i terapien, risikerer du, at klienten oplever, at du forandrer din tilgang til ham/hende, uden at vedkommende har nogen mulighed for at forstå, hvad der er sket i kontakten imellem jer, som danner baggrund for denne forandring.

De sociale medier frister måske også til at støtte klienterne på nye måder – og det kan have utilsigtede konsekvenser. Du sidder måske og ser din yndlingsklient blive 'hældt ud' med grove beskyldninger i TV-avisen, og du får lyst til at smide en opbyggende kommentar på Facebook, da du ved, hvor svært han har det i forvejen. Eller han står over for at skulle spille en fodboldlandskamp, og det kribler i fingrene for at skrive 'damned well done'. Men du ved faktisk ikke, om det reelt set vil være en støtte for klienten, og du er i bund og grund ved at overskride den hårfine grænse, der lige netop er indbefattet i og med, at du er psykoterapeut. Han ville, hvis du gjorde det, måske føle sig invaderet på samme måde, som når hans mor var over-interesseret i hans præstationer. Han har måske et tema med en invaderende forælder eller har opsøgt dig netop, fordi han endelig gerne ville tale med en, der kunne se bag om hans professionelle præstationer eller offentlige fremtoning. Måske er det klogere at undlade at søge oplysninger, der skaber flimmer i terapien, og, hvis du tilfældigvis ser noget i medierne om klienter, at bruge dine oplevelser og impulser til at klargøre de terapeutiske interventioner og tale direkte med klienten om alle udefrakommende oplysninger, der kan tænkes at påvirke terapien.

OPDATERINGER PÅ DE SOCIALE MEDIER

Når du skriver private opdateringer på Facebook og andre portaler, bør du være opmærksom på, at de kan komme dine klienter for øje, hvis klienten fx er ven med nogen, der er ven med dig. Hvis du deler personlige ting, som fx dit humør efter en dags arbejde, kan det måske påvirke den klient, du har haft samme dag, hvis de ser det via en vens kommentar i tråden.

Derfor kan vi heller ikke dele cases i vores lukkede facebookgruppe eller på mailing-lister, der når en masse mennesker. Heller ikke selvom disse mennesker også er terapeuter. Dem, du skriver med, kan være i familie med eller på anden måde relateret til den klient, du omtaler. Husk tavshedspligten, når du skriver oplysninger om en klient, generaliser og anonymiser til absolut uigenkendelighed.

Du kan også komme ud for, at klienter kommenterer direkte på noget, du skriver i en sammenhæng, der ikke er privat, og muligvis endda selv afslører, at vedkommende er klient hos dig. Undlad at kommentere eller gå i dialog med vedkommende 'derude'.

Eksempel: Du har en udveksling med en mand, der har været klient, i almindelige positive vendinger på Facebook. Hans kone følger imidlertid dialogen tæt og oplever dig som en direkte trussel imod deres ægteskab, da hun oplevede, at du havde præferencer for manden, da de gik i terapi hos dig, og det giver hende søvnløse nætter, da manden nu, et halvt år efter terapiens afslutning, ønsker skilsmisse.

BØR JEG 'FRIENDE' KLIENTER?

Det må generelt frarådes at blive ven med tidligere eller nuværende klienter på Facebook eller andre personlige sider, da det kan udviske grænserne imellem det private og det professionelle liv.

Det kan være svært at tage stilling til, om man vil sige ja en klients venneanmodning på et fagligt netværk eller sider for professionelle tjenesteydelser i og med, at du her agerer professionelt og muligvis også har kollegiale forbindelser til klienter. Et andet aspekt er, at du kan have godkendt bekendte, som på et senere tidspunkt ønsker

“I udgangspunktet er en facebook-profil åben. Dvs. at din side kan læses af offentligheden. Du kan ændre på dette i dine facebookindstillinger, hvor du også kan indstille din profil til fx kun at vise dine opslag på siden til venner eller til at udelade folk, du har markeret som bekendte. Imidlertid kan det være, at alle, der har friend'ed dig, alligevel får vist dine opdateringer, fx hvis du skriver noget i en åben gruppe eller i en tråd.



at blive klient hos dig. Så hvis du connect'er eller 'cirkler', må du enten tage skarpt og professionelt stilling til, hvad du skriver, eller tage konsekvensen og frakoble dem med en besked om, at klient-/terapeutrelation er uforenelig med virtuelt venskab.

Du ved måske, at en klient er ensom, eller at det ville være godt i netop denne klients tilknytning eller terapeutiske forløb her og nu, at du viser imødekommenhed. Men der kan vise sig svære komplikationer senere. Pludselig er din klient måske dybt såret over noget, du ikke har 'liket', eller en måde, du har reageret på.

I udgangspunktet er en facebookprofil åben. Dvs. at din side kan læses af offentligheden. Du kan ændre på dette i dine facebookindstillinger, hvor du også kan indstille din profil til fx kun at vise dine opslag på siden til venner eller til at udelade folk, du har markeret som bekendte. Imidlertid kan det være, at alle, der har friended dig, alligevel får vist dine opdateringer, fx hvis du skriver noget i en åben gruppe eller i en tråd.

Du bør også vide, at hvis du skriver med klienter på fx Facebook i private beskeder om tider eller lignende, at det er ikke et krypteret sikkert sted, og vi ved ikke, hvad Facebook og andre bruger oplysningerne til, for de har rettighederne over dem. Personligt ville jeg kun gøre det med ultrakorte svar og henvise til mine professionelle kontaktoplysninger.

PRIVATE OPLYSNINGER LÆKKES

Der er langt flere private oplysninger på internettet om dig, end de fleste 'almindeligt dødelige' er klar over. Du bør gennemgå indstillingerne grundigt på enhver portal, du er tilknyttet, evt. tjekke via venner, hvordan andre ser din profil og det, du skriver. Hvis du ikke sætter dig ind i dette, risikerer du, at hvis du kommenterer noget i en opdatering, din datter har lavet på Facebook, kan hele hendes vennekreds og deres vennekreds samt de, der i øvrigt kommenterede i tråden, og deres venner se det – hvilket hurtigt tæller flere tusinde mennesker.

Selvom du skriver under et login, kan alle oplysninger i princippet lækkes, og den side, du skriver på, har rettigheden over materialet, du lægger ud, hvad enten det er tekst eller billeder. Dvs. at du kan ikke kræve noget slettet eller tilbagekaldt, og du har ikke længere rettigheden over, hvor længe det skal stå der, medmindre der er tale om decideret misbrug ifølge loven. Dette gælder uanset, om du har lagt det ud som professionel eller som privatperson. De fleste portaler tager alle rettigheder over det, folk lægger op, og du 'underskriver' et samtykke med et kryds om, at du er enig, under tilmeldingsproceduren til portalen, hvilket de fleste dårligt nok læser.

EKSPONERING AF HISTORIER

Det ligner en tsunami af meget private historier, der kommer frem i medierne, som er hård kost og ikke for sarte sjæle. Om vold, seksuelt misbrug og vanrøgt i barndommen. Med en emotionalitet, der nogle gange grænser til, at det bliver perverteret. Nogle gange godt, fordi der endelig kan komme hjælp frem til nødstedte og blive en offentlig bevågenhed. Andre gange bare for smertefuldt og direkte retraumatiserende. Der er gennem de seneste 10-20 år sket et etisk skred i journalistikken, hvor der nærmest ikke længere er grænser for, hvad medierne kan bringe, og som vi diskuterer offentligt uden at tænke videre over det. Tidligere var der et hensyn til 'ikke at udstille' eller tanker for, hvilke konsekvenser noget skrevet kunne have for en familie osv. Grænserne har rykket sig kraftigt, og vi er nødt til at forholde os til det.

Som psykoterapeut skal vi balancere på en line med, hvad vi gør, og hvordan vi forholder os til historierne med hensyn til etik, tavshedspligt osv. Vi må have omtanke, når vi går ud og kommenterer dem i det offentlige rum. Vi har en pligt til at hjælpe bedst muligt og varetage klientens behov. Hvordan kan vi som psykoterapeuter bruge disse historiers offentliggørelser til at understøtte, at noget positivt kommer til at ske i stedet for, at det bare bliver til nye slags – nu offentlige – overgreb imod de traumatiserede mennesker, hvor offentliggørelsen betyder, at gud og hver mand kan komme med meninger og i værste fald trusler, vold og kræn-

kelser over for den i forvejen krænkede? Hvordan kan vi som psykoterapeuter bedst muligt hjælpe til, at der kommer til at ske en afbalancering? Vi kan ikke 'bare' gå ind og kommentere direkte i medierne og mane til, at mange mennesker trænger til hjælp. Men hvad gør vi så?

Jeg møder ofre for offentligheds-fænomenet i min praksis, hvor deltagelse i tv-udsendelser har hindret mennesker i at opretholde deres erhverv og få job, med svære økonomiske konsekvenser, livskriser, alvorlige skred i selvtillid og selvforståelse samt familiesammenbrud til følge. Det er smertefuldt at høre om, ikke mindst fordi det er unødvendigt. Det er som om, at 'medie-liderligheden' udnytter en grænseløshed, alvorligt traumatiserede ofte allerede kan døje med, og er med til at understrege en værdiløshed og fastlåsthed.

Mennesker, der måske i forvejen har svært ved at beskytte sig selv, ænses ikke, hvilke konsekvenser det kan have for deres liv at levere deres historier i fuld offentlighed. En kendt cykelrytter beskrev i en tv-udsendelse, at presset fra pressen blandt andet betød, at hans far mistede livsmødet og døde som følge af offentliggørelsen af hans doping-problematik. Vi ved, at det kan medføre depressioner, livslede, selvmord og stressenervesystemet i en grad, der øger dødeligheden, hvis man oplever udstødelse af sit netværk og samfundet. Mennesker, som vælger at gå ud med deres historie, bliver nogle gange mødt af overgrebsagtige reaktioner. Sandsynligvis fra mennesker, der selv kender smerten, og gennem skamgørelse får projiceret egen smerte ud.

Offentliggørelserne lægger et pres på samfundet som helhed. Folk er på den ene side nysgerrige og kan på den anden side ikke forholde sig til de vanskeligheder og den smerte, de præsenteres for. Noget bliver måske ligefrem mere 'normaliseret', måske opstår der en 'immunitet' med benægtelsesmekanismer, der kan være medvirkende til, at folk ikke længere lader sig berøre af alvorlige skæbner og problematikker? Skyldes det en narcissistisk kultur, som på den ene side har brug for at mærke disse historiers følelser, for dog at mærke liv, mens svagheden bag historierne vækker den narcissistiske foragt? Som borgere, der er mere rustet til at

høre og forholde os til sådanne historier, bør vi måske bidrage til, at historierne 'lander' konstruktivt og på en gavnlig måde.

MIN RET – OG MIN PLIGT

Som psykoterapeuter MPF er dit etiske, terapeutiske ansvar det samme på internettet som alle andre steder. Som psykoterapeut MPF forventes du at orientere dig i etikreglerne, og de gælder også på internettet. Det vil sige, at du skal tænke dig grundigt om og undersøge de fora, du indgår i, og virkelig tænke over, hvordan du bruger dem. Være villig til selvrefleksion og til at ændre praksis, når du opdager, at noget fungerer anderledes, end du troede, eller at noget har en konsekvens, du ikke havde forudset. Når du skriver eller poster noget på internettet, har du ikke længere kontrol over, hvordan det anvendes. Alt, hvad du skriver, kan i princippet blive forbundet med dig på uvis tid. Opfanget af søgemaskiner, fotograferet på *screen shots*, brugt i sammenhænge, du ikke drømte om.

Vi kan forvente af hinanden, at vi forholder os bevidst til den kommunikation, vi vælger at indgå i med hinanden. I konfliktsituationer kan vi vel fx forvente af MPF'ere, at vi vælger kommunikationsveje, som støtter mulighed for proces, og som øger chancen for reparation, og at vi ikke vælger kommunikationsveje, som øger risikoen for, at en konflikt fastlåses yderligere.

De sociale medier tilbyder generelt en hurtig og personlig måde at kommunikere på, som er let tilgængelig næsten uanset, hvor du befinder dig. Hvilket gør, at så mange bruger dem, netop fordi de er sociale. Ulempen er, at der let kommer til at ske grænseoverskridelser, at man glemmer sin egen faglige status under brugen af dem, eller at der kan vise sig kedelige konsekvenser under brugen af dem.

Psykoterapeuters arbejde er baseret på tryghed og tillid, det er ganske enkelt ikke muligt at lave psykoterapi og opbygge en givtig kontakt med en klient, hvis ikke der er en høj grad af tillid og tryghed til stede. Ikke nok med det – som faggruppe har vi i høj grad behov for, at offentligheden og andre faggrupper også ser på vores fag med tryghed og tillid. Det kan have konsekvenser,

hvad du gør eller undlader at gøre på de sociale medier, ikke kun for dig selv, men også for hele standen og dens omdømme.

Lægeforeningen har lavet en række råd, som kan inspirere os:

- Vær opmærksom på ikke at overskride eller udvise grænserne imellem privatliv og professionelt liv.
- Vær opmærksom på, hvem der har adgang til private oplysninger på de sociale medier.
- Vær bevidst om, hvordan aktiviteter på de sociale medier kan have indflydelse på professionelle forhold og troværdighed.
- Vi fraråder at blive venner med tidligere eller nuværende patienter på Facebook og lignende sider.
- Undgå personlige eller nedsættende informationer eller kommentarer om patienter eller kolleger i offentlige internetfora.¹

TEMPO

Terapilokalet var tidligere 'de hellige haller', hvor alting foregik. Når det gik hedt til, sendte man måske et (papir)brev til terapeuten og fik flere måneder senere et svar. I dag sidder flere af os jævnlige ved skrivebordet og laver terapi eller modtager supervision på Skype, eller vi sidder i sofaen og besvarer e-mails fra klienter. Nogle har en ambition om at svare e-mails inden for 24 timer eller tilstræber 'constant availability' som et led i den terapeutiske metode, der tilbydes. Med det tempo, verden har på i dag, er klienterne ofte smuttet ud og har fundet sig en anden terapeut, hvis ikke du når at svare samme dag. Ofte har jeg akutte henvendelser med spørgsmålet: "Kan jeg få en tid i morgen?", og folk forventer tydeligvis svar her og nu.

Vi kender det godt fra os selv. Vi søger, finder, handler – og virker det ikke, prøver vi et andet sted. Men psykoterapi har aldrig været, og vil nok heller aldrig blive, et *quick fix*, uanset hvor evidensbaserede metoder der indføres, og hvor dygtige vi bliver til at gøre det, der virker.

¹ Sociale medier – En guide for læger, Lægeforeningen 2012.

ELEKTRONISK KOMMUNIKATION

Når man som terapeut kommunikerer skriftligt med klienter på e-mail, sms, Facebook, LinkedIn, Skype etc., er det godt at være opmærksom på, at klienten basalt set opfatter det, som foregik kommunikationen i telefonen eller i terapirummet. Når man kommunikerer skriftligt, er der en større risiko til stede for, at modparten ikke forstår dit budskab, da vedkommende ikke kan aflæse dit kropssprog, høre din stemmeføring eller mærke, hvilken stemning du er i. I konfliktsituationer kan det derfor være klogt at vælge samtalen frem for skriftlig kommunikation.

En del af psykoterapiens grundstene er det fortrolige rum, et terapirum er. Terapiens ramme er en aftale om fortrolighed, terapeuten har tavshedspligt, og der er en gensidig udveksling imellem dig og din klient. Hvis du sender en e-mail eller en anden elektronisk besked, kan den videresendes til udenforstående, som muligvis ikke har den samme baggrund for at forstå situationen.

Som terapeut, supervisor eller lærer har du ansvaret for de klientoplysninger, du modtager og opbevarer. Det er dit ansvar ikke at videregive oplysninger og at sørge for at opbevare oplysninger fortroligt og sikkert. Om samtlige elektroniske kommunikationsformer kan siges, at det eneste helt sikre forum for kommunikation med klienter er en SSL- og HTTPS-krypteret linje godkendt af Datatilsynet. Og du har ikke lov til at vise noget, som en af dine klienter eller elever har skrevet til andre, uden at klienten eller eleven har givet sit samtykke. Din tavshedspligt gælder, og du er forpligtet til at arbejde for hver klients og elevs bedste.

Skype hævdes at være en sikker forbindelse for telefon- og videokommunikation således, at forbindelsen vil gå ud, hvis tredjepart forsøger at få adgang. Men sikkerheden er stadig usikker – og det er din personlige beslutning og dit ansvar, hvad du bruger. Også mht. at samle op på konsekvenser, hvis teknikken skulle svigte.

HVORNÅR ER EN KLIENT EN KLIENT?

Der har været en diskussion i en facebookgruppe for terapeuter om, hvornår en klient er en klient, affødt af at

nogle havde fået opfattelsen af, at enhver kan komme og kalde sig klient og rejse en sag imod en, som måske ikke engang har været terapeut for vedkommende.

Selvom dette faktisk aldrig, så vidt jeg ved, er forekommet, vil jeg gerne antage det synspunkt, at en klient etisk set normalt er at betragte som klient i samme øjeblik, vedkommende henvender sig til dig for at få professionel hjælp. Dvs. beder om en samtale, spørger om du har tid eller vil tage vedkommende i terapi eller stiller et spørgsmål vedrørende et personligt problem.

I min optik er det sund fornuft at operere med, at en klient stort set er en klient, hvis vedkommende opfatter sig selv som din klient. Herfra kan man så stille spørgsmålet: Hvad så hvis klienten oplever sig som klient, før terapien i dine øjne er startet? Eller hvor længe efter, at en terapi er ophørt, er klienten klient? Dertil kan jeg være lidt firkantet og sige, at hvis vi har problemer med klienter, der er i tvivl om, hvornår terapien starter og slutter, så har vi et fagligt grænseproblem med utilstrækkelig klargøring i vores terapi.

AFSLØRING AF IDENTITET

Bemærk, at selvom du måske skriver anonymiseret, kan din omgang med klientmateriale måske alligevel opfattes som grænseoverskridende.

Eksempel 1: En psykoterapeut skriver i en facebookopdatering: "Se mig i tv i aften med to klienter – juhu!" Klienterne har givet skriftligt samtykke til at optræde i den nævnte tv-udsendelse, men har ikke givet tilsagn om at optræde genkendeligt på deres terapeuts facebookprofil.

Eksempel 2: En psykoterapeut skriver i en lukket gruppe på et socialt medie: "Hvad skal jeg stille op med en 19-årig pige, seksuelt misbrugt mulat i Sdr. Nærå? Hun ... bla bla bla ..." Pigen tidligere svigermor er også terapeut, og hendes søn har lånt moderens computer og følger diskussionen.

En terapeut har tavshedspligt om, hvem der går i terapi og på kurser hos hende. Hvis oplysninger om klienten skal offentliggøres, skal klienten/kursisten specifikt give sin skriftlige tilladelse. Sådanne eksempler bør derfor ikke finde sted.

HENVENDELSE FRA KLIENTER

Hvis en klient henvender sig til dig med en hilsen eller et spørgsmål på internettet, kan du svare kortfattet i generelle vendinger og henvise til din klinik for yderligere svar. Folk er ikke altid selv opmærksomme på at beskytte sig selv, og svaret er dit ansvar. Vær også ekstra opmærksom på, hvilke svar du giver på e-mails. Alle elektroniske kommunikationsformer rummer rige muligheder for projektioner og misforståelser, og derfor kan det være klogt at svare på den simplest mulige måde og henvise til en samtale.

KLAR AFSENDER

Hvad end du skriver i offentligheden, bør du tænke over, hvad du i sammenhængen optræder som. Hvis du fx kommenterer ud fra et bifag, du har, kan det være uheldigt at underskrive sig som 'Psykiater MPF', hvis det, du skriver, ikke er særligt terapeutisk. Hvis du fx skriver om noget, der intet har med psykoterapi at gøre, men måske er i direkte modstrid med psykoterapeutisk behandling, er det måske klogere at undlade at bruge din psykoterapeutiske fagbetegnelse i sammenhængen, således at læseren klart kan se, hvor du 'kommer fra' med det, du har skrevet. Brug dine mentaliseringssevner til at se dig selv udefra og tænk over, hvordan andre måske oplever dig – og gruppen af psykoterapeuter.

OMDØMMEPORTALER

Vi bliver tilmeldt omdømmeportaler, hvad enten vi vil eller ej. De fleste fungerer som forbrugerportaler, hvor enhver 'forbruger' af din ydelse kan oprette dit 'firma'. Det er næppe klogt som terapeut ligefrem selv at tilmelde sig. Omdømmeportalerne vil gerne sælge dig idéen med henblik på at kunne opreklamere dit gode omdømme, men faktum er, at du kan få kommentarer fra klienter og elever, som tværtimod kan skade dit omdømme. Dansk Psykiaterforening har ingen mulighed for at gribe ind over for de kommentarer, klienter/elever lægger ud, og det har du muligvis heller ikke

selv. Hvis du selv tilmelder dig portalen, kræver det, at du er villig til at 'tage, hvad der kommer'.

Fx fungerer en af de mest anvendte portaler, Trustpilot, på den måde, at enhver kan oprette dit firma og give dig en udtalelse og et antal stjerner. Hvis du er ked af en negativ udtalelse, kan du forsøge dig med at indbetone omtalen som falsk. Men hvis klienten/eleven ved hjælp af en kvittering eller et kursusbevis kan bevise, at skribenten vitterligt har været, hvad de betragter som en 'kunde' hos dig, fjerner Trustpilot ikke udtalelsen.² Husk, at alle portaler på internettet har retten til at lave deres egne retningslinjer og gøre dem gældende.

KOMMENTARER OG DEBATTER PÅ NETTET

Måske bliver det, du skriver, liggende på det sted, hvor du har skrevet, resten af dit liv, og du kan blive bedømt på det. Det står ikke altid i din magt at slette fx et debatindlæg efterfølgende, hvis du kommer i tanker om, at det, du skrev, var uigennemtænkt. Der er en tendens til, at 'alt kan siges derude', men vi bør være opmærksomme på, at som terapeut kan/bør alt måske ikke siges offentligt. Fx mener jeg ikke, at det er i hverken foreningens, fagets eller offentlighedens interesse, at vi som psykoterapeut MPF udskælder eller nedgør hinanden offentligt. Vi har en etikregel, som siger, at vi skal vise hinanden kollegial respekt og hensynsfuldhed. Det er ønskværdigt med dialog *face to face*, ikke mindst under konflikter, og det giver ingen mening at bekrige hinanden offentligt.

Hvis du skriver negative kommentarer i debatter og underskriver dig med navn og titel, kan det både skade dit eget ry og rygte samt skade dine kollegers ry og rygte. Journalister tager sig adgang også til lukkede grupper og referer ikke sjældent direkte fra dem.

Når du underskriver dig, kan det være en god idé at tænke på, hvad læseren ser, når han/hun læser det. Hvis du fx argumenterer for, at klienter, der mangler seksuel erfaring, henvises til en prostitueret, eller at unge ikke

² Guidelines Trustpilot: <http://company.trustpilot.dk/evaluationguidelines>



skal fortælle deres forældre om fantasier om dyresex, kan det påvirke omdømmet af hele dit kollegiale netværk, hvis du underskriver dig som psykoterapeut MPF og ikke medinddrager psykoterapeutiske aspekter i dine betragtninger. Som privatperson eller via en anden faglighed kan du jo have holdninger til mange ting, men som psykoterapeut MPF er i mine øjne et vist seriøst fagligt islæt ønskværdigt, når det drejer sig om offentlige udtalelser, der underskrives med en MPF-titel. Injurielovgivningen gælder også på internettet, og det betyder, at du kan blive holdt ansvarlig i forhold til straffeloven, hvis du med kommentarer eller tekster udtaler dig nedsættende om en anden person eller hans/hendes faglige kompetancer på de sociale medier. Endvidere, hvis du overvejer at indgå i en offentlig diskussion med en kollega, bør du overveje, om eventuelle klager eller problemer var bedre løst internt. Er der muligheder for dialog, evt. med hjælp fra en supervisor eller konsulent, som er uprøvede? Er der muligheder for hjælp til konfliktløsning i foreningen? Hvis konflikten vedrører et etisk dilemma, kan det fx være relevant at rejse emnet for etikudvalget. Eller i Forum for Psykoterapeutuddannelser eller bestyrelsen.

Ikke fordi vi ikke 'må' udtale os offentligt. Det kan bare være klogt at tænke lidt i konsekvenser for både os selv

og for andre, før vi gør det. Spørge sig selv, hvilke konsekvenser dette bidrag kan tænkes at få.

ELEKTRONISK MARKEDSFØRING

Du kan ikke frit udsende nyhedsbreve og reklamer. Det er ulovligt at masseudsende markedsførende materiale uopfordret, jævnfør markedsføringsloven.³ Det vil i praksis sige, at du ikke må sende noget til nogen, der ikke selv har bedt om det. For enhver erhvervsdrivende er den danske markedsføringslov⁴ gældende, og det er

³ Forbrugerombudsmanden om markedsføring på sociale medier, herunder E-mails: <http://www.forbrugerombudsmanden.dk/Love-og-regulering/Retningslinjer-og-vejledninger/Markedsfoeringsloven/Sociale-medier>

⁴ På forbrugerombudsmandens hjemmeside kan du finde en guide i anvendelse af markedsføringsloven: <http://www.forbrugerombudsmanden.dk/Sager-og-praksis/Markedsfoeringsloven/Markedsfoeringsloven-i-praksis>. Særligt om markedsføring på de sociale medier: <http://www.forbrugerombudsmanden.dk/Sager-og-praksis/Markedsfoeringsloven/Markedsfoeringsloven-i-praksis>. Fx siger Markedsføringsloven § 6: "En erhvervsdrivende må ikke rette henvendelse til nogen ved brug af elektronisk post, et automatisk opkaldssystem eller telefax med henblik på afsætning af varer, fast ejendom og andre formuegoder samt arbejds- og tjenesteydelser, medmindre den pågældende forudgående har anmodet om det." Som henvendelse gælder også henvendelse på de sociale medier som fx Facebook. Og der kan gælde særlige regler for de netværk/grupper, du er en del af, som du også bør sætte dig ind i og efterfølge.

den erhvervsdrivendes egen pligt at orientere sig i den. Hvis du overtræder den, er det alene dit eget ansvar, og du kan blive sagsøgt for det.

Ikke alle markedsføringsmetoder er anvendelige, og du kan den få stik modsatte effekt ud af dine indsatser end det, du ønsker. Hvis kolleger eller klienter mister tilliden til dig og vurderer, at du er utroværdig, fordi du markedsfører dig, som om det var et rengøringsprodukt, du solgte, får du ikke de henvisninger og henvendelser, du ønsker dig. Som psykoterapeut er troværdighed, tillid, trykthed, faglighed centrale værdier at have i fokus, når man bygger praksis op.

Desuden skal du igen være opmærksom på, at alle platforme har ret til at have deres egne retningslinjer for en side, og dem skal du overholde. Fx skal du overholde Facebooks retningslinjer for markedsføring, hvis du markedsfører på Facebook.

Hvis du vil tilbyde nyhedsbreve eller udsende anden information, skal du altså være helt sikker på, at modtageren faktisk ønsker at modtage materialet fra dig. Du må ikke engang skrive til folk uanmodet og spørge, om de gerne vil have noget information. Og hvis du jævnligt sender nyhedsbreve ud, skal der være en tydelig mulighed for at framelde sig brevene.

“Kan jeg ikke bare gøre det alligevel?” Det kan ikke anbefales. Hvis modtageren bliver irriteret over at modtage e-mails fra dig, opnår du ganske givet den modsatte effekt af den, du ønsker. Endelig skal du også være opmærksom på, at såfremt du har været terapeut for den, du sender noget til, kan det skabe voldsomme – nu af dig påførte – reaktioner i vedkommendes liv. Måske har din tidligere klient en meget god grund til ikke at ønske at høre fra dig. Måske minder selve det at høre fra dig om emner, der direkte igangsætter psykisk lidelse. Uanset hvordan du opfatter personen eller relationen, er det muligt, at klienten opfatter det anderledes, end du gør. Klienten kan med rette etisk beklage, hvis en terapeut ikke sætter klientens behov først, men spytter uønsket markedsføringsmateriale ud til gavn for sin egen forretning, og det har en grænseoverskridende eller krænkende effekt på ham.

Anvend evt. et nyhedsbrevprogram som fx Mailchimp, hvor der er taget højde for diverse regler på området, som man kan tilmelde sig via din hjemmeside, og hvor folk guides igennem en dobbeltsikrende tilmeldingsprocedure og frit kan afmelde sig uden at skulle stå i forlegenhed over for at skulle kontakte dig direkte.

VIDERESENDELSE AF MAILS MV.

Hvad angår klienter eller elever, har du samme tavshedspligt om det, du modtager via sms, e-mails osv., som om det, du hører. Forpligtelsen ligger i at behandle din klient eller elev med respekt og altid arbejde for klientens bedste. Så selvom du føler et behov for at få en *second opinion* på noget, du modtager, er det ikke ok at tale med din veninde om det eller vise det til hende. Vedrørende skriftligt materiale gælder nogenlunde samme etik, som hvis du sad med en video- eller båndoptagelse: Din klient eller elev har ret til at vide, hvad det, vedkommende har skrevet, bliver brugt til og i hvilken sammenhæng. Hvis vedkommende har skrevet det til dig personligt, hører det ikke hjemme andre steder, medmindre han/hun har accepteret dette, og/eller sammenhængen er en supervision med henblik på at kunne yde en bedre service for denne klient eller elev. Ligesom det også i mine øjne er ukollegialt at videre sende personligt rettet post fra kolleger. En afsender har ofte skrevet sin besked ind i en bestemt sammenhæng eller i et bestemt hændelsesforløb, og derfor kan det hurtigt give anledning til, at personen bliver misforstået, hvis brevet bliver revet ud af sin sammenhæng.

IDENTITETSTYVERI

Identitetstyveri er et mere og mere udbredt fænomen. Tro det eller lad være, der er faktisk en, der har 'stjålet' min identitet som psykoterapeut, dvs. oplysninger og billede, og sælger parterapi på sin egen hjemmeside ved at have lavet en falsk e-mailadresse på mig, som han så selv modtager posten fra og tager klienterne. Selvom jeg har forsøgt at få fat i ham mange gange, lykkes det aldrig. Jeg har talt med tekniske eksperter og en advokat om det, og jeg kan dybest set intet gøre ved det, da hans hjemmeside

ligger på hans egen server. Flere gange om året får jeg henvendelser fra par, som føler sig snydt af ham, da han tager sig forudbetalt for flere sessioner, og derefter opdager parrene, når de kommer, at der ikke er meget terapeut i ham.

Skulle du komme ud for identitetstyveri, kan du:

1. Forsøge at kontakte den person, der omtaler dig, hvor du ikke ønsker at omtales.
2. Kontakte ejeren af hjemmesiden og bede om at få det fjernet.
3. Kontakte ejeren af den server, hvor hjemmesiden er hostet, hvis der er tale om direkte ulovlig brug.
4. Eventuelt få en advokat til at sende et advokatbrev og se, om det hjælper.

FREMTIDEN

Mange af de påstande, jeg i denne artikel kommer med er – i nogle tilfælde dyrekøbte – erfaringer, fordi jeg selv har klookket og stadig nogle gange klokker i det. Jeg synes også, at det er svært at orientere sig i, hvad der fungerer, og hvad der er uheldigt og kan have negative konsekvenser. I det meste er der ingen 'rigtige' svar, men en masse overvejelser, vi alle bør gøre os.

Der kommer hele tiden nye platforme til, som vi måske bør optræde på for ikke at ryge bagud af dansen, men som vi samtidig skal holde op imod vores etikregler som psykoterapeuter MPF og vores egne personlige etik- og moralværdisæt. Noget af det, jeg for nylig har sat mig ind i, er Google+, da jeg tror, de vil få meget at skulle have sagt i fremtiden. Det er sandsynligvis væsentligt for synligheden at opdatere sig på disse medier. Hvis du fx undlader at verificere rigtigheden af din Google Maps-side og Google+ profil, kommer du bagest i køen ved søgninger, mens hvis du verificerer de oplysninger, Google har om din virksomhed, rykker du frem i køen og bliver hurtigere fundet i Google.

Videoer er i stærk fremdrift, de unge bruger allerede nu meget video-delinger, når de kommunikerer. Foreningen har regler for offentliggørelser af videoer med klienter. Enhver form for videooptagelse skal der i følge vores nuværende regler være givet skriftligt samtykke til bliver

delt, og det skal være klargjort, i hvilket forum filmoptagelsen deles. Dine klienter bør vide præcis, hvad de siger ja til, således at deres fremtræden ikke uforvarende kommer til at skade mere end gavne, og således at psykoterapeuter ikke bidrager til et potentielt psykisk skadeligt live reality show.

Der er emotionel liderlighed nok i medierne – lad os holde fanen højt og bidrage med en etisk forsvarlighed til en ønskværdig udvikling frem for blindt at tro, at vi blot er deltagere i noget, der allerede er. Vi har også mulighed for at påvirke, hvad der kommer til at ske.

Tavshedspligten har inden for social- og sundhedsvæsenet været uomtvistelig og etikken høj, men der deles nu informationer mere end nogen sinde før, og diverse forvaltninger, sundhedspersonale, politi og domstole ændrer i disse år praktik og åbner mere op, givetvis fordi mulighederne er til stede, og fordi vi generelt bliver vant til en større offentlighed og mindre bekymrede for negative konsekvenser. Det betyder, at psykoterapeuten har høje etiske forpligtelser, en fremtidig mission, et formål – og måske ligefrem en eksistensberettigelse! – i at tilbyde netop et privat sted for samtale, der ikke registreres og deles i diverse registre og systemer. En del klienter nævner som direkte årsag til at vælge privat praksis, at de netop ønsker diskretion. Der må praksis bygge på, at man som psykoterapeut viser sig tilliden værdig og efterlever en etik, der holder det private rum privat. Ligesom psykoterapeuten også på dette felt er rollemodel for, hvilket rum klienten er i stand til at skabe for sig selv.



Gitte Sander er psykoterapeut MPF og certificeret Imago parterapeut og Imago Workshop Presenter. Har arbejdet med psykoterapi siden 1996 og har siden 2004 haft fuldtids praksis med par- og individuel terapi samt kurser, foredrag og supervision. Forfatter til bogen Grib kærligheden. Suppleant i Dansk Psykoterapeutforenings etikudvalg.

PSYKOTERAPEUTENS INDRE SUPERVISOR

Tekst: **Marianne Bentzen**
Illustration: **Michael Hvalsøe-Simonsen MPF**

Om mentalisering på de sociale medier

I den foranstående artikel skriver psykoterapeut MPF Gitte Sander om konkrete erfaringer, etik og praktiske tanker i relation til psykoterapeutens færden på de sociale medier. Hun forholder sig til Facebook og andre netværkssider og til digitale anmeldelsessider, men også til e-mail og Skype. Hendes råd og konklusioner svarer ganske til dem, professionelle i andre lande beskriver i internationale psykoterapeutiske sammenhænge.

Med denne artikel vil jeg forsøge at udforske den indre dimension af vores professionelle relation til de sociale medier, nemlig *de psykologiske processer*, der kan hjælpe os til at træffe holdbare beslutninger i nye professionelle rum.

Når vi psykoterapeuter begynder at færdes på de sociale medier, læner vi os op ad, hvad fornuftige kolleger har at sige om, hvad der er godt og skidt, men bestemt også ad vores egne indre refleksioner om godt og skidt. Jeg vil derfor med udgangspunkt i to begreber fra den moderne psykoanalyse reflektere over vores kvalitative vurdering af den indre dømmekraft, nemlig *'den indre supervisor'* og *mentalisering*.

DEN INDRE SUPERVISOR, EN FAGLIG ARBEJDSMODEL

Begrebet *'the internal supervisor'* blev først beskrevet af den engelske psykoanalytiker Patrick Casement (1985), som påpegede, at denne indre arbejdsmodel til navigation gennem psykoterapiens landskaber dannes på

nøjagtig samme måde som alle andre indre repræsentationer. Den mest velkendte af de indre arbejdsmodeller, den indre forælder, dannes som bekendt på basis af barnets oplevelser af samspillet med omsorgsgiverne, og disse oplevelser generaliseres og symboliseres til en indre instans, der aktiveres ubevidst og udløser en version af den indstilling, det humør og den adfærd, vi engang oplevede.

Til forskel fra den indre forælder – forhåbentlig er der forskel – er den indre supervisor en *professionel* indre arbejdsmodel, som er dannet på baggrund af de forskellige samspil med vores psykoterapeutiske lærere, supervisorer og i større eller mindre grad også de psykoterapeuter, vi inspireres af, selv går i terapi hos eller har som kolleger. Som alle indre arbejdsmodeller kan også den indre supervisor udvikles livet igennem, ef-

terhånden som vi får flere erfaringer med det, vi synes er godt at gøre, og det, som er skidt at gøre.

Eftersom den indre supervisor udvikles både gennem erfaring og gennem dialog med kolleger, dannes der i vores faglige fællesskab en slags praktisk og etisk sædvane, som i nogen grad formes på tværs af specifikke faggrænser, nemlig af alle de professionelle faggrupper, der arbejder med det menneskelige følelsesliv.

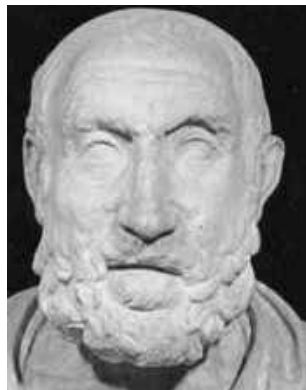
Der er selvsagt mange stemmer og mange forskelligheder i dette fælles kor, og det skal der også være. Alligevel dannes der over tid tydelige temaer i den fælles sans for, hvad der er god tone. Måske kunne man kalde denne sans en slags kollektiv indre supervisor, som forandrer sig i takt med samfundsnormernes forandringer. Eksempelvis var det i 1970'erne og 1980'erne ikke særligt bemærkelsesværdigt, hvis en psykoterapeut havde seksuelle relationer med kursister og elever. Det var heller ikke ligefrem god tone – i hvert fald ikke i de kredse, jeg dengang færdedes i – men det udløste almindeligvis ikke andet end irritation, en let hovedrysten, en del sladder og ind imellem misundelse hos kolleger og medkursister. I 2014 giver det jævnlige anledning til indberetninger og klager til etiske instanser.

OPDAGELSESRJSE I DEN DIGITALE VERDEN

Der opstår også hele tiden nye horisonter i vores fag. I disse årtier er den indre supervisor på en opdagelsesrejse i den nye digitale verden, ligesom den for 50-60 år siden var ude på gyngende grund med telefonsamtaler, senere med telefonsvarere og senere igen lydoptagelser og video. Hvis vores indre supervisor skal være praktisk og etisk opdateret, er det nødvendigt, at vi følger tidens dialog for at integrere nye problemstillinger og deres løsninger.

Samtidig er der ikke så meget nyt under solen. De moderne etikregler eksisterer i en 2500 år gammel resonans med den hippokratiske ed, et lægeløfte, der blev formuleret i en ionisk tekst fra ca. år 500 før vor tidsregning og overleveret fra en tid længe før separate kate-

gorier for somatisk og psykisk lidelse blev skabt. I 1964 blev den moderniseret af dekanen for *School of Medicine* ved *Tufts University*, dr. Louis Lasagna.¹ Fornuftigvis, for i de fleste vestlige samfund er det ikke længere så relevant, at behandleren skal love at lade være med at forføre patientens husslaver!



Hippokrates ca. 460-370 f.v.t.

Både den gamle og den nye ed kan findes på Wikipedia. Her er jeg mere optaget af essensen, og essensen i løftet har ikke forandret sig i de 2500 år. Den er kernen i alle de etiske regelsæt, der findes, og dermed også i den indre supervisor. Jeg har tilladt mig at koge den ned til en enkelt sætning:

Du har ansvar for at gavnede mennesker, du arbejder med, og deres nærtstående eller i det mindste for at undlade at skade eller udnytte dem på nogen måde.

Set i et professionelt perspektiv er det meget tæt på § 1 i Dansk Psykoterapeutforenings etikregler:

”Psykoterapeuten skal arbejde for at fremme klientens personlige og psykiske udvikling og sundhed. Hensynet til og respekten for klienten går forud for psykoterapeutens personlige interesser.”

Det var essensen. Hvordan omsættes den til en god professionel fingerspidsfølelse i konkrete situationer? En velfungerende indre forældre-repræsentation følger jo ikke blot slavisk et særligt forældre-regelsæt, der er dikteret og håndhævet af andre, og det kan den indre supervisor-repræsentation naturligvis heller ikke nøjes med. Den skal hjælpe os til at omsætte et

¹ Se begge versioner i slutningen af artiklen. (red.)



grundlæggende medmenneskeligt princip til levet professionelt liv. Det er her, mentaliseringsbegrebet kommer ind.

MENTALISERING: EVNEN TIL KLART OG EMPATISK AT SE SIG SELV OG ANDRE

Mentalisering er et omfattende begreb, der omhandler evnen til at aflæse og tolke mentale tilstande hos sig selv og andre og forbinde dem med følelser og adfærd. Mentalisering og mentaliserende interventioner blev først beskrevet af Peter Fonagy, Anthony Bateman og Jon Allen i forbindelse med behandling af patienter med borderlineforstyrrelser. Udvikling af mentaliseringsevnen forbedrer ens evne til at relatere til andre personer som tænkende og følende væsner og i disse relationer at kunne forholde sig og træffe beslutninger med både 'hjerter og hjerne'. Det er evnen til at tænke klart, men også at føle klart og empatisk med andre og med sig selv. Det er også evnen til både at få væsentlige indsigter, at huske dem og at føre dem ud i livet.

Helt centralt handler det om evnen til at kunne alt dette i situationer, hvor man selv er part i situationen.

Mentaliseringsbegrebet er vigtigt i psykoterapeutisk sammenhæng, fordi megen psykoterapeutisk praksis og uddannelse arbejder med en antagelse om, at vores

klienter, elever og kolleger både kan mentalisere og omsætte deres mentalisering til praksis, hvis vi snakker fornuftigt med dem. Vi antager også, at vi selv det meste af tiden er rimeligt gode til at mentalisere. Ifølge Peter Fonagy er mentalisering imidlertid en færdighed, som er meget forskelligt udviklet hos forskellige mennesker, og som alle mennesker mister, når de er i affekt. Modsat er mentaliseringsevnen bedre, når man er ustressed og i ro, og den kan forbedres livet igennem.

I god mentalisering ser man sig selv og sin adfærd gennem andres øjne og ser andres følelser og adfærd, som de selv oplever den. "At kunne se sig selv udefra og andre indefra" er det blevet kaldt. Det kræver to adskilte processer:

- Man må være i stand til at hæmme sit eget perspektiv.
- Man må smidigt kunne sætte sig ind i den andens perspektiv og drage slutninger af det.

Hvis man i denne proces ikke har hæmmet sit eget perspektiv godt nok og virkelig har investeret energi i at sætte sig i den andens sted, får man – selvbekræftende – blot sin egen farvning igen, når man prøver at tage den andens perspektiv.

God mentalisering forholder sig til det, der sker nu og her, og tester antagelser på relevant vis. Man beslutter for eksempel, om man tror på, at det regner, ved at kikke ud ad vinduet, ikke gennem introspek-

"En velfungerende indre forældrerepræsentation følger jo ikke blot slavisk et særligt forældreregelsæt, der er dikteret og håndhævet af andre, og det kan den indre supervisorrepræsentation naturligvis heller ikke nøjes med. Den skal hjælpe os til at omsætte et grundlæggende medmenneskeligt princip til levet professionelt liv. Det er her, mentaliseringsbegrebet kommer ind.

”God mentalisering fører til væsentlige nye opdagelser. I den udstrækning, man udvikler mentaliseringsevnen i sin indre supervisor, begynder det at blive en sport at tænke over og tage ansvar for konsekvenserne af sine beslutninger og at forholde sig kritisk til, drøfte med andre, føle, fordybe sig i og efter bedste evne udtrykke sine principper i handling. Nøglen ligger ikke i at have alle svarene, men i at finde ud af, hvordan man undersøger sine egne kriterier for færdien i forskellige problemstillinger, som for eksempel for og imod spørgsmålet om at blive venner med sine klienter og elever på Facebook.

tion. Omvendt ved man, hvad man føler gennem introspektion, ved at være opmærksom på mavefornemmelsen og på det, følelserne handler om. Når vi mentaliserer, har vi en fornemmelse af, at verden ikke nødvendigvis er, som vi forventer, og ofte må vi arbejde aktivt med forskellen. ”Er det her nu sandt – eller er det min fantasi?” Mentalisering kræver opmærksomhedskontrol.

GOD OG DÅRLIG MENTALISERING

Psykolog Susan Hart bruger i sine præsentationer² om mentalisering ofte sammenfatninger fra dr. Eia Asen, der har et nært samarbejde med Peter Fonagy. Asen gør opmærksom på, at den dårligt fungerende mentaliseringsevne er præget af konkret og simplistisk tænkning, og han har en liste over typiske kendetegn for dette niveau:

Konkret og simplistisk mentalisering:

- Mangelfuld genkendelse af emotioner.
- Sammenblanding af sansninger, følelser og tanker.
- Andres adfærd forstås konkret, uden opfattelse af den bagvedliggende hensigt (*manglende teleologisk forståelse*).
- Vanskeligheder ved at observere egne tanker og følelser.
- *Ækvivalensmodus*, dvs. tro på, at andre synes det samme som jeg.
- Mangelfuld genkendelse af, hvordan egne handlinger påvirker andre.
- Vanskeligheder ved at se, hvordan en handling medfører den næste.

² PowerPoint præsentation på kurset Neuroaffektiv psykoterapi – interventioner til den nærmeste udviklingszone, 2012.

- Overgeneralisering af mentale tilstande.
- Manglende evne til fleksibilitet vedrørende tanker og situationer.
- Oplevelse af, at andres tanker er farlige.
- Vanskeligheder med at relatere tanker og forestillinger til realiteter (*pretend modus*).
- Handlinger foretages uden omtanke eller gennem undgåelse af omtanke.

Ifølge Peter Fonagy kender vi allesammen det lave mentaliseringsniveau. Vi ”falder allesammen ned på borderlineniveau ind imellem”. Kunsten er altså ikke at sørge for altid at have god mentalisering, for det er ikke muligt, men så vidt muligt at lade være med at træffe beslutninger fra lave mentaliseringstilstande og i stedet arbejde på at finde tilbage til et mere venligt og reflekterende rum.

Skønt vi alle sammen kan falde ned, er vi desværre ikke alle sammen i stand til at svæve op på høje niveauer af mentalisering. Dr. Eia Asen har også en checkliste over vellykket mentalisering, som er præget af følgende kvaliteter:

Vellykket mentalisering:

- *Interpersonelle færdigheder*: Nysgerrighed, ’tryk utryghed’, eftertænkksomhed og refleksion, perspektiv, tilgivelse, fornemmelse for virkningen af éns handlinger, ikke-paranoid indstilling.
- *Opfattelse af egen mental funktion*: Udviklingsperspektiv, realistisk skepsis, bevidsthed om interne konflikter, selvspørgen, opmærksomhed på hvad ens følelser gør ved en selv, viden om ubevidst og førbevidst funktion, tro på forandringsmuligheder.



- **Selvbillede:** Rigt indre liv, sammenhængende selvbibliografi, udvidet evne til at lytte og se sammenhænge.
- **Generelle værdier og indstillinger:** Forsigtigt undersøgende indstilling, ydmyghed, mådehold, humor og legelyst, fleksibilitet, 'give og tage', ansvarlighed og tilregnelighed.

DEN MENTALISERENDE INDRE SUPERVISOR

God mentalisering fører til væsentlige nye opdagelser. I den udstrækning, man udvikler mentaliseringsevnen i sin indre supervisor, begynder det at blive en sport at tænke over og tage ansvar for konsekvenserne af sine beslutninger og at forholde

sig kritisk til, drøfte med andre, føle, fordybe sig i og efter bedste evne udtrykke sine principper i handling.

Nøglen ligger ikke i at have alle svarene, men i at finde ud af, hvordan man undersøger sine egne kriterier for færdien i forskellige problemstillinger, som for eksempel for og imod spørgsmålet om at blive venner med sine klienter og elever på Facebook. Lægeforeningens råd, citeret i Gitte Sanders artikel i dette blad (side 12. red.), er en række invitationer til at fordybe sig i denne type mentalisering, som for eksempel denne: "Vær opmærksom på ikke at overskride eller udviske grænserne imellem privatliv og professionelt liv."

Mange psykoterapeutiske systemer har metoder, der inviterer til mentalisering, for eksempel gennem eksternalisering, hvor man kan placere to modsatrettede synspunkter eller indre delpersonligheder på hver sin stol eller i en af to symboler eller i højre og venstre hånd. Det, der udvikler mentalisering i undersøgelsen og gør den lødlig, er ens egen evne og villighed til virkelig at tage begge perspektiver – og nok især det, man har det lidt vanskeligere med – og integrere dem.

Der er desuden et sidste vigtigt punkt. Undersøgelser af såvel udviklingspsykologi som af psykoterapeutisk proces tyder på, at det, der kræves for at udvikle tillid mellem mennesker, ikke er ufejlbarlighed, men vores evne til at reparere relationen.

Dette er i min optik et umådeligt vigtigt og lettende fund, for alle kan være 100 % sikre på at træde ved siden af ind imellem. Pointen er altså ikke, at jeg altid skal kunne gøre det rigtige – hverken af perfektionisme eller af frygt for, at jeg ellers bliver halshugget – men at jeg skal være villig til at opdage, at jeg har gjort skade, og dernæst bruge den viden til både at blive klogere og til at reparere den skade, som vi alle ind imellem, oftest uforvarende, forårsager. Det er det, der bliver nøglen til at komme videre.

LITTERATUR

Fonagy, P, Gergely, G, Jurist, E.L, Target, M (2002): *Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self*. New York; Other Press.

Allen, JP, Fonagy, P (Eds.) (2006): *Handbook of Mentalization-Based Treatment*. Chichester, UK: John Wiley & Sons.

Stern, Daniel (1998): *The process of therapeutic change involving implicit knowledge: Some implications of developmental observations for adult psychotherapy*. *Infant Mental Health Journal*, in Vol. (19), (pp.300-308).

Stern, Daniel (2004). *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. New York: W.W. Norton & Company.



Marianne Bentzen, psykoterapeut MPF, underviser i neuroaffektiv personlighedsudvikling, herunder PTSD-terapi, mindfulness og systemiske gruppeprocesser, og har i årtier ledet psykoterapeutiske efteruddannelser internationalt. Har skrevet mange faglige artikler og med psykolog Susan Hart også bogen *Jagten på de non-specifikke faktorer i psykoterapi med børn*.

DEN HIPPOKRATISKE ED

Den oprindelige version.
Græsk manuskript fra 200-tallet i Vatikanet.
I den danske filolog J.L. Heibergs oversættelse 1892.

Idet jeg kalder Lægeguden Apollo, Asklepios, Hygæa og Panakeia til Vidne samt alle Guder og Gudinder, sværger jeg at ville holde efter Evne og bedste Skjøn denne Ed og Contract.

Jeg vil agte den, der har lært mig Kunsten, lige med mine Forældre og dele mit Brød med ham og, naar han behøver det, yde ham hans Fornødenheder; hans Afkom vil jeg agte lige med mine Brødre og lære dem denne Kunst, hvis de ønsker at lære den, uden Honorar og Forskrivning.

Forskrifter og videnskabelig Undervisning og al anden Lærdom vil jeg meddele mine og min Lærers Sønner samt Elever, der har sluttet Contract og er taget i Ed efter Lægelaugets Lov, men ingen anden.

Diætetiske Forskrifter vil jeg benytte til de syges Gavn efter Evne og bedste Skjøn og hindre dem, der kan volde Skade og Fortræd.

Selv om jeg opfordres dertil, vil jeg ikke udlevere nogen dødelige Gifte eller give noget saadant Raad, ej heller give nogen Kvinde fosterfordrivende Midler.

Jeg vil bevare mit Liv og min Kunst rent og fromt.

Jeg vil ikke skære for Sten, men overlade det til Specialisterne.

I de Huse, hvor jeg kommer, vil jeg komme til Gavn for de syge, idet jeg holder mig fjernt fra al bevidst Uret og Forførelse baade i andre Henseender og i kjønslig, baade over for Kvinder og Mænd, frie og Slaver.

Hvad jeg ser og hører i min Praxis eller uden for Praxis i Menneskenes Liv, hvad som ikke bør komme ud, det vil jeg fortie, idet jeg anser sligt for Embedshemmelighed.

Naar jeg handler efter denne Ed og ikke bryder den, saa lad det forundes mig at nyde godt baade af mit Liv og af min Kunst, idet jeg nyder Anseelse hos alle Mennesker til evig Tid; men overtræder jeg den og bliver mensvoren, da times der mig det modsatte heraf.

Modernisering 1964 ved dekanen for *School of Medicine* ved *Tufts University*, dr. Louis Lasagna.

I swear to fulfill, to the best of my ability and judgment, this covenant:

I will respect the hard-won scientific gains of those physicians in whose steps I walk, and gladly share such knowledge as is mine with those who are to follow.

I will apply, for the benefit of the sick, all measures [that] are required, avoiding those twin traps of over-treatment and therapeutic nihilism.

I will remember that there is art to medicine as well as science, and that warmth, sympathy, and understanding may outweigh the surgeon's knife or the chemist's drug.

I will not be ashamed to say "I know not," nor will I fail to call in my colleagues when the skills of another are needed for a patient's recovery.

I will respect the privacy of my patients, for their problems are not disclosed to me that the world may know. Most especially must I tread with care in matters of life and death. If it is given me to save a life, all thanks. But it may also be within my power to take a life; this awesome responsibility must be faced with great humbleness and awareness of my own frailty. Above all, I must not play at God.

I will remember that I do not treat a fever chart, a cancerous growth, but a sick human being, whose illness may affect the person's family and economic stability. My responsibility includes these related problems, if I am to care adequately for the sick.

I will prevent disease whenever I can, for prevention is preferable to cure.

I will remember that I remain a member of society, with special obligations to all my fellow human beings those sound of mind and body as well as the infirm.

If I do not violate this oath, may I enjoy life and art, respected while I live and remembered with affection thereafter. May I always act so as to preserve the finest traditions of my calling and may I long experience the joy of healing those who seek my help.



TERAPI PÅ REJSE

Tekst og fotos: Hans Erik Rasmussen

”Jeg har meget svært ved at slappe af. Tager nogle gange i sommerhus, men føler stor uro, når jeg sidder med en bog og vil finde ro. Hvad skal jeg gøre?” spurgte Mads. Nogenlunde sådan lød en ny klients indgangsreplik. Jeg betragtede ham, mærkede de indskydelser, der kom til mig, og vidste intuitivt, at han forventede, at jeg meget hurtigt gav ham et brugbart svar.

Han udstrålede hurtighed og handlekraft og havde i vores første telefonsamtale fortalt, at han var direktør i et stort firma. Da han sad foran mig i stolen i min praksis, var det tydeligt, at han mentalt ikke var til stede, men tænkte på dagens næste møde.

Jeg fik en idé, overvejede den nogle sekunder og svarede. ”Du skal på vandretur i lang tid. Gerne langt væk og til et sted, hvor der ikke er mobildækning. Helst i en lille tæt gruppe, så du har en eller nogle at tale med om det, der sker med dig undervejs.”

Han kneb øjnene let sammen og betragtede mig et kort øjeblik, inden han venligt og samtidigt beordrende sagde: ”Så er det det, vi gør,” mens han utålmodigt rakte ud efter sin jakke.

”Mener du, at jeg skal med – og arrangere det?” spurgte jeg lettere overrasket, for at få afklaret om jeg var indbefattet i hans ’vi’.

”Ja, og jeg ved, at du laver rejser i Sydamerika. Kom med et oplæg, så ser jeg på det.”

DANNELSESREJSEN OG FOLKEEVENTYRET

Jeg har altid været meget optaget af begrebet dannelsesrejse. Gennem påvirkningen af fremmede indtryk og udfordringer kommer vi i kontakt med sider af vores personlighed, der kan ligge i skygge i det hjemlige.

Jeg tænker tit på H.C. Andersen, der i 1833-34 opholdt sig Rom. Rejsen fik uvurderlig betydning for forløsnings af hans litterære potentiale. Efter hjemkomsten skrev han tre delvist selvbiografiske romaner og sin første samling af eventyr. Det allerførste, *Fyrtøjet*, starter med sætningen: "Der kom en soldat marcherende hen ad vejen. Ét to, ét to!" Så er vi som læsere ikke i tvivl om vigtigheden af at bevæge sig – være på undervejs og på rejse.

Om vigtigheden af at rejse skrev H.C. Andersen selv i sin selvbiografi *Mit Livs Eventyr*: "Som et styrkende Bad for Aanden, som den Medea-Drik, der altid forynger igen, er for mig Det at reise. Jeg føler en Trang dertil, ikke for at søge Stof, der ligger en Rigdom af Stof i mit eget Indre, dette Liv er for kort til at tømme dette Væld, men der hører Aands-Friskhed til at bringe det sundt og modent paa Papiret, og for mig er Reiselivet, som sagt, dette forfriskende Bad, hvorfra jeg ligesom yngre og stærkere vender tilbage."

I det klassiske folkeeventyr har vi samme budskab i en anden fortælling. Helten er aldrig ham, som bliver hjemme, men derimod ham, der rejser væk og udvikler sig gennem store udfordringer i uvante omgivelser. Til slut vender han hjem med nye indsigter.

MÅL MED REJSEN

I vores første samtale fortalte Mads, at han sjældent kunne nyde et måltid mad, når han var på en god restaurant. At han ikke kunne nyde en udsigt, når han var et smukt sted. At han havde meget svært ved at være i tæt kontakt med andre mennesker. Nærvær voldte ham besvær, og nærvær var derfor en af de evner, som han ønskede at træne på rejsen.

Under et forløb hos en *Body Self Development* terapeut havde han mærket en gryende kontakt til dybere følelseslag i sin krop. På rejsen ønskede han at arbejde sig frem til en større kontakt mellem hjerne og krop.

REJSENS RAMME

Min første indskydelse om, at en vandretur var en brugbar ramme for arbejdet, var jeg ikke i tvivl om var rigtig. For mig gjaldt det om at vælge den mest egnede rute. De vigtigste krav var:

- Den fysiske udfordring skulle være stor. Ruten derfor lang og meget gerne med både stigninger og nedstigninger.
- Naturen skulle være storslået. Vi ville vandre i bjerge.
- Der skulle være pakyd til at bære vores bagage.
- Vi skulle have en kok, så vi ikke selv skulle lave mad, når vi nåede dagens lejrplads. Fritiden skulle bruges til at slappe af og tale sammen.
- Vi skulle sove i telt for at have størst mulig nærhed med naturen og hinanden.
- Der skulle ikke være mobildækning.
- Endelig ville det være optimalt, hvis jeg kunne finde endnu en klient, så vi kunne få en gruppedynamik.

Mads skulle og ville langt ud af sin komfortzone. Derud, hvor der ikke var bad, seng og mulighed for at starte Audien og køre hjem.

Hvis vi vandrede fra hytte til hytte i eksempelvis Norge, ville vi have fået en højere grad af luksus. Det ønskede jeg ikke, da det primitive element var meget uvant for ham og derfor ville give en større og kontinuerlig påvirkning af hans forsvar.

Rejsens længde på tre uger blev bestemt af, at det både var den tid, som han kunne være væk fra jobbet, og som jeg kunne passe ind mellem andre projekter.

Vi var enige om, at processen var vigtigere end det at opleve seværdigheder. Skulle vi en dag vælge mellem

at besøge en inkaruin eller have en dyb samtale, ville vi vælge samtalen.

Jeg valgte en rute i Andesbjergene i Peru, der opfyldte krav og ønsker. Vandreturen var på 110 kilometer med dagsetaper mellem 6 og 25 kilometer. Undervejs ville vi bevæge vi os i højder mellem 1500 og 5000 meter over havet.

REJSENS PROGRAM

1 dag	Rejse Danmark – Andesbjergene
3 dage	Højdetilvænnning
8 dage	Vandring
2 dage	Afslapning
3 dage	Besøg i inkabyen Machu Picchu og Cusco
3 dage	Retreat hos indianske shamaner.
1 dag	Rejse Andesbjergene – Danmark



”Vi var enige om, at processen var vigtigere end det at opleve seværdigheder. Skulle vi en dag vælge mellem at besøge en inkaruin eller have en dyb samtale, ville vi vælge samtalen.

FRIHED PÅ REJSE

Siden min ungdom har jeg rejst meget, især i Sydamerika. Jeg kan stadig genkalde mig den følelse af frihed, som jeg mærkede, da jeg første gang steg ud af flyet i Buenos Aires. Den samme følelse havde jeg, da jeg som fjortenårig kom til Norge og som femårig fynbo første gang kørte ud af Limfjordstunnellen og ind i Vendsyssel. Min indre verden åbnede sig, og jeg følte mig mindre hæmmet af hjemmets og landsbyens normer og bindinger om, hvad der var rigtigt og forkert.

”Nissen flytter med,” siger man, men min nisse har altid haft meget mindre magt, når jeg var på rejse. Jeg har mærket på mig selv, at vi ved at være væk fra hjemlige normer og omgangspersoner kan føle os mere fri til at udforske nye sider af os selv.

Ved at flytte os fysisk flytter vi os også bevidsthedsmæssigt, og fra det fjerne kan vi udefra betragte vores egne handlemønstre og værdier i det hjemlige.

FARVEL TIL MEDICIN

”Kan jeg komme med til Peru?” spurgte Sven, en af deltagerne i min mandecirkel den aften, jeg fortalte om den forestående vandretur.

”Ja, men det kræver, at du taber mindst 20 kilo og går i skarp træning.” Kalenderen viste 18. juni, og afrejsen havde Mads og jeg planlagt til 11. oktober.

Allerede næste dag ringede Sven og sagde: ”Jeg vil med”, og en uge senere indledte han træning og vægttab. Hans ønske var at bruge rejsen som kick start i den transformerende proces, der skulle ruste ham

til et liv uden et krævende karrierejob i en alder af 68 år. De kommende tre måneder skulle han omlægge sin kost, tabe 20 kilo og træne intensivt, da hans krop gennem årtier som salgsdirektør i et internationalt firma var blevet trænet op til at deltage i forretningsmiddage og bilkørsel – men på ingen måde var rustet til fysisk aktivitet på inkastier.

Da Sven steg på vægten dagen før afrejse, havde han tabt nøjagtigt 20 kilo og i samtlige 15 forudgående uger trænet fire gange ugentlig i motionscenter med personlig træner og hver weekend cyklet 50 kilometer. For Sven havde det meget konkrete mål været en stærk og nødvendig motivationsfaktor.

Nu, nogle måneder efter hjemkomsten fra rejsen, fortsætter Sven med motion og har et langt højere energiniveau end før. Helt konkret kan han nu sætte sig på gulvet og lege med sine børnebørn og rejse sig op uden at blive forpustet og træt. Han føler sig ti år yngre og får mange kommentarer om, at han i sociale sammenhænge har en dragende effekt på mennesker omkring sig. Endelig har motion, vægttab og kostomlægning gjort det muligt for ham at stoppe med at tage medicin mod forhøjet blodtryk og urinsyreigt.

NÆRHED OG AFSTAND

Inden rejsen havde vi en mødedag, hvor Mads og Sven hver især fortalte om deres forventninger, arbejdsplaner og ønsker.

Mads var i fysisk topform og ville være i stand at gennemføre vandringer i højt tempo. Sven skulle derimod gå langsomt og have mange pauser for at være i stand til at gennemføre. Netop derfor så jeg dem

som et perfekt match, da det nødvendige, lave tempo ville støtte Mads i hans ønske om at øve langsomhed og nærvær.

På en udfordrende rejse kommer klienterne meget tæt på hinanden og meget tæt på mig. De og vi oplever hinanden i øjeblikke og perioder, hvor de er sårbare, og hvor der kommer lys på skyggesiderne. Jeg bliver også påvirket af rejsens udfordringer og har eksempelvis brug for at trække mig for at hvile ud nogle timer. Det sker typisk nogle dage inde på rejsen, når vi er nået frem, gruppen er faldet til ro, og jeg har justeret lokale samarbejdspartnere på plads. Så kan mine ophobede spændinger slippe. Fordi vi er tæt sammen, oplever klienterne de timer, hvor jeg ikke er 'funktionsdygtig'. Når jeg forklarer, at sådan er jeg, falder de til ro, og jeg har samtidig vist et eksempel på at udtrykke, hvad jeg mærker, og hvad jeg har brug for for at tage vare på mig selv.

Man kan tænke, at skellet mellem klient og terapeut bliver udvisket på en rejse, hvor man er sammen i stort set alle døgnet vågne timer. Det er imidlertid ikke min erfaring. Jeg er arrangøren, jeg er rejselederen, og jeg er terapeuten og gruppelederen. De kasketter har jeg på hele tiden, og de er med til at holde en form for afstand. Alligevel kan vi godt snakke kammeratligt og på mange måder ligeværdigt, men jeg føler aldrig, at der er langt til lederrollen.

Undervejs sker der rigtig meget med og i de rejsende klienter. Deres oplevelser, indtryk, påvirkninger og reaktioner har de så meget brug for at tale om, at de sjældent har blik for, hvad der sker i mig.

GENNEMBRUDDET

For Mads var allerede de første dage under højdetilvænningen i to mindre byer en form for kold tyrker fra hans hjemlige hverdag med stimulanser i form af travlhed på job og konstant krav fra jobbet om at være online. Fra at have direktørkasketten på i firmaet skulle han i vores lille rejsegruppe være deltager. Han havde også gemt uret væk og ønskede ikke at drikke kaffe.

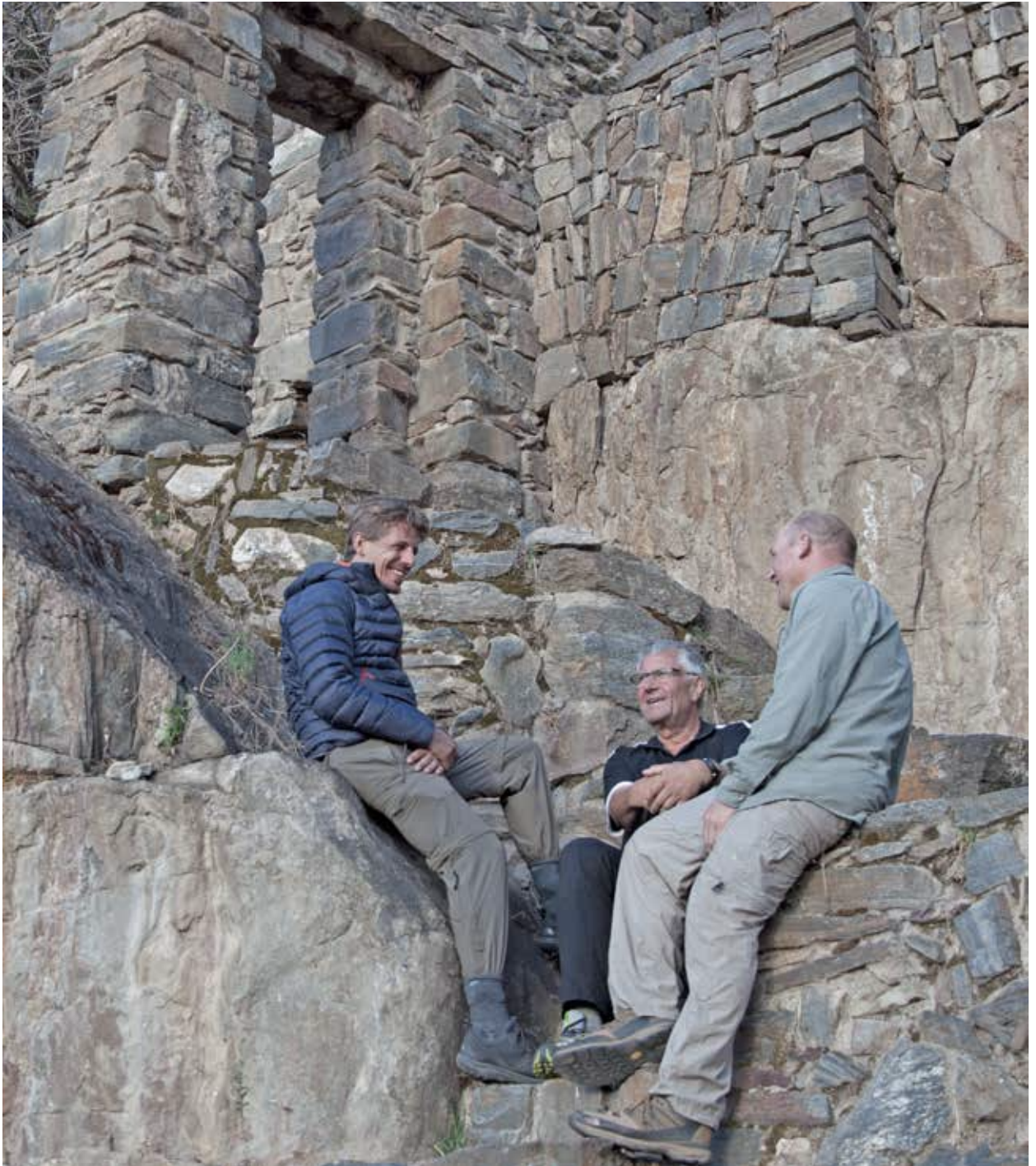
Umiddelbart blev han glad, da vi startede vandringen. Han er vant til at motionere og træne fysisk, og han kender til træthed og muskelsmerter, når han presser kroppen. De første dage på turen var han meget fokuseret på at optimere sit tempo og gå forrest. Nøjagtigt som når han er direktør i sit firma. Den rolle tog han med på vandrestien.

Hver morgen var han imidlertid sur og irriteret, fordi at han ikke kunne få sit bad, fordi han havde ligget i en sovepose i et telt, og det, at Sven hver morgen trådte ud af sit telt og sagde: "Endnu en fantastisk dag! Hvor er jeg dog heldig at kunne opleve en så flot udsigt", gjorde kun Mads' irritation større.

Jeg lod ikke Mads gå alene med irritationen, men satte mig ved siden af ham og fik talt om, hvad der rørte sig i ham. På den måde tog vi de terapeutiske sessioner, når der var behov. Gruppessionerne tog vi på samme måde, når der var behov. Hvis der er flere i gruppen, vil det være nødvendigt i højere grad at planlægge sessionerne.

Gennembruddet kom på niende dag, hvor Mads have presset sin krop til det yderste op ad en lang stigning på mange hundrede højdemeter. Da han nåede op til lejrplad-

"Man kan tænke, at skellet mellem klient og terapeut bliver udvisket på en rejse, hvor man er sammen i stort set alle døgnet vågne timer. Det er imidlertid ikke min erfaring. Jeg er arrangøren, jeg er rejselederen, og jeg er terapeuten og gruppelederen. De kasketter har jeg på hele tiden, og de er med til at holde en form for afstand.



sen, faldt han sammen og lå resten af dagen og aftenen fuldstændig træt og udmattet i sit telt.

Senere fortalte han, at han havde følt det, som om der på vej op ad bjerget udspillede sig en kamp mellem krop og hjerne. Kroppen sagde: "Slap nu af", mens hjernen sagde: "Nej, fortsæt hurtigere."

Næste morgen virkede han mere glad end de øvrige morgener, og på dagens vandring havde han ikke behov for at gå forrest og presse tempoet op. I stedet nød han at gå bagerst og havde tydeligvis mere blik for udsigten end hidtil.

Jeg filmede nogle sekvenser hver dag, og da vi nogle uger efter hjemkomsten så optagelserne, var det meget tydeligt, at sammenbruddet var et vendepunkt. På optagelserne kunne vi tydeligt høre, at hans stemmeleje herefter var roligere, og se, at hans udtryk i øjnene var mere mildt og varmt. Der var skabt en forbindelse mellem krop og hjerne.

Hidtil havde det for ham været et spørgsmål om hurtigt at nå toppen og derfra videre til næste top. Den første del af vandreturen var et billede på hans handlemønster hjemme: at sætte sig et mål og arbejde hårdt og målrettet på at nå det, sætte sig et nyt mål, optimere og hurtigt nå næste mål.

På den videre vandring satte han sig nu på bjergpasset og nyd udsigten en halv eller hel time uden at mærke stress og uro. Han havde fået bedre kontakt til sine kropslige signaler og kunne meget bedre sanse synsindtryk og lyde. Når vi vandrede, søgte han at komme ind i en nærmest meditativ tilstand, hvor han hele tiden var fuldt opmærksom på udsyn, lyde og omgivelser. I stedet for at spørge: "Hvornår er vi fremme?" begyndte han at slappe af og tage ét skridt ad gangen.

HJEMME PÅ EN NY MÅDE

Nu, nogle måneder efter rejsen, er Mads meget mere i stand til at bruge sit gamle handlemønster som et redskab, når jobbet kræver det, og lægge det fra sig, når han

kommer hjem. Også over for sine medarbejdere er han blevet mere indfølelse og lyttende.

Mads har selv udtalt, at han som en person med stort behov for kontrol var nødt til at bringe sig langt ud af sin komfortzone i lang tid for at få et gennembrud.

Begge klienter har givet tilladelse til at bringe artiklen samt billederne.



Hans Erik Rasmussen er uddannet organisk psykoterapeut MPF og leder mandegrupper. Siden 1981 har han rejst og boet fem år i Sydamerika. Han arrangerer i sit rejsebureau Gyrð Rasmussen Travel oplevelsesrejser og terapeutiske rejser i Argentina og Peru.

MINDEORD OM TONE FLAKSTAD

Af: **Bodil Moseholm og
Anne-Charlotte Harhoff**
Psykoterapeuter MPF

Altid, når vi mødte Tone – i hoveddøren, på gaden, i luft-havnen, på banegården – kom hun os i møde med åbne arme og sin helt særlige latter – høj, varm og hjertelig.

I juli 2012 sendte Tone en sms: "Den aller aller værste besked." Hun var blevet syg af kræft. Udsigterne til helbredelse var små ...

Andre i den situation kunne finde på at afvikle og begrænse. Men Tone tog mascara'en på og skeen i egen hånd og fortsatte livet positivt, intenst og med store visi-



oner. Hun elskede at synge og sang sin daglige healende sang. Hun pakkede ud og udviklede sig, rejste spirituelt, undersøgte, afprøvede. Hendes inspiration smittede – langt ind i vores liv i dag.

Der findes øjeblikke, hvor tiden går i stå, og hvor man skal være vågen for at opleve dem. Tone var vågen. Hun

nød de nære stunder og succeser, fiaskoer fik ikke plads. Hendes ukuelighed hørtes i det, hun så ofte sagde: "Det skal nok gå alt sammen" ... og om fremtiden: "Vi ved det ikke."

Udenpå blev hun mindre og mindre – indeni større og større.

Tones Johnny gjorde hele rejsen med hende, støttede kærligt og bakkede op. For børn og børnebørn var hun et holdepunkt og en elsket farmor – udtrykt af det mindste barnebarn på fire år, der siger: "Når jeg bliver stor, vil jeg være farmor."

Tone var en nærværende, dygtig og værdsat psykoterapeut. Hun havde sin praksis i Aalborg, hvor mange klienter – individuelle og par – i dag begræder hendes død. Også på Aalborg Teater huskes Tone, fordi hun i to perioder gjorde sin entré på scenen – smuk, hjertelig og syngende!

Den 24. marts 2013 blev hun 60 år og inviterede til "En takkefest for livet". Nu er det os, der takker hende for det liv, hun gav.

Nogle lever døende, andre dør levende. Tone gjorde det sidste.

Hun døde den 20. januar 2014.

Vi er mange, der savner hende og vil huske hende med et smil.

UDTRYK OG INTER- VENTION



Mai-Britt Guldin: Tab og sorg. En grundbog for professionelle.
Hans Reitzels Forlag 2014.
320 sider, kr. 300.

Lad det være sagt med det samme: Dette en bog, som alle, der interesserer sig for sorg, vil have glæde af. Her gennemgås moderne teori og al nyere forskning, og her gives der svar på, hvilke interventioner der er relevante til mennesker i sorg. Den bog har jeg manglet – og nu er den her.

Forfatteren er psykolog, specialist i psykoterapi og ph.d. Hun har arbejdet klinisk med mennesker med tab og sorg i mange år og forsker i kompliceret sorg. Det er tydeligt, at hun ved, hvad hun taler om, og bogen lever til fulde op til, hvad der loves på bagsiden: ”Det er en myte, at sorg, der bearbejdes, går over. Det er også en myte, at sorg går hurtigere væk, hvis man taler om den. Sorg tager den tid, sorg tager. Denne bog handler i høj grad om accept af livets sorgfuldhed, som ingen kan behandle væk. (...) ”Tab og sorg” er skrevet med henblik på at formidle moderne teori og forskning om sorg, og hvordan professionelle kan benytte denne viden til at hjælpe sørgende. Sorgundersøgelser fra de seneste 20 år præsenteres for at give et bredt og nuanceret billede af sorg. Fremstillingen er ikke udtryk for nogen bestemt teoretisk tilgang, men fordyber sig i det grundlæggende spørgsmål: Hvilken intervention er relevant til det menneske i sorg, som har opsøgt hjælp?”

Af forordet fremgår, at målgruppen først og fremmest er sorgprofessionelle, men at den også ”henvender sig til sørgende, der finder det hjælpsomt at læse om sorg og spejle sig i ordene, mens de forsøger at finde fodfæste.” (s.11). Det er skæbnens ironi, at jeg – dagen før, denne bog dumpede ned i min brevkasse – fik meddelelse om et pludseligt dødsfald i min vennekreds. Helt uafhængigt heraf måtte jeg dagen efter indlægge min mor med dyb depression. Jeg valgte derfor at læse bogen to gange, én gang som sorgramt og én gang som professionel. Jeg fik meget ud af begge gennemlæsninger.

Jeg vil fremhæve den konkrete og direkte brugbare symptomliste på side 29, hvor symptomer på sorg er ind delt i fire grupper: følelsesmæssige,

adfærdsmæssige, kognitive og somatiske symptomer.

Jeg kan også godt lide, at bogen hele vejen igennem indeholder cases om konkrete personer i sorg samt mange små, givende citater, som fx dette, sagt af en 54-årig kvinde i et sorgforløb: ”Det var, som om jeg hele tiden spurgte mig selv, hvorfor jeg skulle igennem alle de prøvelser omkring tabet. Da jeg begyndte at spørge mig selv, hvordan jeg skulle komme igennem det frem for hvorfor, kunne jeg lettere søge efter mening og lære af tabet.” (s.78).

På sin fint nuancerede og veldokumenterede facon gør Guldin undervejs op med flere myter, så som at ’rigtig sorg’ altid følger fastlagte faser, at den altid indbefatter gråd, at man skal tale om sin sorg, og at man partout skal løsrive sig fra afdøde: ”Den centrale idé i opgavemodellerne (fx Kübler-Ross’, min tilføjelse) er, at sorg er en proces, hvor følelserne skal konfronteres aktivt, så den sørgende kan løsrive sig fra den afdøde. Opgaverne har med tiden fået nærmest mytelignende status inden for sorghåndtering. Der er imidlertid ikke evidens for, at konfrontation med tabet fremmer tilpasningen hos alle sørgende.” (s.103).

Eller: ”Forskningen peger på, at opretholdelsen af de følelsesmæssige bånd til afdøde er en central faktor i sorgprocessen, men det er komplekst at skelne mellem det hensigtsmæssige og det uhensigtsmæssige i at fastholde bånd til den afdøde.” (s.106). Og: ”Forskningen peger på, at man kan tale sig både ind i og ud af følelsesmæssig berørt-hed”, som der står på side 227.

Bogen indeholder flere inspirerende og direkte brugbare spørgerammer til interventioner, fx ”Dialog om selv-

mordstanker” på side 175, ”Forslag til afdækning af religiøs coping” på side 178 og idéer til visualiseringer, fx ”Visualisering af forbundethed med af-døde” på side 211.

Litteraturlisten må også fremhæves; den er en guldgrube.

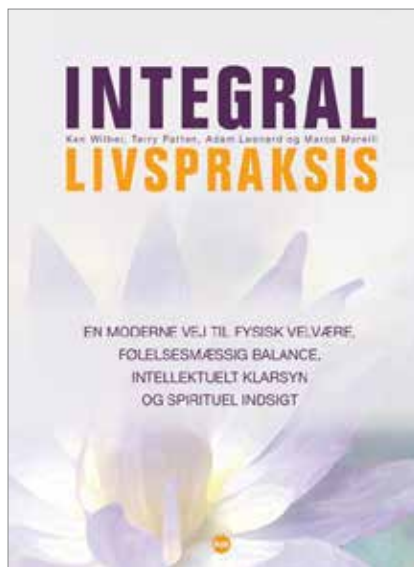
Bogen er delt i to, hvor første del handler om sorgens udtryk, mens anden del fokuserer på sorgintervention. Alle ni kapitler indledes med ”Et kort blik på kapitlet” og afsluttes med et tilbageblik, og det fungerer godt. Men dertil kommer, at bogen indeholder et væld af grønne tekstbokse, der for hovedpartens vedkommende gentager tekst, man lige har læst, af og til med et twist. Kun ganske få gange er der nyt stof i boksene. Jeg ville helst ikke gå glip af noget, og derfor sprang jeg ikke boksene over. Men de fleste gange oplevede jeg altså at læse præcis det samme, som jeg lige havde været igennem. De mange gentagelser blev et forstyrrende element.

Bogen bærer præg af at være skrevet af en forsker, og derfor er sproget ikke altid lige tilgængeligt og mundret.

Men det rokker ikke ved, at *Tab og sorg* er en uundværlig bog for alle med interesse for emnet sorg, der ”er så berørende og lærerigt”, som forfatteren skriver på side 9. Og hun fortsætter: ”Den griber ind i eksistentielle og udviklingspsykologiske temaer som alenehed, mening i tilværelsen, hengivelse til følelsesmæssige tilstande og længsel efter ting, vi savner i livet. Og det er, når livet er mest smertefuldt, at vi reflekterer over, hvem vi er, og hvad meningen med tilværelsen er.”

Louise Winther
Psykiater

HJÆLP TIL SPIRITUEL MODNING



Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard og Marco Morelli: Integral livspraksis.

Forlaget Klim 2013.
412 sider, kr. 349.

Dette er en glimrende og ualmindelig fint gennearbejdet selvhjælpsbog. Bogen indleder med nogle kapitler, hvor forfatterne reflekterer over det at have en integral livspraksis, hvilket betyder, at hverdagens aktiviteter og personlighedens udvikling omfatter fysisk træning, skygearbejde med følelseslivet, Wilbers teori for intellektuel skelneevne og meditation og spirituel kontemplation for sin spiri-

tualitet. Bogens primære anliggende er at befordre en spirituel modningsproces. Derudover lover forfatterne, at det, man virkelig stræber efter at opnå i sit liv, får bedre vilkår, hvis man lever et integralt, og altså balanceret, liv.

Skønt der står fire forfattere på forsiden, har Ken Wilber kun skrevet forordet. Alligevel er det hans vision og model, der er bogens anliggende, og han har været støtte og motivator i hele processen. Ken Wilber er internationalt kendt for det umådelige landkort over den erfarede verden, som han kalder for AQAL modellen. AQAL står for 'Alle kvadranter, alle niveauer, alle udviklingslinjer, alle tilstande, alle typer', hvilket henviser til dimensionerne i hans model, som han også har beskrevet som en 'teori om altting'. Her er en kort beskrivelse af dimensionerne:

1. *Kvadranter* – dimensioner af din væren-i-denne-verden: subjektiv oplevelse, kollektiv oplevelse, din objektive krop og adfærd og endelig de objektive systemer, du er en del af. Fire kvadranter, med subjektiv og objektiv væren i ental og flertal.
2. *Niveauer* i kulturers og individers verdensanskuelse eller forståelse af kerneværdier og tilhørende oplevelser og adfærd. Niveauerne spænder fra primitiv egoisme og flokfølelse til de sjældne høje modningsniveauer, hvor individet er centreret transpersonelt eller i sine følelser og sit konkrete virke drager omsorg for verden som helhed.
3. *Udviklingslinjer* eller emner, fx sociale relationer, moralsk, musisk, behovsrelateret, kognitivt osv.
4. *Tilstande* – midlertidige bevidsthedstilstande af højere eller lavere bevidsthed, som vågen, drømmende, dyb søvn, meditative tilstande, højdepunktsoplevelser.

5. *Typer* – fx maskulint eller feminint udtryk, Myers-Briggs typer, enneagram-typer.

Med udgangspunkt i AQAL modellen tilbyder bogen et væld af hjælpssomme perspektiver på vigtige erfaringslandskaber. Wilbers AQAL model har det forkromede overblik. Den har skabt centrale afklaringer i forståelsen af udvikling og bevidsthed, fx forskellen på præpersonlig regressiv oplevelse og transpersonlig bevidsthedsudvidelse. Bogen er et overflødigshorn af dejligt grundige og gennearbejdede øvelser til følelsesmæssigt skygearbejde, intellektuel fordybelse og selvrefleksion, afbalanceret kropslig træning og spirituelle grundøvelser. Alle emner og øvelser præsenteres med fine refleksioner over den indstilling og det sigte, der hører til. Desuden glædede det mig, at et af bogens ti kapitler handler om etik, med nogle etiske refleksioner og øvelser i forhold til sig selv og sin omverden. En god selvhjælpbog kan give rimeligt velfungerende mennesker masser af overblik og inspiration samt forslag til velbearbejdede øvelser og træningsformer. Dette er som sagt en virkelig god selvhjælpbog.

Bogen, der jo lægger vægt på skygearbejde, har imidlertid i min optik også flere væsentlige skygger. Måske er jeg lidt hård ved den – men når man præsenterer implementeringen af en teori om alting, har man også noget at leve op til.

Den første skygge er vekslende redelighed i referencerne. Det ville fx have pyntet at nævne Jung i forbindelse med skygearbejdet i Skyggens Modul, da det er den jungianske skyggeforståelse, den tager udgangspunkt i.

Den næste er, at læseren forventes på egen hånd at kunne planlægge et program, implementere og fastholde det, realitetsteste og korrigere, hvor det behøves. Det er faktisk ikke så almindeligt at kunne. Bogen henvender sig dermed i praksis til usædvanligt velfungerende og selvmotiverende mennesker, der i forvejen kan selv. Vi andre slapsvanske kan dog stadig inspireres af den.

I forlængelse af dette bemærker jeg, at der nærmest intet fokus er på at lære af andre klogere eller mere modne mennesker, hvilket gennem de senere årtiers forskning ellers synes at fremstå som en art biologisk programmering hos mennesker. Wilber selv har da også gået i psykoanalyse, gestaltterapi, drømmeterapi og jungiansk terapi og har haft mange af sine væsentligste spirituelle gennembrud under vejledning af forskellige spirituelle lærere fra bl.a. Soto-zen og tibetansk buddhisme.¹ En grundlæggende indsigt i psykoterapi er vel også, at personlig modning netop er et interpersonelt projekt; vi opdager essenser af, hvem vi er, gennem de måder væsentlige mennesker i vores liv ser os på. Uden en kyndig og erfaren vejviser i udvikling er det vældig nemt at fare vild, fordi beskrivelser af vidt forskellige bevidsthedsniveauer ligner hinanden, selvom oplevelsen af de faktiske tilstande er meget forskellige, hvilket Wilber da også – blandt mange andre – ofte gør opmærksom på.

Derfor er det også problematisk, at det i bogen gennemgående fremstår, som om vi stort set uden videre kan opleve den nonduale eller oplyste bevidst-

hed; en af kropsovelserne indleder fx med det. Fx er Dalai Lama uenig i et sådant synspunkt – han skrev engang: ”Hverken en rumstation eller et oplyst sind realiseres på én dag.”²

Summa summarum: Dette er en fremragende, letlæst fremstilling af en uhyre nyttig og facetteret model med masser af gennearbejdede øvelser og gode fordybende tips og refleksioner. Men hvis man giver sig i kast med en integral livspraksis, tror jeg man desuden skal finde sig en god træner til sit kropslige program, en god psykoterapeut til psykologisk udvikling og en god spirituel lærer til spiritualiteten.

Marianne Bentzen
Psykoterapeut MPF

¹ Se: www.integrallife.com, 'The many faces of Ken Wilber'.

² Dalai Lama XIV (2012), *How to Practice: The Way to a Meaningful Life*. Atria Books, s.20.

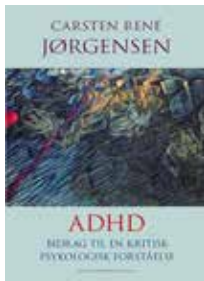
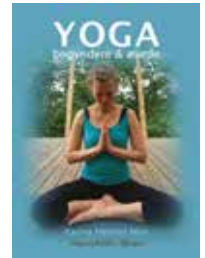
NYE BØGER Omtalen bygger på oplysninger fra forlagene og indeholder ikke redaktionens vurderinger. Priserne er vejledende.

Karine Helsted Moe:

Yoga. Begyndere & øvede

Psykoteraapeut MPF og yogalærer Karina Helsted Moe har sammensat en DVD med tre forskellige yoga-programmer. Programmerne, som har særligt fokus på åndedrættet og indadvendthed i øvelserne, varierer i intensitet og sværhedsgrad, så der er noget for begyndere såvel som for erfarne yogaudøvere. Programmerne har forskellig længde, så man kan vælge ud fra sin aktuelle tidsramme.

Kr. 200 plus kr. 30 i porto ved forsendelse. www.dyssekildedyoga.dk.



Carsten René Jørgensen:

ADHD. Bidrag til en kritisk psykologisk forståelse

I det seneste årti er antallet af børn og unge, som diagnosticeres og medicineres for ADHD, noget nær eksploderet. ADHD-feltet har været domineret af en overvejende sundhedsvidenskabeligt funderet tilgang, ligesom behandlingen af ADHD primært har været medicinsk, eventuelt suppleret med adfærdsterapi. Forfatteren fremlægger en mere psykologisk og psykodynamisk forståelse af ADHD-området, herunder problemer omkring ADHD-diagnosen, risiko for over- og fejlagnostisering samt medikalisering af sociale problemer.

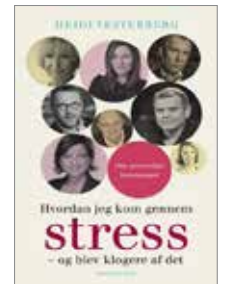
Hans Reitzel 2014. 344 sider, kr. 325.

Heidi Vesterberg:

Hvordan jeg kom gennem stress - og blev klogere af det

Stadig flere danskere lider af stress. I bogen fortæller en række danske mænd og kvinder deres personlige historie om at gå ned med stress, og om hvordan de kom igennem det og blev klogere af det. Bogen giver inspiration og gode råd til, hvordan vi kan undgå stress. Og spotte signalerne hos os selv og andre. Med bl.a. Hans Pilgaard, Mimi Jakobsen, Anne Sophie Hermansen og Jens Arentzen samt stress-ekspert Thomas Milsted.

Rosinante 2014. 208 sider, kr. 200.



Jon G. Allen:

Mentalisering i tilknytningsrelationer. Behandling af traumer med traditionel terapi

”Denne bog handler om et stort sundhedsproblem: traumer i tilknytningsrelationer – i yderste instans overgreb på og vanrøgt af børn. (...) Den voksende forståelse af den afgørende betydning af mentalisering – det at være opmærksom på mentale tilstande som tanker og følelser hos en selv og andre – sætter os mere specifikt i stand til at finde frem til det, som efter min opfattelse er nøglen til traumet og vejen til at komme sig: mentalisering i forbindelse med tilknytningsrelationer.” Jon G. Allen i bogens prolog.

Hans Reitzel 2014. 399 sider, kr. 400.

Margarita Tarragone:

Dine selver. Identitetsarbejde baseret på narrativ praksis og positiv psykologi

Alle har en historie om sig selv, en livshistorie, der skaber sammenhæng og mening. Psykoteraapeut og coach Margarita Tarragona viser os i denne bog styrken i at kende og kunne udvide historierne om os selv. Forfatteren viser, hvordan man kan gøre livshistorien tykkere, håndtere forhindringer, engagere sig og opdage eller genopdage sine særlige evner og styrker mm. Der er nemlig altid mere end én udgave af os selv. Bogen indeholder praktiske øvelser, refleksionsboks og oversigter.

Mindspace 2014. 168 sider, kr. 248.



Sigmund Karterud, Theresa Wilberg, Øyvind Urnes:

Personlighedspsykiatri

”Karaktertræk i personligheden spiller en afgørende rolle, ikke bare for de traditionelle personlighedsforstyrrelser, men også for psykiske lidelser.” Det mener forfatterne af *Personlighedspsykiatri*. Denne tilgang er ny, og forfatterne underbygger den med en samlet fremstilling af den nyeste viden og teori om personlighedsudvikling og personlighedsforstyrrelser, belyst gennem evolution, temperament, tilknytning, selvudvikling, mentalisering, socialisering og neurobiologi.

Akademisk Forlag 2013. 529 sider, kr. 598.



Laurence Heller, Aline LaPierre:

Udviklingstraumer. Hvordan udviklingstraumer påvirker selvregulering, selvbillede og evnen til kontakt

Laurence Heller og Aline LaPierre beskriver i denne bog, hvordan tidlige traumer hæmmer et menneskes evne til kontakt med sig selv og andre, og hvordan følgerne i form af nedsat vitalitet ligger som en skjult dimension bag de fleste psykologiske og mange fysiologiske problemer. I bogen introduceres den neuroaffektive relationelle model (NARM), en metode, der integrerer en kropslig og psykologisk tilgang i behandlingen af lavt selvværd, skam og konstant selvkritik.

Hans Reitzel 2014. 335 sider, kr. 375.

Bodil Claesson:

Pigen der hoppede ud af sin krop. En bog om dissociation

Dissociation beskriver et split mellem bevidstheden og hele eller dele af kroppen og opstår formentlig som et neurologisk forsvar mod sansningen og integrationen af uudholdelige, ekstremt ubehagelige oplevelser. Ved hjælp af casebeskrivelser omtales forskellige typer traumer og dissociation, og hvordan de kan føre til fx PTSD og udviklingstraumer. Forfatteren har fundet Somatic Experiencing terapi virksom i behandling af traumer.

Hans Reitzel 2014. 320 sider, kr. 325.



Hanne Søndergaard Jensen:

To hjem – én familie

Bogen er ment som en hjælpende hånd til forældre, der rammes af skilsmisse. Den berører en bred vifte af de uafklarede spørgsmål, forældre ofte står med i forbindelse med en skilsmisse, særligt i forhold til deres børn, og kommer omkring det praktiske i forhold til forældreansvarsloven og statsforvaltningen. Forfatteren, som har været ansat som børnesagkyndig i statsforvaltningen i mange år, giver et billede af, hvilke erfaringer forældre og børn har gjort sig før, under og efter en skilsmisse.

FADLs Forlag 2014. 177 sider, kr. 200.

Martin Ingvar, Gunilla Eldh:

Hjernen styrer smerterne – sådan styrer du hjernen

Hjerneforskningens store fremskridt gjort det muligt at forstå smerter på en ny måde, og dermed åbner der sig nye muligheder for effektiv smertelindring. Bogen opsummerer, hvad forskningen har fundet frem til. Der suppleres med cases og praktiske råd og oplysning om, hvilke behandlinger, der hjælper mod forskellige former for smerte, og hvad man selv kan gøre. Bogen henvender sig både til smerteramte og til behandlere og rådgivere af mennesker med langvarige smerter.

Dansk Psykologisk Forlag. 190 sider, kr. 278.



BESTYRELSES- MEDLEMMER FRIFINDES – IGEN

Tekst: **Tue Pedersen**
Projektleder og journalist

Siden 2012 har et ekskluderet medlem af Dansk Psykoterapeutforening, Per Holm Knudsen, anlagt og tabt – indtil videre – to retssager mod nuværende og tidligere bestyrelsesmedlemmer i foreningen. Per Holm Knudsen fortsætter den ene af sagerne i Landsretten.

Den første sag var en injuriersag mod fire medlemmer af bestyrelsen. Den anden sag drejede sig om lovlighed af generalforsamlinger, bestyrelsesmøder samt hans udelukkelse af foreningen. I dette tilfælde omfattede sagsanlægget 12 nuværende og tidligere bestyrelsesmedlemmer samt en dirigent på foreningens generalforsamling.

SAGER MOD ENKELTPERSONER

Begge sager er anlagt mod enkeltpersoner og ikke mod Dansk Psykoterapeutforening. Advokat Henrik Hornsleth, der har repræsenteret de sagsøgte fra foreningen, undrer sig over sagsanlæggene, og hvem de er rettet mod. ”Det er bemærkelsesværdigt, at retssagerne har karakter af en form for personlig forfølgelse af de enkelte personer, som han anlagde sag mod. Dette bygger jeg på, at man i en normal situation vil anlægge retssag mod en forening, hvis man synes, man var ble-

vet forkert behandlet fra foreningens side. Men Per Holm Knudsen har af en eller anden grund set sig gal på foreningens bestyrelse, selv om sagerne klart viser, at de involverede sagsøgte ikke har handlet som individuelle privatpersoner, men netop som bestyrelsesmedlemmer på foreningens vegne.”

INJURIESAG



Henrik Hornsleth

Den første sag, injuriersagen, som blev afgjort i december 2013, drejede sig om fem forskellige bemærkninger om Per Holm Knudsens adfærd i bestyrelsesarbejdet. Bemærkninger, der efter Per Holm Knudsens opfattelse var ærekrænkende.

Ved dommen blev de fire bestyrelsesmedlemmer pure frifundet, og dommeren lagde vægt på, at udtalelserne er sket som led i en debat i forbindelse med Per Holm Knudsens foreningsmæssige arbejde. Der var – efter dommerens opfattelse – ikke noget ærekrænkende i det.

Per Holm Knudsen ankede injuriersagen til Østre Landsret, men efter domsafsigelsen på den anden retssag har han valgt at trække anken tilbage.

KRAV OM GODTGØRELSE

Den anden retssag blev anlagt af Per Holm Knudsen i november 2012 mod tolv nuværende og tidligere bestyrelsesmedlemmer samt en generalforsamlingsdirigent. Han ville have rettens ord for, at generalforsamlingen 2012 blev gennemført fejlagtigt, at nogle valg til bestyrelsen var ugyldige, og at eksklusionen af ham derfor også var ugyldig. Per Holm Knudsen forlangte en godtgørelse på 100.000 kroner fra de sagsøgte.

Advokat Henrik Hornsleth bemærker, at "der har været tale om en særdeles omfangsrig sag, som skyldes et langvarigt forudgående forløb og den måde, modparten har lagt sagen an på, hvor dommeren måtte tage stilling til en lang række forskellige forhold."

Det betød, ud over en meget omfattende skriftlig forberedelse, fire dage i retten, hvor der blev afgivet tolv vidneforklaringer.

Henrik Hornsleth siger: "Under sagen forsøgte Per Holm Knudsen at tegne et billede af forening, bestyrelse og dirigent på generalforsamlingen som inkompetente. Det blev endvidere fremført, at de pågældende personer skulle have handlet i ondsindet hensigt for at skade Per Holm Knudsen."

Det centrale påstand i sagen var, at bestyrelsens eksklusion af Per Holm Knudsen var forkert, ulovlig og ugyldig. Den efterfølgende generalforsamling 2013, hvor eksklusionen blev godkendt af forsamlingen, var efter Per Holm Knudsens opfattelse også ugyldig.

ALLE FRIFUNDET

Retten var ikke enig i nogen af disse påstande, og den 8. april 2014 blev alle de sagsøgte frifundet.

Henrik Hornsleth siger om dommen, at "retten var navnlig ikke enig i, at eksklusionen af Per Holm Knudsen var forkert. Retten skriver direkte, at Per Holm Knudsen havde en adfærd, der vanskeliggjorde bestyrelsens mulighed for at arbejde til gavn for foreningens

medlemmer. Hermed var bestemmelsen om eksklusion i vedtægterne, hvis et medlem modarbejder foreningens formål og virksomhed, opfyldt, og eksklusionen var berettiget."

Per Holm Knudsen har anket afgørelsen til Østre Landsret.

PSYKOTERAPEUTEN INDKLAGET FOR PRESSENÆVNET

I tilslutning til den foranstående beskrivelse af de to sager anlagt af Per Holm Knudsen mod Dansk Psykoterapeutforening kan jeg supplere med, at Per Holm Knudsen i slutningen af december 2012 fremsatte krav om genmæle mod omtalen i *Psykoterapeuten* nr. 3 2012 af hans udelukkelse af foreningen. Kravet blev afslået med henvisning til, at omtalen indeholdt korrekt information om bestyrelsens beslutning.

Per Holm Knudsen indklagede derefter undertegnede redaktør for Pressenævnet, som efter partshøringer afsagde sin kendelse den 16. april 2013. I kendelsen gav Pressenævnet udtryk for, at "Psykoterapeuten alene har gengivet oplysninger, hvis rigtighed må anses for at være utvivlsom... Klager er på denne baggrund ikke berettiget til et genmæle."

Eller, som Pressenævnet kort refererer sagen på deres hjemmeside: "Medlemsbladet *Psykoterapeuten* skriver, at et medlem er blevet udelukket af foreningen. Medlemmet anmoder bladet om at skrive, at han ikke har gjort noget forkert. Bladet afslår. Pressenævnet finder ikke, at der er grundlag for genmæle."

Susanne van Deurs
Redaktør

OPDATER DIN PROFIL

Er den mailadresse, der står i din profil, den korrekte?

Det sker ofte, at vi får de mails, vi sender ud med information fra foreningen, retur, fordi mailadressen er forkert.

I din profil er der opført en mailadresse under 'generel info', 'privat info' og 'klinik info'.

Det er den samme mailadresse, der skal stå under 'generel info' og 'privat info'.

Det er mailadressen, der står under 'klinik info', der bliver vist ved søgning efter en psykoterapeut – og det kan jo godt være en anden mailadresse end den private.

Det er mailadressen, der står under 'privat info', vi sender til fra administrationen.

PRIVATADRESSE

Har du ændret privatadresse, så tjek om den også er ændret i din profil – og husk at sende en mail til administrationen om ændringen på kontakt@dpfo.dk, så adressen kan blive ændret i vores betalingssystem, og du kan få tilsendt Tidsskrift for Psykoterapi til den korrekte adresse.

Husk også at ændre klinikadresse, hvis du har flyttet klinik.

Har du fået en hjemmeside, eller er den, du har haft, ændret eller slettet, så

husk også at få den ændret eller slettet i din profil.

FOTO

Det vil være rigtigt fint med et foto i din profil, hvis du ikke allerede har lagt et ind.

Har du et foto på din computer, går du ind i din profil under fanen 'generel info', her kan du hente fotoet ind, og det kommer til at blive vist der, hvor foreningens logo vises.

TJEEKINDHOLD

Tjek også det øvrige indhold. Står der de informationer, du ønsker en bruger skal have – er der nyt vedrørende uddannelse – har du nye terapeutiske tilbud, der ikke er anført?

Du kommer ind til din profil ved at logge dig ind på medlemsiderne med dit brugernavn og din adgangskode. Har du glemt disse oplysninger, så send en mail til kontakt@dpfo.dk eller ring 7027 7007.

Winnie Johansen
Adm. leder

OPHØRTE MEDLEMMER

Nedenstående er i perioden januar til april 2014 ophørt som medlemmer af Dansk Psykoterapeutforening:

Birthe Marie Andersen
Tine Arctander
Ulla Vita Baun
Annett Birch
Iben H. Nordin Bloch
Jonna Bojer
Trine-Lise Buestad
Maria Christensen
Hans Danielsen
Agnete Dorph-Jensen
Lisbet Elmdal
Berit Fekkes
Tone Flakstad
Birgitte Garde
Rikke Laulund Grabowski
Bente Hansen
Dean Hayduk
Maria Holm
Marian Hosoda
Marianne Jeppesen
Ayoe Kemner
Hanne Kirk
Annemette Krag
Lisbeth Kristensen
Anne-Mette Lyhne
Axel Maychrzak
Marianne Merling
Karsten Paaske
Astrid Rahbek
Gina Ryen
Annie Sønnichsen
Sofie Tietze Borregaard
Susanne Toft
Hanne Winsløw

En oversigt over de mange nytilkomne medlemmer findes på Dansk Psykoterapeutforenings hjemmeside, www.dpfo.dk.

FYRAFTENSMØDER I KØBENHAVN

Onsdag den 5. november 2014 kl. 17-19

Ann Madsen, Integrativ psykoterapeut MPF, kunstterapeut, palliativ sygeplejerske, sundhedsplejerske. Foredragsholder WCP 2011 i Sydney og WCP 2014 i Durban, Sydafrika

BROBYGNING MELLEMLIV OG DØD

Livskraft i naturunderstøttet rehabilitering

På dette fyraftensmøde møder vi en ung klient i den sidste fase af livet, der udtrykker sin rejse i et kreativt sprog. De, der skal dø, lær os at leve! Med udgangspunkt i dødsprocessen forklares naturunderstøttet rehabilitering, der sker direkte i naturen og bruger naturen som et værktøj. Aktiviteterne har sit udgangspunkt i det naturlige liv på en gård med jord og dyr. Hvile er ligevægtig med aktivitet, og hver dag har en vis struktur, der skaber nærvær og holding. Udtrykkende psykoterapi er væsentlig for at forstå den individuelle rejse. I den kreative proces hviler fortid og fremtid. Nærvær i nutid giver klienten den nødvendige hvile til at forlade et gammelt uhensigtsmæssigt mønster, opbygge sin ressource og mærke sin livskraft. Dette er en slags død proces midt i livet, som indeholder de samme navigationspunkter, som dødsprocessen, med en anden hensigt.

Pris: Kr. 100 inkl. kaffe mv.

Sted: Dansk Psykoterapeutforening, Admiralgade 22 st.tv., København K.

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

NETVÆRKS MØDER PÅ FYN

Tirsdag den 7. oktober 2014 kl. 18-20

Anke Plato Christensen, psykoterapeut MPF, supervisor, konservatorieuddannet musikpædagog

SANDPLAY

TERAPI MED BØRN OG UNGE

I en vekslen mellem teori og cases vil Anke Plato Christensen dele ud af sine mangeårige erfaringer fra sit terapeutiske arbejde med børn og unge, dels inden for specialområdet, nu som privatpraktiserende terapeut og supervisor. Fokus vil primært være på brugen af Sandplay som terapeutisk metode i arbejdet med børn og unge. I sandkassen – i arbejdet med symboler, sand og vand kan alle slags følelser og erfaringer deles, foldes ud og få plads. Denne terapeutiske ramme giver barnet/den unge mulighed for at udtrykke og arbejde med endog meget svære problemstillinger – tidlige, blokerede, ordløse. Sandplay inviterer til barnets/den unges egen kreativitet og muliggør selvhelende processer.

Pris: Kr. 100.

Sted: Historiens Hus, Klosterbakken 2, Odense C

Tilmelding og betaling som anført nedenfor senest den 29. september.

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

adm.

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

BETALING: Betaling samtidig med tilmelding til reg.nr. 1551 konto nr. 60016615. Oplys arrangementets navn 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.

FYRAFTENSMØDER I AARHUS

Mandag den 8. september 2014 kl. 17-19

Psykoterapeut og freelance journalist Eva Tverskov

**TRÆN VILJEN
OG FÅ LYST TIL AT VILLE**

Viljen er ikke noget, man taler om som en evne, der kan bruges positivt til at forandre sig med. I mange år har den været et stedbarn i undervisningsverdenen og den terapeutiske praksis. Fyraftensmødet vil trække viljen ud af skammekrogen og sætte fokus på, hvad viljen er, viljens udvikling og hvordan den er med i alle beslutninger og valg, man træffer i nuet

Få inspiration til at sætte mere fokus på viljen i din praksis og få ideer til, hvordan du kan træne viljen op og gøre den til en motiverende og konstruktiv kraft.

Pris: Kr. 100. Der bydes på kaffe, te, småkager.

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

Mandag den 20. oktober 2014 kl. 17.30-19.30

Mag.art., psykoterapeut MPF Allan Holmgren

BEVIDNING

Bevidning er en metode i narrativ psykoterapi. Teorien bag bevidning er, at vidnet giver det andet menneske en mulighed for at blive lyttet til, at blive hørt, at blive spejlet, at sætte betydningsfulde spor ind i et andet menneskes liv, at mindske følelsen af ensomhed og at øge følelsen af at kunne dele med andre og at have noget at byde ind med.

Allan Holmgren vil dels fortælle om grundtanken i bevidning, hvor metoden kan anvendes, og dels demonstrere bevidning i praksis. Deltagerne vil herefter kunne anvende bevidning i egen terapeutisk praksis.

Pris: Kr. 100. Der bydes på kaffe, te, småkager.

Sted: Var ikke oplyst ved redaktionens slutning.

Tirsdag den 18. november 2014 kl. 19-21.30

Musikterapeut, forfatter, foredragsholder Karin Dyhr

**DERFOR GØR MANGE
SÅ SÆRE TING**

Borderline personlighedsforstyrrelse giver ikke bare stor lidelse til "borderlinerne" selv, men sætter også stort set alle, der har kontakt med dem, i en tilstand af magtesløshed og måske endda irritation. "Mon ikke hun i virkeligheden gør det for at få opmærksomhed?" tænker mange, når patienten/beboeren/klienten igen har skåret sig eller sidder og dunker hovedet ind i væggen.

Ved foredraget vil Karin Dyhr snakke om nogle af de typiske borderlinesymptomer, specielt dissociation og selvskade, som de opleves indefra – som mestringsstrategier, som patientens 'stumme sprog'.

Pris: Foredrag kr. 150. Der bydes på kaffe, te, småkager.

Sted: Marselisborgcenteret, Ørumsgade 9-11, bygning 8, over varmtvandsbadet, Aarhus C.

Tilmelding og betaling for alle tre arrangementer via www.dpfo.dk > Aktiviteter. Man kan også møde op uden tilmelding. Alle er velkomne.

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

adm.

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

BETALING: Betaling samtidig med tilmelding til reg.nr. 1551 konto nr. 60016615. Oplys arrangementets navn 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 24. juni 2014 kl. 17-20.30

Forfatter til *Glaspigen*, Karin Dyhr Daugaard

HUN GØR DET BARE FOR AT FÅ OPMÆRKSOMHED

Karin Dyhr Daugaard beretter om, hvordan 19 år med incest påvirkede hendes tanker og følelser. Hun fortæller, hvordan det psykiske forsvar mod overgrebene med tiden udviklede sig til borderline-personlighedsforstyrrelse, som medførte 17 års 'karriere' som svingdørspatient med mere end 80 indlæggelser på psykiatrisk hospital. Gennem et intensivt samtalesforløb blev hun rask og lever nu et helt og godt liv med mand, bonusbørn og hund, uden kontakt til det psykiatriske system.

I foredraget vil der blive lagt vægt på den typiske 'borderlineadfærd', specielt selvskade og dissociering, som det opleves indefra – som mestringsstrategi, som patientens stumme sprog.

Tilmelding og betaling senest den 13. juni.

Tirsdag den 16. september 2014 kl. 18-20.30

Mag.art., psykoteraapeut MPF Allan Holmgren

BEVIDNING

Bevidning er en metode i narrativ psykoterapi. Teorien bag bevidning er, at vidnet giver det andet menneske mulighed for at blive lyttet til, at blive hørt og spejlet, at sætte betydningsfulde spor i et andet menneskes liv, at mindske følelsen af ensomhed og at øge følelsen af at kunne dele med andre og have noget at byde ind med. Allan Holmgren vil dels fortælle om grundtanken i bevidning, hvor metoden kan anvendes, og dels demonstrere bevidning i praksis. Deltagerne vil herefter kunne anvende bevidning i egen terapeutisk praksis.

Tilmelding og betaling senest den 4. september.

BEGGE MØDER: Pris: 100 kr.

Sted: Fremtiden, Vesterbro 18, Aalborg.

Tilmelding og betaling som anført på forrige side.

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. 60016615. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.

AFBUD TIL KURSER: Du skal være opmærksom på, at du ifølge købeloven har 14 dage til at fortryde din tilmelding til et kursus. Efter 14 dage er din tilmelding bindende, og du har derfor ikke mulighed for at fortryde din tilmelding, men hæfter for betaling af den fulde kursusrpris. Vi har dog forståelse for, at du kan blive forhindret. Vi vil derfor ved framelding inden sidste tilmeldingsfrist returnere kursusrprisen 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

MICHAEL NISSEN

Født 1965. Autoriseret psykolog, level III trainer i TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises) fra Tyskland, certificeret bioenergetisk psykoteraapeut fra Tyskland og videreuddannet 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.

Introduktionskursus i

TRE – TENSION AND TRAUMA RELEASING EXERCISES

TRE (spændings- og traume-forløsende øvelser) er en simpel metode udviklet af David Bercei 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 i kroppen. 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 vil der blive gennemgået teori om traumer og stress og om, hvordan TRE kan påvirke disse tilstande. Hvis nogle af deltagerne ønsker at uddanne sig inden for TRE, kan kurset indgå som en del af uddannelsen. Du kan læse mere om TRE på www.traumaprevention.com. *Kurset henvender sig til psykoteraapeuter og andre med lignende arbejde.*

TID OG STED: Fredag den 12. og lørdag den 13. september 2014. Begge dage kl. 9.30-17. I Københavns-området.

PRIS: Medlemmer kr. 2.500, ikke-medlemmer kr. 2.850. Inkl. morgenmad og eftermiddagskaffe/te og kage. Min. 15 og max. 18 deltagere.

TILMELDING som anført nedenfor, senest 11. august 2014.

KURSUS

LARS J. SØRENSEN

Lars J. Sørensen har siden 1979 været chefpsykolog på Psykiatrihospitalet i Nykøbing Sj. Gennem mange år underviser og træner på forskellige psykoterapiuddannelser. Forfatter til *Særpræg-Særhed-Sygdom* og *Smertegrænsen* samt bidrag til Susan Hart (red.): *Neuroaffektiv psykoterapi med voksne*. Kurset vedrører specielt hans bog *Skam – medfødt og tillært* fra 2013.

2-dages kursus om SKAM

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

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

Kurset henvender sig til psykoterapeuter og andre med lignende arbejde.

TID OG STED: 1.-2. oktober 2014. Første dag kl. 10-17, anden dag kl. 9-16. Knudhule Badehotel, Randersvej 88, Ry.

PRIS: Medlemmer kr. 2.500, ikke-medlemmer kr. 2.800. Inkl. morgenmad, frokost og eftermiddagskaffe/te. Ønskes overnatning (+ kr. 300) skal du – udover at tilmelde dig kurset på hjemmesiden – sende en mail om det til kursusleder Else Lundby på who-else@live.dk. Min. 20 og max. 29 deltagere.

TILMELDING som anført nedenfor, senest 15. august 2014.

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. 60016615. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.

AFBUD TIL KURSER: Du skal være opmærksom på, at du ifølge købeloven har 14 dage til at fortryde din tilmelding til et kursus. Efter 14 dage er din tilmelding bindende, og du har derfor ikke mulighed for at fortryde din tilmelding, men hæfter for betaling af den fulde kursusrpris. Vi har dog forståelse for, at du kan blive forhindret. Vi vil derfor ved framelding inden sidste tilmeldingsfrist returnere kursusrprisen 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

TORBEN HEINSKOV

Torben Heinskov er overlæge på Psykoterapeutisk Center Stolpegård i Gentofte, afsnittet for behandling af personlighedsforstyrrelser, hvor der anvendes mentaliseringsbaseret terapi, MBT. Specialist og supervisor i psykoterapi og har undervist og været konsulent i flere psykoterapiuddannelser. 2004 og 2011 udgav han sammen med Steen Visholm bøgerne *Psykodynamisk Organisationspsykologi I og II* og i 2007 *Miljøterapi på dynamisk grundlag* sammen med Torben Schjødt. Han har forfattet mange bogkapitler og artikler.

2-dages kursus om MBT –
MENTALISERINGSBASERET TERAPI

Begrebet mentalisering har vundet indpas i psykiatrien gennem de seneste år som en ny teoretisk ramme, der integrerer nyere teorier og forskning inden for udviklingspsykologien, neurovidenskaben og teorier om psykopatologi. Grundlæggende drejer 'mentalisering' sig om at kunne forstå og fortolke egne og andres hensigter og handlinger som meningsfulde udtryk for indre liv. Gennem mentalisering forsøger vi ud fra det, vi erfarer, at tillægge andre følelser, tanker og intentioner og at give vore egne reaktioner og følelser mening. En sådan fortolkning er altid upræcis og afhængig af en række individuelle og sociale forhold. God mentaliseringskompetence er grundlag for at opretholde orienteringen i en kompleks social verden. Mentaliseringsbegrebet har dannet grundlag for udviklingen af MBT, den mentaliseringsbaserede terapi (Bateman, Fonagy). MBT har fortrinsvis været anvendt ved terapi af personlighedsforstyrrede med borderlinetilstande, men også andre tilstande har kunnet behandles, fx PTSD. På kurset præsenteres teorigrundlaget for mentalisering, anvendelse af MBT, terapiens trin, og mentaliseringen i terapeutiske miljøer. Der vil indgå øvelser, som belyser mentalisering. Kurset henvender sig til psykoterapeuter og andre med lignende arbejde.

TID OG STED: Tirsdag den 7. og onsdag den 8. oktober 2014. Begge dage kl. 9.30-17. I Københavns-området.

PRIS: Medlemmer kr. 2.400, ikke-medlemmer kr. 2.800. Inkl. morgenmad og eftermiddagskaffe/te og kage. Min. 16 og max. 30 deltagere.

TILMELDING som anført nedenfor, senest 26. august 2014.

KURSUS

LISBETH LAUSEN

Lisbeth Lausen er lærer, psykoterapeut MPF, hypnoterapeut CI, BCI og coach. Sideløbende med arbejdet med private klienter holder hun kurser om stresshåndtering, kommunikation, coaching og uddanner hypnoterapeuter med NGH-certificering mm. Hun har desuden en lang og bred erfaring med undervisning, bl.a. på NLP Institutet og NLP skolen i Roskilde.

2-dages kursus i

HYPNOSE OG HYPNOTERAPI

Hypnose – også kaldet trance – er en naturlig tilstand, som vi ubevidst bevæger os ind og ud af gennem dagen. Fx når vi falder i staver, dagdrømmer, ser TV og bagefter ikke kan huske, hvad vi har set, kører i bil eller på cykel fra et sted til et andet uden at tænke over hvordan osv.

Grunden til at hypnose virker så effektivt er, at man i trancen/hypnosen 'luller den kritiske sans i søvn'. Man arbejder med det ubevidste sind, som styrer vores følelser og dermed vores adfærd. Hypnose/trance kan med stor fordel bruges sammen med terapi, coaching og parterapi, og de teknikker, du i forvejen bruger, virker dybere i hypnose.

Der vil blive undervist i følgende:

Hvad er hypnose – forskel på terapeutisk hypnose og stagehypnose.

Hvordan forklare det til klienten, uddanne klienten.

Hvordan tale ned i trance med forskellige teknikker.

Hvordan tale ud af trancen igen.

Hvordan bruge de teknikker, du allerede kan, sammen med hypnose.

Hvordan arbejde med stress og hypnose.

Kurset henvender sig til psykoterapeuter og andre med lignende arbejde.

TID OG STED: Mandag den 3. og tirsdag den 4. november 2014. Begge dage kl. 9.30-17. I Københavns-området.

PRIS: Medlemmer kr. 2.400, ikke-medlemmer kr. 2.800. Inkl. morgenmad og eftermiddagskaffe/te og kage. Min. 16 og max. 30 deltagere.

TILMELDING som anført nedenfor, senest 22. september 2014.

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. 60016615. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.

AFBUD TIL KURSER: Du skal være opmærksom på, at du ifølge købeloven har 14 dage til at fortryde din tilmelding til et kursus. Efter 14 dage er din tilmelding bindende, og du har derfor ikke mulighed for at fortryde din tilmelding, men hæfter for betaling af den fulde kursuspriis. Vi har dog forståelse for, at du kan blive forhindret. Vi vil derfor ved framelding inden sidste tilmeldingsfrist returnere kursuspriisen 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

LONE GADEGÅRD

Forfatter til bogen *Den kvindelige understrøm*, der udkommer sidst i 2014. Har en bred baggrund inden for selvudvikling med fokus på krop, kreativitet og spiritualitet. Har gennem 25 år arbejdet kunstnerisk med billeder, digte og dokumentarfilm inden for temaet kvindelighed og spiritualitet. Hun holder workshops, giver vejledning og supervision. Uddannet på RUC med speciale inden for kvindeforskningen.

En workshopdag om

KVINDELIGHED OG SPIRITUALITET

I flere tusind år har det guddommelige været identificeret som mandligt. På denne dag om kvindelighed og spiritualitet vil vi se det kvindelige som en del af det hellige. Vi ser bl.a. på det kvindelige i relation til menstruation, cyklus og rytme.

I arbejdet med at hele det kvindelige vil vi bl.a. arbejde med kroppen, kredse om grænselandet mellem sprog og sprogløshed og bruge kreative øvelser. Undervejs lærer man at trække på Den Sorte Madonna som hjælper.

Som en gudinde, der er fortrængt fra kulturen, er Den Sorte Madonna en god hjælper i arbejdet med at re-integrere fraspaltede sider af det kvindelige.

På dagen vil vi trække på inspiration fra den jungianske analytiker Marion Woodman. Marion Woodman ser det kvindeligheds heling som en enhed af krop og sjæl – eller som sjæl forankret i krop.

Vi lever stadig i skyggen af den kristne skabelsesberetning, hvor kvinden i syndefaldsmyten gøres skyldig. At finde ind til en kvindelig identitetsfølelse i et sådant univers kræver mere end individuel terapi. Vi må forholde os til det kvindelige på både personligt, kulturelt og mytisk niveau – og her kan gruppen være en stor hjælp.

Kurset henvender sig til psykoterapeuter og andre behandlere.

TID OG STED: Onsdag den 25. februar 2015 kl. 9.30-17. Wegeners Gaard, Vesterbrogade, København.

PRIS: Medlemmer kr. 1.250, ikke-medlemmer kr. 1.450. Inkl. morgenmad kl. 9 og kaffe/te, kage, frugt. Min. 16 og max. 25 deltagere.

TILMELDING som anført nedenfor, senest den 12. januar 2015.

Møns Klint - Retreat

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



Busenevej 64 . Busene . info@bakkegaard.eu

INTUITIV MALING

Malerrejser
Vejlederuddannelse
Kurser

Bierte Camille Hee, MPF
www.intuitivmaling.dk

ARBEJDER DU MED MENNESKER UDSAT
FOR **OMSORGSSVIGT** ELLER OVERGREB?

ØNSKER DU AT **ARBEJDE TERAPEUTISK**
MED ENKELTPERSONER OG FAMILIER?

HAR DU LYST TIL AT FORDYBE DIG I **DIN**
FAGLIGE UDVIKLING OVER FIRE ÅR?

Vi tilbyder en 4-årig godkendt psykoterapeutisk uddannelse. Vi giver dig en grundig undervisning i udredning og behandling af klienter med mere almindelige vanskeligheder og klienter med alvorlige personlighedsforstyrrelser.

Uddannelsen udvikler og kvalificerer dine evner til at arbejde i en psykoterapeutisk sammenhæng og i daglig praksis med omsorgssvigtede børn, unge, voksne og familier.

Uddannelsen foregår i internat på instituttets kursusjendom Øster Løkke ved Vesterhavet og har et omfang af 24 dage årligt fordelt på 7 samlinger.

Kursusafgiften er 29.500 kr. årligt. Dertil kommer betaling for kost og logi.

Studiestart den 16. september 2014. Tilmelding inden 15. juli.

Uddannelsesleder Eva Hildebrand, MPF, godkendt supervisor af Dansk Psykologforening, psykoterapeut, MPF, Vivian Hansen og aut. cand. psyk. Jesper Vammen. Se mere på www.hildebrandinstituttet.dk

HILDEBRAND INSTITUTTET
PSYKOTERAPEUTISK UDDANNELSE



En lille annonce i
Psykoterapeuten
ses også tydeligt

Send din tekst
til redaktøren på
susvd@net.telenor.dk

Ny 2-årig efteruddannelse i

Kunstterapi



I alt 8 kurser på hver 5 dage
fordelt over 2 år - 40 kursusdage

Uddannelsen er oplevelsesorienteret og bygger på en kombination af kreative udtryk, terapeutiske træningsprocesser, supervision og relevant teoretisk undervisning.

Det teoretiske grundlag er integrativt med fokus på jungiansk psykologi.

Uddannelsen er en internatuddannelse

Optagelseskrav:

Mindst 60 timers egenerapi.

Gennemgående underviser:

Vibeke Skov, Ph.d., cand. psyk. og leder af Institut for Kunstterapi.

Kursussted:

Institut for Kunstterapi i Gadbjerg.

Start:

Den 29. september 2014.

Se mere på www.kunstterapi.dk

Henvendelse til

kunstterapi@kunstterapi.dk

Tlf. 7588 4500

Indbydelse til organiske psykoterapeuter

ORGANISK ÅRSMØDE 2014

Lørdag d. 27. sep. kl. 9 - 18

Emmaus Galleri & Kursuscenter, Haslev

Inspiration • Networking • Faglighed

Oplæg af og panel med:

Kresten Ravnkjær, Tove Bjerg Hansen, Sten Muus,

Solveig Andersen, Anders Klewe,

Kirsten Sylvest Klein, m.fl

Program og præsentationer se:

lisejoergensen.dk

Lise Jørgensen

eventyrerterapeuten.dk

Hans Erik Rasmussen

NEM ADGANG TIL DET UNDERBEVIDSTE

INSTITUT FOR AVANCERET HYPNOSE udbyder en 8 dages uddannelse henvendt til dig, som ønsker at arbejde med det ubevidste sind på en kompetent og forsvarlig måde. I løbet af 8 intensive uddannelsesdage vil du lære følgende:

- at hypnotisere
- at teste for trance dybde
- at anvende suggestion
- at ændre på de følelsesmæssige indlæringer, der finder sted i menneskets hjerne.

Uddannelsesuger i 2014:

14.-21. september samt 2.-9. november

Se mere på www.humanprogress.dk
eller ring til os på 70 201 102

INSTITUT FOR AVANCERET HYPNOSE
- Vi uddanner Danmarks førende hypnotisører



HUMAN PROGRESS

STEMMENS DIMENSIONER

1-årig Stemmeterapeutisk
efteruddannelse v/ Barbra Coco Laurré



Læs mere på www.creationwork.org

Attraktiv Pensionspakke igennem 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 Top Danmark.

FORDELS-PENSION/Dansk Psykoterapeutforening

- 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 / DPFO

Da du er **en del af en gruppe** (Dansk psykoterapeutforenings 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

- se brochure på www.psykoterapeutforeningen.dk



- EN ORDNING IGENNEM
TOPDANMARK

Attraktiv sundheds- og behandlingsforsikring igennem 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!

SUNDHEDS- OG BEHANDLINGSFORSIKRING / DANSK PSYKOTERAPEUTFORENING

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. 1.699,- / 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.

SÅDAN KOMMER DU VIDERE:

Kontakt Fordels-Pension/Dansk Psykoterapeutforening:

SJÆLLAND / JYLLAND /
FYN OG ØERNE **60 85 51 00**

eller på mail: mail@fordelspension.dk

- se brochure på www.psykoterapeutforeningen.dk



- EN ORDNING IGENNEM
MØLHOLM FORSIKRING A/S



Bogføring
Årsregnskab
Selvangivelse

Anne Hjøllund
Talknuser

info@konbalance.dk +45 3022 1822

Kerneterapi

- overbygningssuddannelse

**Lær specialteknik til kropsfordybelse.
Forstå ernæringens indflydelse på
psyken.**

4 kursusmoduler
Start: 7. - 9. oktober 2014
Pris: kr. 3.500,- pr. modul

v/ psykoterapeut Karen Kaae
og ernæringsterapeut Mia Damhus

Se mere information og læs artiklen
"Kerneterapi - en kropsorienteret
psykoterapi!" på vores hjemmeside.

Center for Ernæring og Terapi
Ryesgade 27
2200 København N
www.cetcenter.dk



MOAIKU

Bodydynamic • Brantbjerg

Kurser i resourceorienteret
kropspsykoterapi

Hvordan finder vi retning?

Balancen mellem lyststyring, tilknytning
og bevidst målretning. Misbrugsmønstre
eller helhed?

3.-5. september 2014 i København.

Gennem psykomotorisk færdighedstræning støttes samarbejde mellem lystimpulser, tilknytning og lineær målretning. Psykoterapeuter kan få professionel og personlig inspiration både i forhold til egen rolle og i forhold til forståelse af misbrugsmønstre.

Pris 3450 kr ved tilmelding før 6. august
2014 - derefter 3750 kr

Traumer og personlighed - en krops- og resourceorienteret vej til heling.

4.-7. november 2014 i København

Ressourceorienteret færdighedstræning præsenteres som psykoterapeutisk metode - relateret til både personlighedsudvikling og traumbearbejdning. Viden om psykomotorik, psykologisk muskelfunktion samt forståelse af hypo- og hyperresponsive forsvarsmønstre ligger til grund for arbejdsformen. Relevant for alle som ønsker at forstå dybden af hvordan en kropsligt baseret metode griber ind i personlighedens forsvarsstrategier - og kan skabe adgang til selvhelende kræfter.

Pris: 4600 kr ved tilmelding før 30/9 2014
- derefter 5000 kr

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

moaiku@brantbjerg.dk • www.moaiku.dk



DIC

Dansk Imago Center

v/ cand. psych. John Hjarsø Mortensen

Efteruddannelsesforløb til Imagoterapeut

Dansk Imago Center tilbyder certificeringsforløb til Imagoterapeut:

I alt 12 dage fordelt på 3 moduler.

Certificeringen udstedes af IRI (Imago Relationship International) og giver dig samtidig adgang til et inspirerende lokalt og globalt terapeutisk fagfællesskab.

Indhold:

- Parforholdets psykologi og udviklingsfaser.
- Træning i dialogiske processer. Tretrinsdialogen, spejling, validering, empati.
- Imagoprocesserne i forhold til vanskelige parforholdsproblematikker og med forskellige typer af partnere og parforhold.
- Desuden lærer du at bruge dig selv og din intuition til at skabe den tryghed, der er nødvendig, for at imagoprocesserne fører til dybe og varige ændringer.

Imagorammen er eklektisk og baserer sig bl.a. på tilknytningsteori, systemteori, psykodynamisk teori og narrativ teori og er desuden stærkt inspireret af interpersonel neuropsykologi og mentaliseringsteori.

Næste Imagocertificeringsforløb:

Modul 1. 28. og 31. aug. 2014

Modul 2. 20. - 23. nov. 2014

Modul 3. 12. - 15. feb. 2015

Sted: København

Kursuspris: Kr. 24.000

Weekendseminar for par:

20. - 21. sept. 2014

15. - 16. nov. 2014

Sted: København



Underviser:

Cand.psych. John Hjarsø Mortensen

Klinisk instruktør Imago Relationship International

Formand i Dansk Imagoforening

Tilmelding:

imagocenter@me.com, tlf. 50 73 6000

**Yderligere information om kurset på
www.danskimagocenter.dk**

Danish Society for ISTDP (DK-ISTDP) presents

THE 3. NORDIC ISTDP CONFERENCE: ISTDP for treatment resistant patients with personality disorders

November 20. – 21. 2014, Copenhagen, Denmark

Thursday November 20th 2014 (Allan Abbass, MD, FRCPC)

Metapsychology of the Unconscious and Spectrum of Psychopathology

In this case presentation, Dr. Abbass will review in detail the trial therapy and initial sessions of a complex and treatment resistant patient with cognitive perceptual disruption and somatization symptoms. He will review the rapid assessment tool of ISTDP that allows a tailoring of the approach to optimize the pace and effectiveness of the treatment session. He will focus on structural changes that take place at the level of unconscious anxiety and defense in the early phase of therapy.

Friday November 21st 2014 (Jon Frederickson, MSW)

The Drug Addict who had no Problem

This presentation will show how to work with a severely fragile patient who denies for fifty one minutes that he has any problem requiring psychotherapy. You will learn how to block projections and projective identification, splitting, projective identification, and mirror denial, in order to develop an intrapsychic focus. The case will illustrate how to differentiate a highly resistant neurotic patient from a highly resistant patient with a borderline level of character pathology. In the videotape you will learn how to deactivate projections in order to create a therapeutic alliance. And you will see how to help a patient with highly syntonic superego pathology see the price of his destructive behavior, so that he can finally see a reason to be in therapy.

About the speakers



Dr. Allan Abbass is Professor of Psychiatry and Psychology and founding Director of the Centre for Emotions and Health at Dalhousie University in Canada. He is a leading teacher and researcher in the area of Short-Term Psychotherapy, having contributed over 150 publications. He is the recipient of numerous awards for teaching, including a national teaching award in Psychiatry and the Douglas Utting Prize for contributions to the treatment of Depression (2013). He has been honored with visiting professorships at several international universities and institutions, and provides training programs in several international centers.



Jon Frederickson, MSW, is Chair of Washington School of Psychiatry's training program in ISTDP, and Founder of the ISTDP Institute. He currently teaches and supervises at ISTDP training programs in Denmark, Norway, Sweden, USA, Italy, and Poland. His latest book, *Co-Creating Change: Effective Dynamic Therapy Techniques*, published in 2013, is considered the most thorough and comprehensive textbook on ISTDP to date, and used at several psychotherapy training programs and universities.

Registration before August 19th 2014

Full fee: 2.720 DKK

Members of DK-ISTDP: 2.295 DKK

Students: 1.650 DKK

Registration after August 19th 2014

Full fee: 3.200 DKK

Members of DK-ISTDP: 2.700 DKK

Students: 1.950 DKK

The fee includes a morning snack, light lunch, afternoon snack, and coffee/tea

For information and registration: Go to www.istdp-danmark.dk and follow the instructions

MASTER CLASS

MED PSYKOLOG, PH.D.

NÖEL LARSON

USA



Nöel vil koncentrere sig om gruppebehandlingen af emotionelt ustabile klienter. Deltagerne føres igennem den praktiske udmøntning af den nyeste viden om hjerne, traume, tilknytning, som hun integrerer med et systemisk perspektiv. Noël har været en vigtig inspirationskilde for arbejdet med alvorlige omsorgssvigt i USA og i Danmark de sidste 30 år, hvor hun hvert år har trænet professionelle i DK. Hun er medforfatter til bogen *Incestuous Families. An Ecological Approach to Understanding and Treatment*.

Tid: 6.-8. december 2014 (maks. 16 deltagere)

Pris: kr. 5.800,- inkl. ophold og forplejning

Tilmelding: ch-jh@mail.dk

HILDEBRAND INSTITUTTETS OVERBYGNING

Med inspiration fra blandt andet Schore og neuropsykologien vil vi undersøge de kreative muligheder i terapeutens rolle i at bruge modoverføringen terapeutisk. Vi har fokus på arbejdet med traumatiserede klienter, og opgaven er at finde og anvende egne blinde pletter. Kurset, der er åbent for alle medlemmer af Psykoterapeutforeningen, kommer til at omfatte teori, træning i mindfulness, praktiske øvelser og supervisioner.

Undervisere er Eva Hildebrand, mpf, godkendt supervisor i DPF og Jesper Vammen, cand.psych.

Tid: 11.-14. september 2014 (maks. 16 deltagere)

Pris: kr. 7175,- inkl. ophold og forplejning

Tilmelding: vh@viha.dk

Begge kurser afholdes på Hildebrand Institutets kursusjendom, Øster Løkke. Mere info på www.hildebrandinstitutet.dk

HILDEBRAND INSTITUTTET
PSYKOTERAPEUTISK UDDANNELSE



Parterapeutisk Institut



Har du lyst til at videreudvikle dine kompetencer inden for parterapi og seksuelle vanskeligheder?



Ny uddannelse

Affektfokuseret Par- og Sexterapi

Som det eneste uddannelsessted i Norden tilbyder vi dig nu en særlig uddannelse, hvor vi forener sexologi med parterapi og derved styrker samspillet mellem de to videnskaber i én unik teori.

4-årig psykoterapeutisk uddannelse på deltid

Affektfokuseret Par- og Sexterapi er en psykoterapeutisk uddannelse af 4 års varighed. Uddannelsen er på deltid, så det giver dig mulighed for at have fuldtidsarbejde ved siden af studiet.

Egenterapi og supervision indgår som en del af undervisningen og sænker således dine økonomiske omkostninger.

Du kan læse meget mere om uddannelsen og se studieplaner, fagligt indhold og priser på vores hjemmeside:

www.parogsexterapi.dk

Studiestart: 20. oktober 2014

Ansøgningsfrist: 30. juni 2014

Har du spørgsmål til uddannelsen, er du velkommen til at kontakte Parterapeutisk Institut på:

Tlf.: (+45) 42 44 47 58

E-mail: info@parterapeutisk-institut.dk



Inger Bugge
Studieleder



Lennart Lindgren
Uddannelsesleder

Vores uddannelse er både for dig:

- der gerne vil være psykoterapeut med speciale i parterapi og klinisk sexologi

- eller, som ønsker at øge din viden, dine færdigheder og dine kompetencer inden for parterapi og sexologi

- eller, som i forvejen er uddannet sexologisk rådgiver og ønsker at uddanne dig til specialist i klinisk sexologi. Vores uddannelse indeholder de sidste 1620 lektioner, som kræves, for at du kan ansøge om autorisation hos Nordic Association of Clinical Sexology

Videreuddannelse i **Parterapi** på gestaltterapeutisk grundlag

ved Msc. In Gestalt in Organisations, psykoterapeut Jesper Peter Rasmussen
og cand.psych., gestaltterapeut Ruth Skovgaard

Overvejer du en uddannelse som parterapeut?

Københavns Gestalt Institut udbyder nu for 3. gang en videreuddannelse i parterapi.

Som en naturlig del af uddannelsen:

- kommer du til at arbejde med 3 væsentlige elementer fra gestaltterapien – fænomenologi, kontakt og eksperimenter
- får du mulighed for at træne den parterapeutiske rolle under direkte supervision
- har du mulighed for at bringe dit eget parforhold og din partner ind
- kan du erfaringsmæssigt gå direkte hjem og omsætte teori til egen praksis

Undervisningen vil veksle mellem teori og praksis og der vil endvidere indgå demonstrations-
terapier af udefra kommende par.

Målgruppe:

Psykoterapeuter med et gestaltterapeutisk grundlag af minimum 3 års varighed.

Psykologer med et gestaltterapeutisk grundlag af minimum 1 års varighed.

Hvornår:

Uddannelsen er bygget op omkring 4 moduler á 3 dages varighed

1. modul 2. - 4. oktober 2014
2. modul 28. - 30. november 2014
3. modul 25. - 27. januar 2015
4. modul 27. feb. - 1. marts 2015

Hvor:

Uddannelsen afholdes hos Københavns Gestalt Institut, Nørre Voldgade 21, 1358 K.

Læs mere om uddannelsen på vores hjemmeside www.kgicph.dk, hvor du også kan til-
melde dig. Du kan også ringe til os på **29 89 07 07**



Københavns Gestalt Institut
Forandring for livet

Workshop og foredrag med **Rick Maurer** hos Københavns Gestalt Institut



"Forandringsledelse på et gestaltterapeutisk grundlag."

Kom og oplev den **karismatiske amerikanske organisationskonsulent**, som med baggrund i sine bøger kommer til Danmark og holder hhv. workshop og foredrag på KGI. Rick Maurer har med stor succes ført et utal af store og mellemstore amerikanske virksomheder gennem komplicerede og meget forskelligartede forandringsprocesser. Nu er han i Danmark – igen – så benyt lejligheden til at møde ham på KGI eller book Rick til at komme ud i din virksomhed og oplev, hvordan han arbejder med organisationer, ledelser og teams i forandringsprocesser.

Det unikke? **Han er med til at skabe forandring, der holder både for den enkelte og for virksomheden.** Kom og oplev ham, så er du ikke i tvivl. – **Alle er velkomne!**

Læs meget mere om Rick Maurer på www.kgicph.dk og se hvad tidligere kursister og ledere fra bl.a. Novo og Cowi siger om den varige forandring mødet med Rick Maurer bragte dem og deres virksomhed.

Hvornår:

Foredraget: "Why don't you want what I want?" afholdes d. 18. september

Workshoppen: "Change without migraines" afholdes den 20. og 21. september

I din virksomhed: I ugerne omkring den 20. september **efter aftale**

Hvor:

Workshop og foredrag afholdes hos Københavns Gestalt Institut, Nørre Voldgade 21, 1358 K.

For at booke en workshop med Rick Maurer til din virksomhed - **ring på 29 89 07 07** for at høre meget mere om priser og muligheder.

Læs mere om Rick på vores hjemmeside www.kgicph.dk, hvor du også kan tilmelde dig.



Københavns Gestalt Institut
Forandring for livet



1-ÅRIG UDDANNELSESFORLØB – HOLD START I 2014

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

Du lærer at se og høre efter låste mønstre og møde dem med et åbent sind, hvor ny indlæring kan ske.

Bodydynamics speciale er forståelsen af sammenhængen mellem den psykologiske, motoriske og neurologiske udvikling hos barnet og den voksne.

Foundation 1A, Internat i Athen:

28. okt. – 2. nov. 2014, 24. feb. – 1. marts
og 12. – 17. maj 2015

Ialt 3 x 6 dage.

Lærere: Michael Gad, Anders Lund Pedersen og Ditte Marcher

Foundation uddannelsen er en forudsætning for Bodydynamic's Psykoterapeut uddannelse – den 3 årige Practitionertræning.

CHOKTRAUMETERAPI UDDANNELSE - START I 2014

Træning i Bodydynamic's Choktraumeterapi – håndtering af choktraumer og PTSD

Ud fra et 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. Undervisningen er fordelt på 7 moduler hvoraf de første 4 vil koncentrere sig om egen proces og de sidste 3 moduler vil omhandle det professionelle behandlingsarbejde.

Opstart i København:

4 – 7. september 2014, afsluttes august 2015.

Lærere: Lisbeth Marcher, Ditte Marcher, Anders Lund Pedersen og Erik Jarlnæs



BODY ENCYKLOPÆDI 1 + 2

Bestilles via lene@bodydynamic.dk

Pris: 300 kr. pr. stk. + forsendelse

Se mere på www.bodydynamic.dk
Info og nyhedsbrev: lene@bodydynamic.dk



DIAMOND APPROACH

Spiritual Inquiry Sessions

Tilbud om 10 individuelle sessioner som practice student.

Vi er to, der har gået i Ridwanskolen i mange år, og vi er nu under uddannelse til lærere i skolen.

I den forbindelse søger vi det, vi kalder *practice students*. Det vil sige nogle, der for et mindre beløb har lyst til at medvirke til vores uddannelse.

Ved at deltage i et forløb bliver du introduceret til *Diamond Approach*, der er en unik spirituel metode, hvor spirituel visdom er integreret med moderne psykologisk forståelse.

Diamond Approach er udviklet af A.H. Almaas – www.ahalmaas.com.

Alle sessioner foregår på engelsk og bliver optaget på video og superviseret af vores individuelle supervisor fra USA på Skype. Alt materiale håndteres efter de almindelige regler om tavshedspligt.

Sessioner foregår hos:

Mette Ulsø, som har lokale lige ved Skodsborg Station.

Grethe Elowsson, Nørrebro, lige over for Dronning Louises Bro.

Hvis du er interesseret i at få yderligere oplysninger hos en af os, kan du kontakte:

Mette Ulsø

Mobil 2442 1195

E-mail: mu@dadlnet.dk

Grethe Elowsson

Mobil 2670 0966.

E-mail: g.elowsson@gmail.com



Compassion Focused Therapy

Wattar Gruppens udbyder et **2-dages kursus** i Compassion Focused Therapy.

Kurset giver dig forståelse for essensen i Compassion Focused Therapy. Du lærer at drage omsorg for dig selv og får viden om, hvordan du som terapeut kan støtte udviklingen af selv-medfølelse og -omsorg hos klienter.

Undervisningen forløber over 2 dage og afholdes med teorigennemgang vekslende med praktiske øvelser og træning.

Hold 1: Den 19. – 20. juni 2014

Hold 2: Den 22. – 23. september 2014

Pris: 2400 kr.

Læs mere om kurset og tilmelding på www.wattar-gruppen.dk/uddannelse



Bliv uddannet kognitiv psykoterapeut

Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter udbyder en 4-årig uddannelse til kognitiv psykoterapeut.

Uddannelsen er evalueret til at opfylde samtlige vejledende kvalitetskriterier til private psykoterapeutuddannelser og anbefales af Dansk Psykoterapeutforening.

Næste År 1 starter 1. september 2014

Hvis du har en 1-årig kognitiv basisuddannelse kan du søge ind på År 2 af vores uddannelse og blive psykoterapeut på kun 3 år.

Næste År 2 starter 20. august 2014

Læs mere om uddannelsen på www.wattar-gruppen.dk

HER KUNNE DU HAVE
HAFT DIN ANNONCE

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



Tegn abonnement på TIDSSKRIFT for PSYKOTERAPI

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

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

Et abonnement koster kun kr. 295 for tre årlige numre. Prisen er inkl. moms og forsendelse i DK.

Skriv til:
kontakt@dpfo.dk

Supervision i gruppe

Fra september '14 til juni '15 tilbyder jeg to supervisionsgrupper.

En daggruppe 8 x 6 timer med 6 deltagere, hvor der er to ledige pladser samt en aften-gruppe - især for terapeuter, der har arbejde ved siden af praksis, 10 x 3 1/2 time med 4 deltagere.

Den faglige ramme er kropsdynamisk, psykodynamisk og neuroaffektiv. Fokus er på den terapeutiske relation, og vigtige synsvinkler er bl.a. tilknytning, karakterstruktur/personlighedsforstyrrelser og traumer

Du kan læse uddybende på
jesperrandloev.dk



Jesper Randløv MPF
psykoterapeut og supervisor
randloev@me.com
2815 0781

OBS - OBS - OBS

NY E-MAIL ADRESSE

Redaktionen har ændret e-mail adresse.

Ny adresse er

susvd@email.dk

Den gamle vil fungere en tid endnu, men det er lidt uklart for mig hvor længe. Så læg allerede nu den nye ind i jeres adressekartotek.

Susanne van Deurs
Redaktør

Traumeheling ApS

V. Jette Koch - Ursula Fürstenwald - Frank Vestergaard Olsen



Kurser København og Naxos, SE Uddannelsen 2014

ISP-Integreret Somatisk Psykoterapi, cert. udd. med Raja Selvam Ph.D.

ISP er et forløb på 3 moduler af 4 dages varighed, som tilbyder en integreret og avanceret tilgang til terapeutisk arbejde med krop, energier og nærvær.

Dato: 1. modul 6. - 9. juni 2014

Pris: kr. 5.600

Sted: Astrologihuset, Teglværksgade 37, 2100 Ø

Workshop på Naxos:

Vinduer til Perception – tracking hinsides neo-cortex

5- dages workshop med Ale Duarte. Teori og redskaber til at regulere og guide klienter og os selv som terapeuter som en vej til at forløse traumer i det autonome nervesystem.

Dato: 29. august - 3. september 2014

Pris: kr. 6.000,-

Sted: Apolonnas Naxos

SOMA – Introduktion til den 3-årige uddannelse - med Sonia Gomes & Marcelo Muniz

4-dages intro med Sonia Gomes's nye spændende uddannelse, som fokuserer på touch i behandling af traumer og chok. Sonia er SE practitioner, Rolfer – og har i mange år samarbejdet med Peter Levine.

Dato: 23. - 26. oktober 2014

Pris: kr. 5.600

Sted: Astrologihuset, Teglværksgade 37, 2100 Ø

De tidlige år, heling af tilknytningsforstyrrelser - fra spædbarn til teenager

3-dages workshop med Maggie Kline, SE practitioner, psykolog, medforfatter m. Peter Levine til "Traumer set med barnets øjne" o.a. Arbejder specielt med udviklings- og relationsproblemer fra 0-3 år.

Dato: 8. - 10. august 2014

Pris: kr. 4.200

Sted: Astrologihuset, Teglværksgade 37, 2100 Ø

SE Uddannelsen 2014 introduktionskursus

Deltagelse i introkurset er en forudsætning for ansøgning og tilmelding til SE-uddannelsen med start 21. - 26. april 2015.

Dato: start 12. - 14. november 2014

Sted: Astrologihuset, Teglværksgade 37, 2100 Ø

Pris: kr. 4.200,-

Somatic Experiencing Practitioner®

Med cand. psych. og specialist i psykotraumatologi Ursula Fürstenwald.

Dato: Start 21. - 26. april 2015

Sted: Astrologihuset, Teglværksgade 37, 2100 Ø

Pris: kr. 9.500,-

Tilmelding og yderligere information

www.traumeheling.com - traumeheling@hotmail.com

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

KONFERENCER, MØDER M.V.

Oversigten er uden ansvar for Dansk Psykoterapeutforening

Den psykoterapeutisk arbejdsgruppe på Fyn – 11.6. Læsning og diskussion af 'Det intersubjektive ubevidste'. Gitte Notlev, Mogens Petersen – Alle møder kl. 17.30-19. Ikke-medlemmer kan deltage en enkelt gang, ellers kræves medlemskab. Auditoriet, Psykiatrisk afd., Odense Universitetshospital, J.B. Winsløvsvej, Odense C. www.psykoterapeutisk-arbejdsgruppe.dk

Konference om Mindfulness – Er mindfulness mere end en hype? 19. juni 2014. Bella Center, København. www.seminarer.dk

8th International Congress of Cognitive Psychotherapy – The New Frontiers. June 24-27 2014. Hong Kong, China. www.iccp2014.com

45th Annual Meeting of the Society for Psychotherapy Research. June 25-28 2014. Copenhagen, Denmark. www.spr2014.com

7th European Congress on Positive Psychology (ECP2014). July 1-4 2014. Amsterdam, The Netherlands. www.enpp.eu/index.php/events/ecpp2014-in-amsterdam

26th Congress of the International Association of Individual Psychology – Precarity, Conflicts, Violence, a Challenge to the Healing and Training Processes. July 9-13 2014. Paris, France. www.iaipwebsite.org/congresses/item/26th-congress-of-the-international-association-of-individual-psychology.html

IPA Congress – Changing World: the shape and use of psychoanalytical tools today. July 22-25 2014. Boston, USA. www.ipa.org.uk

15th International Neuropsychoanalytic Congress – Current Neuropsychoanalytical Research. July 24-27 2014. New York, USA. Org: The International Neuropsychoanalysis Society. www.neuropsa.org.uk/congress/ny-congress

XXIV Nordiske Psykoanalytiske Kongres – Kroppen i psykoanalysen. August 7-10 2014. Oslo, Norge. Arr. Norsk Psykoanalytisk forening. www.psykoanalyse.no

10th Nordic Congress on Family Therapy – Nordic Family Therapy and the Future. August 13-16 2014. Turku, Finland. www.familytherapyfuture.fi

7th World Congress for Psychotherapy – Psychotherapy meets Africa. August 25-29 2014. Durban, South Africa. Org. World Council for Psychotherapy. www.wcp2014.com

Matte Blanco International Congress – Matte Blanco and the Unconscious Power of Analogy. August 29-31 2014. Paris, France. www.matteblanco.net

CPSYC International Congress on Clinical & Counselling Psychology Conference. September 3-6 2014. Dublin, Ireland. www.cpsyc.org

International Anatolian Congress on Sexual Health and Disorders – International sexologikongres. September 11-14 2014. Istanbul, Turkey. www.sexologycongress2014.com

European Association for Body Psychotherapy EABP/ ISC Congress 2014 – The Body in Relationship. Self – Other – Society. September 11-15 2014. Lisbon, Portugal. www.eabp.org

Congress – Attachment and Trauma. September 19-21 2014. Rome, Italy. www.istitutodiscienzecognitive.com/1/congress_attachment_and_trauma_9507407.html

16th World Meeting on Sexual Medicine – October 8-12 2014. Sao Paulo, Brazil. www.issmslams2014.org

International Congress – Living with Schizophrenia. October 9-11 2014. Athens, Greece. World Federation for Mental Health & the Hellenic Psychiatric Association. www.wfmh2014.gr

1st International Congress on Child and Youth psychotherapy. October 9-12 2014. Kiev, Ukraine.

EAP Conference – "How Art and Science Meet what practice and research can learn from each other" – October 15-18 2014. Vilnius, Lithuania. www.eapvilnius2014.eu

3rd International Congress on BPD and Allied Disorders – October 16-18 2014. Rome, Italy. Arr. The European Society for the Study of Personality Disorder. www.isspd.com

6th World Congress of Positive Psychology – Practice, Values, Identity. November 17-22 2014. Kemer, Antalya, Turkey. Org.: World Association for Positive Psychology. www.positum.org

12th International Congress on Ericksonian Approaches to Psychotherapy. December 10-13 2015. Phoenix, Arizona. www.ericksoncongress.com

The Milton H. Erickson Foundation – Brief Therapy Conference. December 11-14, 2014. Orange County, California. <http://brieftherapyconference.com>

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

BESTYRELSE OG UDVALG

Bestyrelse

Erik Wasli, formand
Tlf. 3095 0671
E-mail: erik@wasli.dk
Ann Bangsbo
Kim Thomas Dan
Bent-Charly Hansen, Forum for
Psykiateruddannelser
Allan Holmgren
Pia Jeppesen
Kresten Kay
Clemen Krægpøth
Karen Kaae
Karin Quist, Forum for Psykiater-
peutuddannelser
Henrik Ølgaard
Pia Clementsen, suppleant
Anne Karina Busch, suppleant

Etikudvalg

Marianne Bentzen
Margrethe Bjørnshave-Hansen
Merete Holm Brantbjerg
Allan Fedders, Forum for Psykiater-
peutuddannelser
Eva Hildebrand, Forum for Psykiater-
peutuddannelser
Clemen Krægpøth, bestyrelsen
Gitte Sander, suppleant

Etikpanelet

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

Optagelsesudvalg for individuelle medlemmer

Gerda Feldtbo Andersen
Charlotte Degel
Harald Villemoes, suppleant

Optagelsesudvalg for Forum for Psykiateruddannelser

Steen Degn
Peter Mortensen
Karin Quist, bestyrelsen

Medieudvalg

Lars Bjødstrup
Anne Karina Busch
Liv Johns
Erik Wasli, bestyrelsen

Uddannelsesudvalg

Ann Bangsbo
Allan Fedders, Forum for Psykiater-
peutuddannelser
Kresten Kay, bestyrelsen
Peter Mortensen
Inger Engelund Poulsen, Forum for
Psykiaterpeutuddannelser

Kursusudvalg

Maria Louise Blichfeldt
Kim Thomas Dan, bestyrelsen
Charlotte Degel
Ulla Drabæk
Pia Johanne Nielsen
Anne-Grethe Svanlund

Lokale kursusgrupper

Nordjylland:

Sanne Almeborg
Helle Andersen
Mary à Argjaboða
Gitte Fosvang
Anne Kinnberg
Lone Elisabeth Hjortshøj
Betina Klysner
Anne-Grethe Svanlundh

Midtjylland:

Kirsten Kjems
Tine Bjørgulf Lund
Sofie Pedersen
Rikka Poulsen
Harald Villemoes

Syddjylland:

Ella Krog

Fyn:

Lisbeth Baagøe
Jan Due-Christensen
Hanne Ellegaard
Marianne Bjørnskov Jørgensen
Lisbeth Lohmann
Gunvor Lund

National delegeret EAP

Marianne Horst, Forum for Psykiater-
peutuddannelser
Karen Kaae, bestyrelsen

Generalforsamling: Lørdag 21. marts 2015 i København.



Dansk Psykiaterforenings kontor
Adm. leder Winnie Johansen
Admiralgade 22, st. tv.
1066 København K
Tlf. 7027 7007
E-mail: kontakt@dpfo.dk
www.dpfo.dk



TIDSSKRIFT for PSYKOTERAPI ·

NR. 2 · JUNI 2014 · 22. ÅRGANG

TEMA: PSYKOTERAPEUT I EN DIGITAL TID

Forening og redaktionelt

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

Artikler

- 6 — Gitte Sander: Psykoterapeuten og de sociale medier. Fordele, ulemper og etik
- 18 — Marianne Bentzen: Psykoterapeutens indre supervisor. Om mentalisering på de sociale medier
- 26 — Hans Erik Rasmussen: Terapi på rejse
- 40 — Tue Pedersen: Bestyrelsesmedlemmer frifindes – igen

Information, læserindlæg, debat

- 4 — Kort nyt
- 34 — Mindeord om Tone Flakstad

Boganmeldelser

- 35 — Mai-Britt Guldin: Tab og sorg. En grundbog for professionelle. Anmeldt af Louise Winther
- 36 — Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard og Marco Morelli: Integral livspraksis. Anmeldt af Marianne Bentzen
- 38 — Nye bøger

Kurser og foredrag

- 43 — Fyraftensmøder i Dansk Psykoterapeutforening
 - 45 — Kurser i Dansk Psykoterapeutforening
 - 62 — Konferencer, kongresser, møder
-