



METAFORUM

NORSK FORENING FOR FAMILIETERAPI



Pepperkakehus til inspirasjon



M E T A F O R U M

NORSK MAGASIN FOR FAMILIETERAPI

Medlemsblad for Norsk forening for familierapi NFFT.

Utgis normalt fire ganger pr. år (januar, april, august, november) med deadline den 1. måneden før planlagt utgivelse (for augustnr.: 1. juni). Opplag 1300 .

REDAKSJON:

Kari Yvonne Kjølås. Tlf: 32 845773 / Mobil: 900 979 96

Ottar Lingjærdesvei 8, 3403 Lier Mail: kariyk@online.no

Pål Abrahamsen Seilduksinstituttet AS, Markveien 23, 0554 Oslo

Tlf: 952 22 604 Mail: paabraha@online.no

Hilde Ingebrigtsen Tlf: 950 67 545 Mail: hildeingebrigtsen@yahoo.no

Faste skribenter:

Suzanne Børretzen : suzanneborretzen@yahoo.com

Marie Theisen : marietheisen@outlook.com

NFFT: NORSK FORENING FOR FAMILIETERAPI

Adresse: PB 51, 2011 Strømmen.

(merk post: NFFT / Metaforum).

WEBSITE: www.nfft.no

STYRET I NFFT:

Pelle Slagsvold Leder .

Blå Kors Behandlingssenter, Tennisveien 4. 0777 Oslo

Tlf: 94015245. Mobil: 91712933

Mail: pelle@convex.no / pelle.slagsvold@nfft.no

Henriette C. Alsing (styremedlem - nestleder)

Ambulant Familieenhet (AFE) Bjerketun, BUPA, Vestre Viken HF.

Tlf: 905164 63 Mail: henriette.alsing@nfft.no

Kristin S Breda (Styremedlem - webansvarlig)

Bærum BUP, BUPA, Vestre Viken HF, Sykehusvn.34, Bærum gamle sykehus

Mobil: 469 36 842 Mail: kristinbreda@me.com / kristin.breda@nfft.no

Kristin H Dahl. (Styremedlem)

Familiekliv, Barne- og ungdomspsyk. seksjon, Sykehuset Telemark HF.

Ulefossveien 55, 3710 Skien.

Tlf: 40291243 Mail: kristin.helene.dahl@gmail.com / Kristin.dahl@nfft.no

Halvor de Flon (styremedlem)

Diakonhjemmets høgskole, PB. 184 Vinderen, 0319 Oslo

Tlf: 95179924 Mail: halvor.deflon@nfft.no / deflon_2000@yahoo.no

Lennart Lorås (varamedlem / forskningsansvarlig)

Diakonhjemmet Høgskole, Postboks 184 Vinderen, 0319 Oslo

Tlf.: 22451971 Mobil: 98422113 Mail: lennart.lorås@nfft.no

Ellen Vokes (varamedlem) Homannsbyen familievernkontor, Oslo.

Oscars gate 20, 0352 Oslo Tlf.: 91538296 Mail: ellen.vokes@nfft.no

Ellen Kirkebø Landa (varamedlem) Psykososialt team, Sykehuset i Vestfold

Tlf.: 99108387 Mail: ellen.kirkebø.landa@nfft.no

SEKRETARIAT:

Allan Ettrup Hansen (Daglig leder / regnskapsansvarlig)

Homannsbyen familievernkontor, Oscarsgt.20, 0258 Oslo

Tlf: 977 24 2 68 Mail: allan.ettrup.hansen@nfft.no

Arne Kallekleiv (Medlemsansvarlig)

Familievernkontoret Øvre Romerike, postboks 202, 2051 Jessheim.

Tlf. 950 72 404 Mail: arne.kallekleiv@nfft.no

Medlemskap i NFFT

kr. 800,- pr år.

Inkludert i prisen er

4 nummer av tidsskriftet

FOKUS PÅ FAMILIEN

&

4 nr. av medlemsbladet Metaforum

samt rabatter på foreningens

og andre arrangementer.

Bankkonto: 7874 05 96348



ANNONSER TIL METAFORUM

Vi tar gjerne imot annonser om det som skjer innen feltet, som kurs, seminarer, ledige stillinger, bokannonser, viktige begivenheter med mer.

Prisen er:

¼ side kr. 1.250,-

½ side kr. 2.500,-

1/1 side kr. 5.000,-

Annonser til bladet legges om ønskelig gratis ut på www.nfft.no.

Annonse kun på web Kr. 2.500,-

Annonser for kurs med min. 10% rabatt for NFFTs medlemmer er gratis.

Send teksten på e-post til kariyk@online.no

Frister og adresser står øverst på denne siden.



Bladet Metaforum styres etter fagpressens redaktørplakat.

Forside: Fra Miljøfokus nettside.



Hilde



Pål



Kari Yvonne
Ansvarlig redaktør

Verden lider og her sitter vi i vår relative trygghet og lager blad. Vi vet knapt nok hvor vi skal begynne. Vi kan i hvert fall ikke skrive en leder i Metaforum uten å nevne flyktningekrisen først, den er jo i høyeste grad et familieanliggende, slik det er for de berørte av krig og nød, og det angår oss alle. Rystende bilder av båtflyktningers skjebner, trailere med innesperret menneskelast og hele familier på vandring gjennom Europa, har brent seg fast hos de fleste av oss. Mange rekker en hjelpende hånd etter evne og på ulikt vis. Et fåtall er de som saboterer, håner og skjender mottak, men likevel langt flere enn vi ville trodd. Vi undres over at dette finner sted i vårt ”ny”rike Norden. Det er ikke så lenge siden vi selv utvandret i hopetall. Vi kan ikke redde verden alene, men vi kan alle bidra med vårt, og alle monner drar! Et lite monn i denne sammenhengen er at styret i NFFT og Metaforumredaksjonen har bestemt at 5 % av overskuddet fra Førjulsseminaret i Gamle Logen i år skal gå til Flyktningehjelpen. De bistår flyktninger både her hjemme og der det trengs i de aktuelle landene. Les mer om denne organisasjonen lenger ute i bladet.

Når vi nå har nevnt førjulsseminaret *”Lederens eksistens og lederskapets essens - Kongstanker, autentisitet og handlekraft”* vil gjerne få opplyse om at tilstrømmingen tegner til å bli stor i år. Det ser ut til vi har truffet et behov gjennom å rette fokus på organisasjoner og ledelse. Noen av oss er ledere, de fleste forholder seg til en leder og er del av en organisasjon. Vi tror derfor at seminaret vil være nytting for mange – langt utover ledersjiktet – og ikke minst underholdende, lærerikt og vakkert. Bl.a. får vi to timer med Ketil Bjørnstad i musikalsk dialog med foreleserne: Kjetil Eikeset, Steinar Bjartveit og Trond Kjærstad. Innholdet ble fyldig presentert i vedlegget til forrige Metaforum. Alt finnes også på www.nfft.no der påmeldingen vil være åpen ut november – så sant seminaret ikke blir fulltegnet før det.

NFFTs årskonferanse, Vetreseminaret med generalforsamling, i februar 2016, *”Seksualitet i et familieperspektiv - muligheter og utfordringer”* kan dere lese mye om i vedlegget til dette nummeret. Da er det et nytt år og tid for nye møter. Påmeldingen åpner i november.

Dette nummeret av bladet inneholder litt av hvert for enhver smak. Et hovedoppslag fokuserer på lykke. Vi synes det kunne passe i et førjulsnummer – og som motvekt mot alt det dystre vi ser i verden. Vi har også fyldig referater fra den svenske foreningens årskonferanse og som vanlig innslag fra systemiske kafeer rundt om i landet. Denne gangen bringer vi også et innlegg til debatt: *”Er barns rett foreldres rettigheter?”* Les – og la oss gjerne høre *din* mening.

Vi skuer mot jul nå og går en vinter i møte etter å ha lagt en fin høst bak oss. I tråd med åpningen denne gangen tar vi med de to første versene fra det velkjente diktet ”En hustavle” av Arnulf Øverland, skrevet i 1929.

Vi ønsker dere alle en fin forjustid.

Håper vi ser dere i Gamle Logen.

Fra oss i redaksjonen.

*Det er en lykke i livet
som ikke vendes til lede:
Det at du gleder en annen
det er den eneste glede*

*Det er en sorg i verden
som ingen tårer kan lette:
Den at det var forsent
da du skjønnte dette*

...



Pelle Slagsvold
Leder for NFFT

ORD FRA LEDER:

Hei alle sammen!

Når dette leses er november i gang og vi har startet på den mørkeste og etter manges mening tristeste delen av året. Samtidig er det mye hyggelig og lyst som skjer innendørs nå og i tida som kommer. Da er det kanskje ekstra viktig å ta vare på hverandre.

Mange av styrets medlemmer deltok på 25års jubileumsseminar for Familieterapiutdanningen på Diakonhjemmets høyskole 29. -30. oktober. Hans Christian Michaelsen ledet plenum, elegant og stort sett på rim. Per Jensen, som var primus i å etablere denne utdanningen i høgskolesystemet, tok oss med på en reise gjennom utviklingen som har skjedd – i samspill med Randi Bagge. Per har fortsatt en sentral plass i dette arbeidet som har vært en veldig viktig aktør i utviklingen av feltet i Norge. Flere norske deltakere var representert med workshops og i plenum, men det var også internasjonale bidragsytere fra Danmark, Italia, Irland og Storbritannia. Det var også fine kunstneriske innslag ved skuespiller Svein Tindberg og musiker Knut Reiersrud. Ett flott seminar hvor vi sammen fikk se bakover men også som viste vei videre. Vi vil gratulere Diakonhjemmets utdanning med et vel planlagt og gjennomført seminar og jubileumsfest. Styret ved leder fikk også anledning til å komme med en hilsen til jubilanten.

Styret ser nå fram mot vårt eget førjulsseminar i Logen 3 og 4 desember. Tematikken er i år mer på ledelse enn terapi, og dette har appellert til personer fra bransjer vi vanligvis ikke ser på våre arrangementer. Spennende. Vi har i skrivende stund ca 100 påmeldte som er mange så lenge før påmeldingsfristen. Så meld dere på så fort dere kan.

Stadig flere brikker faller på plass for neste års årskonferanse på Vettre. Vi har valgt å se nærmere på seksualitet i terapi, og har fått takk i interessante fagfolk til å innlede. Vi ønsker flere workshops som berører samme tematikk og fristen er utsatt. (Se vedlagt invitasjon).

Vi ser også ut til å ha svært spennende kultur på gang, men siste ord er ennå ikke sagt. Vi arbeider også med systemiske kafeer i Oslo, og har planer og navn. Vi bekjentgjør det så snart navn og datoer er bekreftet.

Til helgen skal styret igjen ha styresamling hvor vi fordeler arbeidsoppgaver og komiteene rapporterer om sitt arbeid. Vi ser fram til å møtes og videreføre det arbeidet vi er satt til. På den internasjonale arena er det blitt noe kluss rundt konferansen som var planlagt i EFTA regi i samarbeid med den Hollandske foreningen september 2016. Vi håper på en avklaring av dette i nær framtid. Styrets representant Lennart Lorås var nylig i Sverige og deltok på den svenske foreningens årsmøte. Kristin Dahl og undertegnede skal til Svendborg i Danmark for å delta på danskenes årsmøte 13. og 14. november på foreningens vegne.

Styret har utpekt Lennart til å være NFFT's representant i fagkomiteen til Islands Nordiske kongress forsommeren 2017.

Ellers vokser og trives tvillingene og jeg som farfar får passe, skifte på, mate og trille dem til avlastning for foreldre og glede for meg.

God førjulstid og vel møtt på seminaret i Logen!

Pelle

Fra SFFTs årskonferanse i familieterapi 2015

Så här gör vi familjeterapi

Referat for NFFT ved styremedlem Lennart Lorås



Årskonferansen for Svensk forening for familieterapi ble i 2015 arrangert i Vaxjö kommune i samarbeid med lokalforeningen FTF- Sydøst. Konferansens tema var: "så här gjør vi familjeterapi" og ble innledet i storsalen i Vaxjö konserthus. Danse- og sangtrioen "Move it" åpnet konferansen med et kunstnerisk og musikalsk innslag. Charlotte Westberg, ordfører i lokalforeningen tok deretter ordet og ønsket de 400 deltagerne velkommen. Leder av kommunalrådet, Bo Frank avsluttet de innledende delene med å fortelle om Vaxjö kommune, dens ressurser, utfordringer og deres store og vellykkede miljøsatsing. Under hele ingressen ble bilder fra lokalmiljøet vist på storskjerm i bakgrunnen

I det følgende presenteres sammendrag fra de forelesningene hvor jeg var til stede.

Plenumsforelesning ved Lena Svedin: "Experienced based family therapy".

Lena Svedin er en kjent og kjær skikkelse i det svenske familieterapimiljøet og hadde fått det ærefulle oppdrag å holde første plenumsforelesning i storsalen.

Svedin innleder sin forelesning med å fortelle at hun vil benytte egne fortolkninger av kjente og mindre kjente teoretiske begrep. Hun begrunner dette med en bevissthet om hvordan vårt fagfelts språk til dels har vært preget av unødvendig kompliserte begrep, som igjen har skapt avstand mellom oss og de vi skal hjelpe. Selv om vi som terapeuter skal tilpasse vårt språklige uttrykk ut fra hvem vi samtaler med, hevder Svedin at det er nødvendig med økt bevissthet mht. hvordan vi



utøver terapi og hva vi gjør, og til hvilken tid. Hun kritiserte med dette ikke integrativ tenkning, men er kritisk til manglende bevissthet vedrørende de intervensjonene som tilbys. Svedins ønsker om en større bevissthet mht. de intervensjoner systemiske terapeuter tilbyr skulle vise seg å være et stadig gjentagende budskap gjennom hele konferansen.

Forelesningens tema eksemplifiseres fortløpende gjennom en rekke kliniske eksempler og genogram som hjelper oss som tilskuere til å ha en "rød tråd". Selv om Svedin jevnlig rottet med rekkefølgen på sine PowerPoints, var hun tydelig bekvem med å forelese for store ansamlinger. Tilløpene til "rot" settes på "kontoen for sjarm og gjorde absolutt ingenting for deltakeropplevelsen. Lena Svedin avsluttet sitt foredrag med en drømme/ønske tanke til de mange foreldrene som er i konflikt: *"legg deres rettssaker i rett relasjon"*.

Workshop ved Peter Hausenkampf: "Hva bør man, men hva gjør man? Hvordan gjøre familierapi innen voksenpsykiatriens rammer"

Peter Hausenkampf arbeider i et voksenpsykiatrisk team som dekker hele Öland. Teamet har et eksplisitt krav til alle ansatte at de skal kunne treffe både par og familier, sier han, og understreker betydningen av at systemiske terapeuter har et reflektert forhold til sin lokale arbeidskontekst. Han bekrefter forøvrig at det fremdeles eksisterer en svært hierarkisk organisering innen voksenpsykiatrien, hvor psykiaterne utgjør "toppsjiktet". Hausenkampf hevder derfor det er av avgjørende betydning at den/de systemiske terapeuten/e har støtte for sin arbeidsmetodikk fra arbeidsstedets "premissleverandører" (overlegene) i sitt daglige terapeutiske arbeid. Det er begrenset hvor mye sivil ulydighet en systemisk terapeut i et stringent system kan tillate seg. Om ikke ledelsen/premissleverandørene støtter den terapeutiske tilnærmingen vil de systemiske intervensjonene over tid "vannes ut".



Hausenkampf beskriver seg selv som en tydelig leder i de tidlige terapeutiske samtalene, i den hensikt å sikre at kontekst (både familiens og behandlingsstedet) er avklart og for å sikre at "bestillingen" er kjent for alle og at eventuelle feil eller manglende opplysninger kan korrigeres. Kravene om diagnostiske vurderinger er også i voksenpsykiatrien en utfordringen for en systemorientert terapeut. Det er derfor en mengde individual fokuserte utredningsverktøy som skal gjennomgås. Imidlertid argumenterer Hausenkampf for at også diagnostiske vurderinger kan gjøres systemiske ved å legge til rette for å inkludere hele familien, eller de deler av systemet som ønsker å delta. Imidlertid uttrykker han i de tilfellene eksplisitt at de nå beveger seg fra individ til systemfokus. Terapeuten er derfor å anse som gjennomgående transparent mht. tilnærming, men også mht. eventuelle hypoteser.

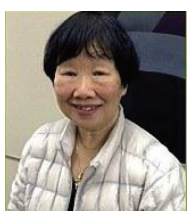
Hausenkampf understreket at: "vi er produkter av der vi bor", vi må derfor alltid inkludere hvordan familiers kontekstuelle og diskursive forståelse preger deres språk og potensielle endringsmuligheter. Vi bør derfor være åpne for et utall av mulige språklige uttrykk. Han eksemplifiserer dette med et eksempel fra en parsamtale med en "bondefamilie":

Ter.: "Hvorfor falt du for denne kvinnen, som i dag er din kone?"

Klienten: "Jag tenkte hon var en resligt (vakker) kviga."

Workshopen var befriende fri for PowerPoint, noe som opplevdes som en styrke og i tråd med konferansens uttalte fokus på praksis og praksisnære beskrivelser. Peter brukte klinikknære eksempler gjennom hele workshopen, noe som også gjorde han lett å følge. Selv om Peter beskrev sin tilnærming som systemisk beskrev han også en utstrakt bruk av applaus/ ros. Selv om dette kan sies å være i motsetning til systemisk praksis (Foucault 1972; White 2007) var de systemiske elementene for øvrig mange. Peter avsluttet med noen ord som ble sittende hos meg: *"Klem inte foten på en mamma som vil inn"*

Plenum forelesning ved Wai-Yung Lee, Ph.D.: "Measuring Children's Response to Parental Conflicts"



Wai-Yung Lees har sitt virke i Hongkong der hun driver et familierapi-institutt.

Tema for forelesningen er hennes forskning på barns utvikling og hvordan deres utvikling er priggitt familiens dynamikk, spesielt i forbindelse med uløste foreldrekonflikter. Lees forskning tok utgangspunkt i å måle barns fysiologiske reaksjoner når barnet var passivt tilstede under foreldres konfliktfylte samtaler. Paradoksalt nok er det langvarige resultatet av foreldres konflikter at barnets stressreaksjoner blir diagnostisert med utgangspunkt i en individual psykiatrisk forståelse. Påfølgende terapeutisk behandling kjenntegnes også ofte av et utbredt fokus på medisinerer, uten at foreldrenes opprettholdende og dårlig fungerende parforhold blir behandlet.

Wai-Yung Lee begrunnet sin interesse for barnets stemme i egne erfaringer om at foreldre nesten alltid stoler på barnets uttalelser, mens de ofte kan være noe mistroiske til terapeuten. Hun var derfor opptatt av å styrke barnets stemme, gjennom å visualisere barnets reaksjoner ovenfor foreldrene og tilrettelegge for en barnesentrert samtale om reaksjonene avslutningsvis.

Wai-Yung Lee eksemplifiserte den kliniske verdien av forskningen gjennom å vise en mengde filmklipp (noen av dem fantastiske). Gjennom de mange filmklippene fikk vi se



barnas fysiologiske reaksjoner som passivt lyttende og deres verbale uttrykk i debriefings (den avsluttende delen) fasen. Det var derfor liten tvil om at forskningsprosjektets kliniske verdi kan være overførbart til våre nordiske kontekster.

Dessverre ble forelesningen tidvis forstyrret av særdeles dårlig/manglende lyd.

Foreleserens engasjement var imidlertid smittende og hennes kompetanse på forelesningens tema imponerende.



SFFT har noen tradisjoner som vi ikke har i NFFT, bl.a. følgende årlige prisutdelinger:

Familieterapiens hederspris:

Årets hederspris gikk i år til Marianne Cederblad som mottok stående applaus for sitt årelange bidrag for familieterapiens fremvekst og utvikling i Sverige, både mht. praksis og forskning.

Presentasjon av årets familieterapeut:

Prisen for årets familieterapeut ble delt mellom Marianne Cederblad, Ingegerd Wittberg og Bill Petit. De fikk prisen for sitt arbeid med å utarbeide en forskningsoversikt over par, familie og systemisk terapi og måten det ble gjort tilgjengelig for det kliniske feltet. (<http://www.sfft.se/dokument/Familjeterapifungerar2015-03-09.pdf>)



Plenumforelesning ved Paul Johansson og Maud Fornander: "Familieterapi innenfor sosialtjenesten"



Foredragsholderne arbeider til daglig ved Familiemottakelsen i Majorna-Linne i Göteborg.

Foredraget innledes med dramatisering av et "typisk" hjemmebesøk hvor kommunikasjonsvanskene mellom far og datter var åpenbare.

"Rollespillet" dannet videre utgangspunkt for beskrivelser av deres arbeidsmetodikk i komplekse saker, hvor også dårlig økonomi er en gjentakende utfordring for familiene.

Sosialtjenesten er en "myndighet" og er derfor i en særskilt maktposisjon, sammenlignet med mange andre instanser hvor familieterapien er representert. Selv om mange av klientene derfor er "tvunget" til å dra dit, er deres mål alltid å hjelpe familiene til å bli selvhjulpne. På veien mot å gjøre familiene selvhjulpne beskrives det likevel et tydelig hovedfokus på foreldrenes endringspotensiale. Johansson og Fornander beskriver seg derfor som eksperter på hva barn trenger fra sine foreldre for å sikre barna en god psykososial utvikling.

Beskrivelsene av deres utfordringer og komplekse saker ble fyldig beskrevet, samtidig som de ble eksemplifisert med rollespill av "typiske situasjoner". Hovedfokus for den terapeutiske tilnærmingen syntes i den anledning å være økt foreldrenærver. Økt foreldrenærver ble beskrevet å handle om økt oppmerksomhet gjennom for eksempel å følge opp barnets venner, oppsøke de arenaer barnet oppholder seg på og lignende. Samtidig med den hensikt å ikke "trappe opp" konflikten. I tillegg ble mange andre mulige "inngangspunkter" for endrings-

arbeid beskrevet (som for eksempel å mobilisere nettverk). I stor grad handlet deres tilnærming derfor om å støtte foreldrene til å stå frem som tydelig ledere med mandat (og krav) og bli trygge nok til å sette de grensene og rammene de mener er nødvendige for å "ta makten tilbake". Tilnærmingen var likevel svært transparent da alle foreldrenes valg mht. å ta makten tilbake skulle tydelig presenteres for barna, men uten å være gjenstand for forhandlinger.

Det terapeutiske forløpet som ble beskrevet var tydelig strukturert forankret og ordene "terapeuten som ekspert" ble brukt langt oftere enn hva undertegnende er vant til fra de fleste presentasjoner av postmodernistiske metoder. Et mangeårig samarbeid med Salvador Minuchin ble senere også bekreftet. Den strukturell innfallsvinkelen var spennende da det generelt er mer språkorienterte postmodernistiske tilnærminger som vies plass på de fleste presentasjoner. På tross av flere dramatiseringer av typiske konfliktsituasjoner, kom det dessverre ikke tydelig nok frem hva de faktisk gjør for å fasilitere endringene. Plenumforelesningen hadde derfor tjent på litt bedre tid til presentasjon, (hadde kun en time til rådighet), alternativt færre beskrivelser og et tydeligere fokus på terapeutens bidrag i endringsprosessene.

Sub plenum forelesning med Johan Sundelin: "Familieterapi i en diagnostisk kontekst"

Ca 100 mennesker møtte opp for å høre Johan Sundelin, forfatter, lærer og veileder i familieterapi, snakke om familieterapi i en diagnostisk kontekst. Sundelin beskriver at arbeidet som systemisk terapeut i BUP på mange måter er som å være på bortebane, da BUP i stor grad har en kultur preget av individualisme. Han argumenterer likevel for at også systemiske terapeuter må anerkjenne den medisinske modell som en av flere ulike forståelsesmetoder og inkluderingen av utviklingspsykologi, dersom vi skal ha en fremtid innen BUP systemet. Sundelin argumenterer derfor for at systemiske terapeuter innen BUP bør være "tospråklige" i den forstand at vi anerkjenner og har kunnskap om både den medisinske og relasjonelle modellen.



Sundelin beskriver to ulike grupper av brukere i BUP: (1) De velinformerte klientene som bestiller en spesifikk tjeneste og (2) den ambivalente gruppen som kanskje har press på seg av den henvisende instans for å ta imot tilbudet. Vår "verktøykasse" må derfor være både flerfasetert samtidig som "verktøyene" ikke må komme i veien for generelt alliansearbeid. Sundelin advarer likevel mot å kun vektlegge allianseaspektet i terapien og uttrykker et tydelig ønske om at systemiske terapeuter i fremtiden vil fremstå offensive mht. hvordan vi beskriver vårt fag og hvordan vi fremstår ovenfor samarbeidspartnere/kontroll instanser. Han begrunner dette med at systemisk terapi i dag ofte blir betegnet/ definert som all vanskelig definerbar terapi. Fremtidens systemiske terapeuter bør derfor være tydeligere på hva vi gjør, hvilke intervensjoner vi tilbyr og tydeligere teoretisk bevissthet med tanke på hvilke retninger vi ønsker å representere. Vi må med andre ord tilpasse oss psykiatriens krav og språk og derfor også omfavne forskning og integrering av forskningsbasert kunnskap som en del av vårt kunnskapsgrunnlag. På denne måten kan vi også vurdere hvilke systemiske intervensjoner som passer de ulike vanskene. Sundelin argumenterer derfor også mot den feilaktige dikotomien om at metoden er av lite/ingen betydning for behandlingsresultatet (se f. eks: Kendall et al. 1998; Tilden 2013; Wampold 2001). I den anledning viser Sundelin til en lang rekke forskningsresultater som

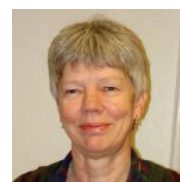
viser at det som i barne- og ungdomspsykiatrien har vist gode resultater i all hovedsak er strukturerte intervensjoner. Vi bør derfor også kunne forholde oss til familierapeutiske manualer. Sundelin hevder i den anledning at på tross av de mange dikotomier vedrørende manualbasert terapi vil de fleste terapeuter likevel oppleve at deres terapeutiske kreativitet er ivaretatt.

Kort oppsummert: Sundelin oppfordrer oss, slik undertegnede forsto det, til å legge vekk våre mange utydelige beskrivelser av systemisk terapi. Presenter i stedet systemisk terapi som en utmerket metode for å frigjøre gode mellommenneskelige relasjoner når det behøves.

Workshop ved Margareta Teke:

”Samtalets magi - når alle i familien får komme til ordet”,

Margareta Teke arbeider som familierådgiver i Småland og har fordypet seg i konflikthåndtering. Teke innleder med et ”hjertesukk” om at vi også må huske at barn med store behov også kan være sterkt bidrags-givende til foreldres konflikter. Dette er en spennende påstand som etter undertegneds mening sjeldent snakkes om. Imidlertid blir påstanden dessverre ”hengende i luften” da den ikke blir diskutert videre.



Teke hevder at konfliktparenes kommunikasjon ofte kjennetegnes ved egenskapen til å ”dvele” ved vanskelige og viktige tema. Hun viser i den anledning til ulike modeller, deriblant Galtungs konflikttriangel. Modellene er hentet fra fredsteori og presenteres i den hensikt å vise hvordan ulike modeller kan hjelpe terapeuten til å holde fokus i høykonfliktsakene, samtidig som de både kan engasjere og synliggjøre klientenes egne bidrag til opprettholdelsen av konflikten/e. Teke argumenterer for å utfordre parenes vansker med å dvele ved vanskelige tema gjennom kreativ dialog. Kreativ dialog eksemplifiseres også gjennom en spesifikk modell som utfordrer klienten/e innledningsvis til følgende: (1) dele sin forståelse av konflikten, (2) bevege seg inn i en forståelsesfase hvor en skal begrunne bakgrunnen for sine tanker, men hvor terapeuten fasiliteter tykke beskrivelser, (3) beslutningsfase hvor en legger til rette for at en sammen finner løsning(er) på deres konflikt (etter at man i steg 2 har lyttet til hverandre) og steg (4) som er handlingsfasen hvor løsningsforslagene skal gjennomføres.

Margareta Teke hadde mye på hjertet i sin presentasjon. Språklige utfordringer gjorde det krevende å følge tema. For fyldigere info anbefaler jeg derfor interesserte å lese hennes bok ”Samtalets Magi” (2014).

Plenumsforelesning, ved Magnus Ringborg:

”Slik gjør vi familierapi i dag.

- Vitenskap og erfaring”

Magnus Ringborg er psykolog, forfatter, familierapeut og lærer - og en kjent kunstner,

Plenumsforelesningen starter med en humoristisk og ironisk presentasjonsfilm som harselerer med blant annet dårlig stilte triadiske spørsmål og lite planlagte systemiske ritualer.

Foredraget tar oss deretter med på en rask gjennomgang av terapiens utvikling, helt fra Aristoteles tid frem til det vi i dag kjenner som postmodernismen. Ringborg hevder imidlertid at vi i dag har beveget oss over i et nytt paradigme som han kaller nyklassisme.



Nyklassisismen kjennetegnes angivelig av en kritisk realistisk forankring hvor kunnskap som blant annet bio-psykologisk forståelse er essensielt.

Ringborg argumenterer derfor for at nyklassisismens familierterapi skal kjennetegnes av følgende tre fokusområder:

(1) arbeid med interaksjonssystemet

(change doing),

(2) affektssystemet (change feeling) og

(3) meningssystem (change viewing).

Ringborg mener likevel at det er viktig at følgende tre postmodernistiske ”ideer” føres videre: nysgjerrigheten (ikke vitende posisjon), samarbeidsrelasjonen og åpenhet/transparens.

“

Fem beprövade specifika modeller:

- Funktionell Familie Terapi FFT
- ”Maudsleymodellen” vid Anorexia Nervosa
- Emotionellt Fokuserad par Terapi
- EFT Anknytnings Baserad Familie Terapi
- ABFT Psykopedagogisk familjeterapi vid psykos

“

Gemensamma faktorer i de fem modellerna

- Bygger på klassiska modeller
- Tydliga band till strukturell familjeterapi
- Flera använder sig av iscensättning
- Förändrar Expressed Emotion
- Alla är strukturerade i faser

Magnus Ringbors foredrag er vanskelig å følge, for undertegnede, da det foregår i et forrykende tempo. Han har åpenbart til mål å utfordre de post-modernistiske tankene som er dominerende i familierapifeltet og argumenterer derfor for en praksis som er basert på empirisk forskning og hvor kritisk realisme danner det filosofiske grunnlaget.

På tross av et forrykende tempo avslutter han med følgende anbefalinger til terapeutene:

”Senk tempo for å høyne intensiteten”

Oppsummering

Ca 400 deltagere tok turen til Vaxjö konserthus disse septemberdagene. Konferansen var meget godt organisert og både plenumsforelesningene og de mange workshopene syntes å ha truffet deltagerens forventninger. Undertegnede tror at konferansens konkrete tema: *”Så här gör vi familjeterapi”* har dekket et etterlenget ønske blant familierapeutene om å konkretisere og tydeliggjøre hva systemisk terapi i dag er. En ”rød tråd” i de mange forelesningene var også konkretisering, tydelighet, men også ønske om ”brobygging” mellom det systemiske fagfeltet og den medisinske diskurs. For systemiske og sosialkonstruksjonistiske terapeuter, som ser det som en selvfølge å samskape virkeligheten med de vi møter, burde ikke dette være en uopnåelig oppgave.

Lennart Lorås, MFSP

Assistent Professor at Diakonhjemmet College, Oslo, Norway

Doctorate student at East London University/ Tavistock Clinic

systemictherapy@outlook.com



Referanser

Foucault, M. (1972). *The archaeology of knowledge & the discourse on language*. New York: Pantheon.

Kendall, P. C., Chu, B., Gifford, A., Hayes, C. & Nauta, M. (1998). Breathing Life into a Manual: Flexibility and Creativity With Manual-Based Treatments, *Cognitive and Behavioral Practice*, 5, 177–198.

Teke, Margareta (2014). *Samtalets Magi*. Familierådgiverne I Småland.

Tilden, T. (2013). Kommentar til artikkelen Karta eller Tvangstrøja? Fokus på Familien, 3, 236-240

Wampold, B. E. (2001). *The great psychotherapy debate. Models, methods, and findings*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York: W.W. Norton and Company.

LES MER: Flere av innleggene fra konferansen i Växjö, med tegninger, powerpoints og illustrasjoner, finnes under www.sfft.se/Kongress2015 – se presentasjoner. **Red.**

Tankestreker — :

Om lykke denne gang ...



Jeg tenker på lykke – og hva vi vet vi om denne ofte foretrukne tilstand, så jeg søkte på www. Ikke for å bli lykkeligere, men for å finne ut litt mer, - og det gjorde jeg.

Jeg søkte gjennom de siste 10 årene. Av det jeg fant var bl.a. to oppsummeringer som jeg gjerne deler med leserne: En av Anne Hafstad. "Finn din egen lykkeformel" og fra forskning.no: Espen Eggens oppsummering av Ragnhild Bang Nes sin forskning (Statens Folkehelseinstitutt). "Lykken er medfødt".

De to innleggene kommer med litt forskjellige konklusjoner når det gjelder betydningen av gener og arv, men begge hevder at gener har stor betydning for hvordan vi har det og hvordan vi tar det - i livene våre. Større en jeg ville trodd.

I sidespaltene viser vi til noen aktuelle bøker – og til tekster på websiden Psykologisk.no - for de som ønsker å fordype seg mer i emnet lykke.

Finn din egen lykkeformel

Penger, utdannelse og intelligens har ingen sammenheng med lykke. Det spiller heller ingen rolle om du er mann eller kvinne. Men eldre er mer lykkelige enn unge, og du lever lengst hvis du er optimistisk!

Anne Hafstad: Publisert 2005 – Oppdatert 2011 (Aftenposten).

Vår streben etter lykke er absolutt. Daglig ser vi reklame som viser oss veien til lykke. Som oftest gjelder det noe vi burde skaffe oss. Ny bil, ny sofa, eller all slags tekniske nyvinninger som vi neppe egentlig trenger. Våre krav til tilværelsen er enorme. Vi skal lykkes med utdannelse og jobb, og vi skal mestre familie, pleie vennskap og gjerne også vårt eget legeme, og ikke minst sjelen. Reklamemakernes fokus på materielle goder som veien til lykke er på kollisjonskurs med den moderne positive psykologiske forskningen som slår fast at det ikke er penger eller ting som gjør oss lykkelige. Lykke er uavhengig av ting, og jevnt over er vi ganske fornøyd med tilværelsen. En kort oppsummering av nyere forskning om lykke og tilfredshet forteller blant annet at: Utdannelse og intelligens spiller liten rolle. Økonomi spiller liten rolle. De rike er ikke mer lykkelige enn de med mer begrenset tykkelse på lommebok og bankkonti. Kjønn spiller ingen rolle.

Aldersforskjeller.

Selv om både unge og gamle kan være lykkelige, ser det ut til at kildene til lykke er forskjellig i ulike aldersgrupper. Stikk i strid med hva mange tror, er eldre mennesker mer lykkelige enn yngre. I Norge og Skandinavia er vi faktisk mer tilfredse enn i mange andre land. Faktisk er det sann at når våre grunnleggende behov er dekket, er de aller fleste fornøyd med tilværelsen. Det er vist at hjernens ulike signalstoffer er involvert i opplevelse av positive og negative følelser. Signalstoffet dopamin ser ut til å være viktig i lykkeopplevelsen. Med moderne hjerneskanningsteknikker (functional magnetic resonance imaging, fMRI) har man vist at positive følelser blant annet innebærer en aktivisering i venstre hjernehalvdel (prefrontal cortex), mens negative følelser i større grad innebærer aktivitet i høyre hjernehalvdel.

Kortvarig.

Men den deilige intense følelse som tar overhånd fra tid til annen, den er så kortvarig? - Den er det, og det er meningen. Den intense lykken skal være en øyeblikksopplevelse. Man kan si det er et slags belønningssystem. Det er funksjonelt i forhold til måloppnåelse. Du får et indre rush av positive signalstoffer, om du vil. Positive følelser driver oss videre, forklarer psykolog og førsteamanuensis Espen Røysamb, psykologisk institutt, Universitetet i Oslo. Han forsker på lykke og driver nybrottsarbeid i psykologisk forskning. Mens psykologien tradisjonelt er fokusert på problemer, sykdom som skal kureres og negative trekk hos mennesker, blåser det nå en positiv vind over psykologisk forskning. Hele det første nummeret av det amerikanske psykologtidsskriftet i vårt nye årtusen var viet positiv psykologi. Den setter søkelyset på ressurser i mennesker, positive erfaringer, positive trekk og egenskaper, og hvordan livskvaliteten kan forbedres. Håp, lykke, mot, eksistensielle spørsmål, visdom og kreativitet er stikkord som forskere innenfor denne retningen er opptatt av.

Antikkens filosofer.

Aristoteles visste neppe hvor moderne og tidsriktig han ville vært i dag da han uttrykte at det ultimate mål for folk er lykke. - Noe av det mest spennende med antikkens filosofi er jo nettopp at lykke står i sentrum. Det er det som står i midten og gir mening til resten, sier filosof Halvard Fossheim, Universitetet i Oslo. Han er en av flere som arbeider med "Oslo Happiness Project", et tverrfaglig prosjekt som blant annet ser på hvordan lykke ble definert, diskutert og opplevd i antikken.

For Aristoteles og hans tenkende venner var det en stor debatt om eudaimonia, eller lykke. Aristoteles' etikk stilte spørsmålet om lykke er nytelse, ære, det politiske liv eller det teoretiske liv. - Man hadde forskjellige forslag. På en måte utelukker ikke det ene det andre. Tenkerne i antikken mente nok at hvis man tror at makt og penger skulle være lykken, så har man bommet fullstendig. Makt kan være et onde hvis du er et dårlig menneske. Er du et godt menneske på et dypere og høyere nivå, kan makt være et gode og en lykke, sier Fossheim.

Folk som flyter.

Det skulle gå 2000 år fra antikkens tenkere hadde samtaler om lykke, og til våre sjelesørgere eller psykologene fattet interesse for begrepet lykke eller well-being, som det kalles på mer vitenskapelig vis. En av dem som markerte seg i den historiske publikasjonen til den amerikanske psykologforeningen i januar 2000, er psykologen Mihaly Csikszentmihaly, opphavsmannen bak begrepet "flyt". Det er en tilstand der vi helt fortaper oss i noe, og glemmer både tid og sted. Csikszentmihaly intervjuet folk om hva som ga dem gode opplevelser, og fant ut at mange beskrev en tilstand der tiden bare fløt. Tid er for mange i dag en mangelvare. I vår streben etter det vi tror er den optimale lykke med suksess på jobb, hjemmefront og i det sosiale liv forøvrig, er det ikke rom for "flyt". Vi bombarderes av drømmer om alt vi burde hatt, gjort og opplevd. - Vi har for lite tid og kanskje for store forventninger. Det blir ikke mer tid. Da har vi for mye å gjøre, fastslår psykologen. Lykke handler i stor grad om hvordan vi tar det og hvordan vi har det, konkluderer lykkeforskerne.

Til fordypning:



Gyldendal 2005

Stefan Klein

Biofysiker, journalist, forfatter og filosof.

Boken for deg som ønsker å vite hvordan gode følelser oppstår . og hva man kan gjøre for å bli lykkelig. Lykkeformelen ble en stor bestselger i Tyskland. Boken handler om et tema som har fulgt menneskene fra tidenes morgen . lengselen etter et lykkelig liv. Stefan Klein kaster nytt lys over spørsmål vi alle er opptatt av: Hva er lykke? Hvordan oppstår gode følelser? Kan vi «lære» noe om veien til et godt liv?

Lykkeformelen er en bok som gir leseren kunnskap om og nye perspektiver på de virkelig viktige tingene i livet. « vitenskapsstoffet er lærerikt, og Kleins budskap blir mer nyansert etter hvert. Han søker nemlig svar i en lykkelig balanse mellom natur og kultur, individ og samfunn. » Fredrik Wandrup, Dagbladet «Når du har lest denne boka, vil du se annerledes ut i hodet, lover Klein. Og han har rett. » Der Spiegel

Boka ser på den emosjonelle sida av mennesket, og forteller at nyere forskning viser at det er mulig å måle følelser. Boka formidler den kunnskap om mennesket som dagens filosofer, psykologer og medisiner har kommet fram til. Den ser på hva lykke faktisk er, tar for seg de forskjellige lidenskapene som begjær, nytelse, kjærlighet og vennskap og hvilke strategier man kan bruke for å oppnå lykke. Boken ble en bestselger i flere land, og er oversatt til 25 språk.

*

Mer å lese:

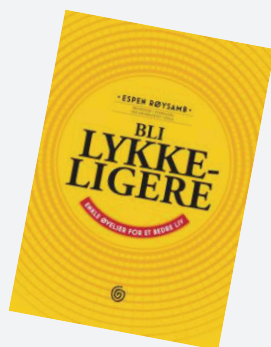
Se omtale av Martin Seligman og positiv psykologi, ved Simen Fjellstad Holm (Psykologisk.no april 2015):

"Veien til varig lykke"

... Vi kan ikke si oss fornøyde med å hjelpe mennesker til en hverdag det går an å leve med, vi må hjelpe dem å finne et liv som er verdt å leve, sier den amerikanske psykologen Martin Seligman. ...

Se også video på samme webside

*



Kagge forlag 2013

Espen Røysamb

"Bli Lykkeligere Enkle øvelser for et bedre liv"

"Bli lykkeligere på fire uker – med utviklede metoder fra psykologisk forskning"

Boken er skrevet av professor i psykologi Espen Røysamb, som mener at alle mennesker kan bli lykkeligere om de bruker de rette strategiene.

Man kan trene for å bli en dyktig musiker eller for å komme i god form, men man kan også trene seg lykkelig!

I boka forteller Røysamb hvordan du med enkle grep kan øke livskvaliteten.

Boken inneholder et treningsprogram der du med helt konkrete oppgaver trener deg til å bli lykkeligere i løpet av fire uker. Øvelsene bygger på nyere forskning på lykke. Her er flere øvelser å velge blant, og du finner garantert noen som passer for deg.

*

Omtale av bøkene på disse sidene er hentet fra de respektive forlagene.

Arv og miljø.

Evnen til å se lyst på tilværelsen har en viss genetisk komponent. Noen ser ut til å være utrustet med en tendens til å se de positive sidene ved livet. Slik sett handler tilfredshet og lykke mer om hvordan vi tar det enn om hvordan vi har det. Men denne evnen kan læres, og totalt ser livshendelser og miljøfaktorer ut til å spille en større rolle enn arv eller genetisk disposisjon, mener de fleste forskere. Den amerikanske forskeren David Lykken har undersøkt mer enn 4000 par tvillinger og konkluderer med at rundt halvparten av vår tilfredshet med livet er et resultat av gener. Like lite som nordmenn er født med ski på bena, er noen født med lykkeformelen som en sølvskje i munnen.

Øvelse gjør mester også når det gjelder lykke, hevder den tyske biofysikeren Stefan Klein i sin bok "Lykkeformelen". I kortversjon kunne man si at trim pluss sex og positive tanker utgjør de viktigste ingrediensene i Kleins lykkeformel. Lykke handler delvis om hvordan vi ser på fortid og fremtid. - Felles for oss alle er at vi har en evne til å konstruere et positivt bilde av fortiden, sier (psykologen - red. anm.) Røysamb. Våre mentale album er fulle av gode opplevelser og tro på, eller bilder av, hvordan fremtiden vil bli. - Det er en overlevelsesmekanisme å være fornøyd, sier Røysamb. De som scorer høyt på lykke og tilfredshet i undersøkelser, har generelt stor tro på fremtiden. Vi trenger imidlertid noen regnværsdager for å nyte solskinnsdagene. Negative følelser er nyttige. En av nestorene i den positive psykologiske forskningen, psykologen Edward Diener, har funnet to livshendelser som kan slå ut folk over lang tid. Det er tap av barn og tap av jobb. - Effekten av livshendelser varierer, men grovt sett vil de fleste reaksjonene etter de fleste hendelser som påvirker livene våre, ikke ha stor betydning for lykke eller tilfredshet etter et halvt år, sier Røysamb.

Lykke og helse.

Mye tyder på at tilfredse og lykkelige mennesker blir mindre syke enn mennesker med et mer dystert syn på livet. Et eksempel som underbygger dette er nonnestudien. Forskerne tok for seg 70 år gamle selvbiografier fra nonner som søkte opptak i kloster da de var rundt 20 år gamle. De 25 prosentene av nonnene som ga uttrykk for at de var tilfredse med tilværelsen den gangen, levde i gjennomsnitt ni år lenger enn den 25 prosenten som ikke var særlig fornøyd da de valgte å gå i kloster. - Det må antas at nonnene har levd under tilnærmet like forhold i klosteret, og at andre faktorer som kan gi tidlig død er lik hos de aller fleste. Derfor er nonnestudien interessant, sier Røysamb.

Andre studier har også vist at en optimistisk livsholdning kan virke forebyggende på høyt blodtrykk, diabetes og infeksjoner i luftveiene. Noe av forklaringen kan være at positive følelser kan gi lav forekomst av hormonet cortisol, et hormon som blant annet kan svekke immunforsvaret vårt. En annen forklaring på at tilfredse og lykkelige mennesker er mindre utsatt for sykdom, kan ganske enkelt være at de tar bedre vare på seg selv. Og hva er det så som gjør oss lykkelige? Først og fremst handler det om å finne sin egen lykkeformel.

Hver og en må finne sin vei til lykke, men forskning viser entydig at mest lykkelige er det fleste av de i sosiale settinger. Samvær med familie og venner er det som betyr mest. Det handler også mye om hva vi bestemmer oss for inne i hodene våre. Og det handler om å mestre det vanskelige og å sette pris på det positive.

*

Lykken er medfødt

Espen Eggen, fra forskning.no. Publisert 2007

Fra doktoravhandling av forsker Ragnhild Bang Nes.

Genene styrer den grunnleggende følelsen av lykke og tilfredshet. Noen er nærmest født med et smil om munnen, viser en ny norsk studie.

Uttrykket "å være født under en lykkelig stjerne" er kanskje mer presist enn man skulle tro. Svært mye av gleden vi føler over livet er nemlig forhåndsprogrammert allerede ved fødselen, viser den nye doktorgradsavhandlingen.

At vi alle går rundt med hvert vårt personlige "lykkenivå" er tidligere dokumentert. Mens noen stort sett føler seg tilfredse og lykkelige med tilværelsen, sliter andre med vedvarende følelser av misnøye og utilfredshet. Men til nå har forskerne vært usikre på hvorfor noen scorer så høyt på denne innebygde lykkeskalaen, mens andre gjør det dårligere.

- Det denne studien viser er at genene styrer 80 prosent av stabiliteten i både psykisk helse og uhelse. Ytre faktorer har ofte bare kortvarig effekt på lykkefølelsen, forteller forsker Ragnhild Bang Nes. (Doktorgradsavhandling ved Universitetet i Oslo.)

Norske tvillinger

Tanken om at genene styrer nesten hele vår grunnleggende lykkefølelse, kan virke overraskende, fordi alle jo opplever store skiftninger i humøret fra tid til annen.

Negative opplevelser, som et vanskelig brudd med kjæresten, vil forverre lykkefølelsen også hos de mest sprudlende fornøyde blant oss. Og en svært positiv hendelse, som det å få drømmejobben, vil gjøre noe med humøret selv hos superpessimisten.

- Vi påvirkes hele tiden av det som skjer oss. Men forbausende raskt vil de fleste tilpasse seg den nye situasjonen, og vende tilbake til sitt naturlige lykkenivå, sier den 37 år gamle forskeren ved Nasjonalt Folkehelseinstitutt i Oslo.

En- og toeggede

Til grunn for studien er flere omfattende undersøkelser av norske tvillinger. I én av studiene ble 4 400 tvillinger fulgt gjennom en seksårsperiode. Tvillingene var mellom 18 og 31 år gamle. I to andre undersøkelser deltok en annen gruppe med over 8000 norske tvillinger.

- Ved å sammenligne store grupper av eneggede og toeggede tvillinger, kan man finne ut hvor viktig gener og miljøfaktorer er for helse og personlighetstrekk, forklarer Ragnhild Bang Nes.



Noras Ark - 2006:

Line Hatland,

forfatter og regissør

går systematisk til verks for å finne ut hvordan man kan bli

lykkeligst mulig. Hun

oppsøker verdens fremste

lykkeforskere for å få den

endelige oppskriften, og deres

råd er basert på moderne

vitenskapelige funn. Boken er

basert på dokumentarfilmen

"Hvor lykkelig går det an å bli?"

*



Aschehoug 2008.

Einar Øverenget

Alle mennesker søker lykken.

Men det finnes ingen

lykkeformel, ingen enkel metode som kan garantere oss lykke. Hva

om lykken simpelthen er vår måte å møte livet på, vår innstilling til oss selv og til det som skjer oss?

Kanskje befinner lykken seg akkurat der vi er?

Hans bok Lykkens filosofi (2006) er utsolgt fra forlaget.

*



"- Gener styrer 80 prosent av stabiliteten i både psykisk helse og uhelse" konkluderer forsker

Ragnhild Bang Nes ved Statens Folkehelseinstitutt, ved Universitetet i Oslo.

*

Mens eneggede tvillinger har helt identiske gener, deler toeggede tvillinger omtrent halvparten av genmaterialet, altså som hos vanlige søsken.

Ved å sammenligne disse tvillinggruppene kan forskerne finne ut mer om hva som er genetisk styrt, og hva som må skyldes ytre faktorer som oppvekst og miljø.

- Det har ikke tidligere vært gjort tilsvarende undersøkelser med et så omfattende datamateriale, og med så avanserte metoder sier Bang Nes.

Genene styrer

For å avdekke den subjektive (selvopplevde) lykkefølelsen måtte tvillingene svare på en rekke detaljerte spørsmål. Blant annet ble erfaring med angst, depresjoner og søvnproblemer kartlagt.

- Studien viser at noen er mer utsatt for psykologiske problemer enn andre, og at denne forskjellen er relativt stabil og påvirket av gener. Det samme gjelder positive følelser - noen synes å være i stabilt bedre humør enn andre, sier forskeren.

Undersøkelsen viser også at de ytre faktorene spiller en svært kortvarig rolle for lykkefølelsen.

- Det at miljøfaktorene generelt påvirker oss så kortvarig, var et overraskende funn. Dette avviker fra psykologiske teorier om at tidligere erfaringer gjerne har varige og store effekter, sier Berg Nes.

Det er altså mer vanlig å komme seg etter kriser enn å forbli varig traumatisert.

Samtidig går det fram av doktorgradsavhandlingen at enkelte miljøfaktorer, enten tidlige opplevelser i livet eller erfaringer som hele tiden gjentar seg, også kan ha langvarig betydning.

- Gå til psykologen

At den grunnleggende lykkefølelsen er medfødt, er naturligvis godt nytt for de som stort sett er fornøyde. Sjansen er jo stor for at de vil føle seg tilfredse også i fremtiden, i følge undersøkelsen.

Men de som allerede sliter med tilværelsen har kanskje fått enda en grunn til å deppe. Betyr funnene i undersøkelsen for eksempel at det er nytteløst å oppsøke psykologisk hjelp?

- Nei, det betyr det absolutt ikke! Tvert i mot viser resultatet at det nettopp er i miljøet man har et endringspotensiale, sier forskeren.

Hun understreker også at studien er svært grovkornet, og lite egnet til å brukes på individnivå.

- Forskning viser at man også over tid kan ha god effekt av psykoterapi. Men positiv endring kan altså være vanskeligere for noen enn for andre. Det er også mulig at enkelte vil trenge "behandlingspåfyll" innimellom, sier Ragnhild Bang Nes.

Menn er lykkeligst

Blant de mange tusen tvillingene i undersøkelsene, var mennene generelt noe lykkeligere enn kvinnene.

- Kvinner rapporterer flere ubehagssymptomer, som angst, depresjon og søvnproblemer, sier Bang Nes.

Studien viser også at kvinners følelse av lykke og psykologisk ubehag/symptomer er noe mer styrt av miljømessige faktorer enn hos menn.

- Det er til dels ulike sett av gener som virker inn hos kvinner og menn, og genene synes å ha noe større effekt hos menn, sier forsker Ragnhild Berg Nes.

Referanse:

Ragnhild Bang Nes; Doktorgradsavhandling ved Universitetet i Oslo: Well-being and psychological distress: Genetic and environmental influences on stability, change and covariance.

Til slutt tar vi med noen Råd for lykke og tilfredshet: (Kilde: Psykolog Espen Røysamb)

Sett pris på det gode i livet F.eks. ved en såkalt "takknemlighetsøvelse" hvor du skriver ned 3-5 ting du er takknemlig for. Kan gjøres daglig eller ukentlig. Invester tid og energi i venner og familie. Sosiale relasjoner er en av de viktigste kildene til lykke. Gi av deg selv, og ta imot det andre gir deg. Lag strategier for å takle stress og problemer Det viktigste er ikke å aldri snuble, men å reise seg igjen når livet går litt på tverke. Praktiser hjelpsomhet og vennlighet Ta vare på andre mennesker. Det aktiverer en rekke positive effekter - du føler deg snill, du knytter deg til andre, og du får smil og gjengjeldt vennlighet tilbake. Legg merke til livets små gleder og gyldne øyeblikk Pust inn og kjenn på følelsen av vårsola i vinduet, lukten av nykøkt kaffe, smaken av jordbær, et barnesmil. Sett deg små mål i hverdagen Både veien mot målet og selve måloppnåelsen kan gi glede og mestingsopplevelse. Det er lov å drømme. Noen drømmer kan få forbli vakre drømmer, mens andre drømmer er viktige kilder til utvikling og endring. Skap mening i tilværelsen. Noen finner tilværelsens mening i religion, andre i politiske flaggsaker, i arbeid og studier, og barn og familie. La deg engasjere og brenne for noe, og bruk engasjementet til handling. Si takk til noen. Hvis det er noen du skylder en stor eller liten takk for å ha vært en viktig person for deg i en av livets mange veikryss - ikke vent med å uttrykke denne takken. Lær tilgivelse. Hevnlyst, skyldtilskrivelse og sinne kan være naturlige følelser i forhold til andre mennesker, men tilgivelse kan koble av svarte tanker, gi fred i sinnet og nye muligheter. Ta vare på kroppen Sørg for nok søvn, og fysisk aktivitet. Fysisk og psykisk helse inngår i et nært samspill. Ta kloke valg og skap en god hverdag Ta deg tid til å tenke i møtet med hverdagens små og store veikryss, lytt til råd fra venner - og lytt til egne følelser.

Se også Tekst av Espen Røysamb (Psykologisk.no april 2015)

Håper dere har hatt glede og nytte av mine lykkesøk på nettet. Jeg ble i hvert fall litt klokere av det. At evnen til å oppleve lykke til en viss grad kan læres inn og trenes opp vet vi jo, men at evnen til lykke (tilfredshet) i så stor grad antas å være knyttet til gener og arv, som Ragnhild Bang Nes undersøkelser viste, det visste jeg ikke. Desto viktigere blir selvsagt de miljømessige faktorene i den enkeltes oppvekst – og de terapeutiske metodene som velges når utviklingen har kommet skjevt ut. Det som er gjenkjennelig i undersøkelsen er at vi alle ser ut til ha en slags grunnstemning i oss – som vi stabiliseres tilbake til etter oppturer og nedturer i livet. *Vi blir oss selv igjen* – som vi sier.

Hvordan vi som terapeuter møter de som underveis har kommet *ut av lage* har også stor betydning. Men nok om det, for våre tilnærminger og metoder handler vel mer om å mestre livet enn om være lykkelig.

At lykke kan være så mangt og at den ofte er knyttet til de små ting - *det* visste jeg fra før.

Min kjære bestemor pleide å synge en sang som innholdt denne strofen:
" ... *men lyckan er alls inte det som du tror - inga stora bevingade ord* ... "
Hun sa også ofte: "*Tell bare de lykkelige timene*".
Utsagnene preget tidlig mitt eget syn på lykke.



Vennlig hilsen Kari Yvonne (red.)

Fra systemisk kafé i Tønsberg - april 2015.

Psykologspesialist
Kirsti Ramfjord Haaland.

Intervjuet av Elisabeth Sann.

Ref: Kjersti Kværne.

”Stake opp kjærlighetskanalen” mellom barnet og foreldrene.

Det var mange og mye tverrfaglig helse- og sosialfaglig kompetanse som hadde samlet seg i Tønsberg Bibliotek for å høre Kirsti R. Haaland denne kvelden. Det ble sogar satt sammen et reflekterende team, samt at alle tilhørere fikk mulighet til å delta med sine refleksjoner og spørsmål.

Både intervjuobjekt og intervjuer har lang fartstid i familierapifeltet og Kirsti startet med å fortelle entusiastisk om den gang for 20 år siden, hvor hun fikk midler til et prosjekt i Tønsberg for styrking av første-linjetjenesten som het; ”bedre hjelp til familier med sammensatte problemer”, som var ment å skulle inspirere 1.linjen til å ha fokus på familien og ikke bare enkelt-individet.

Klinisk sosionom Elisabeth Sann har også lang fartstid fra familievernkantor og jobbet mye med barn som har opplevd skilsmisse og hatt grupper med både barn og foreldre innenfor tema.

Kirsti R. Håland har i tillegg fordypning i familiepsykologi. Da hun bestemte seg for å bli psykolog møtte hun vegring hos moren og tanten. Hun måtte love og ”ikke bli sånn”, som betød; å kun observere og være en bedreviter. Etter ferdig psykologistudie fikk hun utdanningsstilling i Barne- og ungdomspsykiatri og arbeidet i dette feltet til hun ble tilbudt stilling i familievernet. Hun har alltid hatt et ben i hvert av disse fagområdene.

Advarselen om å ”ikke bli sånn” kan ha medført at Kirsti har vært svært bevisst sine valg i sin yrkesaktive karriere. Hun ønsket ikke å drive med diagnostikk, og heller ikke



Utvalgte bøker av Kristi R. Haaland:

”Løft og narrativer i profesjonelle samtaler”



Univ. forl. 2005

”Barnet og skilsmissen”



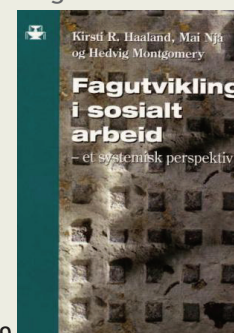
UF 2002



UF1996

Med ill. av Inger landsem

”Fagutvikling i sosialt arbeid”



UF 1999

Med Mai Njå og Hedvig Montgomery

utredning av barn innen barnepsykiatrien. Hun ville ha samtaler med både foreldre og barn, og hun tenkte: *de hører sammen*. Hun var nok en pioner i sin ytring på den tiden. Hun tok med seg hele familien på lekerom, og dro hjem til familiene for å se dem i sitt naturlige miljø.

Veien dit var ikke uten humper, og i tverrfaglig profesjonssammenheng kan det av og til være vanskelig å gå opp nye spor, når forestillingene om hva hver og en skal gjøre brister. Men Kirsti mener at hun har arvet farsgenet som sier; ” *ikke gjør som autoritetene sier*”, og synes det har vært både utfordrende og morsomt.

Kirsti har skrevet flere bøker som har vært berikende for barn og familier, og ikke minst familiefeltet. Hun er tydelig på at hun skriver for folk flest og liker at både fagfolk og klienter leser og blir inspirert.

Elisabeth: Boka ” *Even og skilsmissen*” er en bok som alle kjenner godt, og som er spredd over Norges land i dag?

Kirsti: først ville ingen forlag trykke den, og holdningen var at den heller ikke skulle spres. Selv Barnas Bokklubb sa; ” *Nei, dere kan da ikke mene alvor – at vi skal sende sånt i hjemmene til folk*”.

Elisabeth: Hvorfor tror du det var slik?

Kirsti: det med skilsmisse – det snakket man ikke om for 18 år siden. Men verden går fremover, i dag sender barnekanalen på NRK TV en serie som går over en uke om barn og skilsmisse.

Elisabeth forteller om en rykende fersk liten bok som barnegruppa hun jobber med på Familievernkontoret har laget. Det er barnegrupper hvor barn får mulighet til å dele sine erfaringer etter en skilsmisse, og lage sin egen bok. Denne gang fikk boken navnet ” *Theo og foreldrefellen*”. Disse kloke utsagnene som barna kommer med legges frem for foreldrene sammen med barnet, som igjen fører til temaer å samtale videre om.

Kirsti har i tillegg til sine mange år i yrkeslivet også drevet med forskning. Hun finner det meningsfylt å drive med en kombinasjon av utforskning og hjelp. I 1988 hadde hun et forskningsprosjekt hvor hun var tilknyttet Universitetet i Oslo i tre år – som handlet om erfaringen med delt omsorg. ” *Når mor er mor, og far er far, men vi er ikke ektepar*”. Hun understreker at det delte foreldreskap er utrolig interessant. Hun har en hypotese om at barna får mer ansvar, at det går fra mors ansvar til barns ansvar.

Kirsti er opptatt av ordet ” *tilknytningsforsikring*” og hvordan barn har det, når de driver med tilknytningsforsikring. Hun skriver for tiden et kapittel i en barneterapi bok om dette, sett fra barnets perspektiv. Hvordan det er barn som passer på sine relasjoner til de voksne. Etter 35 års erfaring fra familievernet har hun sett at barn passer godt på relasjonen til sine omsorgspersoner. Hun beskriver seg selv som en kloakkarbeider som prøver å ” *stake opp*” kjærlighetskanalen fra barnet og frem til de voksne, når naturlig flyt av kjærlighet hindres av bitterhet og konflikter. Hun sier videre: ” *barn har åpen kjærlighetskanal til betydningsfulle voksne, og voksne kan forurene disse kanalene. Som hjelper kan vi assistere barn i å reåpne kanalen. Barn er kloke, de ser og passer på at voksne ikke blir lei seg, men det skal jo være omvendt. Voksne er ikke avhengig av barn. Barn er helt avhengig av voksne.*”

Når hun veileder terapeuter i barnepsykiatri er hun opptatt av at terapeuter må passe seg for ikke å lage vanskeligheter for barns relasjon til foreldre, eller til de voksne de er avhengig av.

Hun sier: ”du som terapeut må stå ved ”siden av” barnet og forsøke å forstå hva de holder på med for å prøve å få til livet sitt”. Dette er overordnet for henne!

Elisabeth undrer seg over hvordan det er for de barna som lever en uke hos hver av foreldrene, og hvor det noen ganger ikke er kommunikasjon mellom foreldre, og barnet skal takle ”å gå over brua” fra den ene til den andre forelder eller familien hver uke. Hadde en voksen klart det?

Kirsti tror ikke det. Kirsti minner oss på viktigheten av å ha barnet tilstede sammen med de voksne, og dersom det ikke er mulig, sørg for å ha en dukke som kan representere barnet, og spør ”hva ville barnet ditt ha sagt om dette? Kirsti er opptatt av at vi som terapeuter husker på at barn har studert foreldrene sine hele livet, at barna faktisk *lever med* dem. Vi må gi barnet mulighet til å ha et kjærlighetsbånd, og jobbe for å åpne kjærlighetskanalene. Hva hindrer barnet i å nå deg og hva hindrer deg i å nå ditt barn?

Kirsti har tro på at vi må være kreative, kreativitet i betydningen å ha samtaler med barn og foreldre sammen.

Fra salen kom det refleksjoner om viktigheten av å hjelpe foreldre og barn til å forbindes med hverandre, hjelpe dem til å skape forbindelser og plukke opp de kjærlighetssignalene som alltid finnes, og stake opp kjærlighetskanalen. Vi må heller ikke komme i den situasjon at vi forklarer barna for foreldrene – kjærlighetskanalen er der, vår oppgave er å hjelpe dem med å se hverandre.

Tilslutt ble det delt ut eksklusive gaver som passet til eksklusive damer!

Kjersti.Kverne@siv.no



Engasjerte damer i systemisk samtale: Sann og Haaland i Tønsberg bibliotek.

Fra Journal of Family Therapy

nr 3- 2015



Denne gangen har redaktøren virkelig kastet seg ut i selve terapifeltet vårt og vil beskrive folk som har betydd mye for utbredelsen av familierapi og hvordan man eventuelt kan tenke om dette. Hun har samlet innspill fra mange steder, både faglig og geografisk. Det blir som vanlig mange jenter som skriver, men det er kanskje ikke så rart om en skal forstå familierapi som fag og dets utvikling. Det er ganske flott å klare å samle sammen ulike syn i et felt som er så mangfoldig som familierapien - spesielt i et tidsskrift som dette, hvor det gjelder å gi inspirasjon til dem som skal arbeide i et så uoversiktlig fagfelt som familierapien er.

Susan A. Lord dukker opp igjen fra New Hampshire, USA, denne gang med begrepene «meditativ dialog» og ikke minst «mindfulness». Hun hadde en kommentarartikkel også i forrige nummer av tidsskriftet. Den forrige var en kortere kommentar til artikler som var skrevet av andre om «hard to reach families» av Pocock og Donovan, og denne gangen tok hun på seg all skyld: «Det finnes ikke ubehandlbare klienter, bare dårlige behandlingsmetoder» sier hun kjekt. Et utmerket utgangspunkt, synes nå jeg. Og denne gangen kaster hun seg ut i det og brer seg ut over 18 sider hvor hun ender opp med å forsøke å integrere «mindfulness practices» med «musikalske metaforer» som kan brukes i familierapi. Hun sier klart på slutten av artikkelen at dette er behandling som «ikke egner seg for alle». Jeg har en følelse av at hun er mer musikkterapeut enn en kjedelig og tørr (hvem er vel det?) familierapeut, og at hun gjerne vil integrere disse to – hodet og hjertet – så godt det lar seg gjøre.

Hun setter store skillelinjer mellom kognitiv og emosjonell tilnærming. For folk med tilsvarende tanker og tilsvarende musikalitet er det mye å hente – men kanskje ikke så mye i et fagblad som dette! Selv om det henvises til en podcast som jeg dessverre ikke har fått tilgang til! Det gjelder å holde på «de gode øyeblikkene» sier hun – og mange med henne.

Det sier blant andre også **Judith M Brown** fra Sydney, Australia. Hun skriver om fosterbarn som er blitt plassert hos fosterforeldre uten for mye forberedelser. Dette innebærer at fosterforeldrene vet relativt lite om barnas fortid – men det går kanskje an å fange opp denne likevel, sier hun, selv om den ikke kognitivt er blitt utredet av «myndighetene» på forhånd. Hun beskriver som eksempel en familie med tre fosterbarn fra ulike bakgrunner og eksempler på kommunikasjonen med deres to fosterforeldre. Hun blir selv rørt når hun skjønner at gutten ikke klarer å forsvare seg når han slåss på kontoret hennes med «søsteren» sin om en bamse – og hun forsøker å forklare ham at «bamsen nok kan lånes ut til søsteren – men den vil nok være her neste gang han kommer også ...» og han roer seg og terapeuten får en god forståelse for ham som gjør det lettere å fortsette relasjonen. Hun tar barnets reaksjon som uttrykk for fortsatt ønske om kontakt. Å begynne å kode hendelser er vanskelig, sier hun – det er bedre å kode sine egne reaksjoner, de er nærmere. Dette skal vel kanskje bli vanskelig å gjøre i en forskningsstudie, sier hun, men dette (fra barnet) er muligens det eneste hintet vi får. Det må jo beskrives!! Ofte er det vel slik at såpass soft stoff ikke beskrives i vitenskapelige artikler. Så husk neste gang dere leser vitenskapelige artikler – det kan godt være at de inneholder beskrivelse av det vi vet, men vanskelig kan sette ord på. Artikkelen er faktisk direkte spennende!

En tilsvarende undersøkelse på «soft-planet» kommer også fra Sevilla i Spania hvor behandlerne hadde studert hvor mye klientene (de voksne) *gråt* i løpet av timen! Dette var en tydelig non-verbal atferd (så sant!) sier forfatterne (**Cuevas-Escorza og Garrido-Fernández**) og de har forsøkt å plassere gråtingen i forhold til en rekke faktorer: Hvilken time i terapien forekom den i, var det andre tilstede, var det mer damer enn herrer som gråt (det var som ventet mer kvinner enn menn i studien!) Det fordelte seg ujevnt i forhold til terapitiden også, det meste av gråtingen fant sted i begynnelsen av terapien. Forfatterne var opptatt av at det ikke var snakk om at de gråt fordi de ikke likte terapeuten, men det synes jeg kanskje er nokså opplagt. Men som ellers: En kvantitativ undersøkelse som denne i en soft sammenheng gjorde det ikke noe mer klart for meg i alle fall å forstå noe mer av «gråtemønsteret» som ble utspilt for åpen scene. Men så er jeg da også mann.

En annen viktig påpekning er en artikkel av **Michelle O'Reilly** i Leicester som provoserende nok heter: Vi er (faktisk) kommet hit for å «get you sorted». Tror barna. For: Hva tror barna i starten av en familierapi at de skal bli utsatt for? Forfatteren sier: Ofte kan man se at det er ulike definisjoner og motiveringer fra de voksnes side for å bringe familierapeuter inn i en familie. Tankene hos barna går ofte da i denne retningen: Hvem har egentlig skylda i vår familiesituasjon? Er det meg? Det er ofte barna som tenker slik og derved fanger opp tidens ånd om skyld og årsak. Dette utdypes nydelig – og forfatteren ender historien med å gå gjennom små utdrag fra terapiene – det gjelder å uttrykke seg på måter som ikke stempler barna så sterkt, men gå ut fra at situasjonen med familierapi starter en slik rekke av begivenheter! Barna tar alltid skylda på seg. Er det nødvendig? Eller hensiktsmessig? Vanskelig å unngå i alle fall!

Det er også tatt inn en artikkel forfattet av **James G Strait og andre** fra Brigham Young University i Utah om at det går bedre med par som har det bra seksuelt og har «lært» at dette er viktig fra den forrige generasjonen enn dem som ikke har det, uansett hva de måtte finne på å si. Dette fremgår av en data fra en kvantitativ studie fra USA. Det anbefales at det legges større vekt på å kartlegge mer inngående «marital quality» både i eget og foreldrenes forhold. Antakelig ganske viktig! Og bladet avsluttes med en artikkel fra Australia, **Jac Brown** i Sydney hvor forhold mellom homofile menn så smått begynner å bli gjort kjent og kartlagt. Dette er en annen verden for mange av oss hvor andre erfaringer enn hetero-normene ikke er selvsagte.

Og til slutt i heftet – noen minneord om Luigi Boscolo som døde i 2015 og som ble omtalt av **Paolo Bertrando** tatt inn i forrige nummer av Metaforum (side 25) og som sannelig kan fortjene å leses - flere ganger!

Pål Abrahamsen



NB!

**Minner om NFFTs generalforsaming 11. februar 2016.
Fristen for innsending av forslag gikk ut 10.november 2015.**

Vel møtt !

Fra SFFT's Forskningssymposium i Linköping oktober 2014:

En ny generation regnbågsfamiljer.



Anna Malmquist

Av Heléne Gröndahl Lewinsky

Med de senaste årens ändrade lagstiftning har samkönat föräldraskap fått ett annat rättsligt erkännande. Men vad innebär det egentligen? Och hur ser upplevelsen av att vara förälder ut i ett samhälle som till stor del ändå vilar på heteronormativitetens grundpelare?

I Linköping talar Anna Malmquist, leg psykolog och doktorand i psykologi, om just detta.

För att förstå dagens situation behövs också en tillbakablick på hur den svenska historien för homosexuella har sett ut, menar Anna Malmquist och går igenom de lagförändringar som skett under de senaste 70 åren. Det handlar om alltifrån att homosexuella handlingar avkriminaliserades 1944 till sjukdomsbegreppet som togs bort 1979 till lagen om registrerat partnerskap 1995. 2003 lagstodgades om adoption och närståendeadoption och 2005 fick samkönade par rätt till assisterad befruktning. 2009 kom också möjligheten att ingå äktenskap.

- Det har varit en lång väg från kriminell via sjuk till rättigheter som en samkönad familj, säger Anna Malmquist och tillägger att samkönade par fortfarande stoppas vid adoptionsagenturerna, som säger att man inte har några givarländer som accepterar samkönade par.

Hon talar också om psykolgens komplicerade förhållande till homosexualitet.

- Det är framförallt den manliga homosexualiteten man har försökt "bota" enligt det som var samhällelig norm då, genom elchocker och andra sätt att försöka genom betingning ändra det man uppfattade som beteendeproblem. När sjukdomsbegreppet fanns försökte man behandla homosexualitet genom till exempel psykoanalys. I mitten av 2000-talet var också Psykologförbundet tydliga i sitt remissvar i att man sa nej till adoption då man menade att det skulle medföra ett dubbelt utanförskap. Man problematiserade också att barn med två mammor skulle få ett överskott av kvinnor.

I sin föreläsning är Anna Malmquist tydlig med att det hela tiden är den heterosexuella världen som har stått för definitionerna av vad personer som lever i samkönade relationer och även deras barn, har för behov. Det gäller inte bara i Sverige. I USA talade man om homosexuella som levde i familjer som ett samhällsproblem på 1970-talet. Lesbiska

kvinnor förlorade vårdnaden om barn i vårdnadstvister. Deras sexualitet användes som argument mot dem.

- Men det ledde också till att forskningen började intressera sig för samkönade par. Man har tittat på samma utvecklingspsykologiska aspekter som man gjort vad gäller barn till olikkönade föräldrar. I begreppet regnbågsfamiljer finns den stora mångfalden, säger Anna Malmquist. Familjer ser ju ut på olika sätt.

Dagens regnbågsfamiljer, den nya generationen, har ett annat rättsligt stöd än de tidigare. Det väckte Annas Malmquists nyfikenhet - hur hade den ökade möjligheten att skapa nya, trygga och stabila relationer mellan barn och föräldrar påverkat?

I sitt forskningsprojekt *En ny generation regnbågsfamiljer – homosexuellas föräldraskap i en tid av rättsligt erkännande*, utforskar hon samkönade pars upplevelser och erfarenheter av familjebildning. I hennes intervjuer har föräldrar i ett 80-tal familjer delat med sig av sina familjeb berättelser. De medverkande är framförallt lesbiska par.

- Jag bad dem sammanfatta hur deras familj blivit till och hur deras vardagsliv ser ut. De flesta beskriver att de lever öppet med sin familjebildning och de möts av många positiva attityder från samhället; t ex BVC, skola och vänner. Men samtidigt har många upplevt negativa erfarenheter också, vilket innebär att man har med sig en annan beredskap - vad ska jag möta nu?

Anna Malmquist talar om bemötandet från sjukvården. De flesta intervjuade har upplevt kontakten som positiv men vittnar också om hur de själva många gånger har fått bli sjukvårdens informanter, experterna på samkönade relationer. Ibland har de kunnat känna sig exkluderade av gammaldags formulär och skyltar.

- Det vill jag säga till er, använder ni er av formulär, ändra gärna dem så att alla syns!

Hon berättar att hon i sin studie använt sig av diskurspsykologi, vilket innebär att hon har tittat på *hur* saker har sagts och innebörden av det, snarare än *vad* som har sagts. Det första fyndet hon gjorde var något som hon kallar "bara bra-berättelsen" och hur de intervjuade ville upprätthålla den.

- Många beskriver negativa erfarenheter men tonar ner och slätar över vissa händelser och upprätthåller därmed den initiala berättelsen, om hur allt bara var bra. I dessa berättelser beskrivs det heteronormativa bemötandet som undantag. Man månar om att upprätthålla den positiva bild man har av vården.

Anna Malmquist ger åhörarna många exempel på bara bra-berättelser men säger att hon också mötte andra berättelser, som hon kallat berättelser om heteronormativitet.

- Där beskrivs det rakt upp och ner utan att man ursäktar något eller tonar ner det andra bemötandet. Det kan handla om att man till exempel blir bemött som en väninna och inte en förälder på BB. Men de här berättelserna är inte lika många.

Anna Malmquist har funderat på vad det beror på att bara bra-berättelsen är i majoritet.

- Handlar det om upplevelsen av min förväntan som forskare? Eller vill man behålla den positiva bilden av stora livshändelser? Kanske handlar det om att man tänker att fördomar minskar om man slätar över, ursäktar och tonar ner. Men det betyder inte att det är okej! Hon tillägger:

- Det är något jag vill att alla ni som möter samkönade par har med er: vikten av hur man bemöter med öppna frågor. För den som alltid måste korrigera och släta över är det jobbigt, men man kanske inte visar det. Det gör att man som professionell måste vara extra noggrann, för man kanske inte vet riktigt när man gör bort sig. Jag har också en hypotes om att man vill visa att man blir positivt bemött för att kunna säga att samhället var redo för regnbågsfamiljerna. Annars är det ju som att säga att det inte var så.

helenelewinsky@hotmail.com



Länkar och lästips:

Mer om Anna Malmquist, avhandlingen och tidigare publikationer finns på
<http://www.ibl.liu.se/medarbetare/malmquist-anna?l=sv>

Mot alla odds - Regnbågsföräldrars berättelser om att bilda familj och barn, av Karin Zetterqvist Nelson, Liber AB, 2007 (den första forskningen på svenska regnbågsfamiljer).

Artikkelen har tidigare vært presentert i SFT. Den Svenske familierapiforeningens medlemsblad.



Nordiske Kongress i familierapi:

MEETING IN THE MIDDLE

Family Therapy: Pathways Towards Reconciliation.

www.fjolskyldumedferd.org / fff@fjolskyldumedferd.org

Kryssord 4- 2015

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10						11		
12		13	14		15	16		
17					18		19	
20			21	22				
23								pa



Følg med på www.nfft.no

Vannrett:

- 1 Kan man kalle en som driver med narrativ terapi
- 10 Betalingsmidler
- 11 Tittel i dem muslimske verden
- 12 men ikke minst
- 16 Drikke
- 17 De som kommer først
- 18 Enkelte
- 20 Engelsk tallord
- 21 Holder munn (nynorsk)
- 23 Fukt

Loddrett:

- 1 Han jobbet mye sammen med Michael White i sin tid
- 2 Gatene
- 3 Tallord på norsk
- 4 Gammel og dårlig karakter
- 5 Drikken
- 6 Småregn
- 7 Gass som ikke er så populær
- 8 Jentenavn
- 9 Sammentrekningen
- 13 Middagsmat
- 14 Dum
- 15 Ny
- 19 Vokalen
- 22 Hjelpeorganisasjon (fork)

B	O	S	C	O	L	O	D
E	R	I	N	L	I	S	A
R	E	G	N	E	I	L	T
G	T	N	pa	U	D	O	T
E	R	E	S	T	E	R	E
N	E	R	V	E	F	A	R

Løsning 3-2015



**Løsning 4-2015 sendes til :
NFFT. PB 51. 2011 Strømmen.
Merk Kryssord / Metaforum**

Navn:

Adresse:

E-post:

**Premie kr. 250.-
i avslag på neste årskonferanse.**

LYKKE TIL ☺

INNLEGG TIL DEBATT:

”Er barns rett foreldres rettigheter?”

ved Bjørn S. Hesla

Innenfor en humanistisk tradisjon er det sentralt å «legge til rette for at barnet får velge selv». Dette kan fremstå som en besnærende tanke, men i realiteten er den ikke så lett å etterleve – i hvert fall ikke for barnet.

Barnet har et trygghetsprosjekt, hvor trygghet og trygg tilknytning er fundamentet for utvikling. Dette handler om kjærlighet, avhengighet og lojalitet. Sentralt her står barneperspektivet, det kan forstås både som et perspektiv ut ifra barnet og barnets perspektiv - noe som nødvendigvis ikke er sammenfallende. Sentralt er hva og hvilke verdier som skal avgjøre hva som er «barnets beste», når barnet verken har anledning eller er i stand til å ta avgjørelser på egne vegne. Mens foreldre sier de er opptatt av barnas beste etter samlivsbrudd, er mange barn mer redd for at foreldrene skal bli lei seg og ikke lenger være like glad i dem, hvis de eksempelvis ønsker å ha mer samvær med og bo mer hos en av foreldrene.

For blir ikke barnet tatt vare på av sine foreldre, så vil barnet passe på de som skal passe på seg, for å gjøre sin egen situasjon mest mulig trygg og forutsigbar. Rollene snus da på hodet, barnet går inn i foreldrerollen og tar ansvar og ivaretar foreldrene. Foreldrene går inn i barnerollen, istedenfor selv å ivareta barnets behov for trygghet. Gode relasjoner er som oksygen for små barn. Barn opp til 12 års alder lever ut ifra foreldrenes følelser og har i mindre grad noe utviklet «jeg». Dette fordi den følelsesmessige «navlestrengen» ikke er kappet av.



Bjørn S. Hesla arbeider i det daglige som psykologspesialist ved Familievernkontoret på Gjøvik - Fagernes. Han er bl.a. opptatt av familiepsykologi med fokus på en eksistensialistisk orientert tilnærming.

Foreldrenes oppgave er å være en trygg base og trygg havn for barnet, ved å ivareta og følge opp barnets behov og ta tak i og handle på den situasjonen barnet befinner seg i når det er nødvendig. Foreldrene tar valg for barnet som i mange tilfeller er irreversible. Valg kan tas på nytt her og nå, men ikke annulleres og gjøres om igjen fra den gangen da valget ble tatt for barnet av foreldrene. Slik som tilfellet er ved

rituell omskjæring av guttebarn, barsedåp eller samlivsbrudd. Hva skal barnet velge? Hvordan står det til med religionsfrihetens og human-ismens kår i vårt samfunn overfor for eksempel jødiske guttebarn, som i følge jødisk tradisjon er blitt omskåret på den åttende dag. Hva betyr det for barn å vokse opp i en tradisjon og historiefortelling hvor foreldrene velger barsedåp, barnevelsignelse eller humanistisk navnefest? Hvilken historie skal eksempelvis «kongebarn» vokse opp i og hvilke valg skal tas for dem av hvem? Valg som tas av deres foreldre, kan være ut ifra barna som individer eller ut ifra rollen som samfunnsvesen med kongelig forpliktelser. Et slikt valg vil være valg av skole - offentlig skole eller privat skole?

Hvor barnet skal bo når barnet blir skilt fra sine foreldre som familie, er ikke noe barnet velger. De ønsker i utgangspunktet å kunne vokse opp med begge to, men foreldrene velger og bestemmer for seg selv og dermed for barnet. Barnets stemme er underordnet foreldres

avgjørelsesmyndighet. Barnet er i utgangspunktet den passive og stemmeløse som må gis en «stemme» gjennom å «høres», for på den måten å kunne bli hørt om hva som er viktig for seg. En skilt far sa det i en terapitime på denne måten: «Jeg kjenner på at guttene blir frarøvet å vokse opp med sin familie – vi har mislykkes som familie».

Skilsmissestatistikken er et bilde på valg tatt av foreldrene for barna, som ikke nødvendigvis har barnets behov i sentrum og er til barnets beste. I 2013 var det ifølge Statistisk Sentralbyrå 30.796 barn uansett alder og 20.838 barn under 18 år, som opplevde separasjon og skilsmisse. Utover dette kommer barn fra brutte samboerskap, som ikke fanges opp av noen statistikk.

Selv om barnet etter hvert får foreta valg ettersom de vokser til, vil konsekvenser av valg som tas for barna, alltid være foreldres ansvar. Foreldre er det farligste og beste barn kan ha, sier Søren Ventegodt ved Senter for Livskvalitet.

Spørsmålet blir hvilke fortellinger vi skal fødes inn i av våre foreldre og samfunnet. Er det likegyldig hvilke fortellinger som blir presentert? Når vi blir klar over at vi lever i en fortelling, i en verden konstruert av oss selv, begynner vi å stille spørsmål ved både selve fortellingen og den verden den konstruerer. Hvilke fortellinger vi ønsker at våre barn skal vokse opp i er et valg – et verdivalg!

bjorn.s.hesla@bufetat.no

Send oss gjerne reaksjoner, synspunkter og refleksjoner til diskusjon – om dette innlegget eller andre saker dere er opptatt av. Red.

Den 1. januar 2016 fusjonerer Diakonhjemmet Høgskole, Haraldsplass diakonale høgskole, Høgskolen Betanien og Misjonshøgskolen til VID vitenskapelige høgskole.

Den nye høgskolen får ca. 300 ansatte og 3500 studenter og vil ha studiesteder i Bergen, Oslo og Sandnes/Stavanger.

LEDIG STILLING

Førsteamanuensis i familieterapi og systemisk praksis

Ved VID vitenskapelige høgskole i Oslo, Institutt for sosialt arbeid og familieterapi, er det ledig en 100 % stilling som førsteamanuensis fra 1. august 2016.

Søknadsfrist 17. januar 2016

Fullstendig stillingsannonse:
<http://dia.no/forsteam-fam>





Styret i NFFT og Metaforum-redaksjonen har bestemt at 5 % av overskuddet fra førjulsseminaret i Gamle Logen skal gå til NRC-FLYKTNINGEHJELPEN i år, derfor vil vi gi dere litt informasjon om den organisasjonen vi er med på å støtte denne gangen. Det er jo foreningen som helhet som bidrar her, altså dere – medlemmene av NFFT.

Flyktningshjelpen ble etablert i 1946 under navnet Europahjelpen, for å hjelpe flyktninger i Europa etter 2. verdenskrig. I dag er Flyktningshjelpen organisert som en uavhengig, privat stiftelse som samarbeider nært med FN og andre organisasjoner, både ute i verden og i Norge.

"Gjennom 60 år har Flyktningshjelpen utviklet seg til en av de mest dynamiske og respekterte humanitære organisasjonene som i dag bistår flyktninger, hjemvendte og internt fordrevne verden over."

Flyktningshjelpen fremmer og beskytter rettighetene til mennesker på flukt i eller utenfor eget land. De er den eneste norske organisasjonen som er spesialisert på internasjonalt arbeid med denne målgruppen og hjelper der nøden er størst.

Jan Egeland er generalsekretær i Flyktningshjelpen, Norges største humanitære organisasjon. Den tidligere visegeneralsekretæren for humanitære saker i FN kom fra stillingen som Europadirektør i Human Rights Watch og tiltrådte 12. august 2013.

- «I krig og krisetid har jeg ofte vært vitne til at Flyktningshjelpens hjelpearbeid redder liv og beskytter de mest utsatte. Den internasjonale forkortelsen 'NRC' blir i mange land og institusjoner forbundet med effektiv innsats for mennesker på flukt og beredskapspersonell som spiller en nøkkelrolle i store hjelpeoperasjoner. Det er med ydmykhet og forventning jeg ser frem til å ta fatt på jobben som generalsekretær. Hjelp til de fordrevne i og fra Syria vil fra første stund stå i fokus, men Flyktningshjelpen skal fortsatt være en ledende kraft for beskyttelse av sivile i alle de største konfliktområdene fra Kongo til Afghanistan og fra Sudan til Colombia» sier Egeland. "Vi trenger en ny Marshallplan" har Egeland gjentatt flere ganger. Vi trenger i hvert fall en samlende overordnet plan for hvordan Europa skal møte denne strømmen på flukt.



Foto: Flyktningshjelpen/Ken Opprann

Den siste tiden har det strømmet inn bidrag til Flyktningshjelpen fra nordmenn som ønsker å gjøre noe for flyktningene som kommer til Europa. - Vi har opplevd en sterk økning i henvendelser fra folk i Norge som ønsker å bidra, forteller Harriet Rudd, leder for Flyktningshjelpens samfunnsavdeling. Henvendelsene kommer både via telefon, e-post og sosiale medier. - Vi merker en økning av folk som vil bli fadder både på Facebook og blant våre gateververe. Vi mottar også ekstra donasjoner fra folk som ringer oss, sier Rudd i et intervju på NRC-Flyktningshjelpens nettsider: www.flyktningehjelpen.no

Uro, kniv og skråtobakk

Av HÅVARD LILLEBO – Østlendingen, 14. september 2015.

Uro kan også være en positiv kraft, sier Frank Eriksen, han har nettopp gitt ut diktsamlingen «Uroen reiser hodet», på Bokvennen Forlag.

Med sin 10. diktsamling, «Uroen reiser hodet», dokumenterer Frank Eriksen at han i dag er poesi-nestoren i Hedmark, og fremdeles i bevegelse.



Bokvennen forlag 2015

”Uroen reiser hodet”

”Uroen reiser hodet” er Frank Eriksens 10. diktsamling siden debuten med «Dein rare» i 1975. Siden har vi fått Lauv og liv (1979), Korridoren (1980), Ute på balkongen (1982), Snøgard rundt månen (1987), Stier av lys (1989), Så lenge jorda fins (1990), Skrinn jords liv (1993), Åretakblink (1995) og i tillegg andre utgivelser, også musikk, han ga ut cd-en «Blå viser» med undertittelen «Solørslaviske toner» i 1996.

Fra Åsnes

Terapeuten og dikteren med grunnsolide røtter i Solør og Åsnes er bosatt i Hamar. I diktsamlingen «Uroen reiser hodet» fletter Frank Eriksen også inn små historier med dokumentarisk holdbarhet, presentert på umiskjennelig Frank Eriksens vis, etter videreforedling i ei poetisk klangkasse snekret med rotekte varer fra granskogen i Åsnes. Men, sier Frank Eriksen, han er ikke lenger så bundet av konkrete steder.

– Noe har løst seg opp, gått opp i en annen enhet. Jeg tillater meg å si, i en større enhet. Stedene jeg nevner i noen av diktene har ikke sluttet å leve i meg, men jeg skriver nok om dem på en annen måte. Solør vil uansett være mye av meg til min siste dag, sier Frank.

Historier

Anna Henriksdatter Østmo, hun som ble halshodt for barnedrap i 1783, er med i «Uroen reiser hodet». Det er også Øystein Gransjøen som døde i fjor, i diktet «Kommunist», «han var ung som en Che Guevara, sterk som en Fidel Castro», og diktet slutter «som ei rau stjerne over Finnskogens Snøspirkatedraler. Ung må Øystein ennå være».

– Jeg har vært igjennom noe i livet, kall det gjerne ei livsfase der jeg har sluppet poeten i meg enda mer fri, sier Frank, som i

diktet «Kniven», med strofen «Med kniven far skar opp skråtobakk spretter jeg opp diktsamlinger», ganske presist viser Frank Eriksens poetiske evne til å slippe drømmen ut og inn av hverdagene.

KNIVEN

Med kniven far skar opp skråtobakk
spretter jeg opp diktsamlinger
lenge siden jeg la kniven i bokhylla
sammen med det siste geviret jeg fant
etter en rådyrbukk i skogholtet nær fødestedet mitt
Tar jeg fram kniven
er det for å tørke støvet av eggen
jeg har skjært med inn i de smale bøkene
jeg gjømmer meg bak
Hender det jeg går en tur i tankene sommerstid
ned til Fliselva
er jeg blitt sterk som skyggekraften fra et breikronete tre nå –
en flodgud som Acheloos
om jeg vil
med kniv
i bokhylla

Vi har lest boken med vemod og glede. Red.



XXIV World Family Therapy Congress

*Interpersonal Interactions
and Therapeutic Change*

IFTA



**International Family
Therapy Association**

The 24th World Family Therapy Congress will be held 30 March – 2 April 2016 in Kona, Hawaii, USA. We invite you to join colleagues from around the world at the Congress Hotel, the Hilton Walkoloa Village, a resort hotel on the Big Island.

The 2016 Congress will be: Interpersonal Interactions and Therapeutic Change. The Congress will focus on interactional methodologies for working with families and how those changes impact the families with which therapists work. The 2016 Congress, like all IFTA Congresses, will also feature many approaches to a variety of problems and ways of coping with them. The congress aims to help heal hurting couples and families in various cultures.

The International Family Therapy Association was an outgrowth of the East-West Bridging Congress conducted in Prague in 1987. Since that time, IFTA's goal has been the same: Advancing family therapy worldwide by promoting research, education, and sound practice while promoting international cooperation and the exchange of knowledge and ideas that support the health and well-being of families and persons around the world.

CALL FOR PROPOSALS: Open April 1, 2015 until August 31, 2015
Plan NOW to present at next year's Congress!

**Se: <http://www.ifta-congress.org/>
Eller gå inn via NFFT's hjemmeside www.nfft.no**



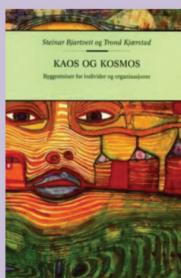
Norsk forening for familierterapi



Det 18. Førjulsseminaret i Gamle Logen

Torsdag 3. – fredag 4. desember 2015

Utvalg fra produksjon:



2001

"KAOS OG KOSMOS"

Steinar Bjartveit –
Trond Kjærstad



2012

"MAKT OG VERDIGHET"

Steinar Bjartveit
- Kjetil Eikeset



2012

"ROMA VICTRIX"

Samme forfattere
som over

NB:

Seminaret er
åpent for alle som
ønsker å delta.

Lederskapets essens og lederens eksistens

- Kongstanker, autentisitet og handlekraft

Innholdet er mye rettet mot ledere og ledelse som fag, men som vi ser av boktitlene, den samlede erfaringen de tre har, samt stikkordene for innhold, tror vi det vil bli både morsomt, interessant og nyttig - også for medarbeidere og den kliniske hverdag.

Fra innholdet:

- Arven fra Ibsen i moderne ledelse
- Når ledere flykter unna
- Det vanskelige med moderne krav til ledelse og personlig utvikling
- Foredrag og musikalsk reise: Ketil Bjørnstad om sine møter med Bohemene.
- Kreativitet, handlekraft og gjennomføringsevne
- Narsissisme, stormannsgalskap og andre utfordringer for ledere i dag

SETT AV DAGENE ALLEREDE NÅ!



Tradisjonen tro,
vil det bli musikalske og
kunstneriske innslag under
veis i programmet, denne
gangen bl.a. konsert og dialog
med



Ketil Bjørnstad.

Velkommen til Gamle Logen!

Fullstendig invitasjon vedl. forrige nummer av
Metaforum. Følg med på www.nfft.no



FORELESERE:



Kjetil Eikeset

filosof, økonom, psykolog og
forfatter.



Steinar Bjartveit
psykolog og forfatter



Trond Kjærstad
psykolog og forfatter

NB:

Påmelding via
www.nfft.no



DISPUK

Narrative og poststrukturalistiske perspektiver

NARRATIV COACHING OG VEJLEDNING DEL 1

Den 1-årige efteruddannelse i narrativ coaching og vejledning er for alle, som har opgaver, der indebærer vejledning, coaching og rådgivning eller ønsker at kvalificere sig til fremtidige coaching- og vejledningsopgaver.

Aarhus • Med Martin Nevers og Lasse Hauge
Start den 9. marts 2016 • Kursusnr. 785-16

Snekkersten • Med Eva Kragh og Lasse Offenberg
Start den 26. september 2016 • Kursusnr. 788-16

NARRATIV SUPERVISOR- UDDANNELSE NY INTENSIV 1-ÅRIG EFTERUDDANNELSE

Supervision er en spændende (og nødvendig) praksis, der styrker og professionaliserer behandlings- rådgivnings- og vejledningsarbejdet.

Denne efteruddannelse i narrativ supervision sigter mod at kvalificere deltagerne til at løse supervisionsopgaver, der strækker sig fra individuel supervision til supervision i både større og mindre grupper.

Uddannelsen sigter mod at deltagerne bliver i stand til at kunne supervisere i relation til både opgaverne, de involverede personer, gruppen, arbejdspladsen, samarbejdspartnere, kulturen, sproget og forhistorien.

Aarhus • Med Anne Romer & Lone Kaae Morell

Start den 27. april 2016 • Kursusnr. 701-16

Snekkersten • Med Anne Romer & Eva Kragh

Start den 6. april 2016 • Kursusnr. 700-16

LIDELSE OG ROBUSTHED

*Med filosoferne Ole Fogh Kirkeby
og Todd May*

Temaet for dette års Grundlovsseminar, som vi holder dagen efter selve Grundlovsdagen, er lidelse og robusthed. Et af samtidens svar på menneskelige vanskeligheder er øget robusthed. I år har vi inviteret to af de dygtigste filosoffer vi kender, og som begge har haft stor betydning for DISPUK. Begge de inviterede filosoffer er kritiske overfor begrebet "robusthed" og giver deres bud på alternative svar på nutidens lidelser.

Snekkersten • Mandag den 6. juni 2016 kl. 10-16 - med efterfølgende vin på terrassen • Kursusnr. 818-16

INTENSIV NARRATIV FAMILIE- TERAPEUTUDDANNELSE 1-ÅRIG EFTERUDDANNELSE 2016

Uddannelsen består af 4 moduler og indeholder grundig indføring i Narrativ familierapi.

Herudover præsenteres brugbare elementer fra spændende tilgange som: "Collaborative" familierapi, Flerfamilierapi og Traumeterapi.

Aarhus • 12+3 dage • Med Allan Holmgren,
Kasper Hanghøj, William Madsen og Anette Holmgren
Start den 17. august 2016 • Kursusnr. 181-16

REFLEKSIONSUGE PÅ KRETA (UGE 41): LEDELSE, COACHING & ORGANISATIONSARBEJDE

Refleksionsuge for professionelle, der arbejder med menneskers og organisationers læring, forandringsprocesser og udvikling: Direktører, chefer, ledere, interne og eksterne konsulenter, coaches, supervisorer og terapeuter, der er interesseret i at varetage sin egen og andres udvikling og bevægelse - konstruktivt, intelligent, kreativt og humoristisk.

Deltagerne vil blive introduceret til og kan fordybe sig i narrative metoder i forhold til forskellige typer af samtaler og ledelsesmæssige og organisatoriske problemstillinger.

Kreta • Med Allan Holmgren • Den 8.-15. oktober 2016
Kursusnr. 805-16

TAL OM DET VIGTIGE! - MUS-SAMTALER MED MENING

Dette kursus henvender sig til ledere og mellemledere med personaleansvar, der ønsker inspiration til at holde MUS-samtaler, der giver lyst til og mod på at gå videre sammen samt til HR-konsulenter, der ønsker inspiration, de kan give videre.

Snekkersten • Med Eva Kragh • Den 16-17. juni 2016
Kursusnr. 802-16

HVORDAN TALER MAN MED BØRN OM PROBLEMER ?

- NARRATIVE SAMTALER MED BØRN

Dette kursus henvender sig til alle, der ønsker at hjælpe børn med at kunne tale om deres problemer, på ikke problematiserende måder.

Problemer problematiserer den som har problemet. Mange børn føler ikke, at de har problemer, men at de er problemet. Når børn kobler problemerne sammen med deres identitet, kaster de sig næsten altid ud i selvnedgørende handlinger - det er således ikke kun omgivelserne, der vender sig imod børnene, de vender sig imod sig selv.

Snekkersten • Med Anette Holmgren
Den 5. september 2016 • Kursusnr. 804-16

Læs mere på www.dispuk.dk - søg på kursusnr.

Efteruddannelser, kurser, samtaler, terapi, coaching og workshops
www.dispuk.dk

Det lyriske hjørnet:

DU SKAL VÆRE TRO

Du skal være tro.

Men ikke mot noe menneske
som i gold grådighet
henger ved dine hender.

Ikke mot noe ideal
som svulmer i store bokstaver
uten å røre ved ditt hjerte.

Ikke mot noe bud
som gjør deg til en utledning
i ditt eget legeme.

Ikke mot noen drøm
du ikke selv har drømt ...

Når var du tro?

Var du tro
når du knelte i skyggen
av andres avgudsbilder?

Var du tro
når din handling overdøvet
lyden av ditt eget hjerteslag?

Var du tro
når du ikke bedrog
den du ikke elsket?

Var du tro
når din feighet forkledde seg
og kalte seg samvittighet?

Nei.

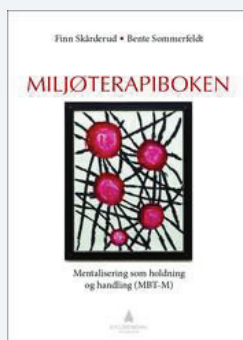
Men når det som rørte ved deg
ga tone.
Når din egen puls
gav rytme til handling.
Når du var ett med det
som sitret i deg

Da var du tro!

André Bjerke (1918-1985)

NYE BØKER:

Redaksjonen kan ikke omtale alle
bøkene vi får til gjennomsyn.
Den som ønsker å anmelde en av
bøkene får den til odel og eie.



Gyldendal 2014

Finn Skårderud, Bente Sommerfeldt

Denne boken bringer miljøterapien et skritt videre. Mentaliseringstradisjonen gir behandlingsformen et solid og rikt teoretisk rammeverk. Boken er en kilde til kunnskap og inspirasjon for miljøterapeuter både som enkeltindivider og som faglig fellesskap.



Gyldendal 2014

Leif Edward Ottesen Kennair, Roger Hagen

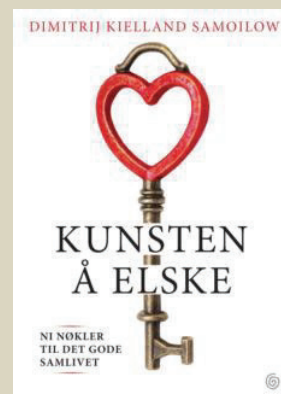
Her presenteres norsk psykoterautisk praksis gjennom 17 ulike metoder og tilnærminger innen individualterapi, familie- og barneterapi og gruppeterapi.



Gyldendal 2014

Birgit Valla: "VIDERE"

Hvordan psykiske helsetjenester kan bli bedre" Er alt vel innen psykisk helsevern? Denne boken tar forfatteren for seg slike spørsmål og gir optimistiske løsninger på hvordan vi kan bringe de psykiske helsetjenestene videre.



Kagge forlag 2015

Kunsten å elske. Ni nøkler til det gode samlivet En bok for alle som ønsker at kjærligheten skal være livet ut.

Kjærligheten er magisk og kjærligheten er vanskelig. Hva er medisinen mot tøffe tider? Hvordan bevarer vi den livet ut?

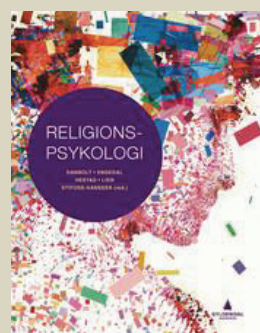
Dimitrij Kielland Samoilow er en av Norges fremste parterapeuter og jobber med en nyskapende rådgivning kalt Emosjonsfokusert Terapi (EFT). Ved hjelp av ni nøkler til kjærlighet går han til kjernen i parforholdets utfordringer: Hvordan bevare intimitet og nærhet gjennom mange år? Hvordan bryte ut av onde sirkler? Hvordan ta vare på det som er bra?



Gyldendal 2014

Konflikter hører menneskelivet til, de er både nødvendige og uunngåelige Thor Johan Ekland

For at helse- og sosialsektoren skal kunne løse sine oppgaver, kreves det et omfattende og nært samarbeid. Men jo større samarbeidsbehovet er, dess større er konfliktpotensialet. Hverdagen til helse- og sosialarbeidere er derfor også å måtte forholde seg til konflikter og konfliktløsning.



Gyldendal 2014

"Religionspsykologi"

Lars Johan Danbolt, Leif Gunnar Engedal, Hans Stifoss-Hanssen, Knut Hestad, Lars Lien. Hvilken betydning har tro og livssyn for mennesker i dag?

Fra forlagenes omtaler



Gyldendal 2014

**Lisa Øien, Ole Greger Lillevik
Miljøterapeutisk arbeid
i møte med vold og aggresjon.**

Boken har et tydelig forebyggende perspektiv, og gir kunnskap om hvordan både den enkelte miljøterapeut og strukturelle faktorer kan virke dempende eller triggende i vanskelige konfliktsituasjoner.



Gyldendal 2014

"Fra sjokk til mestring

Norges respons på et nasjonalt traume"
Freja Ulvestad Kärki, Lars Weisæth

Aktørene i en krise er mange. I denne boken formidles kunnskap om psykososial oppfølging fra flere ståsteder.



Gyldendal 2014

"PMTO

Foreldretrening for familier som har barn med atferdsvansker"

Elisabeth Askeland, Annett Apeland, Roar Solholm

Å oppdra barn er utfordrende. Foreldre med barn med atferdsvansker kan oppleve det særlig stressomt.



Gyldendal 2014

**Jon Middelborg,
Dimitrij Kielland Samoilow
"Tryggere barndom"**

Et behandlingsperspektiv på vold i familien.

Barn som lever i med vold i hverdagen blir ofte usynlige. I denne boken viser forfatterne hvordan en kan tilby parterapi til par som utøver vold. Boken beskriver hvordan slik terapi kan gjennomføres med barnas trygghet som overordnet målsetting. Foreldre som mister besinnelsen og er voldelige mot hverandre, vil ha god nytte av behandling slik den er beskrevet i *Tryggere barndom*.

Alt fra forlagenes omtaler

 **Bli bokanmelder:
Kontakt redaksjonen:
kariyk@online.no**

Ha en fin førjulstid



og en god jul !

Bilde fra juleblogg - Ine Maribu.

INNHold: METAForum 4-2015

FASTE SPALTER:

Foreningsinfo	2
Redaksjonens røst	3
Styrets side: Pelle Slagsvold	4
Det lyriske hjørnet	34
Kryssord	26
Nye bøker	34-35

ARTIKLER, REPORTASJER OG REFERATER

SFFT's årskonferanse i familieterapi 2015 Ved Lennart Lorås	5
--	---

"Om lykke denne gang" Ved Kari Yvonne Kjølås	12
---	----

Fra systemisk kafé med Kirsti R. Haaland Ved Kjersti Kverne	18
--	----

Fra Journal of Family Therapy Ved Pål Abrahamsen	21
---	----

Anna Malmquist "En ny generation regnbågsfamiljer" Ved Heléne Gröndal Lewinsky	23
--	----

Debatt: "Er barns rett foreldres rettigheter?" Ved Bjørn S. Hesla.	27
--	----

Flyktningehjelpen	29
-------------------	----

Vedlegg: Invitasjon / program
Årskonferansen på Vetre 2016

For løpende oppdatering
på arrangementer med mer

se www.nfft.no



Avsender:
**NFFT: Norsk forening
for familierapi**
Postboks 51
2011 STRØMMEN



NFFT - NORSK FORENING FOR FAMILIETERAPI
ÅRSKONFERANSE / SEMINAR & GENERALFORSAMLING.
11. - 12. februar 2016. Thon hotell Vettre – Asker

“Seksualitet i et familieperspektiv - muligheter og utfordringer”

Foredragsholdere i plenum:



Haakon Aars



Margrete Aasland



Tore Follestad



Rikke Pristed

- **Workshops.**
- **Generalforsamling.**
- **Dans til levende musikk**
ved vårt faste "husorkester"
med Carl Ferdinand Gjerdrum og co.



Nb: Konferansen er denne gangen samlet til 2 dager.

Invitasjon med program er vedlagt dette nummer av Metaforum.



Følg med på www.nfft.no og på våre facebooksider

