

Tidsskrift *for* Psykoterapi



2026 / 2: Håb

HÅB ELLER DØ

Ukrainere finder håb i
det håbløse

SPIRITUEL BYPASS

Når spiritualitet bliver en flugt
fra svære følelser

SØSKENDERELATIONER

Interview med
Susan Hart

Tidsskrift *for* Psykoterapi

Vi finder håb i psykoterapien 4

Leder: Psykoterapeuter MPF er eksperter
i kompleks PTSD 6

Tema: Håb

Håbet er livsvæsentligt 8

Hvad er håb egentlig, og hvilken rolle spiller det i psykoterapien? Vi udforsker håbets potentiale og undersøger, hvordan psykoterapeuter kan hjælpe håbet vej.

Midt i klimakrisen lever håbet 18

Klimaubehag er tegn på, at vi har forstået alvoren af klimakrisen. Men hvordan lever vi midt i det, og hvor finder vi håbet?

Håb eller dø 26

Hvordan bevarer man som menneske håbet, når en langvarig krig hærger ens land? Vi har talt med tre ukrainske psykoterapeuter om håb i håbløse tider.

Livsfortællinger skaber kontakt til håbet 36

Mennesker med psykisk lidelse er ofte fanget i negative selvfortællinger, som blokerer for håbet. Terapeuter kan hjælpe med at finde sprækker af lys, selv når håbet føles umuligt.

Tidsskrift for Psykoterapi

Tidsskrift for Psykoterapi er et medlemsblad for Dansk Psykoterapeutforening, som er en forening for uddannede psykoterapeuter og psykoterapeutiske uddannelsessteder.



DANSK
PSYKOTERAPEUT
FORENING

Nr. 2

Juni 2026

Udgives af

Dansk Psykoterapeutforening
Frederiksholms Kanal 20, st.
1220 København K
CVR-nummer: 17046373

Kontakt redaktionen

Mathilde Weirsøe
mawei@dpfo.dk

Redaktionen

Mathilde Weirsøe (redaktør)
Anton Brix Kjærsgaard Nielsen
Trine Hauberg

Redaktionskomité

Vibeke Lubanski (ansv.)
Lise Kramer Schmidt
Vibeke Grøndal
Ulrik Houliind Rasmussen
Trine Hauberg
Stig Poulsen
Anton Brix Kjærsgaard Nielsen
Mathilde Weirsøe

Skribenter

Anne Anthon Andersen
Anton Brix Kjærsgaard Nielsen
Eva Frydensberg Holm
Signe Tonsberg
Mathilde Weirsøe
Mikkel Kamp

Korrektur

Lisbeth Hartmann

Design

Kontrapunkt

Layout

Kenneth Schultz

Forside

Cristian Castillo/Unsplash

Foto

Hans Christian Jacobsen
Sara Galbiati
Ricky John Molloy
Unsplash

Faste formater

- Når barndommens søskendeforhold sætter spor** 42
I en ny bog undersøger psykolog og psykoterapeut MPF Susan Hart, hvordan søskenderelationer i barndommen præger os gennem livet.
- Michael hører det, patienterne ikke siger** 48
Mød psykoterapeut MPF Michael P. Kragh, der arbejder i psykiatrien. Gennem terapeutiske samtaler med patienterne retter han opmærksomheden mod det liv, de gerne vil tilbage til.
- En klient – tre terapiretninger** 56
En mand er ramt af kompleks PTSD. Tre psykoterapeuter forklarer med afsæt i hhv. Neurolingvistisk Programmering, Emotionsfokuseret Traumeterapi og Kropsorienteret Traumeterapi, hvordan de vil hjælpe ham.
- Når spiritualitet bliver en flugt fra virkeligheden** 66
Når mange oplever grænsen mellem psykoterapi og spirituelle praksisser som flydende, bliver faglighed, etik og ansvar i psykoterapi vigtigere end nogensinde. Det skriver psykoterapeut MPF Inger Odgaard i *Medlemmerne har ordet*.
- Nyt fra Videnscenter for Psykoterapi** 70
- Nye bøger** 74
- Konferencer** 80

Tryk
Stibo Complete

ISSN
2246-3046

Oplag
4.500

Annoncer
Halvside: 2.200 kr.
(ekskl. moms)
Helside: 4.000 kr.
(ekskl. moms)
Kontakt Mathilde Weirsøe:
mawei@dpfo.dk

Abonnement
Alle medlemmer af Dansk
Psykoterapeutforening mod-
tager tidsskriftet tre gange
årligt som del af deres med-
lemskab. Ikke-medlemmer kan

abonnere for 550 kr. pr. år.
Abonnement og enkeltnumre
kan købes ved henvendelse
til redaktør Mathilde Weirsøe,
mawei@dpfo.dk.

Kopiering
Kopiering af artikler skal ske i
henhold til Copydans regler.



Vi finder håb i psykoterapien



Af Mathilde Weirsøe, redaktør

Kære læser

Denne gang sætter vi fokus på håb – og på den rolle, håbet spiller i psykoterapien.

I den første artikel undersøger vi håbet som begreb og trækker på filosofiske perspektiver som afsæt for en psykoterapeutisk forståelse. Herefter zoomer vi ind på den terapeutiske proces og på arbejdet med at styrke håbet gennem terapien.

I de øvrige temaartikler går vi tæt på håbets betydning dér, hvor håbløsheden presser sig mest på.

I en af artiklerne spørger vi ukrainske psykoterapeuter, hvordan mennesker bevarer håbet i krigstider. Og hvorfor det netop giver mening at arbejde psykoterapeutisk med håbet i en håbløs tid.

I de andre temaartikler kommer vi omkring håbets rolle i klima-

krisen og i arbejdet med patienters livsfortællinger i psykiatrien.

De faste formater fortsætter. Her retter vi fokus direkte mod et par af vores medlemmer, og lader dem komme til orde.

Vi udvikler fortsat

Vi har modtaget mange positive tilbagemeldinger på den første udgave af det nye tidsskrift, som udkom i marts 2026. Vi har også justeret både indhold og layout på baggrund af den konstruktive feedback. Tak for det hele.

Du er fortsat meget velkommen til at sende feedback og input direkte til mig, Mathilde Weirsøe, på mawei@dpfo.dk. Vi arbejder løbende med at udvikle både det redaktionelle indhold og det visuelle udtryk.

God læselyst!

Konference

Resonans - når terapien lykkes

På konferencen stiller vi skarpt på resonans i psykoterapi – både hvordan resonans udfolder sig i terapirummet, og hvordan det muliggør forandring.



12. - 13. november 2026



9 - 17 og 9 - 16



Scandic Spectrum, København K

Mød blandt andre:



Susan Hart

Cand. psych, ph.d. og specialist i børnepsykologi og psykoterapi



Peter Fonagy

Professor, University College London (UCL)



Ulrik Houliind Rasmussen

Ph.d. og chefkonsulent, Videnscenter for Psykoterapi



Shigeru Iwakabe

Professor, University of Osaka, Japan



Charlotte Lindvang

Lektor, ph.d. i musikterapi, psykoterapeut MPF



Allan Holmgren

Aut. psykolog og adjungeret professor



Tilmeld dig her:





Psykokoterapeuter MPF er eksperter i kompleks PTSD

Diagnosen kompleks PTSD er på vej til Danmark, og behandlingen kommer formentlig i gang til næste år. Her kan og bør psykoterapeuter MPF spille en vigtig rolle.

Af Christina Lehtinen, formand for Dansk Psykokoterapeutforening

Da jeg som psykoterapeut begyndte at arbejde med traumer, var det med en personlig forhistorie i bagagen. Min mor er flygtning fra krigstidens Finland. Jeg voksede op med en bevidsthed om, at krig og vold kan sætte spor, der rækker langt ud over selve hændelserne. Det har formet mit arbejde, og det har formet min forståelse af, hvad psykoterapi kan og skal kunne i forhold til traumer.

I dag står jeg i spidsen for godt 4.000 medlemmer af Dansk Psykokoterapeutforening, hvor næsten alle får kendskab til traumeterapi på deres psykoterapeutuddannelse, og hvor omkring 40 procent af de ordinære medlemmer har en længere efteruddannelse i traumeterapi.

Den rolige, stabile relation

Psykokoterapeuter MPF er specialister i et fag, hvor det relationelle ikke er pynt, men et af de vigtigste værktøjer. Jeg er stolt af vores medlemmer, som har gjort det arbejde, der skal til – egenterapi, træningsterapi og supervision – for selv at kunne være den rolige, stabile relation, som et traumatiseret

menneske har brug for. Psykokoterapeuter MPF har arbejdet med deres eget nervesystem, inden de går i gang med at arbejde med andre. Alle, der har arbejdet med sig selv ved, at det kræver en indsats.

At være denne rolige, stabile relation er en kompetence, som behandlingssystemet har hårdt brug for, også i forhold til PTSD eller kompleks PTSD. Jeg hører om mennesker, der henvises til behandling for angst, depression, misbrug eller personlighedsforstyrrelser, men hvor det grundlæggende problem synes at være et ubearbejdet traume.

Mange steder kan der i selve behandlingen være en tilbøjelighed til, at man arbejder rundt om traumerne i stedet for med dem. Som et enkelt eksempel vurderer eksperter, at næsten alle patienter, der er i rusmiddelbehandling, har været udsat for traumatiske begivenheder – og det er langt fra alle misbrugere, der får tilbudt traumefokuseret psykoterapi.

Mit bud er, at det koster den enkelte og samfundet dyrt ikke i højere grad at traumebehandle mennesker, der har problemer, som helt eller delvist skyldes traumer.

Diagnose på vej

PTSD er længe blevet forbundet med veteraner, brandfolk og politibetjente. Det er vigtige grupper, men de er ikke de eneste. Mennesker, der har levet med omsorgssvigt, psykisk vold, misbrug, langvarig stress eller overgreb, kan udvikle de samme – eller mere komplekse – symptomer på PTSD.

Kompleks PTSD er som diagnose på vej til Danmark og behandlingen kommer formentlig i gang i 2027. Men menneskene er der jo nu, og hvordan behandlingen bliver, ved vi ikke.

Skal behandlingen af PTSD-ramte i Danmark for alvor forbedres, skal presset komme nedefra – fra civilsamfundet, fra patientforeninger og fra fagfolk som jer. Vi tager debatten om en bedre behandling af især kompleks PTSD på årets Folkemøde sammen med Landsforeningen for PTSD, en specialpsykolog og en tidligere psykiatriordfører i Folketinget. Bland jer i den debat – på Bornholm og i jeres faglige hverdag.

Christina Lehtinen

Håbet er livsvæsentligt

Vi kan ikke leve uden håb. Alligevel mister nogle af os af og til håbet. Her kan psykoterapeuter hjælpe med at 'puste tilpas liv' i håbet hos mennesker i terapi, hvor både for lidt og for meget håb kan udfordre det terapeutiske arbejde.

Af redaktør Mathilde Weirsøe

I artiklen møder du:



Stine Høgenhaug, cand.psych., ph.d. i psykoterapi og klinisk psykolog i psykiatrien i Region Nordjylland. Hun er desuden ekstern lektor ved Aalborg Universitet.



Kresten Lundsgaard-Leth, ph.d. i filosofi, forfatter, foredragsholder samt projektleder i Det Ethiske Råds sekretariat.

De fleste af os går og håber lidt hver eneste dag. Du håber måske på solskinsvejr til weekendens vandre-tur; at du når bussen, som du halser efter; at du får 12 til din eksamen; eller at du får de grønne fløjlsbukser, du ønsker dig til din fødselsdag.

Zoomer vi ud i verden, håber mange af os på fred i Ukraine og i Mellemøsten – eller at vi alle sammen vil passe bedre på naturen. Håbet kan være nært, fjernt, individuelt, kollektivt, abstrakt eller helt konkret og håndgribeligt.

”Jeg håbede på, der ville være varm kaffe, da jeg kom her.”

Så beskedent lyder Kresten Lundsgaard-Leths håb, da han kommer forbi Dansk Psykoterapeutforenings sekretariat på en solrig aprildag i 2026. Kaffen fik han heldigvis.

Kresten Lundsgaard-Leth er ph.d. i eksistensfilosofi med speciale i den kierkegaardske tænkning, og han skal hjælpe med at udrede håbet for os. For hvad vil det egentlig sige at håbe?

”Håb er, når man knytter en positiv forventning til noget, som man synes er værdifuldt. Det, vi håber på, må godt være ekstremt usandsynligt. Men det skal være muligt,” lyder definitionen fra filosofen.

Håbet som sovepude – og som motivation

Det kan måske lyde lidt for nemt at gå her i trygge Velfærdsdanmark og håbe på fred i verden, ligesom det ikke kræver alverden af os at håbe på, at nogle politikere fikser klimakrisen for os. Men det er stadig et



”Det, vi håber på, må godt være ekstremt usandsynligt. Men det skal være muligt.”

Kresten Lundsgaard-Leth, ph.d. i filosofi

håb, understreger Kresten Lundsgaard-Leth. Endda et helt legitimt håb – i begrebslig forstand.

”Håb kan godt være en sovepude, hvor man bruger håbet som en magelig undskyldning for ikke at gøre noget aktivt ved problemerne,” siger han, men skyn-der sig at tilføje:

”Men håb kan også være knyttet til en intention om at ville ændre verden i retning af det, vi håber, vil ske. Håbet kan altså både være en undskyldning for ikke at gøre noget og en motiverende anledning til faktisk at handle.”

Når håbet slukkes

Men hvor meget kan man håbe på? Er der grænser for håbet? Egentlig ikke, forstår man på Kresten Lundsgaard-Leth.

”Håbet kan gøre det stærkt usandsynlige mere realistisk. Den forventelige udvikling kan vendes. Det var usandsynligt, at Obama skulle vinde præsidentvalget i sin tid, fordi han ikke havde en stor pengemaskine bag sig. Men det var ikke umuligt,” siger han og tilføjer:

”Hvis tilstrækkeligt mange handler kollektivt i for- søget på at virkeliggøre et givent håb, så kan det usandsynlige bliver gjort mere sandsynligt – og må- ske endda virkeligt.”

Vi mennesker gør os hele tiden alle mulige forhåb- ninger, og så handler vi efter dem, forklarer Kresten Lundsgaard-Leth. Håbets allestedsnærvær er såle- des med til at sikre, at det uforventelige hele tiden sker.

”Vores forhåbninger er ikke begrænsede til at frem- skrive den sandsynlige udvikling. I stedet håber vi på de muligheder, vi finder værdifulde, også selvom de er stærkt usandsynlige,” siger han.

Sagt på en anden måde: Hvis du håber på at vinde i lotto, er det altså ikke fordi, du forventer det, men muligheden er der. Ellers havde du nok ikke købt lot- tokuponen.

Derfor er det også fatalt, hvis vi ikke ser nogen mu- ligheder i livet, mener Kresten Lundsgaard-Leth:

”Når mulighederne forsvinder, slukkes håbet. Der- for er kontrasten til håbet den depressive kliniske tilstand, hvor mennesker ikke ser nogen muligheder for at få det bedre.”

Terapeuten låner håbet ud

Det bringer os ind i det terapeutiske rum, hvor håbet er en væsentlig del af psykoterapien. Så hvordan kan man arbejde med håbet, hvis man sidder med et dybt depressivt menneske, der ikke ser nogen lyspunk- ter, og som helt har mistet håbet om nogensinde at komme ud af sin depressive tilstand?

”Når man arbejder med depression, handler det ofte om nænsomt at ’låne’ håbet ud, når personen ikke selv kan mærke det, og gradvist udvikle eller gen- etablere klientens håb gennem et vedvarende tera- peutisk samspil.”

Det fortæller Stine Høgenhaug, der er ph.d. i psy- kologi og psykoterapi og ekstern lektor ved Aal- borg Universitet. Hun er desuden klinisk psykolog i

Psykiatrien i Region Nordjylland, hvor hun har psykiatriske patienter i terapi.

I sin kliniske praksis arbejder hun især med personer med personlighedsforstyrrelser, der ofte også har andre psykiske lidelser såsom angst og depression. Det er den erfaring samt sin dybdegående forskning i den terapeutiske alliance, hun trækker på, når hun forklarer håbets potentiale i terapien. Hun siger:

”Her bliver små, konkrete nye erfaringer, både i og uden for terapien, afgørende for, at håbet kan få fodfæste hos klienten. Samtidig er det centralt, at terapeuten anerkender håbløsheden og dens baggrund, så klienten oplever at blive set, forstået og rummet i sin nuværende tilstand.”

Håbet udvikles i terapien

Håbet er en forudsætning, som både klienten og terapeuten har – i højere eller mindre grad – når de starter terapien. Men håbet er samtidig noget, der udvikles gennem terapien, forklarer Stine Høgenhaug.

Inden for psykoterapiforskning forstår man håb som en fællesfaktor – et element, der har betydning på tværs af terapiformer og problemstillinger. Klienters håb hænger sammen med både deres motivation for at søge hjælp og deres udbytte af behandlingen. Samtidig spiller terapeutens håb en rolle.

”Når terapeuten har tillid til, at forandring er mulig, øges sandsynligheden for, at klienten får gavn af terapien. Håb er derfor ikke blot noget, den enkelte *har*, men noget, der opstår og udvikles i terapien,” siger hun.

Håbet er dynamisk

International forskning fra blandt andet den canadiske forskningsenhed Hope Studies Central, anført af psykologiprofessor Denise Larsen, viser, at håb kan understøtte klienters mulighed for at orientere sig mod nye perspektiver og skabe mening i deres liv, også i situationer præget af omfattende lidelse og oplevet fastlåsthed.

Hidtil har håbsforskningen været domineret af den amerikanske psykolog C.R. Snyders håbsteori. Snyder definerer håb som en kognitiv motivationsproces bestående af to komponenter: ’agency’ (troen på egen evne til at bevæge sig mod mål) og ’pathways’ (evnen til at finde eller skabe veje til disse mål). Håb opstår ifølge Snyder, når en person både kan forestille sig meningsfulde mål og oplever at være i stand

Håb i psykoterapi

Professor Denise Larsen fra forskningsenheden Hope Studies Central i Canada opstiller en række principper for arbejdet med håb i terapi:

- Håb er altid til stede, selvom det kan være svært at få øje på.
- Håb er energigivende og motiverende, men kræver ofte en bevidst indsats.
- Håb er multidimensionelt og findes både i relationer, følelser, tanker, sociale og spirituelle sammenhænge.
- Håb og håbløshed sameksisterer ofte; det er derfor vigtigt at kunne identificere ’glimt af håb i håbløsheden’.
- Psykoterapeuter kan med fordel arbejde bevidst med håb og kan lære eksplicite håbsfokuserede færdigheder.
- Klienter bærer ressourcer med ind i terapien og skal mødes med anerkendelse af disse ressourcer og styrker.
- Håb kan adresseres både implicit og eksplicit i terapi.
- Terapeutens eget håb er vigtigt og kan påvirke klientens udbytte af terapien.

Kilde: Videnscenter for Psykoterapi



FOTO: UNSPLASH

Det er psykoterapeutens opgave at bære det realistiske håb for klienten.

til at udvikle strategier til at nå dem og fastholde motivationen undervejs.

Denise Larsen og kollegerne arbejder ud fra en mere 'multidimensionel' forståelse af håb og definerer håb som "evnen til at forestille sig en fremtid, man har lyst til at deltage i", og som samtidig "opleves som personligt meningsfuld." (Larsen et al.).

Det er også denne forståelse Stine Høgenhaug læner sig op ad i sin forskning og praksis. Hun lægger især vægt på en forståelse af håbet som dynamisk i terapien:

"For mig er arbejdet med håb ikke så målorienteret og kognitiv, som vi for eksempel ser hos Snyder. Jeg ser det terapeutiske arbejde med håb som en dynamisk og relationel proces. Håbet er ikke statisk, men bølgende. Der skal være enighed om, hvor vi skal hen med terapien, men processen er løbende til genforhandling mellem klient og terapeut."

Det personlige håb

Håbet er ifølge Kresten Lundsgaard-Leth forankret i individets egen meningsdannelse. Håbet er altså personligt og ikke baseret på andres forestillinger om, hvad man bør håbe på. Det er dog i realiteten en sandhed med nuancer, understreger han:

"Det personlige håb kan sagtens være formet af kulturelle og ideologiske forestillinger. Mennesker, der er vokset op i den samme kultur, har også en stærk tendens til at håbe på nogenlunde ensartede ting," siger han og tilføjer:

"Når det er sagt, så er håbet altid noget, den enkelte person oplever. Det betyder, at mit håb om, at min syge gamle far bliver rask, er forskelligt fra min fars håb om det samme."

I det terapeutiske rum indebærer det, at terapeuten ikke kan håbe på klientens vegne og forvente, at klienten overtager dette håb. I perioder, hvor klienten ikke selv har adgang til håbet, for eksempel på grund af depression, kan terapeuten dog fungere som en midlertidig rollemodel for håb ved at holde fast i troen på forandring og pege på små bevægelser, der kan bringe klienten i den retning, forklarer Stine Høgenhaug. Denne 'lånte' form for håb kan fungere som en støtte, indtil klienten gradvist bliver i stand til selv at tage ejerskab over håbet og gøre det til sit eget.

Samtidig er det vigtigt at være opmærksom på, at håbet ikke bliver for ydrestyret, altså at det i for høj grad er terapeuten, der definerer, hvad vi skal, og hvordan vi kommer derhen, fordi det kan svække

klientens egen oplevelse af handlekraft, understreger Stine Høgenhaug:

”Hvis det sker, risikerer klienten at blive for afhængig af terapeuten, fordi klienten måske opbygger en forventning om at blive guidet i en særlig retning, mens hun selv forholder sig passiv. Det kan underminere klientens agens i form af troen på sig selv og sine egne evner til at få det bedre.”

Stine Høgenhaug peger på, at der også kan opstå den modsatte bevægelse, hvor terapeuten gradvist kan blive fanget i klientens håbløshed. Det kan udfordre evnen til at fastholde et balanceret og håbsbærende perspektiv i det terapeutiske arbejde. Derfor fremhæver Stine Høgenhaug betydningen af løbende supervision og faglig sparring som en måde at sikre, at terapeuten både kan rumme håbløsheden og samtidig bevare et realistisk blik for, at forandring er mulig.

Terapeuten puster tilpas liv i håbet

For høj grad af håb – det urealistiske håb – kan også give problemer for klientens udviklingsproces. Her bliver det væsentligt at holde klienten fast i et realistisk håb, påpeger Stine Høgenhaug.

Hun giver et eksempel med dobbeltdiagnose-patienter, dvs. mennesker, der både har en psykisk lidelse og et misbrug. Patienter med dobbeltdiagnoser kan ofte udvise urealistiske håb, fortæller hun.

”De kan have en tendens til at tro, at de kan stoppe deres misbrug uden videre. Hvis jeg som terapeut bliver smittet af det urealistiske håb, så er der en øget risiko for, at klienterne kommer tilbage og er ramt af skam, fordi de ikke lykkes med at stoppe deres misbrug så hurtigt, som de troede. Det kan medføre, at de mister troen på forandring og mister tillid til samarbejdet med terapeuten,” forklarer Stine Høgenhaug.

Hun ser det som terapeutens ansvar at være håbsfacilitator for det realistiske håb.

”Som terapeut har man ansvar for at puste tilpas liv i håbet – for at holde gnisten i håbet i live. Terapeuten skal på den måde bære det realistiske håb,” siger hun og uddyber:

”Realistisk håb i terapi handler ikke om at love, at alt vil blive godt, men om at tro på, at forandring er mulig. Terapeutens opgave er at finde en balance mellem at undgå både overdreven optimisme og total håbløshed.”

Modent vs. umodent håb

Den new zealandske psykoterapeut Mark Mercier skelner mellem modent og umodent håb.

Modent håb bygger på accept af livets begrænsninger og tab. Her tager klienten ansvar for egen udvikling og forstår, at forandring kræver tid, arbejde og aktiv deltagelse.

Umodent håb er præget af urealistiske forventninger og en passiv tro på, at terapeuten kan skabe forandring uden smerte eller indsats fra klientens side. Det kan fastholde klienten i undgåelse af sorg samt en tendens til at vige uden om det svære i livet.

Modent og umodent håb er ifølge Stine Høgenhaug ikke det samme som **realistisk** og **urealistisk håb**, som handler om, hvorvidt de opstillede mål faktisk kan opnås.

For eksempel kan en klient have modent håb, forstå at forandring kræver arbejde og tid, men alligevel sætte sig et urealistisk mål om at overvinde en dybt forankret angst på en uge. Omvendt kan man have realistiske mål, men håbe på forandring på en umoden måde, hvor man ikke aktivt arbejder med processen.

Kilde: Videnscenter for Psykoterapi og Stine Høgenhaug

Psykoterapi fremmer epistemisk tillid – og håb

Fonagy og Campbell beskriver tre kommunikationsprocesser, som samlet kan forklare, hvordan psykoterapi fremmer epistemisk tillid:

1. Det epistemiske match

Terapeuten skaber en oplevelse hos klienten af at blive set, hørt og forstået. Dette inkluderer opmærksomhed på klientens følelser, intentioner og handlinger, markerede spejlinger samt små tegn på, at det, klienten deler, er vigtigt og betydningsfuldt. Herigennem kan klienten begynde at opleve, at terapien er et trygt og pålideligt rum.

2. Øgning af mentaliseringsevnen

Når klienten oplever, at terapeuten forstår hende, kan hun gradvist begynde at forstå terapeutens perspektiv og erkende, at der er 'to sind i rummet'. Terapeuten fungerer som rollemodel for mentalisering og kan samtidig tilbyde støtte og rummelighed i forhold til klientens håbløshed eller angst. Dette hjælper klienten til at reflektere over egne og andres tanker, følelser og intentioner.

3. Genaktivering af social læring

Når mentaliseringsevnen styrkes, kan klienten begynde at anvende ny forståelse i både terapien og dagliglivet. Dette trin handler om at koble nye erfaringer med tidligere sociale og interpersonelle erfaringer, hvilket kan fremme håb, motivation og tro på egen handlekraft.

Kilde: P. Fonagy & C. Campbell: *Mentalizing, attachment and epistemic trust: how psychotherapy can promote resilience*. *Psychiatria Hungarica*, 2017

I praksis kan det indebære at evaluere terapiforløbet og samarbejdet løbende med klienten, sætte delmål, justere og genforhandle målsætninger, fremhæve små succeser og spejle klientens styrker.

Tro, håb og handling

Selvom relationen mellem klient og terapeut er tryk og veletableret, påpeger Stine Høgenhaug, at der kan opstå alliancebrud i terapien. Sådanne brud kan føre til nedsat 'epistemisk tillid', som er klientens tro på, at den viden, der udvikles og formidles i terapien, er troværdig.

Netop brud og den efterfølgende reparation har Stine Høgenhaug undersøgt i sit ph.d.-projekt, og hendes arbejde viser, hvordan hensigtsmæssig håndtering af brud kan bane vej for læring og styrke tillid og udvikling af håb.

"Gennem nye læringserfaringer kan klientens håb om forandring blive styrket, hvilket motiverer til yderligere perspektivudvidelse og handling," siger hun.

Stine Høgenhaug giver i antologien *Det håbende dyr* sit bud på, hvordan et eksplicit arbejde med klienters håb kan være med til at genaktivere epistemisk tillid.

Hun henter inspiration fra Peter Fonagy og hans kollegaers arbejde med epistemisk tillid, hvor de beskriver tre 'kommunikationssystemer' til udvikling og genaktivering af epistemisk tillid.

Første system omhandler 'det epistemiske match'. Her fokuserer terapeuten på at give klienten en oplevelse af at blive set og forstået i sine følelser, motiver og handlinger.

"I første fase viser jeg som terapeut, at der er plads til klientens håbløshed. Plads til følelserne – uanset hvordan de er. Det handler om at etablere tillid og signalere: 'Jeg kan rumme dig, og jeg møder dig med nysgerrighed på, hvad der har trigget de følelser eller den angst, du har nu,'" forklarer Stine Høgenhaug.

I andet system 'øgning af mentaliseringsevnen' forstået som evnen til at forstå egne og andres følelser, tanker, intentioner, motiver og behov viser terapeuten, at der er to sind i rummet.

"Terapeuten viser, at hun rummer klientens håbløshed, men samtidig ryster hun klientens perspektiv en smule ved at præsentere alternativer."

I tredje system 'genaktivering af social læring' kobler terapeuten ny viden og erfaringer fra terapien til



FOTO: SARA GALBIATI

Håbets allestedsnærvær er med til at sikre, at det uforventelige hele tiden kan ske.

klientens liv uden for terapien. I denne fase bølger håbet frem og tilbage afhængigt af prøvehandlinger, eksponeringserfaring, læringserfaringer og integration.

”Det er derfor, jeg ser arbejdet med håb i terapien som en dynamisk proces, hvor terapeuten faciliterer håbet, som hele tiden kan bevæge sig i forskellige retninger. Nye læringserfaringer kan øge håb, motivation og handlekraft og styrke integrationen af nye perspektiver i klientens sociale liv,” forklarer Stine Høgenhaug.

Tilknytningsmønster har betydning

Et væsentligt element i udviklingen af håb er terapeutens opmærksomhed på klientens tilknytningsmønster, som kan gøre det lettere eller vanskeligere for klienten at oprette tillid og se nye muligheder, påpeger Stine Høgenhaug:

”Hvordan mennesker oplever og tillader sig selv at håbe som voksne, er ofte forankret i de tidlige erfaringer, de har haft med omsorg og relationer. Som børn lærer vi, hvorvidt verden er et sted, hvor vores behov bliver mødt, og om vi kan regne med andre mennesker. De oplevelser former ikke kun vores

tillid til andre, men også vores evne til at tro på, at ting kan ændre sig – altså vores håb.”

For klienter, der kommer i terapi med oplevelser af utryghed, afvisning eller traumer, kan håbet derfor være sårbart.

”Det kan føles risikabelt at tro på, at forandring er mulig, fordi tidligere erfaringer har lært dem, at relationer kan svigte eller skuffe. I terapien viser det sig ofte som tilbageholdenhed, mistillid eller en konstant vagtsomhed over for terapeuten,” fortæller Stine Høgenhaug.

Håb udvikles bedst i trygge tilknytningsrelationer. Men langt fra alle klienter kommer med et trygt tilknytningsmønster.

”Mennesker med en ambivalent tilknytning kan for eksempel komme med en tro på, at forandring er mulig, men deres erfaringer viser, at ’jeg nok bliver svigtet igen’. Usikkerheden influerer på deres villighed til at indgå i en tillidsfuld relation med terapeuten. Her er det ekstravigtigt for terapeuten at vise, at hun forstår, hvor klienten kommer fra. At klienten føler sig set, så hun tør åbne op og give plads til håbet,” understreger Stine Høgenhaug.

”Som terapeut har man ansvar for at puste tilpas liv i håbet – for at holde gnisten i håbet i live. Terapeuten skal på den måde bære det realistiske håb.”

*Stine Høgenhaug, cand.psych.,
ph.d. i psykoterapi*

Håbet lever i det håbløse

En helt central pointe i håbsforskningen er, at håb og håbløshed sagtens kan eksistere side om side. Det skriver den canadiske psykologiprofessor Denise Larsen og kolleger i deres artikel i *The Oxford Compendium of Hope*. Derfor lyder anbefalingen fra forskerne, at man som psykoterapeut anerkender og støtter klienten i at opbygge ressourcer og styrker uanset, hvor håbløst det hele ser ud, fordi det netop kan være en vej til at genfinde håbet – i form af klientens positive forventning til sig selv og sit liv.

Denne form for håbsopbygning kan også ske uden for terapirummet, når der ikke er en psykoterapeut i miles omkreds, forstår man på Kresten Lundsgaard-Leth:

”Håbet er for alvor vigtigt dér, hvor det objektivt set ser håbløst ud. For eksempel ved vi fra litteraturen, at det lykkedes nogle af KZ-fangerne under 2. Verdenskrig at holde fast i håbet.”

I dag er det ukrainerne og palæstinenserne, der er fanget i håbløse og langvarige krige. Men set fra Kresten Lundsgaard-Leths stol er det netop, når håbet er presset, at det for alvor træder frem og får betydning.

”Ellers kan man lige så godt lægge sig ned og dø. Livet stopper i eksistentiel forstand dér, hvor den enkelte ikke længere kan finde noget at håbe på. Hvor

der ingen sprækker af lys er, og hvor man ingen grund har til at stå ud af sengen. Og det er fordi, håbet er knyttet til mening. Hvis håbet er slukket, er der ganske enkelt ingen mening i tilværelsen. Derfor er håb livsvæsentligt for os mennesker.” ■

Læs mere

- Kresten Lundsgaard-Leth og Alfred Sköld (red.): *Det håbende dyr*, Forlaget Klim, 2025
- Stine Høgenhaug: *Håb og psykoterapi. I: Kresten Lundsgaard-Leth og Alfred Sköld (red.): Det håbende dyr*, Forlaget Klim, 2025
- Denise Larsen m.fl.: *Hope in Counseling and Psychotherapy. In: The Oxford Compendium of Hope*, Oxford University Press, 2025



Dansk Psykoterapeutforening på Folkemødet 2026

Når Folkemødet igen samler beslutningstagere, fagfolk og engagerede borgere under den bornholmske himmel, er Dansk Psykoterapeutforening med dér, hvor samtalerne spidser til, og hvor nye svar begynder at tage form.

Dansk Psykoterapeutforenings formand, Christina Lehtinen, deltager i fem debatter:

Hvem hjælper danskerne med komplekse traumer

Torsdag 11. juni kl. 12.00 – 12.30

Psykiatrisalonen, Kæmpestranden

Når mennesker med komplekse traumer falder mellem systemets sprækker, rejser det et grundlæggende spørgsmål: Hvem griber dem – og hvordan? Debatten sætter fokus på behovet for nye veje i behandlingen af PTSD.

Folkesundhedsloven 2027 – fiasko eller gennembrud?

Fredag 12. juni kl. 13.15 – 14.00

Geelmuyden Kiese

Kan en ny folkesundhedslov blive det løft, der samler indsatsen for danskernes sundhed – også den mentale? Eller risikerer ambitionerne at drukne i kompleksitet og kompromiser?

Lys i mørket – veje videre, når psykiatrien slipper op

Fredag 12. juni kl. 15.00 – 15.45

Psykiatrisalonen, Kæmpestranden

Hvad sker der, når hjælpen stopper – men behovet ikke gør? Her sættes der fokus på de tilbud, der findes uden for psykiatrien, og de behov, der stadig kalder på svar.

Vi arbejder os i stykker. Kan vi gøre det bedre?

Lørdag 13. juni kl. 10.00 – 10.45

A4 Medier

Stress og mistrivsel er blevet en del af mange arbejdsliv. Men behøver det være sådan? Debatten undersøger, hvad der skal til for at skabe et mere bæredygtigt arbejdsliv.

Graviditet, fødsel og psyke – hvordan hjælper vi dem, der rammes?

Lørdag 13. juni kl. 17.00 – 17.45

Folkemødets Fællesscene

For nogle bliver graviditet og fødsel begyndelsen på en psykisk krise. Hvordan bliver vi bedre til at se, forstå og støtte dem, der rammes?



**DANSK
PSYKOTERAPEUT
FORENING**

Midt i klimakrisen lever håbet

Mange af os bærer klimakrisen som en ensom, underlæggende uro. Men i ubehaget ligger også håbet om en fremtid, der stadig skal leves. Hvordan lever vi med ubehaget, og hvilken forskel kan psykoterapien gøre?

Af skribent Anton Brix

I artiklen møder du:



*Susi Rasmussen, psykoterapeut
MPF med speciale i klima-, par- og
familieterapi.*



*Alfred Sköld, ph.d. og lektor i
almenpsykologi ved Aalborg
Universitet, hvor han forsker i
eksistentielle fænomener som sorg, håb
og lykke.*



*Esther Michelsen Kjeldahl, filosof,
klimaaktivist og medstifter af Den
Grønne Ungdomsbevægelse og Fossilfri
Fremtid.*

“Det øjeblik, hvor klimakrisens alvor gik op for mig, var en aften, da jeg sad og så nyheder, og de viste en plastik-ø ude i Stillehavet. Jeg tænkte: ‘Gud, det var da forfærdeligt. Hvad er det, vi gør ved vores klode?’ Men fordi jeg er sådan et meget positivt menneske, tænkte jeg også: ‘Hvor var det godt, at vi opdagede det, for så kan vi få det stoppet.’”

Men da psykoterapeut MPF Susi Rasmussen næste dag kom ned i Netto, var alle varer stadig pakket ind i plastik. Selv var hun fortvivlet. Hvorfor? Nu havde vi jo lige opdaget, hvor slemt det stod til med plastikforureningen.

Hun forsøgte sig med hverdagsaktivisme – pakkede sine varer ud af plastikken ved kassen, til stor frustration for både medarbejdere og hendes mand, der snart nægtede at købe ind sammen med hende.

Så satte hun sig hjem i sofaen og ventede. I 25 år.

“Jeg tænkte, at nu er der nok nogle andre, der gør noget – dem, der virkelig kan forandre verden. Og så sad jeg der i min sofa og blev mere og mere optaget af, hvor slemt det stod til, mens jeg blev mere og mere vred, sorgfuld og ensom i det.”

Klima-Kassandra ser klart

I den græske mytologi var Cassandra prinsesse af Troja. Guden Apollo forelskede sig i hende og gav hende profetiens gave: Evnen til at se fremtiden. Men da hun afviste hans kærlighed, straffede han hende. Hun ville fortsat se fremtiden klart, men ingen ville nogensinde tro på hende. Hendes tragedie var, at hun var dømt til at se sandheden og dømt til at blive ignoreret.

THERE IS NO
PLANET B



Hvor slemt står det til?

Næsten 300 forskere fra 82 lande tegner i FN's Global Environment Outlook (GEO-7), udgivet i december 2025, et alvorligt billede af klodens tilstand. Rapporten advarer om stigende vandmangel, intensiverede hede-bølger, trusler mod Amazonas og risiko for kollaps af iskapper – og konkluderer at de globale CO₂-udledninger fortsat stiger, selv hvis verden lever op til sine nuværende klimaforpligtelser.

Copernicus og WMO kunne i januar 2026 fastslå, at de seneste tre år samlet set er de varmeste, menneskeheden nogensinde har registreret – og den første tre-årige periode, der overskrider Paris-aftalens 1,5°C-grænse.

Kilder: UNEP, Global Environment Outlook 7 (2025) · Copernicus/ECMWF (2026) · WMO, State of the Global Climate 2025 (2026)

Det er præcis den følelse, Susi Rasmussen genkender hos mange af dem, hun møder i sit arbejde med klimakrisen. Hun refererer til psykolog Solveig Roepstorffs bog om klimapsykologi, der introducerer begrebet 'Klima-Kassandra'.

“Det er en ganske forfærdelig følelse at kunne se, hvad der kommer til at ske. At man har brug for alles hjælp til at forhindre det, men at ingen vil tro på en. Og den følelse kender rigtig mange, der er optaget af klimaforandringerne.”

Klimaubehag, kalder hun følelsen.

“Det er ikke noget, man bare kan tage frem og lægge væk igen. Det er der hele tiden som en underliggende grundtone. Og det bliver en del af hele ens eksistens.”

Den dobbelte skam

Den, der mærker det, Susi Rasmussen beskriver, lever pludselig i en anden virkelighed end de mennesker, der er rundtomkring personen. Og det sætter sig i kroppen og i relationerne, fortæller hun.

“Det der med at træde ind i et rum og mærke, at der bliver stille, har jeg oplevet rigtig mange gange,” fortæller Susi Rasmussen. “Og jeg er sikker på, at rigtig mange unge mennesker oplever det samme, når de bliver optaget af klimaforandringerne.”

Stilheden opstår både fordi den klimabekymrede bærer på en tyngde, som de fleste andre endnu ikke har taget ind, og fordi de andre måske mærker en uro eller skam over ikke at gøre nok. For samtaler med venner og familie handler ofte om, hvor man skal rejse hen til sommer, hvad man har købt af nyt tøj, og hvilke restauranter der er værd at prøve. Og i den virkelighed er klimabekymringerne noget, man helst holder for sig selv.

“Det er ikke tilfældigt,” siger Susi Rasmussen og peger på det, psykologien kalder kognitiv dissonans:

“De fleste ved godt, at det ikke er godt for klimaet at flyve til Maldiveerne. Men for at kunne blive ved med det uden at blive tynget af skam og skyld, er vi nødt til at lukke af for erkendelsen. Som mennesker er vi født med en helt naturlig skamfølelse, når vi ved, at vi skader andre. Den er medfødt og en del af vores moral og etik. Og når vi får viden om klimaforandringerne og den adfærd, der forværrer dem, kan vi kun fortsætte, hvis vi undlader at italesætte det kulturelt.”

Her peger Susi Rasmussen på, at vi som mennesker aktivt undgår at konfrontere den viden, der skaber

”Find et fællesskab. Uanset hvad det er for et fællesskab, der virker for dig - find det og vær en del af det.”

*Esther Michelsen Kjeldahl, filosof
og klimaaktivist*

ubehag. I praksis betyder det, at klimaproblemerne sjældent bliver en del af vores fælles samtaler i hverdagen. Ved ikke at tale åbent om dem og dermed ikke gøre dem til et fælles socialt anliggende bliver det lettere at opretholde vaner, der ellers ville skabe skyld og skam.

Og når man som klimabekymret sidder ved det bord og ikke kan sige det, man tænker, opstår der en dobbelt skam. En skam indadtil over at være en del af en kultur, der forværrer krisen, og en skam udadtil, hvis man siger noget, der ødelægger stemningen. Men det er præcis i erkendelsen af den, i det at turde sætte ord på frykten for fremtiden og sorgen over verden, at noget kan begynde at forskyde sig – også i de nære relationer.

“Jeg tror, vi mangler samtalen om, hvad klimaforandringerne betyder i vores relationer. Hvor svært det er at være en del af den snak, man plejer at have, når man mærker klimaubehaget helt inde i hjertekulen,” siger Susi Rasmussen.

Håbet begynder i virkeligheden

Måske kender du det, Susi Rasmussen beskriver: at lade være med at sige noget for ikke at skabe en dårlig stemning. Men måske er det netop det, der skal til, for at noget kan begynde at forandre sig.

Alfred Sköld er lektor i almenpsykologi ved Aalborg Universitet, hvor han blandt andet har skrevet ph.d. om sorg og forsket i lykke. Siden har han vendt

blikket mod klimakrisen og fulgt unge aktivister i Den Grønne Ungdomsbevægelse for at forstå håbets rolle, når fremtiden føles truet.

I sin begrebsliggørelse af håbet kobler han det til virkeligheden:

“Hvis håb ikke skal være naiv tro eller optimisme, så starter det i en konfrontation med virkeligheden. Håbet tager på sig, at verden er på en særlig måde. Hvis man skal have håb, så skal det være håb om den verden, vi lever i,” siger han og tilføjer:

“Uden håb er det umuligt at leve i verden. Håb er en betingelse for liv og handling.”

Det gælder både i de store valg i livet og i de små ting i hverdagen.

I bogen *Det håbende dyr* citerer Alfred Sköld og Kresten Lundsgaard-Leth den danske digter Søren Ulrik Thomsen for at sige:

“Så længe man stiller mælken tilbage i køleskabet, så den kan holde sig frisk til i morgen, har man da et håb om fremtiden.”

Håb på trods

Men hvad sker der, når forudsætningen for at handle bliver usikker – når håbet om en fremtid vakler? Det er præcis den situation klimakrisen sætter mange i.

”Klimaforandringerne er ikke irrationelle. Vores frygt er ikke irrationel. Derfor er det forkert at kalde det klimaangst. Det er ubehag.”

Susi Rasmussen, psykoterapeut MPF

Alfred Sköld fortæller, at den sorg, mange bærer over klimakrisen, ikke er et problem, der skal løses, men tæt forbundet med håbet.

“Håb og sorg er ikke to forskellige ting. De står på den samme side i kampen mod fortvivlelsen.”

For hvor sorg og håb er måder at reagere på det, der sker omkring os, er fortvivlelse det øjeblik, hvor man ikke længere kan se en mening med noget af det. Sorgen er beviset på, at noget betyder noget. Og det er derfra, håbet kan vokse.

Med henvisning til Søren Kierkegaard, forklarer Alfred Sköld, at “håb er spændingen mellem nødvendighed og mulighed, mellem det, der er, og det, der kunne være.”

Netop derfor afviser han også den enten-eller-tænkning, der ellers præger meget af klimadebatten. Forestillingen om, at enten redder vi verden fuldstændigt, eller også er alt tabt.

“Det er som om, man har taget patent på fremtiden. Dommedagsforestillinger optræder, som om man med sikkerhed ved, at intet godt længere kan ske. Men fremtiden er jo aldrig afgjort. Vi lever ikke og har aldrig levet i den eneste af alle mulige verdener. Det kan altid være anderledes.”

Klimakrisen er særlig, fordi den ikke ligner en afgrænset krise med en tydelig slutning. Den har ingen udløbsdato. Det gør spørgsmålet om håb anderledes og mere presserende.

“Derfor er håb til enhver tid relevant. Fordi det handler om, hvordan man lever i sådan en verden. På trods af den sorg og lidelse, så lever vi videre. Og der findes en fremtid, som skal leves, og det kan vi gøre mere eller mindre godt.”

Svært at bære håbet alene

Håbet er heller ikke kun noget, der befinder sig inde i den enkelte. Alfred Skölds forskning med unge klimaaktivister i Den Grønne Ungdomsbevægelse viser noget vigtigt: At det er i mødet med andre, der bærer den samme sorg over klimakrisen, at omsorgen opstår. Og derfra vokser håbet. Han uddyber:

“Håb er ikke bare noget, som er inde i den enkeltes hoved, men også noget, der findes ude i verden mellem os mennesker. Det er svært at bære håbet alene.”

For det, der vækkede håbet hos de unge aktivister, han fulgte, var ikke politiske strategier eller teknologiske løsninger.

“Det, der vækkede håbet hos de her unge mennesker, var omsorg. Omsorgsfulde relationer. Og at de



FOTO: ALMA MØLSTED ANDERSEN

Psykoteraeut MPF Susi Rasmussen har mennesker i terapi, som mærker klimaubehag.

håbende på en verden, der var endnu mere omsorgsfuld.”

Når klimaubehaget banker på

Sorg, omsorg og håb hænger altså tæt sammen. Men hvad sker der, når uroen over klimakrisen banker på døren til terapirummet? Hvad gør man som psykoteraeut, når nogen kommer ind med det, der ligner klimaangst?

Det første er at kende forskellen på klimaangst og -ubehag, pointerer Susi Rasmussen, der for nogle år siden besluttede sig for at bruge sine terapeutiske kompetencer på at hjælpe mennesker med klimaubehag. I den forbindelse fortæller hun, at der sjældent er tale om egentlig angst.

“Angst er som regel irrationel. Man kan være bange for edderkopper, selv om der ikke er nogen farlige edderkopper i Danmark. Men klimaforandringerne er ikke irrationelle. Vores frygt er ikke irrationel. Derfor er det forkert at kalde det klimaangst. Det er ubehag,” understreger Susi Rasmussen.

Behandler man klimaubehag som irrationelle angstsymptomer, møder man ikke klienterne der, hvor de er.

The Climate Psychology Alliance peger på det samme: inddrager man klimavidenskaben, er reaktionen ikke irrationel, men særdeles rationel (Climate Psychology Alliance). Klimaubehag skal ikke behandles væk. Det skal mødes, valideres og arbejdes med.

Men før ubehaget kan blive konstruktivt, altså noget man handler på, skal klienten kunne sige det højt. Susi Rasmussen har et konkret udgangspunkt for, hvordan hun griber det an rent terapeutisk:

“Vi kan altid tale om os selv. Vi kan fortælle, hvordan det påvirker os selv at have viden om klimaforandringer. På den måde peger vi ikke fingre, men siger bare noget om, hvad vi er optaget af. Og så kan modparten sige noget andet, og man kan være nysgerrig og spørge: ‘Hvordan lever det inde i dig?’ ‘Når du tager afsted til Japan, mærker du så noget?’”

Og når klienten har fået sprog for det, kan psykoteraeuten hjælpe med at oversætte ubehaget til handling.

“Noget af det fede ved klimakampen er, at der er brug for alle. Uanset hvad du kan bidrage med, er det nyttigt. Om det er omsorg for andre, sociale medier, syning eller snedkerarbejde,” siger Susi Rasmussen.

”Håb og sorg er ikke to forskellige ting. De står på den samme side i kampen mod fortvivlelsen.”

*Alfred Sköld, ph.d. og lektor
i almenpsykologi*

Klimaubehaget indefra

Esther Michelsen Kjeldahl kender til det klimaubehag, som Susi Rasmussen beskriver. Hun er filosof og medstifter af Den Grønne Ungdomsbevægelse og Fossilfri Fremtid. Hun blev optaget af klimakrisen, da hun var tolv år og så Al Gores dokumentar *An Inconvenient Truth* i 6. klasse.

“Det, der ramte mig, var oplevelsen af, at det her er fuldstændig ude af kontrol. Forbrændingsmotorer i alle biler, i alle fly, overalt, som konstant brænder benzin og olie af,” fortæller hun.

Siden har klimaubehaget fulgt hende. Særligt om natten, hvor klimascenarierne melder sig, inden hun falder i søvn.

“Jeg får tanker om oversvømmelser, is der smelter, tanker om al den olie og gas, der brændes af hvert sekund, uden at jeg rigtig kan holde tankerne nede,” siger hun og fortsætter:

“Og midt i hverdagen, mens jeg hænger ud med mine venner, løser opgaver, skriver mails, så bliver jeg pludselig mindet om klimakrisen. Det er som en forkrækkelse.”

For Esther Michelsen Kjeldahl vækker klimakrisen en sorg, der er svær at sætte ord på. Særligt når hun tænker på de arter og økosystemer, der forsvinder i kølvandet.

“Jeg tænker meget tit på alle de dyr, der lever i havet, mens Atlanterhavet er ramt af vedvarende hdebølger. Der er al den her stille lidelse, og der er ikke nogen, der har forklaret dem hvorfor,” siger hun.

En af de måder, hun håndterer sorgen på, er ved at tale om den, selv når det er svært.

“Det hjælper meget at sætte ord på sorgen og fortælle det til min partner eller venner og anerkende, at den er der,” fortæller hun.

Den oplevelse af at bære klimasorgen alene var også det, der drev hende akademisk, da hun skrev sin bacheloropgave i filosofi, hvor hun undersøgte et spørgsmål, der havde plaget hende længe: Hvorfor handler så få af os moderne mennesker på klimakrisen, når den er så alvorlig?

I sin undersøgelse stødte hun på noget overraskende: vi undervurderer systematisk, hvor mange, der bekymrer sig om klimaet, og overvurderer i høj grad, hvor mange der er ligeglade. Mange bærer klimasorgen i stilhed, overbeviste om at de er alene om den.

“Der er jo helt vildt mange mennesker derude, der går og er bekymrede. Dem må vi finde, og vi må mødes,” siger hun.

Den erkendelse blev startskuddet til Den Grønne Ungdomsbevægelse og senere Fossilfri Fremtid. Og fællesskabet har siden vist sig at være meget mere end aktivisme for Esther Michelsen Kjeldahl. Det

har formet hele hendes liv, hvem hun omgås, hvordan hun bor, og hvad hun bruger sin tid på.

“Bare det her med at være omgivet af folk, der tager situationen alvorligt og gerne vil handle på den, det er sindssygt inspirerende og motiverende. Vi behøver ikke diskutere præmissen for, om klimakrisen er alvorlig. Vi snakker om forandringsteori, strategier og udvikling,” fortæller hun.

Da hun fik barn, blev aktivismen sat på pause. Men hun opsøgte hjælp og tilmeldte sig et gruppeterapeutisk forløb for forældre til børn i klimakrisen, arrangeret af Klimapsykologisk Ungdomsforening – et rum, hvor forældre med den samme sorg kan mødes og tale om den.

“Jeg var meget hjemme med min søn, og min klimasorg var blevet meget kraftigere, fordi jeg ikke havde min aktivisme,” fortæller hun og tilføjer:

“Det hjalp rigtig, rigtig meget at have det terapeutiske rum, at sætte ord på tingene og spejle os i hinanden.”

Fra ensomhed til fællesskab

Susi Rasmussen har selv erfaret forskellen på at stå alene med klimabekymringerne og på at dele dem med andre. Efter år i sofaen og forsøg på at bære klimaet alene var det først, da hun fandt fællesskaber, at noget ændrede sig. Den første gang hun sad i Grønne Nabofællesskaber i Lyngby Kommune, omgivet af mennesker, der havde det ligesom hende.

“Det var en virkelig fed følelse. Det var nærmest som at komme hjem.”

Hun anbefaler de af sine klienter, der har klimaubebehag, at opsøge klimaorganisationer og -bevægelser. For ubehaget bliver ikke mindre af at sidde alene med det. Det bliver mindre, når man bærer det sammen med andre.

“Det er stadigvæk meget ensomt at blive ramt af klimaubebehag. Men man kommer ud af sin apati og magtesløshed, når man står sammen,” siger hun.

Esther Michelsen Kjeldahl har et budskab til dem, der sidder alene med klimaubebehag:

“Du kan gå og tænke: er der noget galt med mig? Men det er der virkelig ikke. Det er en meget naturlig reaktion på den voldsomme krise, vi lever i. Du skal faktisk være stolt, for det betyder, at du har et hjerte, der banker. Du har empati, og du er forbundet til verden,” siger hun og kommer med en opfordring:

Klimabevægelser i Danmark

- **Fossilfri Fremtid**
Bevægelse der arbejder for at stoppe udbygningen af fossil energi i Danmark gennem lobbyisme og juridiske strategier.
- **Den Grønne Ungdomsbevægelse**
Ung klimabevægelse, der mobiliserer unge til aktivisme og politisk pres for en grønnere fremtid.
- **Grønne Nabofællesskaber**
Lokale fællesskaber der samler naboer om grøn omstilling i hverdagen.
- **Klimakoret God Energi**
Fællesskab der kombinerer sang og klimaaktivisme og faciliterer klimasamtaler om de følelser, klimakrisen vækker.
- **Bedsteforældrenes Klimaaktion**
Bevægelse, hvor ældre engagerer sig i klimakampen for fremtidige generationer.
- **Klimaforældrene**
Forening for forældre, der er bekymrede for klimaets betydning for deres børns fremtid.

“Find et fællesskab. Uanset hvad det er for et fællesskab, der virker for dig - find det og vær en del af det.” ■

Læs mere:

- *Esther M. Kjeldahl: Vi er sammen om at mærke det. Økotopia, 2024*
- *Solveig Roepstorff: Klimapsykologi – Hvorfor vi holder klimakrisen ud i strakt arm og den forbundethed, der venter, når vi begynder at handle. People's Press, 2022*
- *Alfred Sköld & Kresten Lundsgaard-Leth (red): Det håbende dyr. Klim, 2025*
- *Alfred Sköld: Hope in the time of hopelessness. Nordic Psychology, 2025*



Håb eller dø

Hvordan kan man tro på en fremtid, når frygten fylder, mennesker dør, og man mangler de mest basale fornødenheder som varme og strøm? Vi har talt med tre ukrainske psykoterapeuter om håb i håbløse tider.

Af journalist Signe Tonsberg

I artiklen møder du:



Lyudmyla Kolisnyk, ph.d., cand. psych. og psykoterapeut. Siden 2022 har hun været ansat som postdoc på Aarhus Universitet, hvor hun forsker og underviser.



Nataliia Oksentiuk, cand. psych. og psykoterapeut. Hun underviser på universitetet i den ukrainske by Rivne og arbejder desuden med efteruddannelse og supervision af psykoterapeuter.



Oksana Iliencko, psykoterapeut og rådgiver med fokus på positiv psykologi, med base i Kyiv i Ukraine.

Måske er en krokus, der spirer frem af den vintergolde jord, bare det universelle symbol for håb. I hvert fald sender to ukrainske psykoterapeuter uafhængigt af hinanden netop fotos og tegninger af spirende forårsblomster, når de skal illustrere, hvad håb er for dem.

”Vi har brug for at håbe. Vi lever i hårde tider med krig, og jeg tror, håbet fylder mere – og er mere nødvendigt – i turbulente tider end i fredstid. Spørgsmålet er, om det overhovedet er muligt at leve i længere tid uden at have håb,” siger Lyudmyla Kolisnyk, der er psykoterapeut, ph.d. i psykologi og arbejder som postdoc på Psykologisk Institut på Aarhus Universitet.

Tidligere forskede og underviste hun på Sumy State University, der ligger i det østlige Ukraine kun ti kilometer fra det, som i dag udgør frontlinjen i krigen mod Rusland. Derfor fungerer universitetet i dag primært online med studerende og forskere spredt ud over Ukraine og resten af verden. Og Lyudmyla Kolisnyk er altså endt i Aarhus.

Når krig bliver hverdag

Netop håb er livsnødvendigt for mange ukrainere, fordi de lever i en situation, hvor de og deres kære konstant er i fare eller må omlægge eller opgive deres planer og drømme.

”Lige nu er situationen i Ukraine, at du den ene dag kan have et sted at bo, en forretning og en solid indkomst. Den næste dag kan et missil ramme, og så har du mistet alt. Dét kan man ikke leve med uden at have håb. Du siger til dig selv, ’jeg er okay, jeg skal nok klare den’, og håber, at missilet eller dronen ikke rammer den bygning, du bor eller arbejder i,” fortæller Lyudmyla Kolisnyk, som ved siden af forskning og undervisning på universitetet har ukrainere

”Det er klart, at krigen og dens konsekvenser fylder, men ofte kommer folk i terapi for at tale om relationer til familien, i parforholdet, på arbejdet eller studiet.”

*Lyudmyla Kolisnyk, ph.d.,
cand.psych. og psykoterapeut*

i terapi - både nogen, der bor i Danmark, og nogen, der stadig er i Ukraine.

”Krigen påvirker ukrainernes liv på den måde, at de må tænke den med i deres hverdagsliv. Men på et tidspunkt bliver krig et vilkår ligesom vejret. Du hører vejrudsigten og indretter dig efter, om der kommer regn, men det styrer ikke dit liv. Folk spørger sig selv: ’Hvordan får jeg varmet min lejlighed op, når varmen ikke fungerer? Hvordan er sikkerheden, hvis jeg skal tage mine børn med ud?’” siger hun.

Derfor kommer mange også i terapi med de temaer, der altid har fyldt for dem.

”Det er klart, at krigen og dens konsekvenser fylder, men ofte kommer folk i terapi for at tale om relationer til familien, i parforholdet, på arbejdet eller studiet. Det handler om hjælp til at komme igennem tab og sorg og om at finde vej, når man føler sig hjælpeløs. Alle de emner, som altid har fyldt i terapi,” siger Lyudmyla Kolisnyk.

Der kommer blomster, fordi jeg planter dem

På hendes opslagstavle hænger en tegning af to pindsvinstegneseriefignurer i en have. Det ene pindsvin kigger bekymret ud over brillekanten og spørger:

Hvad, tror du, det næste år vil bringe? Vi er jo omgivet af katastrofer!

Det andet pindsvin, der sidder på knæ med en planteskovl og planter forårsblomster, svarer: Jeg tror, året bringer blomster!

Blomster? Hvorfor det, spørger det første pindsvin.

Fordi jeg planter blomster!

For Lyudmyla Kolisnyk illustrerer den lille ordveksling præcis opskriften på, hvordan vi bevarer håbet i håbløse tider: Vi handler. Vi fortsætter. Vi udfører små, konkrete hverdagshandlinger. For når vi er omgivet af voldsomme ydre omstændigheder, som vi ikke har mulighed for at påvirke, kan de små handlinger, vi kan lave i hverdagen, blive små stædige motorer for håb. At stå op og tage på arbejde, at hjælpe



FOTO: OKSANA OLIENKO

Hverdagsglimt fra et beboelseskvarter i Kyiv. Livet fortsætter, selvom bygningen er bombet

en nabo, at lave et måltid mad, at så et frø eller tale med en ven.

Små gøremål er overlevelse

Præcis samme pointe finder vi små 2.000 kilometer fra Lyudmyla hos hendes psykoterapeut-kollega Nataliia Oksentiuk, som bor og arbejder i byen Rivne i det vestlige Ukraine. Hun er lektor på universitetet, underviser kommende psykologer og har klienter i sin psykoterapeutiske praksis – herunder psykoterapeuter, som oplever arbejdsrelateret udbændthed.

”Når en klient er fanget i håbløshed, må vi begynde med de helt små ting: Vejtrækning, daglige rutiner. Selv når vi arbejder med mennesker i dyb depression og håbløshed, må vi arbejde med bittesmå mål for at hjælpe klienten til at genopdage livet. Klienter kan få håbet tilbage gennem bittesmå skridt. At opleve, at her er trods alt noget, som er inden for deres kontrol. Følelsen af at man som menneske kan påvirke noget,” siger Nataliia Oksentiuk.

Hun taler med klienterne om håb som noget meget konkret, ikke som noget fjernt og utopisk. Og i terapirummet støtter hun klienterne i at zoome ind på det, de rent faktisk kan gøre.

”Når verden er kaotisk, kan man som menneske finde håb i de små handlinger, man trods alt kan udføre. Ofte starter vi helt konkret med, at klienten mærker, at hun eller han har en krop, som trækker vejret og kan bevæge sig. At der er mennesker, som afhænger af dem. Ved at have fokus på de helt små nære ting og hverdagshandlinger, kan man skabe en form for stabilitet og få følelsen af kontrol og sikkerhed tilbage,” forklarer Nataliia Oksentiuk.

Både hun og Lyudmyla Kolisnyk oplever, at der er en tæt forbindelse mellem at bevare håbet og det at gøre noget og skabe noget. De fortæller om klienter, som har genfundet håbet ved at skrive, male, så blomster og grøntsager, bygge noget i træ, genoptage gamle hobbyer eller bruge musikken. Eller bare lave mad og gøre sin lejlighed ren.

Den menneskelige forbindelse

Nataliia Oksentiuk fortæller, at hun har studerende, som holder fast i deres studier gennem vinteren i iskolde lejligheder uden varme og med meget få timers adgang til strøm om dagen.

”De fortsætter med at studere, selvom de kun har internettet, når de sidder helt tæt på vinduet,” fortæller hun.

Når handlemulighederne er indskrænkede, gør man det, man kan. Folk står op om morgenen, laver morgenmad, går på gaden efter varer og rækker ud til familiemedlemmer og venner og deler deres tanker, forklarer hun.

Og netop relationerne er en stærk kilde til at holde håbet i live.

”Jeg oplever, at noget af det, som holder modet og håbet oppe hos folk i Ukraine, er de menneskelige forbindelser mellem os. Vi taler sammen, og vi deler vores oplevelser. Vi laver jokes og memes og holder kontakt med hinanden på tværs af landet for at overleve,” forklarer Nataliia Oksentiuk.

Hun undskylder og rejser sig kort fra interviewet. Hun skal lige sige farvel til sin gode ven, som hun har kendt i 30 år. Han er soldat og kommer ind i billedet på skærmen i sin camouflagefarvede uniform, siger hej og vinker. Han har boet hos Nataliia og hendes familie nogle dage og skal nu tilbage til Slavjansk og fronten i det østlige Ukraine, hvor han kæmper sammen med sine voksne børn.

Håbet er nødvendigt

Bag mørklagte vinduer i Ukraines hovedstad Kyiv sidder Oksana Ilienکو. Hun arbejder også som terapeut og stressrådgiver og er ved at blive certificeret i positiv psykologi. Hun oplever, at alle, der træder ind i hendes praksis, har en sprække af håb.

”Uanset om klienten er bevidst om håb, så er det åbenlyst, at de bærer håbet i sig. Alene det, at du op søger terapi og har et ønske om at gøre noget ved din situation, viser, at du har håb. Du håber på en bedre fremtid,” siger hun.

Og det at bevare håbet er ikke et valg. Det er en nødvendighed, forklarer hun med fast stemme:

”Vi er i en situation, hvor vi ikke har noget valg. Vi er nødt til at have håb. Som ukrainere bruger vi lige nu alle de ressourcer, vi har, på at overleve. Og håb er en af vores ressourcer. Hvis vi stopper, hvis vi ikke kæmper, hvis vi ikke gør modstand, så bliver vi slået ihjel, myrdet, slettet fra historien. Vi har oplevet det igen og igen i vores lands historie,” forklarer Oksana Ilienکو og fortæller om ’holodomor’ – den katastrofale hungersnød, der var i Ukraine i 1932–33 under Joseph Stalin, og som kostede millioner af ukrainere livet.

”I hver eneste generation af ukrainere er der mennesker, som er blevet dræbt af politiske årsager eller på grund af deres baggrund. I alle ukrainske familier

”Klienter kan få håbet tilbage gennem bittesmå skridt. At opleve, at her er trods alt noget, som er inden for deres kontrol. Følelsen af at man som menneske kan påvirke noget.”

*Nataliia Oksentiuk, cand.psych.
og psykoterapeut*

har vi familiemedlemmer og slægtninge, som er blevet dræbt,” siger Oksana Ilienکو og fortæller om sin egen oldefar, som måtte flygte og arbejde i minerne og skjule sin identitet som præst for at redde sit eget og familiens liv.

Det er virkeligheden, der er noget galt med

Nataliia Oksentiuk peger på, at hvis de fire års krig og tolv år med russisk aggression har bragt noget godt med sig, så er det, at der er blevet bygget et langt stærkere socialt og specialiseret psykologisk og psykoterapeutisk sikkerhedsnet i Ukraine med både offentlige og private organisationer, som kan hjælpe folk i krise. Der er også stærke muligheder for supervision og uddannelse for de psykologer og psykoterapeuter, som hjælper folk.

Og der er i dén grad brug for terapeutiske rum, hvor mennesker kan få professionel hjælp.

”Folk kommer i terapi med tunge følelser og virkelig svære oplevelser og frygtelige ting, som er sket med dem og rundt om dem. Det er vigtigt, at

vi som terapeuter giver rum til, at vores klienter kan dele det,” forklarer Lyudmyla Kolisnyk.

”Når vi oplever frygtelige ting, er det naturligt at reagere og føle håbløshed. Vi er mennesker, og vi kan ikke *ikke* reagere. Så når vi får de negative følelser og næsten mister håbet, så er det ikke fordi, der er noget galt med os. Det er jo virkeligheden, der er noget galt med. Håbløshed er et naturligt svar, når et menneske oplever forfærdelige ting,” siger Lyudmyla Kolisnyk.

Håber trods håbløshed

Håb som svar på håbløsheden ligger dybt i ukrainerne, som Oksana Ilienکو beskriver som et meget modstandsdygtigt folk. Hun siger:

”Gennem historien er vores ejendomme og vores land blevet taget fra os. Vi er blevet frataget vores identitet og grinet af, fordi vi var ukrainere. Vi har måttet indse, at vores eneste håb er os selv. At bevare håbet er at handle. At gøre modstand hver eneste dag. At holde fast i os selv, at overleve. Og vi er nødt til at bevare håbet, for at overleve. Vi skal ikke

” Vi er nødt til at bevare håbet, for at overleve. Vi skal ikke give vores fjender den gave, det vil være for dem, at vi dør. Vi har ret til at leve, og det vil vi kæmpe for.”

*Oksana Ilienکو, psykoterapeut
og rådgiver*

give vores fjender den gave, det vil være for dem, at vi dør. Vi har ret til at leve, og det vil vi kæmpe for.”

Nataliia Oksentiuk nikker og siger:

”Vores håb vokser, jo mere vanskelige tider, vi lever i. Når vi kigger på Ukraines historie, er håb en helt vital værdi.”

Netop den pointe gennemsyrrer også den ukrainske litteratur. Oksana Ilienکو citerer Lesia Ukrainka, som er en af Ukraines store digtere. Hun levede fra 1871 til 1913, havde tuberkulose og levede et liv fyldt af modgang. Alligevel havde hun et ukueligt håb, som blandt andet kommer til udtryk i hendes verdensberømte digt *Contra spem spero!* som frit oversat betyder: Jeg håber, trods håbløshed.

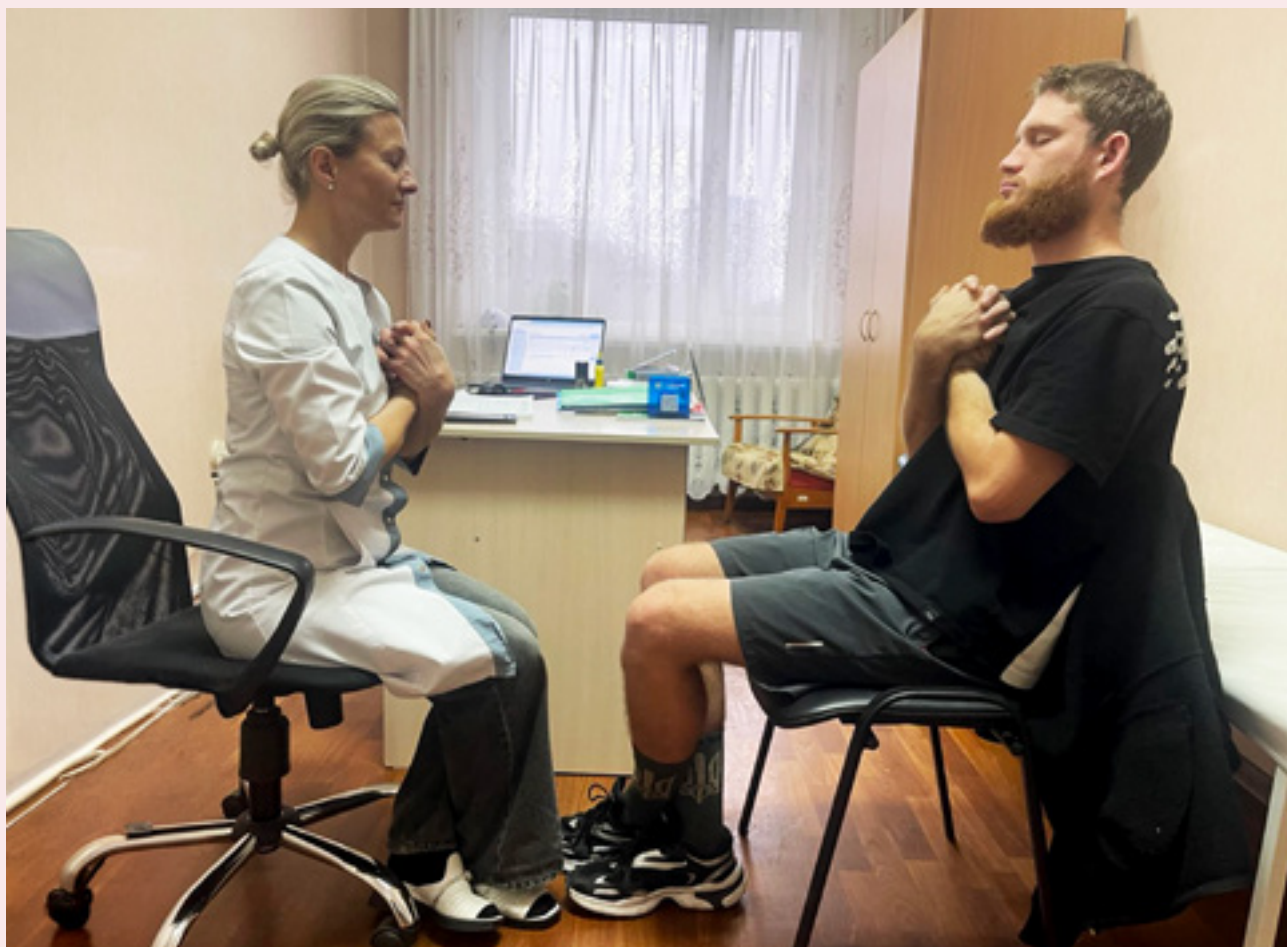
Du kan hele og gro

I terapirummet er arbejdet med håb og håbløshed dobbelt, pointerer de tre ukrainske psykoterapeuter. For som terapeut skal man *både* give plads til håbløsheden og håbet. Terapirummet skal være et sted, hvor mennesker kan dele alt det, de kommer med, og

som de måske ikke taler med nogen andre om – også total opgivelse og håbløshed. Det skal terapeuten kunne være med og folde ud. Samtidig prioriterer de som terapeuter at hjælpe klienterne med at finde deres ressourcer og få øje på sprækkerne af håb og inspirere til handling.

”Alene det at få mulighed for at fortælle sin historie kan udvide klientens muligheder og følelse af kontrol. Når vi udtrykker vores smerte, får vi ofte følelsen af kontrol over vores liv igen,” forklarer Nataliia Oksentiuk og fortsætter:

”Samtidig er et af de vigtigste principper i psykoterapien, at vi har en tro på, at alle mennesker har en dybt forankret evne til at hele og gro. Så når jeg arbejder med mine klienter, har jeg fokus på deres personlige styrker og ressourcer. Jeg spørger dem ikke kun: ’hvad er der galt?’. Jeg spørger dem også: ’hvad har du i dit liv, som hjælper dig med at klare situationen?’”



En soldat tager et pusterum i terapi hos en praktiserende psykolog, der er kollega til Natalia Oksentiuk.

Udskyder sorgprocessen

Men rigtig mange giver ikke sig selv lov til at gennemleve deres reaktioner på de voldsomme hændelser her og nu.

”Jeg oplever, at mange rejser sig hurtigt. Måske for hurtigt. De siger: ’Okay, det vigtige er, at jeg er i live, at jeg har mit gode helbred, at jeg kan genopbygge mit liv,’” fortæller Nataliia Oksentiuk.

Det er en fysisk og psykisk overlevelsesmekanisme hos mange ukrainere.

”De fleste formår at håndtere situationen lige nu. Folk fokuserer på det, de konkret kan gøre, og det, de har indflydelse på her og nu. De passer deres arbejde, hjælper andre, sørger for deres familie og fokuserer på at give deres børn en så normal barndom som muligt,” forklarer hun.

Og på overfladen og på den korte bane virker strategien.

”Men det udskyder bare sorgprocessen. For der er ikke nogen vej udenom sorgen. Den dukker op. Det

ser vi ofte resultatet af mange år senere i terapien,” forklarer Lyudmyla Kolisnyk.

Håbet går i arv

For mange ukrainere er familien et stærkt relationelt fundament – ikke bare kernefamilien, men slægten.

Der er tradition for at leve sammen i store familier. Også i dag bor tre eller fire generationer på samme matrikel. Og det har også en stor betydning for folks håb og modstandskraft, fortæller Lyudmyla Kolisnyk:

”Folk ser hinanden og taler meget sammen på tværs af generationer hver dag. Det betyder, at man ikke er alene. Du får en snak, en kop te og deler dine tanker. Det giver mening i livet at bo en større familie under samme tag.”

Men hvad har det at gøre med håb?

”Når vi lever under samme tag, så sker der en helt anden transfer af erfaringer og måske også håb mellem generationerne,” forklarer Lyudmyla Kolisnyk, som



FOTO: OKSANA ILIENKO

Når forårsblomsterne bryder frem i Ukraine, spirrer håbet også. Det fortæller de tre ukrainske terapeuter uafhængigt af hinanden.

”Vores håb vokser, jo mere vanskelige tider, vi lever i. Når vi kigger på Ukraines historie, er håb en helt vital værdi.”

*Nataliia Oksentiuk, cand.psych.
og psykoterapeut*

selv boede sammen med sine bedsteforældre som lille. Hun så, at hendes bedstefar var et generøst og kærligt menneske, selvom han havde oplevet grusomheder som krigsfange under både Stalin og Hitler.

”Når du lever hver dag sammen med dine bedsteforældre eller oldeforældre, så ser du, hvordan de lever livet, organiserer sig, håndterer udfordringer, opfører sig i forskellige situationer og holder religiøse eller kulturelle traditioner i hævd. Det skaber en stærk forbindelse mellem generationerne, og det giver en tro på, at du også selv kan klare det her liv,” forklarer hun.

Det lyder næsten som en slags transgenerationelt håb, som går i arv...?

”Ja,” siger hun og nikker. ”Jeg så selv, at mine bedsteforældre bevarede håbet trods de rædselsfulde situationer, de havde stået i. Det giver også mig håb om en god fremtid på trods af alt det forfærdelige, der sker lige nu.” ■

De tre psykoterapeuter i artiklen er alle deltagere i de sommerophold for ukrainske psykoterapeuter i Danmark, som Dansk Psykoterapeutforening var med til at arrangere i 2025.



Livsfortællinger skaber kontakt til håbet

Mennesker med psykisk lidelse er ofte fanget i negative selvfortællinger, som blokerer for håbet. Terapeuter kan hjælpe med at finde sprækker af lys, selv når håbet føles umuligt. For håbet er ikke et fritsvævende punkt i fremtiden – det skal forankres i det levede liv.

Af journalist Anne Anthøn Andersen

I artiklen møder du:

Dorthe Kirkegaard Thomsen, professor ved Psykologisk Institut på Aarhus Universitet og forsker i narrativ identitet, erindring, livshistorier, mentalt helbred og personlig recovery.

Dinne Skjærlund Christensen, cand.psych., ph.d. og adjunct ved Psykologisk Institut på Aarhus Universitet og forsker i narrativ identitet og livshistoriefortælling.

Når psykolog Dinne Skjærlund Christensen har mennesker med psykiske lidelser i terapi, er deres håb ofte så langt uden for rækkevidde, at de har svært ved at få øje på det. Det kan være mange års sygdom, oplevelser af nederlag, mødet med omgivelsernes fordomme, forestillinger om at deres sygdom er kronisk, eller tidligere behandles frygt for at sætte for høje forventninger, der slører håbet.

”Men det at have et håb, som man tror på, er afgørende for at få det bedre. Derfor har terapeuter en afgørende opgave i at hjælpe med at finde og understøtte håbet,” siger Dinne Skjærlund Christensen, der er ph.d. og adjunkt ved Psykologisk Institut på Aarhus Universitet.

Hun starter altid selv terapien med at afsøge håbet. Selv hvis håbet synes uden for rækkevidde, søger hun en flig at gribe fat i.

Sprækker af håb lyser op i mørket

På Aarhus Universitet har forskere ved Psykologisk Institut analyseret livshistorier fra 118 mennesker med skizofreni, bipolar lidelse, depression og borderline personlighedsforstyrrelse for at undersøge, hvordan deres selvfortællinger præger deres syn på fremtiden.

Analyserne har de udgivet i bogen *Fortællinger om psykisk lidelse og bedring*. I bogen beskriver forskerne, hvordan det at arbejde med livsfortællinger kan være et virksomt værktøj i personlig recovery,

og de introducerer samtaleredskaber, der kan støtte behandlingen.

Forskerne fandt frem til, at det at arbejde med patienternes livsfortællinger kan bane vej for deres håb. For i de fortællinger kan man finde sprækker og spor, der kan knække koden til at genvinde håb for fremtiden.

Dorthe Kirkegaard Thomsen er professor i psykologi ved Aarhus Universitet og har været leder af forskningsprojektet om livsfortællinger. Hun siger:

”Det er tydeligt, at livsfortællingen har stor betydning for håbet og troen på fremtiden. I de fortællinger, vi har analyseret, tegner sig et mønster af, at fremtiden for mange, der lever med psykisk lidelse, virker dystert og tåget, svær og uforudsigelig. Manglende håb kan skabe en indre fornemmelse af, at hele livet glider en af hænde.”

Men der tegner sig også et andet mønster: I de fortællinger, der rummer sprækker af håb, er der spor af positive erfaringer og oplevelser, som interviewpersonerne fæstner deres håb til.

Håbet som medforfatter

Over det seneste halvandet år har Dinne Skjærlund Christensen arbejdet med at videreudvikle og teste samtaleredskaberne, så de kan komme ud og virke i praksis.

Den første forskningsdeltager, hun havde til samtale, havde været bruger af psykiatrien i 20 år og fortalte, at det her var første gang, en behandler spurgte til hendes håb for fremtiden.

”Hun blev meget rørt og skulle lige samle sig. Hun fortalte siden, at spørgsmålet gav hende en

fornemmelse af, at det var tilladt for hende at have drømme for fremtiden. Det viser, hvor vigtigt det er at bevare håb som en mulighed, også ved svære psykiske lidelser,” siger Dinne Skjærlund Christensen

Kvinden havde svært ved at komme i kontakt med sit håb, og Dinne Skjærlund Christensen hjalp hende på vej ved at spørge til, hvad der konkret skulle ske i hendes liv i det kommende år. Hendes søn ville blive student, og det gav anledning til at spørge til hendes håb i den sammenhæng.

”Det hjalp hende til at komme i kontakt med håbet og sætte ord på håbet om at kunne være nærværende i relationen til sin søn,” fortæller hun og fremhæver det som ’personlig recovery’ til forskel fra ’klinisk recovery’.

Klinisk recovery er ikke nok for de her mennesker. At leve med psykisk lidelse har ofte så store omkostninger, at det er nødvendigt at arbejde med deres *personlige recovery*, for at de kan opnå livskvalitet.

Her kan livsfortællinger spille en afgørende rolle som afsæt for en livsforandrende omskrivning af de negative selvfortællinger, så de ikke bliver selvopfyldende profetier, mener Dorthe Kirkegaard Thomsen:

”Det at nuancere livsfortællingerne kan åbne for nye muligheder og håb for fremtiden.”

Det levede liv som anker

Når håbet er helt uden for rækkevidde, kan terapeuten ’låne’ sit håb til personen, der går i behandling for sin psykiske lidelse, og på den måde være en form for vikarierende håb, forklarer Dinne Skjærlund Christensen og uddyber:

”Man kan bære et ’surrogathåb’, men man er nødt til at sikre, at det er et håb, der er i samklang og giver mening for personen. Det er nødt til at føles autentisk og må ikke lægge op til endnu et nederlag.”

Ved at tage afsæt i de levede erfaringer og selvfortællingen kan terapeuten undgå at trække et håb ned over patienterne, som ikke er deres eget.

Når man tænker på håb, tænker man ofte på fremtiden. Men i måden, forskerne arbejder med det på gennem selvfortællingerne, er det nært knyttet til fortiden og det levede liv.

”Det, at håbet resonerer med tidligere erfaringer, er en forudsætning for, at det kan give mening og opleves autentisk,” forklarer Dinne Skjærlund

Klinisk vs. personlig recovery

- **Klinisk recovery** handler om, at patienten fra et behandlerperspektiv er vurderet i bedring og har genvundet et bestemt funktionsniveau.
- **Personlig recovery** er oplevelsen af at genvinde håb, mening og livskvalitet og føle kontrol over sin livssituation.

” Det, at håbet resonerer med tidligere erfaringer, er en forudsætning for, at det kan give mening og opleves autentisk.”

*Dinne Skjærlund Christensen,
cand.psych. og ph.d.*

Christensen og fortæller om en terapi-oplevelse, der bekræftede, hvor meget lys og styrke der kan være, selv i de dystre erfaringer.

En ung mand, der i mange år havde kæmpet med skizofreni, fortalte om, hvordan han i perioder mellem de voldsomme sygdomsepisoder flere gange havde oplevet, at han kom op på en bakketop med udsigt, hvorfra der var håb. Det at få øje på dette mønster i hans livshistorie styrkede hans bevidsthed om, at selv om han røg ned i en svær periode, kunne han på et tidspunkt igen befinde sig på bakketoppen med udsigt, hvor der var kontakt til håbet.

I arbejdet med at genbesøge selvfortællinger hos patienter i psykiatrien – eller brugere af psykiatrien – har Dinne Skjærlund Christensen oplevet, at de mørke og tunge erfaringer kan blive en del af håbets anker.

”Det man håber på i fremtiden, kan ofte sandsynliggøres netop qua svære ting, man har oplevet at overkomme. Ved at få øje på de læringer og erfaringer man tager med sig fra mørket, kan de få en meningsfuld betydning for fremtiden,” konstaterer hun.

Opbygger ny selvfortælling

Andre gange er det sprækker af lys, der kommer til syne i fortællingen, som de i terapien kan undersøge

og forme til en ny fortolkning, der peger i en ny retning og planter håb for fremtiden.

Det skete for eksempel i samtalerne med en kvinde med flere svære diagnoser, som havde plaget hende i mange år. Da Dinne Skjærlund Christensen mødte hende i terapien, var hun et sted, hvor hun oplevede at være kommet langt i forhold til sine symptomer, men stadig ikke i forhold til sig selv.

Samtidig fortalte hun, at hun havde fået en slags ny familie, som hun af og til besøgte. Relationen til den nye familie havde hun fået ved at kontakte en præst, som havde hjulpet hende, fortalte hun og gav indtryk af, at hun for første gang, måske nogensinde, oplevede en form for ro, når hun var sammen med familien.

”Fortællingen om den nye familie og roen var til at starte med en parentes i en selvfortælling, der mest handlede om manglende selvværd og begrænset formåen. Ved at spørge ind til, hvad hendes egen rolle og intention havde været i at komme i kontakt med den nye familie, blev der mulighed for at se fortællingen i et nyt lys,” forklarer Dinne Skjærlund Christensen.

Pludselig fik hun øje på, hvor vigtig en handling det havde været, at hun havde taget kontakt. Hun fik selvtillid og fandt flere eksempler på, at hun var

lykkedes med at tage handling i retning af at overkomme svære ting i sit liv.

”Det stod i modsætning til hendes selvfortælling om at være en, der ikke var i stand til at tage initiativ til at skabe positiv forandring,” siger hun.

Vejen til selverkendelse

Det sker også, at forskerne støder på grund i jagten på håbet i selvfortællingen. Når det forekommer umuligt at finde selv en lille sprække af lys, spørger Dinne Skjærlund Christensen i stedet ind til, hvad det er for grunde, der er til ikke at turde at håbe.

Ofte er der gode grunde, som er afgørende at få frem i lyset, før man kan nærme sig håbet. Hvis man for eksempel har haft en virkelig svær opvækst med voldsomme traumer og meget få støttende relationer, er man nødt til først og fremmest at forstå, hvad det gør ved håbet. For ellers risikerer man at underkende, at det ikke at turde håbe også kan være en

selvbeskyttende strategi, der er opstået af en grund, forklarer Dinne Skjærlund Christensen.

”Man skal passe på med at gå for hurtigt frem. Man er nødt til at forstå, hvorfor håbet er svært, så det at etablere et håb ikke bliver endnu et nederlag. Når man har undersøgt, forstået og valideret, hvorfor det er så svært at håbe, er man tættere på selvanerkendelse og accept,” siger hun.

Mange ønsker at få nye perspektiver på deres fortællinger, når det går op for dem, hvor meget de negative selvfortællinger begrænser dem. Men det er vigtigt, at nye perspektiver tilbydes prøvende og transparent, som en åben mulighed. Her kan terapeuten spørge undersøgende ind og sige: ’Her må du rette mig, hvis jeg misforstod...’ eller ’Jeg får indtryk af at denne historie også handler om... Hvordan ser du på det?’.

Ofte oplever Dinne Skjærlund Christensen, at sådanne perspektivforskydninger kan bryde fastlåste destruktive selvfortællinger. Ikke nødvendigvis med



FOTO: UNSPLASH

Traumer kan blokere for håbet. Derfor skal man som terapeut først forstå klienters traumer, før man kan arbejde med deres håb i terapien.

”Det at nuancere livsfortællingerne kan åbne for nye muligheder og håb for fremtiden.”

*Dorthe Kirkegaard Thomsen,
professor i psykologi*

det samme. Men til næste session har nye erkendelser ofte sneget sig ind.

”Pludselig er det muligt at få øje på andre oplevelser og eksempler i selvfortællingen i dette nye lys. Det kan til at starte med være en spejling, som kan være skræmmende, men til gengæld kan åbne for en vigtig nyfortolkning, som kan sprede sig til andre fortællinger,” forklarer hun.

Nysgerrighedens princip

Når man arbejder med livshistorier og narrativ identitet, skal man være opmærksom på, at det terapeutiske arbejde ikke kan stå alene, understreger Dorthe Kirkegaard Thomsen.

Pårørende, behandlere og andre er medforfattere til fortællingen ved at byde ind med kommentarer og fortolkninger. Deres negative perspektiver kan være med til at forme en begrænsende selvfortælling, som man også er nødt til at arbejde med i terapien. På samme måde er man nødt til at forholde sig til de kulturelle fortællinger, der påvirker den enkeltes selvfortælling, vurderer Dorthe Kirkegaard Thomsen.

Det kan være fortællinger om, at tidligere traumer eller familiære dispositioner vil fastholde en i psykisk lidelse, eller forestillinger om, at bestemte psykiske lidelser er kroniske.

”Vores forskning peger på, at det er vigtigt, at vi som fagprofessionelle udfordrer de narrativer. For de er ikke altid rigtige. De sundhedsprofessionelle skal ikke farve alt rosenrødt, men forskningen viser faktisk, at der er forskellige udfald i sygdomsforløbene,

og at det er muligt at komme sig. Det udgangspunkt kan gøre en kæmpe forskel for, at mennesker med psykisk lidelse kan fastholde håbet og troen på fremtiden,” siger hun.

Traumer og negative erfaringer skal ikke ignoreres, understreger Dorthe Kirkegaard Thomsen. Men målet er at skabe bedre balance og nuancer og flere sprækker af lys, så håbet får plads.

”Sundhedsprofessionelle i psykiatrien ser personer med psykisk lidelse, når de har det allerdårligst, men ikke når de har det bedst. Det er deres opfattelse selvfølgelig også farvet af, og det er vigtigt at huske på for at give et retvisende billede af fremtidsudsigterne,” siger hun.

Som terapeut skal man passe på ikke at lade sig styre af egne personlige erfaringer, advarer Dinne Skjærlund Christensen.

”Det er vigtigt at bevare nysgerrigheden og være bevidst om, at det er patienterne og brugerne af psykiatrien, der er eksperter i eget liv. Det er deres fortolkning, der er væsentlig. Hvis man som terapeut bliver for styrende, kan man komme til at øve vold på selvfortællingen og sende mennesker ud af terapien på bar bund, fordi det ikke var deres eget håb, man plantede.” ■

Læs mere

— *Dorthe Kirkegaard Thomsen m.fl.: Fortællinger om psykisk lidelse. Aarhus Universitetsforlag, 2025*

Når barndommens søskendeforhold sætter spor

Var du den ansvarlige i søskendeflokken – eller den usynlige?
Søskenderoller former os livet igennem og kommer til udtryk i vores sociale relationer. I en ny bog undersøger psykolog og psykoterapeut MPF Susan Hart, hvordan søskenderelationer i barndommen præger os gennem livet.

Af journalist
Eva Frydensberg Holm

I artiklen møder du:

Susan Hart, cand.psych., ph.d. i børnepsykologi med speciale i familie- og psykoterapi. Hun er medlem af Dansk Psykoterapeutforening og forfatter til en lang række bøger, der tager afsæt i neuroaffektiv udviklingspsykologi.

Emma på ni er stille og observerende. Ofte får hun ros for at være selvstændig og tage sig af sin to år yngre lillesøster, der modsat hende altid har fuld fart på. Nogle gange gør denne position Emma stolt. Andre gange mærker hun noget trykke i brystet. Hun ville ønske, at nogen spurgte hende, hvordan hun har det.

Emmas historie kommer fra psykolog og psykoterapeut MPF Susan Harts nye bog *Søskende på godt og ondt*, der handler om, hvordan vores plads i søskendeflokken påvirker os livet igennem.

Lad os starte med at slå fast: Hvordan vores søskenderelationer præger os, handler ikke i sig selv om, hvorvidt vi er den ældste, den mellemste, den yngste eller – som Susan Hart selv – enebarn. Snarere om, hvorvidt vi føler os elsket og set i vores særlige plads i flokken, og om vi senere i livet formår at gå på opdagelse i vores søskenderelationer med et mentaliserende blik.

Ifølge Susan Hart har vi manglet en bog om søskenderelationer. Og derfor håber hun at udfylde et tomrum med sin nye bog, der blandt andet henvender sig til psykoterapeuter og familieterapeuter.

”Der er skrevet meget lidt psykologisk litteratur om søskende, og der er lavet endnu mindre forskning. Det på trods af, at søskenderelationer har så stor betydning og har optaget os gennem årtusinder,” siger hun og peger på, at vi gennem vores søskende oplever sammenhørighed, loyalitet og fortrolighed, men også dyb konkurrence, jalousi og misundelse.

Ligesom pattedyrene

Når vi vokser op med en eller flere søskende, er det, ifølge Susan Hart, en slags social træningslejr. Det er her, vi gør os vores første erfaringer med at samarbejde, regulere følelser og konflikthåndtere, men samtidig indebærer det at have søskende også kampen om de samme forældres kærlighed.



Susan Hart

”Kampen om pladsen kan blive intens, og jalousien kan blive så voldsom, at den sætter spor langt ind i voksenlivet.”

*Susan Hart, cand.psych., ph.d.
og psykoterapeut MPF*

”I pattedyrenes verden er det at være søskende en lidt rå verden. Det er den stærkeste, der får mest mad og opmærksomhed, og den svageste, der bliver skubbet ud. På den måde ligger det i vores DNA at kæmpe om forældregunsten,” siger hun og forklarer, hvordan det tager sig ud i menneskeverdenen:

”Når vi er børn, har vores forældre så uendelig stor betydning for at forme vores medfødte potentiale. Og når der så ligesom i pattedyrsverdenen kommer søskende til, handler det om at opnå forældrenes kærlighedsgunst, så vi kan blive ved med at blive set på med kærlige øjne,” forklarer hun.

Jalousi er, ifølge Susan Hart, en grundfølelse i de fleste søskenderelationer. Børn registrerer instinktivt, hvor kærligheden flyder hen – og reagerer på det, hvis den ikke føles retfærdigt fordelt. Men ifølge Susan Hart behøver man som forælder ikke at gribe ind, hver gang et barn udtrykker jalousi.

”For at vi mennesker skal kunne udvikle os, skal vi udfordres. Som forælder handler det om at kunne balancere og træde ind og hjælpe med for eksempel at håndtere konflikter, hvis man fornemmer, at det går over en grænse,” siger hun og peger på den russiske

psykolog Lev Vygotskys teori om ’zonen for næste udvikling’.

Kort fortalt er denne zone forskellen på det, barnet selv kan klare og det, barnet behøver hjælp til af andre. I denne zone ligger barnets næste udviklingspotentiale – også følelsesmæssigt.

”Den ydre regulering fra forældrene skal gerne på et tidspunkt blive til en indre regulering, men der skal være rum til at udvikle de kompetencer,” siger hun.

I nogle familier bunder jalousien imidlertid i, at forældrene ikke formår at sikre, at alle børn får den kærlighed, de har brug for, og så er det en anden og mere alvorlig sag.

”Så vil barnet ofte kæmpe for at indtage den øverste position og skubbe sine søskende i baggrunden. Kampen om pladsen kan blive intens, og jalousien kan blive så voldsom, at den sætter spor langt ind i voksenlivet,” fortæller Susan Hart.

Forældre skal kunne mentalisere
Susan Hart fremhæver, at forældrenes evne til at balancere kærligheden og vise alle børn i søskendeflokken, at de er elskede, hænger stærkt sammen med evnen til at mentalisere. Børn skal ikke behandles ens, men de skal samtidig

heller ikke behandles uretfærdigt, forklarer hun.

”Som Jesper Juul (familieterapeut, red.) engang formulerede det: ’Børn ved godt, hvad de har lyst til, men de ved ikke nødvendigvis, hvad de har behov for’. En lillesøster kan for eksempel have lyst til det samme som storesøster, men har ikke nødvendigvis de samme behov eller forudsætninger. Retfærdighed handler derfor ikke om at gøre det samme for alle, men om at afstemme efter barnets udvikling,” siger hun og fremhæver, at netop det kræver evnen til at mentalisere.

Balance i trivselsstrekanten

Susan Hart har udviklet Trivselsstrekanten, som viser, hvilke elementer der skal være til stede for, at mennesker trives følelsesmæssigt og relationelt. I trekantens hjørner står der henholdsvis *samhørighed, mening og indflydelse*.

I bogen bruger hun trivselsstrekanten til at synliggøre, at det netop er det, der skal være til stede, hvis man som barn skal have optimale muligheder for at udvikle sig i en familie.

Samhørighed handler om, at man føler, at man er en del af flokken og ikke bliver sat udenfor fællesskabet.

I sin bog fortæller Susan Hart om Emilie, der er kommet ind i en ny familie, fordi hendes mor er blevet gift på ny. Emilie føler sig udenfor, når hendes nye søskende griner indforstået. Det er ikke, fordi de ønsker at holde Emilie ude, men for Emilie fører det til en stærk følelse af ensomhed.

Indflydelse handler om at have en oplevelse af, at man har indflydelse på det, der sker i familien.

”Når jeg oplever at have indflydelse på, hvad jeg kan gøre, og jeg får respons på det, jeg gør, oplever jeg, at jeg har betydning. Det handler ikke om at skulle bestemme det hele, men at have en oplevelse af, at ens følelser, perspektiver og initiativer betyder noget,” forklarer Susan Hart og fremhæver det sidste hjørne i trekanten, nemlig **mening**:

”Min plads i søskendeflokken skal opleves meningsfuld. Hvis jeg for eksempel som Emma, er den ældste i flokken og får et ansvar, så vil jeg også gerne ses som et menneske, der har lidt mere status.

Eller hvis jeg er familiens yngste medlem, så kan det godt være, at jeg får lov til lidt mere. Men prisen er så, at jeg må blive set som den mindste. Det er ’noget for noget’-princippet på den gode måde, der er med til at skabe mening,” forklarer Susan Hart.

Hun fremhæver, at når trivselstrekanten er i balance, bliver søskenderelationen et trygt erfaringsrum, hvor barnet kan lære at være sig selv sammen med andre. Om det lykkes at skabe balancen, handler, ifølge Susan Hart, igen rigtig meget om forældrenes evner til at mentalisere og forstå, hvad der foregår mellem børnene.

Vi gentager fortidens mønstre

Barndommens søskendeforhold sætter spor. Nogle søskendebånd bliver stærkere i takt med, at vi bliver ældre, andre svækkes eller går helt eller midlertidigt i opløsning. Men uanset hvad, viser vores tidlige erfaringer sig ofte i den måde, vi som voksne reagerer over for vores søskende, men også i andre

relationer – for eksempel i venskaber eller i arbejdsrelationer.

”Det kan være, at vi er tilbøjelige til at tage styringen, trække os eller søge konflikter. Det er reaktioner, der oprindeligt var strategier for at navigere i familiens følelsesmæssige landskab, men som vi har taget med os,” forklarer Susan Hart.

Når fortidens mønstre gentages i voksenlivet, er det, ifølge Susan Hart, ofte, fordi de er indgroede som en slags indre koreografi, men aldrig er blevet gjort synlige. Først når vi begynder at se på os selv med et mentaliserende blik, kan vi gå på opdagelse i, hvad der er på spil.

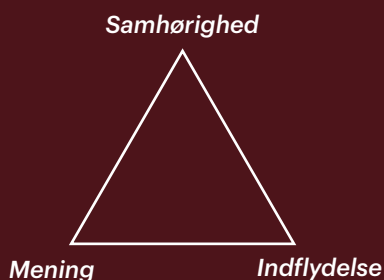
Uforløste søskenderelationer

For mange søskende kan det være overraskende som voksne at finde ud af, hvor forskelligt man har oplevet barndommen. En husker måske varme og tryghed, mens en anden erindrer følelsen af kulde og af at være usynlig.

Trivselstrekanten i familien

Susan Hart har udviklet trivselstrekanten i forbindelse med sit arbejde med neuroaffektiv udviklingspsykologi. Den synliggør, hvad mennesker har brug for for at kunne trives følelsesmæssigt og relationelt.

I bogen *Søskende på godt og ondt* folder hun den ud i et søskendeperspektiv.



Samhörighed handler om at føle, at man er en del af flokken og ikke bliver sat udenfor fællesskabet.

Indflydelse handler om, at man som barn oplever at have indflydelse på, hvad der sker i familien, og at man oplever, at ens følelser, perspektiver og initiativer betyder noget.

Mening handler om at kunne forstå, hvorfor tingene sker, som de gør. Når børn føler sig usynlige eller oplever uretfærdighed i søskendeforhold mangler de ofte en forståelsesramme: Hvorfor må min søster mere end mig? Og hvorfor bliver min bror ikke skældt ud?

Er trivselstrekanten i balance, bliver familien og søskenderelationen et trygt erfaringsrum, hvor barnet kan lære at være sig selv sammen med andre.

”Det kan være, at vi er tilbøjelige til at tage styringen, trække os eller søge konflikter. Det er reaktioner, der oprindeligt var strategier for at navigere i familiens følelsesmæssige landskab, men som vi har taget med os.”

Susan Hart, cand.psych., ph.d. og psykoterapeut MPF

”Det er forskellige perspektiver, som er farvet af blandt andet alder, temperament og den kontakt, man oplevede med sine forældre,” siger Susan Hart og fortæller, at det kan skabe et nyt udgangspunkt at høre sin søster eller sin brors fortælling.

”Det kan give os et blik for sider af relationen, som vi ellers ikke har lagt mærke til og dermed skabe den forskydning, der gør det muligt ikke blot at se sin søster eller bror som den voksne, man måske har haft en konflikt med for nylig, men også at se barnet i den oprindelige familiære kontekst.”

Susan Hart fortæller om en tidligere kollega, der i dag er 80 år, og som en stor del af sit liv har haft en følelse af at stå uden for sin familie, fordi hendes søster og mor var meget tætte.

”Fordi hun og søsteren så deres mor så ekstremt forskelligt, har der været en afstand mellem dem. Men for et par år siden besluttede kvinden, at nu ville hun være nys-

gerrig over for, hvad der skete inde i søsteren. De mødtes, hun lyttede, og noget ændrede sig. Den mislyd, der var mellem hende og søsteren, og som hun havde følt gennem hele livet, forsvandt. Nu ser de hinanden nogle gange om måneden,” fortæller Susan Hart og tilføjer:

”Det siger noget om, hvor uforløst en søskenderelation kan være gennem livet. Og når der er denne mislyd i relationen, kan det også være svært at fastholde sin mentaliseringsevne. Gamle følelsesmæssige mønstre og positioner aktiveres, og man reagerer ikke kun på det, der sker her og nu, men også på det, der er blevet lagret gennem opvæksten.”

Når skaden er sket

Ikke alle søskende finder tilbage til hinanden. Måske er afstanden blevet for stor eller smerten for dyb. Men selv om man ikke kan mødes, kan man, ifølge Susan Hart, godt hele relationen. At sætte ord på oplevelserne og forstå mønstrene kan

skabe ro og gøre, at man kan finde en form for mening. Det kan man for eksempel gøre gennem terapi.

Som psykoterapeut ville Susan Hart starte med at lade personen fortælle sin egen barndomshistorie og fremhæve de oplevelser, personen har haft med henholdsvis sine søskende og sine forældre. Men hun vil også bede personen om at sætte sig i broren eller søsterens sted.

”Hvordan mon han eller hun oplevede det? Måske ville jeg endda helt bogstaveligt bede dem sætte sig i en stol, der repræsenterer den aktuelle søster eller bror,” siger Susan Hart og fortæller, at hun på den måde ville få indblik i, om vedkommende kan mentalisere og sætte sig i den andens sted.

”Hvis man har mulighed for det, er der gode muligheder for at arbejde med de mønstre, man har med sig,” siger Susan Hart.

Men Susan Hart har også mødt klienter i terapi, som har været så præget af mangelfuld følelses-



Når vi er børn, har vores forældre stor betydning for at forme vores medfødte potentiale. Når der så kommer søskende til, handler det om at opnå forældrenes kærlighedsgunst, fortæller Susan Hart.

mæssig støtte og regulering i barndommen, at det fortsat påvirker deres måde at indgå i relationer som voksne.

”Det kan for eksempel være, at man er vokset op i en familie med en form for syndebooksmentalitet, og at man over tid er blevet skubbet ud af fællesskabet af både forældre og søskende. Det kan have meget alvorlige konsekvenser. Og det kan være vanskeligt overhovedet at tro på, at der er nogen, der kan hjælpe en, fordi man er så fyldt op med erfaringer med det modsatte,” siger hun.

Ensom med sine følelser

Og så tilbage til Susan Harts egen søskendestatus som enebarn. For hvis søskendeflokkens træning i forhandling, grænsesætning og konfliktløsning er så essentiel for vores udvikling. Hvad betyder det så at vokse op som enebarn?

Da Susan Hart for nylig læste en gammel brevudveksling mellem hende selv og hendes mor, stod

det klart for hende, at hendes mor ønskede at være hendes veninde mere end den voksne og ansvarlige mor. I dag har Susan Hart indset, at den venskabelige relation, hun havde med sin mor, ikke var helt god for hende. Til gengæld tvivlede hun ikke på morens kærlighed.

”Heldigvis har jeg aldrig tvivlet på mine forældres kærlighed. Og heldigvis var mine forældre travle forretningsdrivende, og det betød, at jeg kom i børnehave,” fortæller Susan Hart.

Det gav hende mulighed for at udvikle sociale kompetencer som for eksempel konflikthåndtering, som hun ikke fik træning i som enebarn.

Som enebarn får man, ifølge Susan Hart, ofte en opvækst præget af tæt kontakt til forældrene og adgang til voksenverdenens samtaler og stemninger.

”Jeg blev tidligt trukket ind i en meget voksengjort rolle.”

Hvor søskendes kamp handler om at blive set i forhold til hinan-

den, handler det for enebarnet om at blive set i sin helhed.

I bogen møder vi ni-årige Elias, der føler sig i centrum og elsket. Hans forældre lytter altid til ham og tager ham med i deres overvejelser. Alligevel kan Elias ikke falde i søvn om aftenen.

Det er som om, der er for meget på hans indre tavle og mange blikke på ham på en gang. Han siger det aldrig højt, men inderst inde drømmer han om en bror, der kan tage noget af presset.

”Enebarnet bærer ofte hele forældresystemets følelsesmæssige projektion. Det kan skabe en særlig fortrolighed, men også en form for følelsesmæssig ensomhed,” siger Susan Hart. ■

Læs mere

— Susan Hart: *Søskende på godt og ondt – Dynamikker, relationer og de følelsesmæssige bånd*. Akademisk Forlag, 2026

Michael hører det, patienterne ikke siger

I samtaler med patienter med spiseforstyrrelser sætter Michael P. Kragh fokus på det liv, der ligger uden for hospitalet. Med sin dobbeltfaglighed som socialpædagog og psykoterapeut MPF, kan han nå ind til patienterne og rette deres opmærksomhed mod det liv, de gerne vil tilbage til.

Af journalist Mikkel Kamp

I artiklen møder du:

Michael P. Kragh, der er uddannet socialpædagog og psykoterapeut MPF (2019) og har arbejdet i psykiatrien siden 2007.

Nøglekortet bliver holdt op foran en lille scanner på døren, inden psykoterapeut MPF Michael P. Kragh kan træde ind på Sengeafsnit 6 på Psykiatrisk Afdeling på Aarhus Universitetshospital.

Som det første tager han sin overfaldsalarm ud af et skab. Den ligner til forveksling en mobiltelefon, og han monterer den i den ene bukselomme, hvor den diskret finder sin plads.

Alarmen sidder altid i samme lomme, så han ved, hvor den er. Den er en vigtig del af 'uniformen' på afdelingen, selvom han sjældent har brug for at trykke på den, når han er på denne del af den psykiatriske afdeling.

Michael P. Kragh er med sin dobbeltfaglighed som socialpædagog og psykoterapeut klædt godt på til at hjælpe de patienter, der primært kæmper med spiseforstyrrelser, men også de patienter, der har diagnoser som angst, PTSD eller som lider af psykoser eller kæmper med et misbrug.

De fleste patienter er voksne og er indlagt i to til fire måneder. Michael P. Kragh taler med dem både i terapeutiske samtaler og i

mere hverdagslignende situationer hen over et spil kort, eller mens de snakker om musik eller spiller backgammon.

"Jeg interesserer mig for, hvad der ligger bag det, patienten siger. Det kræver erfaring at kunne kigge bagom og at høre det, der ikke bliver sagt," fortæller Michael P. Kragh, som blev uddannet psykoterapeut i 2019 og har næsten 20 års erfaring inden for psykiatrien.

Guidet til at spise

En af de faste rutiner på Sengeafsnit 6 er, at patienterne spiser morgenmad klokken 8.10 i afdelingens spisestue.

For nogle af patienterne med spiseforstyrrelser kræver det, at de bliver guidet, så de for hver mundfuld får at vide, at nu skal de sætte skeen ned i yoghurten, tage den op til munden og synke munden. Det kan være handlinger, som er forbundet med angst og derfor i sagens natur kan være svære, fortæller Michael P. Kragh.

"Så handler det for mig om at være meget nærværende og eksempelvis guide dem til at trække vejret dybt, roligt og måske sige,



A man with a beard and short hair, wearing a white short-sleeved button-down shirt and dark trousers, is walking from left to right in a modern hallway. He is holding a white folder or tablet under his left arm and a small object in his right hand. The hallway has a bright yellow wall on the left and a glass door in the background. The floor is a light yellow color.

Som psykoterapeut i psykiatrien hjælper Michael P. Kragh patienter, som lider af spiseforstyrrelser, angst og PTSD.

”Jeg interesserer mig for, hvad der ligger bag det, patienten siger. Det kræver erfaring at kunne kigge bagom og at høre det, der ikke bliver sagt.

Michael P. Kragh, psykoterapeut MPF

at de skal tænke, at hver gang de puster ud, er det ubehaget og angsten, de puster ud. Så kan de nogle gange slappe af og følge min guidning til at spise.”

Efter morgenmaden skal patienterne være i opholdsrummet i en time. Her kan de snakke, se tv eller spille spil som Partners, Codenames og Alias, som lige nu ligger på en hynde.

”Det vigtigste formål med at være sammen efter morgenmaden er, at maden skal have tid til at blive optaget i kroppen, og at den ikke bliver forbrændt af motion eller når at forlade kroppen igen, fordi den bliver kastet op, inden den bliver optaget i kroppen,” fortæller han.

Fokus på livet uden for psykiatrien

Michael P. Kragh gennemfører samtaler med patienterne både alene og i samarbejde med læger og psykologer. Men som psykoterapeut har han en særlig tilgang til patienterne.

”Lægernes og psykologernes samtaler kredser primært om at

få patienten til at følge den egentlige behandlingsplan. Med min psykoterapeutiske tilgang har jeg mulighed for at flytte patientens fokus til livet uden for hospitalet og sygdommen,” siger han og uddyber:

”I samtalerne forsøger jeg at øge patienternes selvindsigt, blandt andet ved at skabe en mere klar sygdomserkendelse hos dem. Samtidig støtter jeg dem i ønsket om et bedre, mere værdifuldt og nemmere liv, hvor sygdom fylder mindre, og hvor mestring af eget liv kommer i fokus.”

Samtalerne er vigtige, fordi alle ingredienserne i det, de fleste af os betragter som et normalt liv, ofte ryger i glemmebogen, når man er indlagt på en psykiatrisk afdeling. Men det liv bringer Michael P. Kragh på banen ved at spørge patienterne, om de kan huske, hvornår de sidst tog på stranden, i biografen eller på café – hvor de faktisk kunne gøre noget. Alt det, som sygdommen sætter en stopper for.

”Det kan være med til at bygge bro til det, de gerne vil i fremtiden. Give dem modet til at arbejde med det, som er vildt angstprovokerende. Hvis de gør det, kan de måske komme til at genoptage nogle af deres gamle interesser,” siger Michael P. Kragh og tilføjer:

”Det er en måde at åbne for svære samtaler om, at sygdommen er for styrende, og hvad patienten gerne vil have til at fylde mere, hvis sygdommen kommer til at fylde mindre.”

Det, der virker

Hver onsdag bevæger Michael P. Kragh sig sammen med en specialpsykolog og en gruppe på mellem seks og ti patienter ud fra sengeafsnittet, gennem de lyserøde fællesarealer og hen til et lokale, hvor patienterne skal i gruppeterapi i halvanden time.

”Vi går ud af afdelingen for at skabe en anderledes ramme for samtalen,” forklarer han.

I selve samtalerne får patienterne støtte til at bringe emner på banen, som fylder for dem:

” Med min psykoterapeutiske tilgang har jeg mulighed for at flytte patientens fokus til livet udenfor hospitalet og sygdommen.”

Michael P. Kragh, psykoterapeut MPF

”De kan fortælle om livet i deres familie, deres uddannelse eller om jobbet, som meget ofte er ødelagt af spiseforstyrrelsen. De kan spejle sig i hinanden, lytte til hinanden og lære af andres erfaringer,” siger han og understreger, at han og de øvrige behandlere er meget opmærksomme på, at der er en positiv og konstruktiv proces i gruppeterapien, så patienter ikke bliver inspireret af andre patienter til at gøre yderligere skade på sig selv.

Med sin dobbeltfaglighed som både psykoterapeut og socialpædagog har Michael P. Kragh en bred palet af faglige tilgange til samtaler med patienterne. Han møder altid patienterne med en mentaliseringsbaseret tilgang, men ellers kan det variere.

”Jeg havde engang en underviser, som sagde, at den bedste metode er DDV. Det står for ’Det, der virker.’ Og hvad der virker, er individuelt, for mennesker er forskellige. De er ikke deres diagnose,” siger han.

Der er dog det fællestræk for samtalerne, at han som terapeut ofte trækker sig selv ud af samtalen og lader patienten få plads og rum. Andre gange tager han afsæt i sig selv i samtalen for at vise, at patienterne på samme måde trygt kan dele det, der er svært for dem.

”Jeg kan for eksempel sige, at jeg nogle gange har lyst til at undgå at tale om noget, fordi det er svært. Det kan være en måde at få hul på en snak om, at patienterne også har en undgåelsesadfærd, som holder dem fast i sygdommen.”

Den, man kender, slår man ikke

På væggen på gangen hænger et stort danmarkskort med lamineret stykker papir med et foto og en beskrivelse af hver enkelt medarbejder. De er placeret der på kortet, hvor medarbejderen er vokset op. Michael P. Kraghs hænger ved Vordingborg, og man kan blandt andet læse, at han har sejlet halvvejs rundt om jorden, er glad for heste og har redet på konkur-

renceplan, kan lide musik og også en god historie.

Danmarkskortet er en del af mange tiltag efter den engelske model ’Safewards’, som handler om at håndtere konflikter og forebygge vold og tvang ved at opbygge relationer.

”Tanken er grundlæggende, at den, man kender, slår man ikke. Ved patienterne, hvem jeg er, har de ikke lyst til at slå mig,” fortæller han.

På Sengeafsnit 6 er der dog sjældent optræk til vold. Alligevel er alarmen, han bærer i lommen, ofte aktiv. Der er flere forskellige psykiatriske afdelinger under samme tag, og medarbejdere fra de forskellige afdelinger indgår i en alarmordning, hvor de kan blive tilkaldt, hvis der på en anden afdeling akut er brug for ekstra hænder. På nogle arbejdsdage sker det ikke, mens det på andre kan ske syv-otte gange.

”Så løber vi til afdelingen, får hurtigt at vide, hvad der er på spil i situationen, og så håndterer vi den. Ofte er det en patient, der er



I samtalerne med patienterne forsøger Michael P. Kragh, at bygge bro til det, de gerne vil i fremtiden.

” I samtalerne forsøger jeg at øge patienternes selvindsigt, blandt andet ved at skabe en mere klar sygdomserkendelse hos dem.”

Michael P. Kragh, psykoterapeut MPF

blevet frustreret over noget, som vedkommende reagerer på.”

I de fleste tilfælde er det tilstrækkeligt, at seks medarbejdere er troppet op til 'nabohjælp', og at personalet, herunder Michael P. Kragh, er uddannet i at deeskalere konflikter.

”Så får vi talt patienten ud af det. Men det sker også, at vi er nødt til at bruge skånsom tvang,” fortæller han og tilføjer, at han og det øvrige personale i dagene efter en ophedet episode arbejder på at genetablere relationen til patienten, så de kan mødes i en almindelig afslappet situation, hvor følelserne er under kontrol.

Jeg er okay nu

Michael P. Kragh har tidligere arbejdet i ungdomspsykiatrien, og nogle af de patienter er i dag på afsnit 6 som voksne. Det er altså patienter, som han mødte første gang for over et årti siden. I en verden med mange genindlæggelser kunne man tro, at det var svært at få øje på succeserne. Men det

er det ikke, fortæller han og bliver tydeligt berørt af emnet.

En succes for ham er for eksempel, når en patient har været oprevet, og de får talt vedkommende til ro igen.

Han optegner flere succeshistorier fra sit arbejde med de psykiatriske patienter:

For eksempel da han en aften stod ved et busstoppested og ventede på linje 6A, og en ung mand kom hen til ham.

”Han spurgte: 'Kan du huske mig?' Der var måske gået otte år, og han havde fået skæg i mellemtiden, og han ville bare lige fortælle mig, at han har det okay nu og går på universitetet.”

Andre gange oplever Michael P. Kragh det, når han går en tur i Aarhus og møder en, som har været indlagt.

”Vi har tavshedspligt og må ikke henvende os til tidligere patienter, men hvis vi får øjenkontakt, indikerer jeg lige ved et kort blik, at jeg genkender dem. De ved, at jeg ser dem.” ■

Michael P. Kragh kan sagtens få øje på succeserne i psykiatrien. For eksempel når det lykkes ham at få ro på en oprevet patient.



A black and white photograph of a man with a beard and glasses, looking down with a distressed expression, his hand resting on his forehead. The image is used as a background for the text.

Én klient – tre terapiretninger

Vi har bedt en NLP-terapeut, en EFT-terapeut
og en kropsterapeut om at forholde sig til den
samme fiktive klient, som lider af kompleks
PTSD. Hvordan vil de hver især hjælpe ham?

Af redaktør Mathilde Weirsøe

Når livet slår revner

45-årige Jesper bliver indhentet af sin traumatiserede barndom og kan ikke længere holde sammen på sig selv.

Jesper er 45 år, gift og far til to. Set udefra fremstår han velfungerende: kernefamilie, fast arbejde og en bred omgangskreds. Han er pligtopfyldende, hjælpsom og ansvarsfuld.

Indeni er billedet et andet. Han har længe haft en vedvarende uro og en følelse af aldrig helt at slå til. Han er konstant opmærksom på, hvordan andre opfatter ham, og selv mild kritik rammer hårdt.

Han er vokset op i et hjem, hvor stemningen kunne skifte fra det ene øjeblik til det andet, afhængigt af farens alkoholmisbrug. Nogle dage var rolige – mange var ikke. Faren kunne eksplodere i råben og voldelig adfærd over for både Jesper og hans mor. Til sidst flyttede moren.

I teenageårene stod Jesper derfor alene med ansvaret for sin

far, hvis misbrug tog til. Samtidig gjorde han alt for at skjule det udadtil. Han trak sig fra fællesskaber, havde aldrig venner med hjem og levede på afstand af det ungdomsliv, han så, de andre havde.

Som ung voksen brød han med sin far, flyttede hjemmefra tidligt, tog en uddannelse og fik arbejde, blev gift og fik børn. Alt lod til at gå godt i et par år. Men de senere år er livet begyndt at slå sprækker.

Han arbejder nu som mellemleder i en stor virksomhed, begraver sig i arbejde, men føler sig alligevel utilstrækkelig. Kravene er steget, samtidig med at hans ægteskab gennem længere tid har været præget af konflikter og følelsesmæssig afstand.

I pressede situationer lukker han ned og bliver følelsesløs eller fjern – som om han mister kontak-

ten til sig selv. Han undgår svære samtaler og holder sig konstant beskæftiget for ikke at mærke det, der presser sig på.

Det, der tidligere bar ham – struktur, præstation og kontrol – er ikke længere tilstrækkeligt. Han sover dårligt, vågner med uro i kroppen og lever med en konstant følelse af at være på overarbejde. Spændinger i brystet, irritabilitet og voldsomme reaktioner tager til.

Efter endnu en intens konflikt, hvor hans hustru siger, at hun ikke kan nå ind til ham, erkender han, at han ikke længere kan holde sammen på det hele.

For første gang begynder han at overveje, om det, han hidtil har kaldt stress, vrede og behov for kontrol, i virkeligheden er traume-relaterede reaktioner med rødder i hans opvækst.

Casen er fiktiv, men repræsentativ for den type voksne klienter, mange psykoterapeuter møder i deres praksis.



Hjælp til at være i verden på en ny måde

Neurolingvistisk Programmering (NLP)

Når psykoterapeut MPF Ove Schroll arbejder med Neurolingvistisk Programmering (NLP), hjælper han sine klienter til at opnå et nyt og mere ressourceorienteret selvbillede, som kan skabe grundlag for en ny måde at være i verden på. Her fortæller han, hvordan han vil hjælpe Jesper til at forstå og reagere anderledes på sin traumatiske barndom.



Af Ove Schroll, psykoterapeut MPF og NLP-terapeut

Allerede inden første session vil jeg anbefale Jesper at tage en person med, som kan bidrage til udbyttet af samtalerne. Det er min erfaring, at et forløb bliver langt mere effektivt, når der er en anden person med, som kan dele sine tanker og iagttagelser undervejs – en ven eller hans hustru, som kan hjælpe med at huske, hvad vi har arbejdet med, og som aktivt kan støtte Jesper i de træningsøvelser, han helst skal lave mellem sessionerne.

I den første samtale vil jeg lytte til Jespers egen opfattelse af, hvordan tingene hænger sammen, og hvordan han forsøger at skabe mening i det, der sker i hans liv. Det er vigtigt, at han føler sig forstået og anerkendt.

Samtidig vil jeg begynde med lidt 'psykoedukation' – dvs. under-

visning om psyken, der skal gøre Jesper bedre i stand til at forstå sig selv, og hvorfor han har det, som han har det. Med den viden på plads kan vi sammen opbygge en bredere forståelse af problematikken og på baggrund heraf opstille et fundament for et forløb.

Fokus på tanke- og handlemønstre

Vi vil arbejde med både hans opvækst og hans aktuelle udfordringer i alle sessioner. Men jeg vil sætte særligt fokus på de tanke- og handlemønstre, som han har udviklet gennem sit liv, og hvor nogle kan være støttende og andre begrænsende for hans livsudfoldelse i dag.

Der, hvor Jesper er klar til at slippe kontakten til gamle, traumatiske minder, kan vi sammen

arbejde meget direkte med at lave såkaldt kognitivt/emotionelle omstruktureringer, som kan opløse oplevelsens traumatiske karakter. Hvis vi kan lave nogle grundlæggende omstruktureringer i en retning, som ikke aktiverer Jespers kamp/flugt-instinkter, vil mindet erfaringsmæssigt stille og roligt glide over i glemslen. Konkret vil jeg arbejde på en måde, hvor jeg instruerer Jesper i, hvad han skal gøre:

1. Jesper forestiller sig situationen set udefra som på en film.
2. Jesper tænker samtidig tilbage på en virkelig god oplevelse, som kan sætte ham i en god tilstand.

” At 'sige til' i stedet for at 'sige fra' kræver et langt større arbejde fra Jespers side, men belønningen slår alt, både psykisk og fysisk.”

Ove Schroll, psykoterapeut MPF og NLP-terapeut

3. Jesper gør skærmen eller lærredet med filmen meget lille og i sort/hvid.
4. Jesper kører filmen baglæns.
5. Jesper kører filmen meget hurtigt baglæns.
6. Jesper ser på filmen som en virkelig god oplevelse (positivt anker) før filmen starter, og efter at filmen er slut.
7. Jesper kører igen filmen baglæns fra det ene positive 'anker' til det andet positive 'anker'.

Ovenstående er et eksempel på, hvordan terapeuten i en NLP-session kan skifte fra en meget empatisk, anerkendende stil til en mere direkte, instruerende stil, når det er hensigtsmæssigt og aftalt. Min erfaring er, at man ikke kommer over et traume ved at 'tale om det'.

Hovedvægten vil være på personlig udvikling med brug af forskellige NLP-modeller. På den måde arbejder vi ikke kun kognitivt-emotionelt, men også mere direkte ind i de dybere lag i Jespers bevidsthed.

Det er en hovedstrategi i NLP at skabe perspektivændrende, ressourcefulde oplevelse i terapien, som kan skabe grundlag for en ny måde at være i verden på.

NLP-terapeuter ser den menneskelige bevidsthed som et system af relationer til både mennesker og ting. En måde at arbejde med Jespers traumer kan for eksempel være at sætte hans tidsopfattelse og nære relationer ind i en struktur. Herfra kan vi arbejde med visualiseringsøvelser, hvor Jesper kan være kreativ med at forestille sig det liv, han gerne vil have.

Fokus på det, man ønsker i livet

En virkelig vigtig faktor i terapien er Jespers tro på at kunne selvregulere og styre sit liv. Det er en af de vigtigste faktorer i psykoterapi. Jeg gætter på, at Jesper allerede har fået det råd, at han skal blive bedre til at sige fra. Hertil vil jeg sige, at det er det dårligste råd, man kan få. Det er en passiv måde

Hvad er NLP – og hvordan virker det?

- NLP er en ressourcefokuseret terapiform, hvor man arbejder med kreativitet, spontanitet, humor og løbende transformation af negative oplevelser og overbevisninger gennem sproget.
- Begrebet 'ankring' har en central betydning i terapien. Det skal forstås som psykologisk forankring af positive forestillinger, erindringer og kropslige tilstande, som ofte spontant kan transformere klientens tilstand.
- Terapeuten arbejder med strukturen i klientens modeller af verden og går ofte ikke så dybt ind i indholdet. I særlige tilfælde, hvor klienten ikke har lyst til at tale om indholdet, kan terapeuten arbejde med strukturen i klientens oplevelser helt uden at kende indholdet. Det kan komme på tale i sager om overgreb.
- NLP bygger på en systemteoretisk tankegang, og den menneskelige bevidsthed forstås som en konstruktion, der kan arbejdes strategisk med. Så helt overordnet arbejder man inden for NLP ikke med 'virkeligheden', men med menneskers 'modeller af virkeligheden' – I NLP-termer hedder det: 'repræsentationssystemer'.
- I NLP-terapi arbejder man med opfattelsespositioner, hvor klienten kan undersøge sit 'system' fra eget perspektiv, fra en anden persons perspektiv og fra en metaposition, dvs. systemet set udefra.

Kilde: Ove Schroll

at forholde sig til sig selv og til verden på og ofte ødelæggende for ens sociale netværk. Det råd giver et psykologisk fokus på det, man ikke ønsker i sit liv. Det kan sætte gang i og vedligeholde en permanent stressreaktion i kroppen.

Hvis man derimod arbejder med at lære at fokusere på det, man gerne vil have, producerer hjernen i højere grad dopamin og serotonin, som hænger sammen med følelsen af motivation og indre ro.

At 'sige til' i stedet for at 'sige fra' kræver et langt større arbejde fra Jespers side, men belønningen slår alt, både psykisk og fysisk – måske bedst sat i relief af de undersøgelser, der viser, at ba-

lanceret optimisme giver et både længere og sundere liv.

Læs mere

- Richard Bandler: *Brug din hjerne – til en forandring*. Jørgen Paludans Forlag, 2008
- Karen-Inge Karstoft: *Hvorfor taler alle om traumer?* Informations Forlag, 2024
- Albert Bandura: *Self-efficacy*. In: V.S. Ramachandran (Ed.): *Encyclopedia of Human Behavior*, vol. 4, 71-81. Academic Press, 1994

Når kroppen taler

Kropsorienteret traumeterapi

Som kropsorienteret traumeterapeut arbejder psykoterapeut MPF Beritt Bie Lillethorup med afsæt i krop og nervesystem. Fokus er på det, kroppen viser, men som klienten endnu ikke har ord for. I sin behandling af Jesper forsøger hun at åbne for mere fleksibilitet i nervesystemet og større bevidsthed om sanser, følelser og relationelle reaktioner.



Af Beritt Bie Lillethorup, psykoterapeut MPF og kropsterapeut

Når Jesper træder ind i rummet, er mit første fokus at etablere en tilstrækkelig tryk base. Rummets ro, min tilstedeværelse og kontakten mellem os bliver fundamentet.

Jesper kommer med en krop i konstant beredskab – uro, spænding og en tendens til at lukke ned, når tingene omkring ham bliver for meget. Jeg arbejder ikke med at få det til at forsvinde, men med at blive i det sammen med ham, så han ikke står alene med det, der sker.

Målet med det terapeutiske arbejde er ikke ro i sig selv. Målet er evnen til at være i det, der opstår – uden at miste orientering, fodfæste og mulighed for at navigere.

Min tilgang til Jesper går via Deep Containment, som er en terapeutisk metode, der tager afsæt i moderne forståelser af krop og hjerne. På den måde arbejder jeg med at opbygge kapacitet i Jespers nervesystem gennem sansning, relation og gradvis kontakt med det svære.

Jeg arbejder også ud fra Somatic Experiencing med fokus på det, Jespers hoved endnu ikke har fundet ord for. Fokus er på nervesystemets kapacitet her og nu. For når kroppen opleves som et mere trygt sted at være, følger tankerne med.

Små doser

Vi begynder i det konkrete. Jeg inviterer ham til at registrere direkte sansning i kroppen – tryk, uro, spænding. Samtidig orienterer vi os mod det, der er mindre belastet eller mere neutralt: kontakten til stolen, fødderne mod gulvet eller områder i kroppen med mere ro. Det giver et anker og udvider hans oplevelse af sig selv.

Arbejdet bevæger sig som en pendulering mellem det, der øger intensiteten, og det, der er mindre belastet. Vi nærmer os det svære i små doser, så der opstår mulighed for ny erfaring frem for gentagelse af gammelt mønster.

Jeg forstår ikke Jesper som en mand med problemer, der skal

løses, men som et menneske, hvis nervesystem har organiseret sig omkring tidligere erfaringer. Mit arbejde er at skabe de betingelser, hvor nye erfaringer kan opstå, så han gradvist får større frihed i sin måde at være i sig selv og i verden. Med tiden vil Jesper opleve sin krop som et sted, han kan være – ikke som noget, der skal fixes, men noget der kan bære forandring.

Bevarer fodfæstet

Når Jesper begynder at lukke ned eller glide væk fra mig, møder jeg det som en meningsfuld, kropsligt forankret strategi – formet af det, han har været igennem.

Jeg bliver derfor i kontakten med ham og lader ham erfare, at han ikke er alene. Når jeg på den måde ikke møder hans reaktion som et problem, men som en forståelig tilpasning – og samtidig tilbyder det nærvær, han tidligere har manglet – bliver det muligt for Jesper at være i tilstanden, uden at miste sig selv.

”Fokus er på nervesystemets kapacitet her og nu. For når kroppen opleves som et mere trygt sted at være, følger tankerne med.”

*Beritt Bie Lillethorup, psykoterapeut MPF
og kropsterapeut*

Derfra kan der – i hans tempo – opstå bevægelse, fordi der er tilstrækkelig tryghed til, at noget i ham kan bevæge og forandre sig.

Hvis han mister orienteringen, hjælper jeg ham nænsomt tilbage – til rummet, kroppen og til det, der er her. Hvis han har brug for det, støtter jeg ham ved for eksempel at placere mine hænder på hans skuldre, så han igen kan mærke sig selv.

Vi opbygger stabilitet

Jesper er formet af uforudsigelig kontakt, og derfor bliver det betydningsfuldt, at jeg er stabil, tydelig og uden krav. Jeg presser ikke og forlader ikke kontakten, når det bliver svært. Jeg er sammen med ham og viser ham, at det er i den relationelle erfaring, nye muligheder begynder at tage form for ham.

Når der er tilstrækkelig stabilitet, begynder vi forsigtigt at nærme os det, der ligger under – afmagt, frygt og ensomhed. Det sker i små bevægelser ind og ud, så Jesper kan blive i kontakt og samtidig bevare sig selv. ■

Læs mere

- *Beritt Bie Lillethorup: Når kroppen hjælper dig hjem, BoD – Books on Demand, 2026*

Hvad er kropsorienteret traumeterapi – og hvordan virker det?

- Hvor klassisk traumearbejde ofte har haft fokus på fortiden, er fokus her på nervesystemets kapacitet i nuet.
- Terapeuten inviterer klienten til at registrere direkte sansning i kroppen – fx tryk, uro, spænding.
- Klienten inviteres til at mærke kontakten til stolen, fødderne mod gulvet eller områder i kroppen med mere ro. Det giver et anker og udvider oplevelsen af sig selv.
- Med afsæt i det autonome nervesystem er fokus på at skabe fleksibilitet – dvs. lære klienten at rumme skift i følelsesmæssig intensitet uden at miste orientering i følelserne.
- Berøring og samtale sker i små doser og i et tempo, hvor klienten kan være med.
- Gennem metoden Deep Containment arbejder kropsterapeuten med at opbygge kapacitet i klientens nervesystem gennem sansning, relation og gradvis kontakt med det svære. Fokus er ikke at regulere noget væk, men at skabe mulighed for at være i det, der opstår.
- Somatic Experiencing er en metode i kropsterapi, der har fokus på nervesystemets kapacitet her og nu. Når kroppen opleves som et mere trygt sted at være, følger tankerne med.

Kilde: Berit Bie Lillethorup og beritterapi.dk

Traumer lever videre i krop og følelser

Emotionsfokuseret traumeterapi (EFT)

Psykoterapeut MPF Charlotte Krolykke arbejder med afsæt i Emotionsfokuseret Traumeterapi (EFT), når hun behandler klienter med traumer. I behandlingen af Jesper tager hun afsæt i, hvordan hans barndomstraumer stadig lever i kroppen, i følelserne og i kontakten til andre.



Af Charlotte Krolykke, psykoterapeut MPF og EFT-terapeut

Jesper sidder lidt foroverbøjet i stolen. Blikket flakker kort, før det lander et sted på gulvet mellem os. Han fortæller om endnu en konflikt derhjemme. Om følelsen af ikke at slå til. Om trætheden.

Jeg lægger mærke til tempoet i hans stemme. Den lette spænding i hans skuldre.

I emotionsfokuseret traumeterapi er det ofte her vi begynder – ikke i forklaringerne, men i oplevelsen. For det er ikke kun minderne, der bærer traumat, men også måden det stadig lever i kroppen, følelserne og kontakten.

“Hvis du tager kontakt til inder siden... hvad lægger du så mærke til lige nu?” spørger jeg.

Jesper svarer tøvende: “Det snører lidt sammen i brystet... og jeg får lyst til bare at lukke ned.”

Jeg hjælper ham imidlertid med at blive i det et øjeblik længere. Vi justerer tempoet sammen.

For Jesper er vant til enten at presse sig selv og arbejde hårdt

eller forsvinde fra det, der er svært. Her øver vi noget tredje: at blive – uden at blive overvældet.

Langsomt begynder noget at træde frem. Vi begynder at ane forbindelsen til fortiden. Ikke som en intellektuel indsigt, men som en kropsligt forankret genkendelse. De gamle erfaringer er ikke bare fortid – de organiserer stadig hans måde at være i verden på.

Løsner op for følelser

Når Jesper mærker utilstrækkelighed i dag, er det ikke kun en tanke. Det er et helt følelsesmæssigt spor, som jeg har en idé om, især er præget af frygt og skam. I et emotionsfokuseret perspektiv kan det forstås som ‘maladaptive emotionelle responsmønstre’. Disse mønstre havde oprindeligt en beskyttende funktion. I terapien arbejder vi med at få adgang til disse primære følelser – de følelser, som ligger under irritationen og lukketheden.

“Hvis den fornemmelse i brystet kunne sige noget... hvad ville den så sige?” spørger jeg ham.

Han bliver stille længe og siger så: “Pas på... gør ikke noget forkert.”

Noget i rummet ændrer sig. Vi er tættere på det, der faktisk gør ondt. Jeg følger Jespers smerte. I EFT kalder vi det ‘paincompass’.

Det er ofte her, det mest transformerende kan opstå. I mødet med det, der tidligere måtte holdes nede. Når Jesper får hjælp til at mærke sine smertefulde følelser – og ikke står alene med dem som tidligere – kan noget nyt begynde at tage form.

Jeg møder Jesper med rolig og empatisk kontakt, som viser, at jeg er med ham i smerten og tåler den sammen med ham.

Ny relationel erfaring

Ved komplekse udviklingstraumer som det, Jesper bærer på, er skaden sket i relationer, der skulle

”Det er ikke kun minderne, der bærer traumet, men også måden det stadig lever i kroppen, følelserne og kontakten.”

*Charlotte Krolykke, psykoterapeut MPF
og EFT-terapeut*

have været trygge og omsorgsgivende – og helingen sker derfor også i relation. Den terapeutiske relation spiller derfor en central rolle. De transformerende øjeblikke opstår ofte, når klienter som Jesper begynder at føle sig følelsesmæssigt set, forstået og støttet uden at skulle præstere eller beskytte sig.

For Jesper vil det for eksempel være, når hans oplevelse af utilstrækkelighed mødes med vedvarende empati, validering og afstemt kontakt – uden kritik eller krav. Over tid internaliseres denne relationelle erfaring og bliver til en ny måde at være med sig selv på og er afgørende for udviklingen af et mere integreret selv.

I terapien begynder vi også at arbejde mere direkte med hans indre dialoger og følelserne forbundet med hans opvækstvilkår. Måske er der en indre kritisk stemme, som aktiverer følelsen af utilstrækkelighed og fortæller ham, at han ikke er god nok. Og den mere sårbare del, der bærer oplevelsen af at stå alene som barn med overvældende følelser.

I terapirummet beder jeg ham vende sig mod en stol, som repræsenterer den kritiske stemme. Jesper svarer stemmen: ”Du presser mig hele tiden... jeg kan aldrig gøre det godt nok.” Senere,

Hvad er EFT? – og hvordan virker det?

- Emotionsfokuseret terapi (EFT) er en evidensbaseret psykoterapeutisk tilgang, der har til formål at hjælpe mennesker med at blive opmærksomme på og udtrykke deres følelser, så de kan opnå dybere selvindsigt og forbedre deres følelsesmæssige trivsel.
- EFT hjælper klienter med at blive mere bevidste om deres følelser og lærer dem at identificere og navngive de komplekse emotioner, de oplever.
- Klienterne lærer at udvikle strategier til at håndtere og regulere deres følelser, så de ikke bliver overvældet eller følelsesmæssigt fastlåst.
- Det handler blandt andet om at ændre negative eller ubehagelige følelser ved at udnytte positive følelser og få nye perspektiver, hvilket kan føre til personlig vækst og forandring.
- EFT kan også anvendes til at styrke relationer ved at hjælpe individer og par med at kommunikere deres følelser mere klart og empatisk.
- EFT-processen involverer et samarbejde mellem psykoterapeut og klient, hvor de sammen udforsker følelserne bag klientens oplevelser.

Kilde: psykoterapeutforeningen.dk/psykoterapi/terapiretninger/emotionsfokuseret-terapi

”Når den sårbare del får en stemme – og ikke længere skal skjules – opstår der en dybere oplevelse af sammenhæng, selvmedfølelse og autenticitet.”

*Charlotte Krolykke, psykoterapeut MPF
og EFT-terapeut*

med kontakt til noget mere sårbart og sorgfuldt siger han: ”Jeg var jo bare et barn...”

Det er i denne bevægelse – mellem dele af selvet – at integrationen langsomt opstår. Den præsterende og kontrollerende side begynder at give plads til noget mere sårbart og levende, som har behov for noget andet.

Åbner for det sårbare

Komplekse udviklingstraumer skaber ofte indre splittelse: en del, der klarer sig og præsterer udadtil og en anden del, der bærer smerte, skam, sorg og frygt. Forandringen sker, når disse dele bringes i kontakt med hinanden og integreres.

For Jesper kan det være mødet mellem den kontrollerende, præsterende del og den sårbare, bange del, der stod alene som barn. Når den sårbare del får en stemme – og ikke længere skal skjules – opstår der en dybere oplevelse af sammenhæng, selvmedfølelse og autenticitet.

Samtidig arbejder vi hele tiden med regulering. Når Jesper bliver overvældet, hjælper jeg ham med at finde tilbage til kroppen, til rummet, til kontakten mellem os. Emotionel forandringsproces forudsætter, at han kan være i krop, følelser og kontakt – uden at miste sig selv.

Efterhånden begynder Jesper at lægge mærke til små forandringer: ”Jeg blev faktisk i samtalen med min kone i går... jeg plejer ellers bare at gå.”

Det er måske ikke store gennembrud set udefra. Men indefra er det markante skift. Jesper er stadig den samme. Men hans måde at være med sig selv og andre på er langsomt ved at ændre sig.

Og det er noget af det mest transformerende i arbejdet med udviklingstraumer: at det, der engang følelsesmæssigt blev formet i smertefulde relationer, gradvist forandrer sig – i en ny tryk relation.

Læs mere

- Leslie S. Greenberg: *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. American Psychological Association, 2022
- Rhonda N. Goldman, Leslie S. Greenberg & Robert Elliott: *Learning Emotion-Focused Therapy: The Process-Experiential Approach to Change*. American Psychological Association, 2004



En samtale til forskel

Podcasten *En samtale til forskel* tager dig med helt ind i det terapeutiske rum, når en modig gæst fortæller om sit terapiforløb hos en psykoterapeut MPF.

Lyt med og find inspiration, når vi tager fat på livets svære emner:

Angst

Fødselspsykose

Familielivet med små børn

Barndom i skyggen af misbrug

Stress på arbejdspladsen

Traumer (kommer snart)

Find dem på psykoterapeutforeningen.dk/psykoterapi/podcast
eller i din foretrukne streamingtjeneste



DANSK
PSYKOTERAPEUT
FORENING

Medlemmerne har ordet

Når spiritualitet bliver en flugt fra virkeligheden

I en tid, hvor grænsen mellem psykoterapi og alternative spirituelle praksisser for mange mennesker opleves som flydende, bliver faglighed, etik og ansvar i psykoterapi vigtigere end nogensinde. Det skriver psykoterapeut MPF Inger Odgaard, der advarer mod, at spiritualitet bliver brugt som flugt fra de svære følelser.

*Af Inger Odgaard,
psykoterapeut MPF*

I disse år vokser en ny bølge af populær spiritualitet frem. På sociale medier møder vi manifestation, energiarbejde, healing, breathwork, ceremonier og selvudnævnte spirituelle guider. For mange mennesker fremstår disse miljøer som et sted, hvor man kan finde mening, fællesskab og lindring i en tid præget af pres, usikkerhed og eksistentielle kriser.

Og lad det være sagt tydeligt: Spiritualitet kan være meningsfuld og støttende. For nogle mennesker kan spirituelle fællesskaber fungere som en bro gennem svære perioder.

Men der er også en bagside, som vi er nødt til at tale om.

I stigende grad ser vi mennesker komme alvorligt i klemme i uregulerede spirituelle miljøer. Som psykoterapeut møder jeg konsekvenserne i mit arbejde: Mennesker, der er blevet isolerede, mere forvirrede og nogle gange mere psykisk sårbare, end før de trådte ind i de spirituelle fællesskaber.

Ro uden jordforbindelse

Begrebet 'spiritual bypass' blev introduceret af den amerikanske psykolog John Welwood og beskriver en psykologisk strategi, hvor spiritualitet bruges til at undgå svære følelser og psykologisk arbejde.

I stedet for at mærke vrede siger man: "Jeg vælger lys over mørke."

I stedet for at bearbejde sorg siger man: "Jeg har tilgivet det hele."

I stedet for at forholde sig til konflikter søger man endnu en ceremoni, endnu en healing eller endnu en spirituel forklaring.

Udadtil kan det ligne ro og udvikling. Men ofte er der tale om en ro uden jordforbindelse.

Som terapeut kan det opleves som en form for følelsesmæssig distance: Mennesket er til stede i rummet, men ikke i kontakt med sig selv.

En oplevelse af kontrol

For mange mennesker begynder spiritualitet som en form for overlevelse. Når livet rammer hårdt – ved kriser, tab, traumer eller identitetsbrud – kan spiritualitet tilbyde håb, mening og en følelse af at være en del af noget større. Det kan være en vigtig støtte.

Problemet opstår, når spiritualiteten ikke længere er et redskab, men bliver en erstatning for psykologisk arbejde og kontakt med virkeligheden.

For mennesker med psykisk sårbarhed – som for eksempel angst, depression, misbrug eller traumebelastning – kan spirituelle forklaringsmodeller blive særligt

tillokkende, fordi de kan give en oplevelse af kontrol.

Men samtidig kan de skabe afstand til den hjælp, der faktisk er nødvendig.

Følelser bliver forklaret spirituelt

I nogle tilfælde udvikler spiritual bypass sig til en stærk identitet. Man begynder at forstå sig selv som en person med særlige evner eller indsigt:

- "Jeg ser sandheder, andre ikke kan se."
- "Jeg er en healer."
- "Jeg er på en højere vibrationsrejse."
- "Jeg er på en mission."

Problemet er ikke spiritualitet i sig selv. Problemet opstår, når hele selvværdet begynder at hvile på denne identitet. Det skaber tre alvorlige dynamikker.

For det første bliver identiteten ekstremt sårbar over for kritik. Hvis nogen udfordrer de spirituelle forklaringer, opleves det ikke som faglig uenighed, men som et angreb på ens eksistens.

For det andet kan relationel kontakt forsvinde. Følelser bliver forklaret spirituelt i stedet for at blive mærket sammen med andre mennesker.

For det tredje kan verdensbilledet lukke sig om sig selv. Når smerte opstår, er svaret ikke reflek-



FOTO: SØREN WAGNER GULDAGER

Inger Odgaard

”Problemet opstår, når spiritualiteten ikke længere er et redskab, men bliver en erstatning for psykologisk arbejde og kontakt med virkeligheden.”

Inger Odgaard, psykoterapeut MPF

sion eller hjælp – men endnu mere spiritualitet.

I nogle tilfælde trækker mennesker sig gradvist væk fra arbejde, familie og venner. Det spirituelle fællesskab bliver det eneste referencepunkt.

Spiritualitet bliver en forretning

Samtidig er spiritualitet i stigende grad også er blevet en forretning. Mange begynder at tilbyde healing, ceremonier, guidede forløb og spirituel rådgivning – ofte uden terapeutisk uddannelse, etiske retningslinjer eller faglig supervision. Her opstår et problematisk magtforhold.

Når en persons spirituelle identitet både bærer deres selvforståelse og deres indtægt, bliver det meget svært at stille kritiske spørgsmål. For kritik truer ikke bare idéerne, men også økonomien.

Det betyder, at ansvar og refleksion nogle gange bliver erstattet af bortforklaringer.

I ekstreme tilfælde kan det blive direkte farligt for de mennesker, der søger hjælp.

Ser systemet som en trussel

Det forklarer også, hvorfor kontakt med det etablerede system – psykiatri, socialfaglige instanser eller psykoterapeutiske fagmiljøer – ofte mødes med modstand i disse miljøer.

Det etablerede system repræsenterer faglighed, dokumentation, etik og ansvar.

For mennesker dybt inde i spiritual bypass kan det opleves som kontrol, lav vibration eller modstand mod ”sandheden”.

Samtidig kan systemets krav opleves som et angreb på både identitet og økonomisk fundament.

Resultatet bliver ofte mistillid, ansvarsfralæggelse eller forklaringer, hvor kritik tolkes som forfølgelse.

Forværrer angst og depression

Langvarig spiritual bypass kan have alvorlige konsekvenser. Jeg har mødt mennesker, der har praktiseret spirituel bypass, men nu oplever:

- følelsesmæssig afkobling
- angst og uro
- social isolation
- retraumatisering i ceremonier uden faglig ramme
- sammenbrud af grandiose identiteter
- mistillid til professionelle hjælpesystemer
- forveksling af psykoser eller dissociation med ’åndelig udvikling’

Jeg møder indimellem mennesker, der efter længere tid i forskellige spirituelle selvudviklingsmiljøer står med nogle af de udfordringer, jeg beskriver.

Jeg har ofte talt med mennesker, der er blevet grebet af denne verden og som oplever at have det rigtig svært og samtidig nægter at

tage imod samfundets hjælp. En af mine klienter oplevede forværring af sine depressive symptomer efter længere tids mindfulness-forløb og en anden har fået forværret angst og OCD efter mislykket healing hos en, der kalder sig for shaman.

Det terapeutiske ansvar

I en tid, hvor grænsen mellem psykoterapi og alternative spirituelle praksisser for mange mennesker opleves som flydende, bliver faglighed, etik og ansvar vigtigere end nogensinde.

Spirituel praksis kan være smuk og meningsfuld. Men når spiritualitet bliver en flugt fra psykologisk arbejde – og samtidig en ureguleret forretning – opstår et sårbart og potentielt skadeligt felt.

Som terapeuter har vi et ansvar for at kunne skelne mellem spiritualitet som ressource og spiritualitet som undgåelsesstrategi.

Og vigtigst af alt: Vi har en opgave i at møde mennesket bag fortællingerne og hjælpe det tilbage i kontakt med sig selv, sin krop og sine relationer. For healing sker ikke ved at flygte fra virkeligheden. Den sker ved at turde være i den. ■

Har du også et budskab, du som medlem af Dansk Psykoterapeutforening brænder for at komme ud med, så send det til redaktør Mathilde Weirsøe: mawei@dpfo.dk



Etikrådgivningen

Har du spørgsmål eller søger du rådgivning om etiske dilemmaer?

Så spørg *Etikrådgivningen*, der støtter og rådgiver medlemmer af Dansk Psykoterapeutforening, psykoterapeutstuderende samt brugere af psykoterapeuter MPF om etiske dilemmaer, der kan opstå i forbindelse med psykoterapeutisk arbejde.

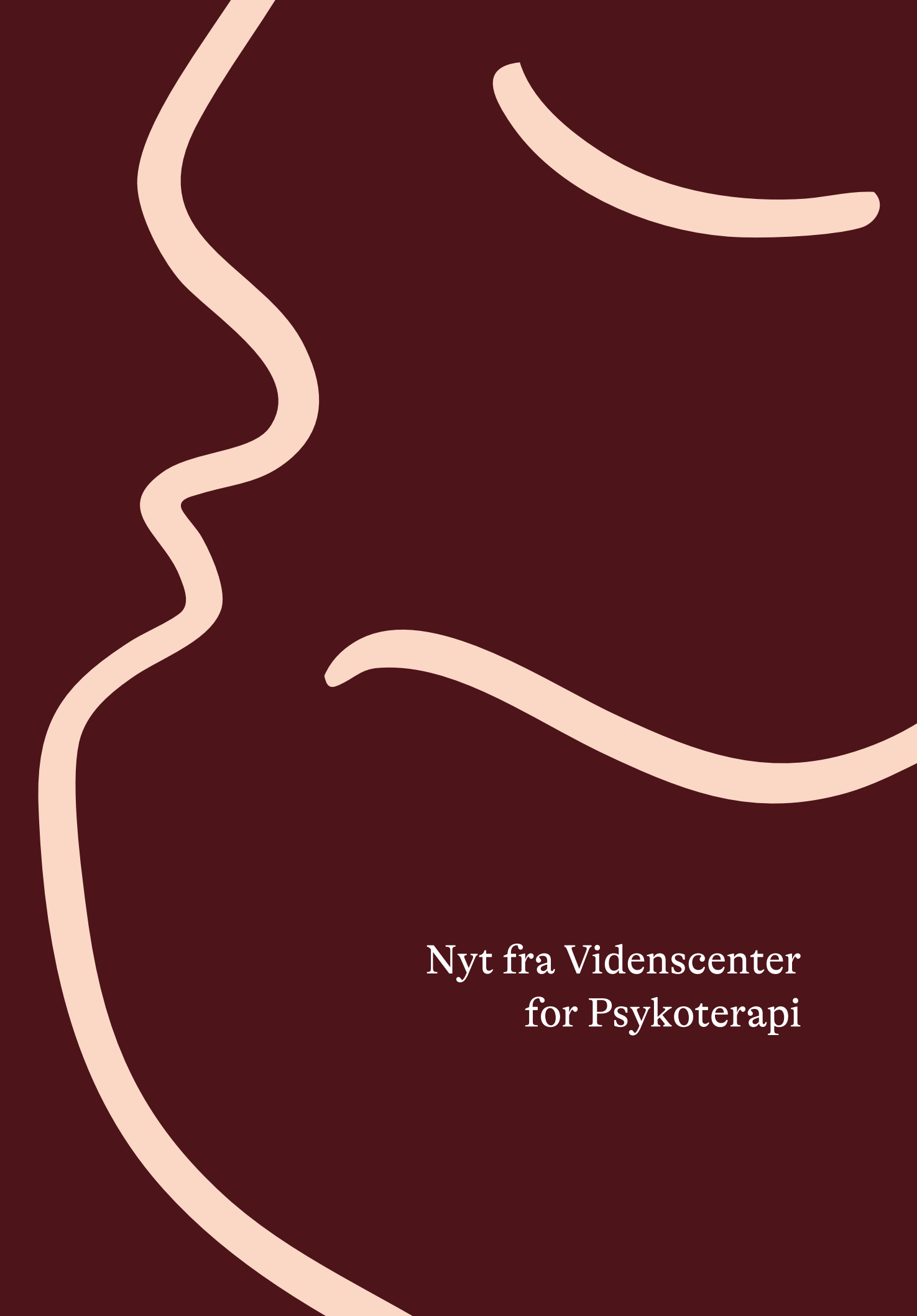
Etikrådgivningen er en instans under Dansk Psykoterapeutforening, der rådgiver om etiske spørgsmål, vejleder ved tvivl om relevant lovgivning og om procedurer i klagesager

Kontakt *Etikrådgivningen* og bed om at blive ringet op: etikraadgivningen@dpfo.dk

Du kan forvente svar inden for 1-2 hverdage.



DANSK
PSYKOTERAPEUT
FORENING



Nyt fra Videnscenter
for Psykoterapi



Af Ulrik Houliind Rasmussen, ph.d. i filosofi, psykoterapeut MPF
og chefkonsulent ved Videnscenter for Psykoterapi.

Nysgerrighed som terapeutisk kapacitet

Vellykket terapi beror på en fælles undersøgelse snarere end en behandling, hvor terapeuten primært leverer forklaringer og løsninger. I det samspil er terapeutens oprigtige nysgerrighed på klienten relevant, lyder det i en ny forskningsartikel.

Hvordan kan vi forstå nysgerrighed som en aktiv ingrediens i psykoterapi – ikke bare som en venlig attitude, men som noget, der faktisk former proces, alliance og forandring?

Et nyt forskningsstudie fra Brewer og Giommi argumenterer for, at nysgerrighed kan forstås som en central terapeutisk kapacitet, der både kan understøtte den terapeutiske alliance, skabe psykologisk fleksibilitet og fremme indsigt.

Artiklen er en teoriartikel, som samler eksisterende forskning og foreslår en ramme for praksis – mere end den dokumenterer effekter i sig selv.

Terapi er en fælles undersøgelse

Artiklen foreslår et markant skift i selvforståelse: terapi bør ses som en 'fælles undersøgelse' snarere end en behandling, hvor terapeuten primært leverer forklaringer og løsninger. Samtidig advarer forfatterne mod, at nysgerrighed kan blive en præstation: 'at se nysgerrig ud' kan blive en social teknik, der dækker over usikkerhed, kontrolbehov eller ønsket om at fremstå kompetent. Den slags 'performativ nysgerrighed' kan underminere alliance og autenticitet

– og dermed netop det, der skulle bære arbejdet.

Terapeutisk stagnation opstår, når terapeuten (og klienten) bliver *for sikre*: så sorteres klientens materiale, så det passer til eksisterende skabeloner. Her bliver nysgerrighed en praktisk ressource, der kan afmontere den automatiske trang til at få ret, og i stedet gøre plads til nye data, nye betydninger og en mere fleksibel fælles forståelse.

Hold nysgerrigheden åben

Et af de mest brugbare greb i teksten er koblingen mellem nysgerrighed og interoceptiv opmærksomhed: kroppen som instrumentpanel for, om terapeuten er ved at lukke ned. Tegn på kontraktion (for eksempel hast, kontrolbehov, forklaringstrang) kan ses som alarmsignal, mens tegn på åbenhed (for eksempel ro, kontakt, undersøgende interesse) ofte betyder, at der er plads til ny mening. De skelner også mellem en mere urolig, løsningsjagende nysgerrighed (deprivation curiosity) og en mere åben, udforskende nysgerrighed (interest curiosity) – og peger på, at det især er den sidste, der kan holde samtalen fleksibel, når

både terapeut og klient presses i retning af sikkerhed.

Små skift opløser rigiditet

En af artiklens mest iøjnefaldende pointer er dens mål for succes: God terapi bør – med tiden – gøre sig selv overflødig. Nysgerrighed bliver i den forstand et led i klientens myndiggørelse. I stedet for at klienten primært internaliserer terapeuten forklaringer, internaliserer klienten en måde at undersøge sind og krop på, der kan fortsætte uden for terapien og uden terapeuten. I praksis kan det betyde, at terapeuten indimellem stopper op og siger: 'Skal vi undersøge, hvad der sker i dig lige nu, før vi forklarer det?' – eller: 'Hvad lægger du selv mærke til, når vi taler om det her?' Sådanne små skift kan hjælpe terapeuten med at opdage sin egen rigiditet tidligt, før den bliver til metodesikkerhed og dermed potentiel stilstand.

Find forskningen

— J.A. Brewer og F. Giommi:
*Psychotherapy as investigation:
cultivating curiosity and insight
in the therapeutic process.*
Frontiers in Psychology, 2025

Alliancebrud og reparation: Når relationelle sprækker bliver terapeutiske vendepunkter

Alliancebrud i psykoterapi er ikke nødvendigvis udtryk for terapeutisk fejl eller manglende kompetence. Tværtimod kan bruddene udgøre potentielle udviklingspunkter, når de håndteres åbent og nysgerrigt med fokus på reparation af relationen, viser ny forskning i den terapeutiske alliance.

Hvad sker der, når den terapeutiske alliance slår revner – og hvilken betydning har det for behandlingsudbyttet? Bengardi, Eubanks og Cirasola har gennemført et review (en systematisk gennemgang) af forskningen i alliancebrud og reparationsprocesser i børne- og ungdomspsykoterapi.

Studiet adresserer et centralt, men relativt underbelyst område, idet størstedelen af den eksisterende viden om alliancebrud historisk har været baseret på voksenpopulationer, på trods af at relationelle udfordringer ofte spiller en særlig markant rolle i arbejdet med børn og unge.

Reviewet omfatter seks empiriske studier og fokuserer på brud og reparationsprocesser forstået som øjeblikke, hvor samarbejdet mellem terapeut og klient forstyrres – eksempelvis gennem tilbagetrækning, modstand, tavshed eller konfrontation – efterfulgt af terapeutiske forsøg på at genoprette kontakten.

Når alliancebrud udvikler

På tværs af studierne finder forfatterne en tendens til, at vellykkede reparationsprocesser er forbundet med bedre behandlingsudfald og lavere frafald, særligt i arbejdet med unge klienter. Resultaterne peger dermed på, at alliancebrud ikke nødvendigvis er udtryk for

terapeutisk fejl eller manglende kompetence, men tværtimod kan udgøre potentielle udviklingspunkter, når de håndteres åbent, nysgerrigt og relationelt forankret.

Samtidig fremhæver forfatterne væsentlige metodiske begrænsninger i den eksisterende forskning, herunder få studier, små stikprøver og betydelig variation i både definitioner og målemetoder. Fundene skal derfor fortolkes med forsigtighed. Ikke desto mindre understøtter reviewet en relationel forståelse af psykoterapi, hvor det afgørende ikke er fraværet af brud, men terapeutens evne til at registrere, forstå og arbejde med dem. Hermed flyttes fokus fra teknisk korrekthed til relationel sensitivitet og procesopmærksomhed.

Klinisk synliggør studiet, hvordan korte interaktionelle skift kan få stor betydning for det videre forløb. Et brugbart pejlemærke er derfor at lægge mærke til tegn på tilbagetrækning (for eksempel pludselig tavshed, enighed uden kontakt, skift i engagement) eller konfrontation (for eksempel irritation, afvisning, 'du forstår mig ikke') og tage dem som invitation til metakommunikation, før de vokser.

Teknikker er utilstrækkelige

Reparationsarbejde forudsætter blandt andet timing, affektiv afstemning og en villighed til at gøre

relationen i sig selv til genstand for undersøgelse.

Det er kompetencer, der vanskeligt lader sig reducere til manualiserede teknikker, men som i høj grad hviler på terapeutens evne til at være til stede, regulere sig selv og møde klientens reaktioner uden at trække sig eller gå i forsvar.

Samlet set peger reviewet på alliancebrud som et centralt – men ofte overset – klinisk fænomen i børne- og ungdomsterapi, samtidig med at evidensen endnu er begrænset af få studier og varierende målemetoder. Hovedpointen er, at terapeutisk forandring sjældent opstår i friktionsfri forløb, men ofte i arbejdet med de sprækker, der uundgåeligt opstår, når mennesker forsøger at skabe mening sammen.

Find forskningen

— D. Bengardi, C.F. Eubanks & A. Cirasola: *Alliance rupture–repair and treatment outcome in youth psychotherapy: A systematic review*. *Journal of Psychotherapy Integration*, 2025

Systematiske målinger opsporer tidlige faresignaler i terapi

Systematiske målinger kan fungere som tidlig varslings, hvis klienter er ved at køre af sporet. Forskning viser, at målinger ikke kan erstatte terapeutens dømmekraft, men at de kan korrigere terapeutens forventninger, levere ny information og skabe dialog om terapiens mål, udbytte og justeringer.

Hvordan kan det være, at terapeuter ofte først opdager forværring – dvs. at symptomer, funktion eller risiko bevæger sig i en uønsket retning – når den allerede er blevet tydelig, eller når klienten er på vej ud ad døren? Barkham og kolleger samler forskningen i såkaldt Routine Outcome Monitoring (ROM) og klinisk feedback og peger på, at systematiske målinger kan fungere som en slags tidlig varslings, hvis klienter er ved at køre af sporet.

En del af forklaringen er statistisk: Vi er generelt dårlige til at opdage sjældne hændelser, når vi kun vurderer dem ud fra samtale og helhedsindtryk. Og i praksis kan 'noget er galt' se ud på to måder: enten som 'manglende fremgang' (det står i stampe) eller som 'forværring' (det går baglæns).

Dertil kommer velkendte kognitive skævheder: Vi får let øje på det, der bekræfter vores forståelse af klienten og processen, og vi undervurderer tegn, der peger i en uønsket retning, for eksempel at behandlingen ikke hjælper eller måske ligefrem skader. Resultatet kan blive, at terapeuten først reagerer, når negativ udvikling er blevet tydelig og dyr, for eksempel

som frafald, krise eller symptom-eskalation.

En anden forklaring er relationel: Klienter fortæller ikke altid, når de får det værre, for eksempel fordi det er svært at sætte ord på, eller fordi de ikke vil skuffe terapeuten. Samtidig kan en god alliance paradoksalt nok gøre det lettere at glide forbi kritiske signaler: Man kan godt opleve, at samtalerne er meningsfulde, mens symptomer eller funktion bevæger sig i den forkerte retning. ROM kan her fungere som et fælles tredje, der gør det legitimt at tale om svære data, uden at det bliver til skyld eller kritik.

Målinger korrigerer forventninger

Ifølge reviewet er en af ROM's vigtigste funktioner ikke, at målinger erstatter klinisk dømmekraft, men at de styrer opmærksomheden: De kan korrigere terapeutens forventninger, levere ny information og skabe en mere klientcentreret dialog om mål, udbytte og justeringer.

Særligt peger forskningen på værdien af tidligt at identificere, hvornår terapien er på afveje og bruge konkrete 'clinical support tools', for eksempel

måljustering, allianceafklaring eller behandlingsskifte, før mønstre af manglende fremgang eller forværring cementeres. En vigtig pointe er, at ROM gør mest nytte, når målingerne kobles til en tydelig handleplan – ellers risikerer de at blive data uden konsekvens.

Praktisk kan man tænke ROM som en enkel psykoterapeutisk sikkerhedsrutine: (1) mål kort og regelmæssigt, (2) gør formålet tydeligt (for at opdage både fremgang og faresignaler i tide), og (3) lav en fast aftale om, hvad der skal gøres, hvis kurven går i den forkerte retning. Pointen er ikke at styre terapien efter tal, men at sikre, at vigtige signaler ikke bliver afhængige af hukommelse, mavefølelse og gode intentioner alene.

Find forskningen

— M. Barkham, K. De Jong & W. Lutz: *Routine Outcome Monitoring (ROM) and feedback: Research review and recommendations. Psychotherapy Research, 2023*

Fagbøger til nye perspektiver



Kort og godt om FLOW

Frans Ørsted Andersen, Dansk Psykologisk Forlag, 2026

Denne bog er en del af serien *Kort & godt* og giver en kort introduktion til begrebet flow, hvor man oplever fordybelse og engagement i aktiviteter, der matcher ens kompetencer.

Med afsæt i psykologisk forskning og praksis beskriver Frans Ørsted Andersen, hvad der skaber flow, og hvordan det kan understøttes i blandt andet undervisning og arbejdsliv.

Bogen henvender sig til fagpersoner, undervisere og andre, der ønsker en let tilgængelig indføring i emnet.



Spiseforstyrrelser – Viden, behandling og debat

Lene Kiib Hecht & Birgitte Hartvig Schousboe (red), Akademisk Forlag, 2026

Bogen giver en opdateret introduktion til spiseforstyrrelser med fokus på både forståelse og behandling. Den gennemgår forskellige diagnoser, typiske forløb og tilgange til behandling og sætter dem i relation til andre psykiske lidelser.

Derudover tager den konkrete problemstillinger op og diskuterer, hvordan forståelsen af spiseforstyrrelser er under forandring - herunder hvor der er faglig uenighed og behov for nye perspektiver.

Bogen henvender sig især til fagpersoner og studerende, men kan også læses af andre med en faglig interesse for området.



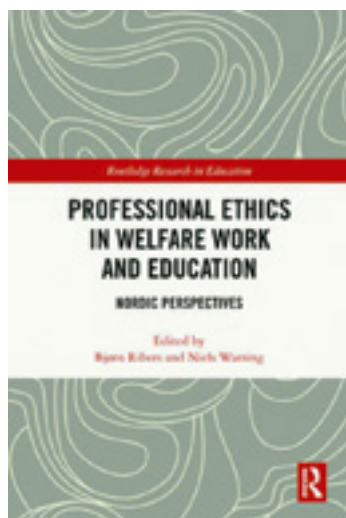
Åben dialogisk praksis – At lytte verden frem

Line Top Abildtrup, Hans Reitzels Forlag, 2026

Åben Dialogisk praksis beskriver, hvordan dialog kan bruges som arbejdsform i socialt arbejde og andre velfærdsprofessioner. Den viser gennem praksisnære eksempler, hvordan samtaler med borgere og deres netværk kan åbnes op, så flere stemmer kommer i spil, og løsninger udvikles i fællesskab.

Samtidig arbejder bogen med, hvordan fagpersoner kan give slip på styring og i stedet være undersøgende i mødet med borgeren, også når situationen er usikker eller kompleks.

Bogen henvender sig til fagprofessionelle, der arbejder tæt med mennesker, og som ønsker at arbejde mere dialogisk i deres praksis.



Professional Ethics in Welfare Work and Education: Nordic Perspectives

Bjørn Ribers & Niels Warring (red), Routledge, 2026

Denne antologi belyser, hvordan lærere, pædagoger, socialrådgivere og sundhedsprofessionelle navigerer i komplekse institutionelle og politiske rammer, hvor etiske dilemmaer og moralsk stress er en del af hverdagen.

Gennem bidrag fra flere lande præsenteres både empiriske og teoretiske perspektiver på, hvordan faglig integritet kan styrkes.

Den henvender sig til forskere, undervisere og professionelle med interesse for etik, professionsudvikling og velfærdsarbejde.



Når ledere tænker for meget – sådan løser du 10 typiske ledelsesudfordringer med kognitiv psykologi

Kristian Eli Andersen, Gads Forlag, 2026

Bogen tager fat i det mentale pres, mange ledere oplever, når tanker om beslutninger, ansvar og usikkerhed fylder for meget i hverdagen.

Med afsæt i metakognitiv terapi og kognitiv psykologi viser forfatteren, hvordan man kan arbejde med sin opmærksomhed og reducere tankemylder. Bogen indeholder eksempler og øvelser, der kan bruges i praksis, blandt andet i arbejdet med beslutninger og kommunikation.

Bogen henvender sig til ledere, der vil arbejde mere konkret med mental ro og overblik i deres daglige arbejde.



Søskende på godt og ondt – dynamikker, relationer og de følelsesmæssige bånd

Susan Hart, Akademisk forlag, 2026

Søskende - på godt og ondt tager udgangspunkt i, hvordan relationen mellem søskende præger børns følelsesmæssige og sociale udvikling i hverdagen.

Med afsæt i neuroaffektiv udviklingspsykologi beskriver Susan Hart, hvordan både samspil og konflikter mellem søskende påvirker børns evne til at forstå sig selv og andre. Bogen viser også, hvordan voksne kan støtte børn i at håndtere konflikter, udvikle empati og regulere følelser.

Bogen henvender sig til forældre, pædagoger og fagpersoner, der arbejder med børn.



To hjem. Et hjerte – viden og værktøjer, der styrker delebørns trivsel i sammenbragte familier

Janne Leth Førgaard, Forfatterskabet.dk, 2025

To hjem – et hjerte handler om børn, der bor i to hjem, og de følelser og situationer, der kan opstå i skilte og sammenbragte familier.

Med afsæt i forskning og praksis beskriver Janne Leth Førgaard, hvordan børn kan komme i loyalitetskonflikter, når de mærker spændinger mellem de voksne. Bogen viser, hvordan voksne kan tage ansvar for situationen ved at undgå at trække barnet ind i konflikter, sætte ord på barnets oplevelser og skabe trygge skift mellem de to hjem.

Bogen henvender sig til forældre og fagpersoner, der arbejder med børn i skilte og sammenbragte familier.



Dit højtbegavede barn – en forældreguide om asynkron udvikling

Dea Franck, Akademisk Forlag, 2026

Dit højtbegavede barn handler om, hvordan det er at være højt begavet barn, og hvilke udfordringer der kan opstå i hverdagen, både fagligt og socialt.

Med afsæt i forskning og praksis beskriver Dea Franck, hvordan høj begavelse kan påvirke barnets trivsel, relationer og skolegang, og hvad voksne kan gøre for at støtte barnet, når det for eksempel keder sig, føler sig anderledes eller ikke passer ind i fællesskabet.

Bogen henvender sig til forældre, lærere og andre fagpersoner, der arbejder med højt begavede børn.



Dit trygge barn – ro og nærvær i din børneopdragelse

Rikke Yde Tordrup, Dansk Psykologisk Forlag, 2026

Dit trygge barn tager afsæt i tilknytningsteori og viser, hvordan trygge relationer mellem barn og voksen hænger sammen med barnets trivsel og udvikling.

Med udgangspunkt i både tilknytningsteori og neuropsykologi beskriver Rikke Yde Tordrup, hvordan voksne gennem nærvær, tydelighed og måde at reagere på kan støtte barnets evne til at håndtere følelser, skabe ro og indgå i relationer.

Bogen henvender sig til forældre og fagpersoner, der arbejder med børn.



Håndbog til familier med ADHD

Manu Sareen, People's Press, 2026

Denne håndbog tager udgangspunkt i hverdagen i familier, hvor ADHD fylder, og de udfordringer det kan give med struktur, konflikter og misforståelser.

Med eksempler fra både forældre og fagpersoner viser Manu Sareen, hvordan små ændringer i rutiner, kommunikation og forventninger kan gøre hverdagen mere overskuelig. Det kan for eksempel handle om faste rammer omkring morgen og lektier, tydelige beskeder eller måder at forebygge konflikter på.

Bogen henvender sig til forældre, pårørende og fagfolk, og giver konkrete redskaber til, hvordan man kan skabe mere ro og samarbejde i familien.



Traumer – kroppen husker det, sindet har glemt

Evaloa Schou, Gads Forlag, 2026

Traumer – kroppen husker det sindet har glemt tager udgangspunkt i, hvordan traumer ikke kun påvirker tanker og følelser, men også kroppen og nervesystemet.

Den beskriver, hvordan traumer kan komme til udtryk som uro, spænding eller fastlåste reaktioner, og hvordan arbejdet med kroppen kan spille en rolle i bearbejdning. Det kan for eksempel handle om at blive opmærksom på kropslige signaler, arbejde med åndedræt og gradvist opbygge en oplevelse af tryghed i kontakt med sig selv og andre.

Bogen henvender sig til fagpersoner og andre, der ønsker en kropslig indgang til at forstå og arbejde med traumer.



Når kroppen hjælper dig hjem

Beritt Bie Lillethorup, Books on Demand, 2026

Når kroppen hjælper dig hjem tager afsæt i, hvordan traumer og psykisk belastning ikke kun påvirker tanker og følelser, men også sætter sig i kroppen.

Med inspiration fra nyere traumeteori beskriver forfatteren, hvordan oplevelser kan komme til udtryk som spændinger, uro eller bestemte kropslige reaktioner.

Den kombinerer faglig viden med øvelser og refleksioner, der kan bruges i arbejdet med at forstå og regulere kroppens reaktioner.

Nye fortællende perspektiver



Sjælens arkitekter – Fra Wien til verden. Psykologiens århundrede

Steve Ayan, Klim, 2026

Sjælens arkitekter følger psykoterapiens begyndelse i Wien omkring år 1900, hvor Freud, Jung og Adler hver især forsøger at forstå menneskets indre liv og skabe nye måder at behandle psykisk lidelse på.

Gennem deres arbejde, uenigheder og brud tegner bogen et billede af, hvordan de første idéer om det ubevidste opstår og udvikler sig.

Bogen giver en historisk indføring i psykoterapiens rødder og sætter dem i perspektiv til den måde, vi i dag forstår psyke og behandling.



Det hjertet ikke vil se

Nina Werner, Klim, 2026

Det hjertet ikke vil se er en roman om traumer, erindring og relationer.

Fortællingen følger Alva, der som barn flytter i pleje efter en familietragedie. I voksenlivet bliver hun konfronteret med minder, som længe har været fortrængt, og må sammen med sin psykolog begynde en smertefuld bearbejdning af sin fortid.

Romanen kombinerer psykologisk indsigt med en personlig fortælling om tillid, svigt og muligheden for heling.



Sprækker af lys

Cleo Dharma Søndergaard, Frydenlund, 2026

Sprækker af lys er en personlig og sanselig fortælling om sårbarhed, forandring og håb.

Med afsæt i egne erfaringer undersøger forfatteren, hvordan livets brud og kriser kan åbne nye perspektiver og skabe rum for udvikling. Bogen bevæger sig i spændet mellem det poetiske og det eksistentielle og inviterer læseren til refleksion over livets skrøbelighed og styrke.

Den henvender sig til læsere med interesse for personlig udvikling, livskriser og indre forandringsprocesser.

Workshop: Narrativ brevskrivning

På denne 2-dages workshop deler psykolog Camilla Schjørring sine erfaringer med narrativ brevskrivning fra sine mange års arbejde i børne- og ungdomspsykiatrien.

Workshoppen giver inspiration til poetiske spørgsmål, litterær skrivning og brugen af breve i terapeutiske processer.

Du får konkrete greb til at skrive breve, der skaber samarbejde med familien frem for at tale om familien.

For alle faggrupper, der arbejder med dokumentation og ønsker nye narrative praksisser, som kan styrke relationer og skabe en mere fælles behandlingskultur.

Underviser: Camilla Schjørring
Start: Den 24. september 2026
Kursusnr.: 26-822

Snekkersten



Camilla Schjørring



Allan Holmgren



Anette Holmgren

Workshop: Hvordan taler man med børn om problemer?

På denne 1-dags workshop introduceres du til narrative metoder, der hjælper børn med at tale om problemer uden at føle sig som problemet.

Workshoppen sætter fokus på eksternalisering, handlekraft og fælles problemudforskning, så barnet kan vende sig væk fra selvkritik og hen imod nye forståelser.

Du får konkrete redskaber som samtalekort, bevidnende praksisser og skriftlige interventioner, der styrker barnets egne ressourcer og muligheder.

Kurset henvender sig til alle, der arbejder med børn og ønsker ikke-problematiserende samtaler.

Undervisere: Anette og Allan Holmgren
Start: Den 23. november 2027
Kursusnr.: 27-814

Snekkersten



Lone Kaae Morell



Eva Kragh



Lasse Hauge

Workshop: Samtaler med unge om problemer

På denne 2-dages workshop får du konkrete narrative metoder til samtaler med unge, hvor nysgerrighed erstatter pres og forhør.

Workshoppen introducerer narrative grundbegreber og giver redskaber til at skabe samtaler, hvor unge kan komme tættere på sig selv, deres erfaringer og det, der er vigtigt for dem.

Gennem oplæg, øvelser og samtalekort arbejder du med at styrke unges viden, handlekraft og muligheder for udvikling.

Workshoppen henvender sig til alle professionelle, der ønsker at integrere narrative perspektiver i deres praksis.

Undervisere: Lone Kaae Morell og Lasse Hauge
Start: Den 4. februar 2027
Kursusnr.: 27-803

Aarhus

Workshop: Om perspektivskifte

På denne 1-dags workshop arbejder vi med perspektivskifte som en måde at forebygge afmagt og skabe nye handlemuligheder i arbejdet med mennesker.

Med afsæt i narrativ praksis undersøger vi, hvordan fastlåste situationer kan åbnes gennem fælles faglig refleksion og nye forståelser af komplekse problemstillinger.

Gennem praktiske øvelser får du konkrete metoder til at arbejde med perspektivskifte i hverdagen.

Workshoppen henvender sig til medarbejdere og ledere i velfærdsprofessionerne og kræver ingen forhåndskendskab til narrativ praksis.

Underviser: Eva Kragh
Start: Den 4. februar 2027
Kursusnr.: 27-810

Aarhus

Konferencer

September

Giv sorgen et sprog – sorgkonference

Konferencen sætter fokus på sorgens mange udtryk og det sprog, fagprofessionelle har – og mangler – til at møde mennesker i sorg, både begrebsligt, relationelt og eksistentielt.

Mød blandt andre:

- Mai-Britt Guldin, psykolog, ph.d. og seniorforsker, leder af Center for Sorg og Eksistens, Aarhus Universitet
- Carlo Leget, professor i omsorgsetik og åndelige spørgsmål i palliativ omsorg
- Anne Hjernøe, tv-vært og forfatter
- Anders Lund Madsen, konferencier

Pris: 2.995 kr. ekskl. moms.

Tilmelding: seminarer.dk

Tid og sted: 18. september 2026, Odense Congress Center.

Oktober

Stressens mange ansigter – fra indre pres til ydre belastning

Konferencen sætter fokus på stressens kompleksitet – fra moralske dilemmaer og konflikter i hverdagen til kroppens biologiske reaktioner på langvarig belastning – med konkrete redskaber til forebyggelse og heling.

Mød blandt andre:

- Rikke Høgsted, cand.psych., specialist i psykotraumatologi
- Dorthe Birkmose, psykolog, foredragsholder og forfatter
- Chris MacDonald, cand.scient., foredragsholder og forfatter
- David Owe, cand.psych. og skuespiller, specialist i resiliens og stressmestring gennem krop og åndedræt
- Morten Resen, konferencier

Pris: 3.995 kr. ekskl. moms.

Tilmelding: docenten.dk

Tid og sted: 1. oktober 2026, H.C. Andersen Slotet, København.

Konferencer

Oktober

Nye Veje – Nye Perspektiver på PTSD/KPTSD *Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende*

Konferencen sætter fokus på nye måder at forstå og arbejde med traumer – fra udviklingen i diagnostik og forskning til organisatoriske tilgange og levede erfaringer – med afsæt i de magtforhold og sociale vilkår, der former menneskers liv frem for traditionelle diagnoseforståelser.

Mød blandt andre:

- Lucy Johnstone, klinisk psykolog, forfatter og medforfatter til *Power Threat Meaning Framework*
- Maria Louison Vang, lektor og forskningsleder, Videnscenter for Psykotraumatologi, SDU
- Anders Sørensen, psykolog, ph.d. i psykiatri, forfatter og foredragsholder
- Per Laudrup Jørgensen, stifter og formand, LPTSD

Pris: 810 kr. (early bird). Begrænsede pladser.

Tilmelding: lptsd.dk

Tid og sted: 7. oktober 2026, Kolding.

November

Resonans – når terapien lykkes *Dansk Psykoterapeutforening*

Konferencen sætter fokus på, hvordan resonans, relation og følelsesmæssig afstemning udfolder sig i det terapeutiske rum – både teoretisk og praksisnært.

Mød blandt andre:

- Peter Fonagy, professor, University College London (UCL)
- Shigeru Iwakabe, professor, University of Osaka, Japan
- Susan Hart, cand.psych., ph.d., specialist i børnepsykologi og psykoterapi
- Charlotte Lindvang, lektor, ph.d. i musikterapi, psykoterapeut MPF
- Allan Holmgren, aut. psykolog og adjungeret professor
- Ulrik Houllind Rasmussen, ph.d. og chefkonsulent, Videnscenter for Psykoterapi

Pris for medlemmer: 3.500 kr. (early bird inden 10. august) / 4.300 kr.

Pris for ikke-medlemmer: 4.375 kr. (early bird inden 10. august) / 5.175 kr. Begrænsede pladser.

Tid og sted: 12.–13. november 2026, Scandic Spektrum, København.

TAK

til alle, der har bidraget til dette tidsskrift.

Og til dig, der har læst med.



Fordybelsesforløb i Fokusering

Fokusering er en nænsom måde at lytte til kroppens implicitte viden. Ved at dvæle ved subtile følte fornemmelser i kroppen, kan de begynde at åbne sig, så vi kan afkode det vi sanser, men endnu ikke har ord for.

"It is a process in which you make contact with a special kind of internal bodily awareness. I call this awareness a felt sense."

- Eugene Gendlin, ph.d., filosof og psykoterapeut

Undervisere

David Lauritsen: Klinisk psykolog, uddannet i Fokusering fra London Focusing (2025). Arbejder med terapi, fokusering og mindfulness.

Erik Ruben Reinholt Lassen: Psykoterapeut MPF, stifter af Ruben Instituttet. Arbejder med mindfulness, compassion og kropslig bevidsthed.

I forløbet vil vi udforske

- Hvad er en følt fornemmelse, og hvordan du genkender den.
- Hvordan du lytter til dig selv og andre på en dybere måde – med kroppen.
- Hvordan du skaber en relation til uklare fornemmelser, så de begynder at åbne sig.
- At få adgang til kroppens implicitte viden, når du sidder med et tema eller en problemstilling.
- Indgangsvinkler til, hvordan du kommer videre, hvis noget føles låst eller uforløst.
- Clearing a space – hvad du kan gøre, når du er overvældet og ikke kan mærke dig selv.

Opstart den 20. november 2026

Amagerbrogade 30, 5. sal
2300 København S
(+online moduler)

Læs mere på:
rubeninstituttet.dk/fokusering

Scan mig



EFT-instituttet
Emotions-FokuseretTerapi

PARTERAPI ER IKKE INDIVIDUEL TERAPI GANGE TO

Du har to klienter, to verdener og én relation der skal holde. Bliv uddannet parterapeut i emotionsfokuseret terapi

Læs hvordan på
eft-instituttet.dk

