

DRÖMDIALOG

MEDLEMSBLAD FÖR DRÖMGRUPPSFORUM

Nr 1 2000

Klockaregården 13 januari 2000

I år fyller Drömgruppsforum 10 år!

Som ni redan vet firas jubileet i Växjö den 28-30 april, med ett mycket intressant program med inbjudna gästföreläsare. Kerstín Andersson, som tillsammans med Ann Malmquist har arbetat fram programmet, skriver om hur vår förening startade. Vi har fått ett underbart brev från Monte med hans tankar om föreningen och dess utveckling i framtiden.

Jag har ju efterlyst berättelser som innehåller drömmar och i detta nummer finns det två stycken: Birgitta Mårtens

son skriver om Drömmar i livets slutskede och Christina Hermanrud om En kort dröm. Pia Ekstedt-Hägglom ger oss en varm bild av Monte och drömgruppen hemma hos honom i Ardsley i höstas.

Sedan vill Pia ha mer Ullmanmaterial, meddelanden och annonsering av kurser och en bokannons finns med. En enkät om ert drömgruppsarbete under 1999 och ett inbetalningskort för år 2000 kommer också med detta nummer.

Red



SÅ STARTADE DRÖMGRUPPSFORUM

Under en symboldramakurs sommaren 1979 talades det om en intressant drömforskare - en amerikan, som reste mycket till Sverige och ledde drömgrupper. Det var några deltagare som mött honom i Stockholm och som entusiastiskt berättade om sina upplevelser. Vi var flera som blev intresserade och som önskade få pröva denna metod.

Jag arbetade då som psykoterapeut på Sankt Sigfrids sjukhus i Växjö. Min chef, Erich Franzke, arrangerade varje år två vidareutbildningskurser med deltagare från hela landet. Jag föreslog att vi skulle bjuda in denne amerikan-Monte Ullman.

I oktober 1980 kom Monte till Växjö för första gången. Jag skulle möta honom och var orolig för hur jag skulle hitta honom. Natten före drömde jag att jag som ung, osäker student skulle ta hand om en professor. Det var en helt onödig ängslan. Bland alla dem som steg av tåget, var det en man som omedelbart spanande in mig, kom direkt fram till mig och sa: "Hallo". Det var Monte. Han hade först en 3-dagars kurs med personal på sjukhuset, därefter helkursen med c:a 150 deltagare.

Dessa dagar väckte hos mig och många andra ett kanske livslångt beroende av drömarbete. Varje gång

Monte var i Sverige, hade han två eller tre grupper i Växjö. Ryktet om honom spreds med djungeltelegrafen, så att han ofta besökte även platser i närheten av Växjö, som Kalmar, Karlskrona och Eksjö. Det var ibland förvirrande när jag skulle förklara hur han skulle åka; - ta tåget ifrån Växjö-åka förbi Sävsjö -stiga av i Nässjö - åka bil till Eksjö! Det var spännande att se om han kom till rätt --"sjö"

Vid samma tid inbjöds Monte till Norrland -Boden och Umeå,- där det också blev ett stort intresse för hans metod. Han hade ju tidigare bott och arbetat i Göteborg, men också haft en del grupper i Stockholm. Nu blev även nord och syd insatta på hans Sverigekarta.

När Monte blev mer sparsam med sina besök i Sverige, började jag och även andra att fundera över hur vi skulle kunna bevara metoden och föra den vidare själva. Vid Montes besök här diskuterade han och jag ofta dessa frågor. Montes önskan var att bygga så mycket som möjligt på eget ansvar. Men det hände att personer uppgav sig vara av honom utbildade drömgruppsledare efter några få timmar i grupp med honom. Tanken på en förening, som kunde ordna utbildning och hänvisa intresserade till kompetenta ledare blev allt starkare.

Under årens lopp hade Monte haft drömgrupper på många platser i landet. Han hade utbildat många ledare som i sin tur ledde grupper. Vi kände inte varandra. Det var Monte som var den sammanbindande länken mellan oss. Han hade emellertid börjat ge mig namn på personer, som han bedömde var kompetenta drömgruppsledare. Jag kunde alltså göra en förteckning, och varje gång han var i Sverige fick jag nya namn. När föreningstanken började ta form, hade jag 35 personer på min lista, personer från olika delar av landet, utbildade och godkända av Monte.

Jag såg dessa personer som lämpliga blivande grundarmedlemmar. Men jag behövde hjälp att göra det nödvändiga förarbetet. Jag hade redan diskuterat tanken med Måns Linde, som jag kände sedan tidigare. Måns hade varit med och startat drömarbetet i Norrland. Han var intresserad att vara med i det här arbetet också.

En vårdag 1988 satt Monte och jag i stort sett en hel dag och diskuterade, och han delgav mig sina tankar om en förenings uppgifter och möjligheter och om hur en utbildning i metoden skulle kunna se ut. Vi kom fram till att jag skulle försöka få samman en arbetsgrupp bestående av 6 eller 7 personer som representerade olika delar av landet och som skulle kunna förbereda bildandet av en förening.

En oktoberkväll 1988 samlades gruppen för första gången i Stockholm. Vi hade flera möten under 1989, då vi försökte göra förslag till stadgar, till utbildningsplan osv. för den förening, som vi under denna period kallade för Drömfrämjandet.

Först efter drygt ett år kände vi oss mogna att inbjuda de blivande grundarmedlemmarna till ett förberedande

möte. 31 av de 35 personerna på listan hade förklarat sig intresserade av en förening.

På mötet den 27/1 1990 var 20 personer närvarande. Det kom fram många synpunkter och diskussionen blev ibland häftig. Vi fick emellertid mandat att fortsätta arbetet i arbetsgruppen. Vid nästa möte den:

24/8 1990 konstituerades föreningen, som efter omröstning fick namnet Drömgruppsforum.

Under de första nio åren har vi varit upptagna av att hitta former för aktiviteter, kurser och utbildning. Vi har försökt vara måna om kvalitet i drömgruppsarbetet utan att vara alltför skolmässiga. En het fråga i föreningen har varit vem som kunde få förtroendet att vara lärare. Monte löste det problemet genom att inbjuda till ett seminarium, där de som kände sig mogna för den uppgiften fick redovisa en drömsession. Vi fick då 11 lärare. I höst har vi utnämnt ytterligare 9 lärare, och får utökade möjligheter till utbildning och handledning.

När vi startade föreningen var den avsedd för ledare och blivande ledare. I och med 1999 års årsmöte är föreningen öppen för alla, som delar vår målsättning. Det känns som vi står inför en förändring, och att vi efter en trevande start kan gå över till en med expansiv fas.

Kerstin Andersson

An open letter to the Members of
the Dream Group Forum

From Monte Ullman

Where will the Dream Group Forum be at the beginning of this decade? To answer that question, we first have to see where you have been.

You have laid the foundation for something that is unique and, in my opinion, terribly important. You have created the first institution for the training of leaders to engage in group dream work in the community in a serious and effective way. This has been largely due to the hard work and devotion of the founders of the organisation and a handful of others who offered to help. For all this I wish to commend you and express my personal gratification.

In this communication, I want to map out the direction I hope the D.G.F. will take in the future. Before doing this, however, I want to share a concern of mine that comes out of my experience with the psychoanalytic movement in the United States. I grew up with that movement and believe I can speak objectively about it. Psychoanalysis has lost considerable ground in recent years. Two factors built into the way it was institutionalized account for the fact that it has been overshadowed by the many other modes of therapy that have sprung up. The first was the cult-like, almost religious adherence to Freud as the founder of psychoanalysis. What was lost sight of was that depth psychology was an evolving growing organism and there had to be new psychological space into which it could grow. Many of Freud's original

followers left him for that reason. When I returned from overseas in 1945 to continue my psychoanalytic training, four groups had split off from the orthodox Freudian group, the American Psychoanalytic Association. In search of a freer intellectual atmosphere, the American Academy of Psychoanalysis was formed (of which I was a founding member). That was a step in the right direction providing a rich new input of thinkers like Harry Stuck Sullivan, Karen Horney, Erich Fromm, Abraham Kardiner, Clara Thompson, Bernard Robbins and William V. Silverberg. But the Academy too suffered for a fatal flaw. The occurrence and treatment of emotional disorders was also a social problem, and that it was the responsibility of professionals to recognize it as such. That meant reaching out to the public in a collaborative effort to evolve preventive strategies that might reduce the growing number of psychiatric casualties. I have over the years tried to alert my colleagues to this responsibility, but to no avail. The lure of private practice was too great.

The reason for this brief historical review is to alert you to the danger of ending up in the same way several decades from now as a organized group of privately practising dream group workers. That alone will not succeed in bringing the rich healing potential of dreams to the attention of the community. It won't reach the younger generation through the educational system. It won't reach other

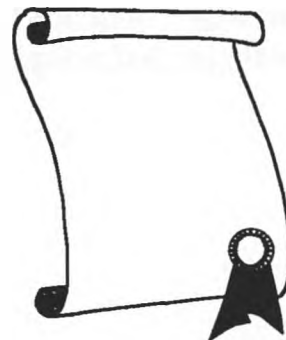
target populations in need of help -the older population, drug addicts, incest survivors, prisoners and , of course, the general population in search of understanding and deeper truths about their own subjectivity. How many people in Sweden are aware of the message Poul Bjerre left them: DREAMING IS A NATURAL HEALING SYSTEM, analogous in every way to our immune system, our circulatory system, etc. This is the message I hope I have taught. In one way or another, a concerted effort has to be made to leave that message at everyone's doorstep. The D.G.F. should take pride in that fact that this time in history, Sweden is the only country in the world where this dream could be realized. You have everything going for you- well-trained leaders from many different professions and skills, you have at least one and probably several friends in the Swedish Parliament, you have several hundreds of people who already had some experience in dream work, you have members with contacts with media. In short, you have everything you need to transform this dream into a reality.

To put it simply, you have a unique opportunity to transform at least one member of the dream-deprived family of nations in one where the creativity, imagination and power of the truth as embedded features of dream imagery are available to all. Some of you have worked hard to do this, but it can't be accomplished by the sporadic efforts of a few. This was certainly among the original goals of the D.G.F., but it is obvious it will need the concerted effort of every member to reach it. You have available to you the process designed to be in the hands of the lay-

man. You have everything in place but one to successfully undertake this task.

That one thing is that it will require some organizational restructuring to give equal status to these two educational goals- to train leaders and to alert the public to the importance of dream work.

How to bring about this systematic change I have to leave in your hands. I can only stress the fact that some change is necessary if you are to make these two goals co-equal. You have succeeded in the first. The task for the coming decade is to succeed in the second. You have a wide range of talent and experience among you membership. There should be enough members to be mobilized into a cohesive group, section or whatever administrative arrangement you deem necessary, to see real movement in the direction I am suggesting. You, and you alone are in the position to introduce dream work into the family, the school, the clergy, the business world and the various professions. It won't be easy. Dreams in the current era are unfortunately, counter-cultural in the honesty with which they expose not only personal tensions but social tensions as well. It will take manpower, dedication and the skillful use of the massmedia to get this underway. I wish with all my heart that you succeed.



Drömmar i livets slutskede

Birgitta Mårtensson

I mitt arbete som kurator och terapeut på Kirurg- och Ortopedklinik på ett mindre lasarett följer jag ofta patienter under en längre eller kortare tid intill livets slut. Mina erfarenheter av drömgrupp sedan mitten av 80-talet och som drömgruppsledare de senaste åren har varit till stor nytta i mötet med och behandling av cancerpatienter. Skillnaden är, att detta drömarbete sker individuellt. Det är vanligt, att denna patientkategori drabbas speciellt av mardrömmar och återkommande sådana. Både livssituationen i sig och medicinering (oftast morfinpreparat) mot smärtorna bidrar till detta. Det händer ofta att patienter med svåra sjukdomar vill tala om sina drömmar eller att personalen vill, att jag skall kontakta någon patient som plågas av svåra mardrömmar. Behovet av denna hjälp är uppenbar: patienterna ges tillfälle att på ett mer indirekt sätt faktiskt tala om de känslor, som fyller dem och är så svåra att annars sätta ord på i den extremt utsatta livssituationen. Orden befriar. Det fullbordade drömarbetet innebär, att ångesten avtar – oftast försvinner den helt. Nedan följer två exempel på sådant drömarbete.

En man i 50-årsåldern är inlagd pga njurcancer med skelettmetastaser. Han vill tala med kuratorn om nattens tre mardrömmar, som orsakat stark ångest. Allt har gått så fort tidsmässigt, då det gäller diagnos och behandling. Han har ej hunnit med mentalt och har svårt att ta till sig information. Cancerdiagnosen var en chock – ingen cancer i släkten. Han är ambivalent inför ytterligare information – vill/vill inte veta. En tung process med mycket oro. Hans tankar pendlar mellan hopp och förtvivlan.

Första drömmen: *Han ligger i sängen på lasarettet, helt passiv med slutna ögon. En stor del av släkten är samlad kring sängen. Han vaknade och tänkte: som om det var min dödsbädd.*

Andra drömmen: *Han hämtar en bil på Vägverket och kör den. Efter en stund blir han trött, orkar ej köra mer, stannar och ringer efter ambulans, som kör honom till lasarettet.*

Tredje drömmen: *Han kommer till "sin sal" (en 2-bäddssal; min kommentar). Och finner, att där står tätt med många sängar, som alla är upptagna. Han känner sig förvirrad.*

Drömsekvenserna visar, att han upplever att sjukdomen medfört förlust av kontrollen över tillvaron, vilket i sig brukar utlösa krisreaktioner med inslag av ångest. "Dödsscenen" ser han som förlusten av dem, som står honom nära och framför allt smärtan i, att han själv sviker dem och tillfogar dem sorg och smärta. (Relationerna inom hans familj och släkt är sällsynt goda; min kommentar). Han vill så gärna fungera normalt, men orkar ej pga sin sjukdom, som gör att han behöver vård. Att köra bil är normalt, men bilens kraft blir till en metafor för själva sjukdomen, som han inte kan styra. Orken tar slut. Som död behöver han ingen plats på salen, men denna sal kan också illustrera hans arbetsplats. Han orkar ej arbeta mer och känner, att han kommer att sakna arbetskamraterna - det finns ingen plats längre för honom i arbetsgemenskapen.

Drömmen innebar ökad insikt hos mannen om sina egna känslor och reaktioner i en utsatt situation. Han uppgav spontant, att han kände en stor lättnad efter att ha fått tillfälle att bearbeta sina mardrömmar och förstå dem och därmed sig själv. Ångesten försvann och han levde ytterligare några dagar utan oro.

Mitt andra exempel gäller en 60-årig kvinna med bröstcancer och lungmetastaser. Hon har syrgas, som kopplas bort, för att hon lättare skall kunna tala. Hon har själv begärt detta samtal och varit mycket angelägen om det. Hon börjar ångestfylld med att säga, att hon har en så otäck dröm, som ständigt återkommer:

Hon befinner sig svävande långt ner i en djup brunn. Det är otäckt mörkt nedanför i djupet - mycket skrämmande.

Patienten är mycket förtvivlad. Jag frågar: "Om Du vänder blicken uppåt, vad ser Du då?" Med en suck av lättnad och med avslappat ansiktsuttryck säger hon: "Åh, där är det ljust, det är ju dit jag ska!" Sedan trycker hon nöjd min hand och får åter syrgas. Två dagar senare avlider hon lugnt och stilla - befriad från sin tidigare ångest.



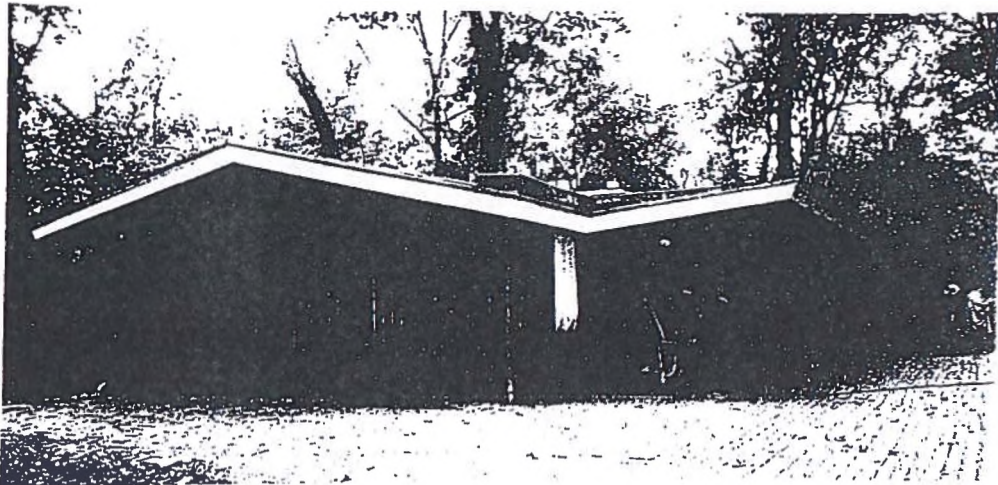
Drömdagar i Ardsley hos Montague Ullman

En episod och en reflektion

En kväll sitter vi på en restaurang och Montague försöker öppna sitt svenskrum: "Vill någon betala en dröm?" frågar han och tittar förväntansfullt på mig. Men någonstans hinner det slumrande språket ifatt honom. Hans ansikte drar ihop sig då han känner att något är fel.

Början var ju rätt! Kanske var det restaurangen, med sin speciella miljö av "beställa /betala", som gjorde att "berätta" smet förbi. Felsägningen ledde till varma skratt, känslor kopplades på och dörren öppnades på vid gavel . . . Plötsligt erinrade sig Montague en massa svenska ord och fraser, samtidigt som hans minnesregister från Sverigetiden aktualiserades.

Kanske finns här en parallell till "drömarbete a la Ullman". — En drömbild i sin förtätning får samma verkan som en, på ytan, felsägning. De rymmer båda ett nät av minnen, kunskaper, känslor och upplevelser. I drömarbetet försöker vi formulera drömbilden, gruppens associationer rör sig kring denna och fastnar ofta i drömmarens nät. Drömmaren blir varse det — tar vara på somt och gör sig av med annat. Drömmaren har kommit närmare sin dröm.



Iakttagelser

En försynt fjällstuga, klädd i mörkbrun träpanel, hukande under 100-åriga ekar som ständigt släpper ner sina ekollon på taket, som för att påminna om sin suveränitet — Naturens knackningar! Hör man dem blir man nog aldrig övermodig. I stället tränar man upp sitt lyssnande.

Inifrån, med utblick — en känsla av medelhavsvilla . . . frikostiga fönster, en inbjudande veranda och en meditativ statyett inbäddad i grönska.

I rummet där vi sitter: en flygel, väggarna klädda med välfyllda bokhyllor och fångslande konst. Janet, fru Ullman, skriker ljudlöst fram, välkomnar oss varje morgon med kaffe och rostat bröd.

Vi bildar ring, en koncentrerad tystnad infinner sig, alla är närvarande, alla är trygga. Upptäcktsfärden kan börja!

"Är det någon som vill berätta en dröm?"

Pia Ekstedt Häggblom



En kort dröm

Christina Hermanrud

En medelålders kvinna presenterar en dröm som består av en enda bild, ett foto av en grupp människor från femtiotalet. Hennes mor, som var tandläkare, finns med på det. I drömmen betraktar kvinna kortet för att se om hennes far och bror också finns med. De är också tandläkare. Det arbete som utfördes kring denna dröm vittnar om hur en enda drömbild kan kasta ljus över många olika betydelsefulla sidor av drömmarens liv, bland annat spänningar och konflikter från hennes egen ungdom (hon befann sig i tonåren vid tidpunkten för fotot). Särskilt fokuserades relationen till modern, hennes känslor visavi dotter som hon hälsat på kvällen före drömmen, och oron kring den egna yrkeskarriären. Hon hade sökt en ny plats som hon mycket gärna ville ha men fruktade att tjänsten skulle gå till en yngre kvinna, trots att hon var den mest erfarna. "Det skulle aldrig hända om jag vore man". Vid slutet av detta mångfasetterade utforskande konstaterade drömmaren:

"Det är häpnadsväckande hur mycket som kan finnas gömt i vad jag först bara uppfattade som ett foto. Jag ser en koppling mellan drömmen och den rivalitet som jag upplevt gentemot den yngre kvinnan när det gäller det här jobbet. Jag kände alltid en konkurrens mellan min mor och mig. Hon var den goda och duktiga och jag den dåliga. Det var bara min bror hon berömde. Hennes negativa inställning hindrade mig att visa vad jag verkligen dög till. Nu känner jag mig friare och kan mer obehindrat tro på mig själv och min förmåga. Jag har svårt för män som min bror, som får vad de vill vare de gjort sig förtjänta av det eller inte. Kanske skulle jag behöva lite med av min brors förmåga att ta för sig och inte bekymra mig så mycket över vad andra kan tänka och tycka."

I Montague Ullmans bok: "Att förstå drömmens språk", skriver han:

Det är vanligt att någon helt avstår med att bidra med en dröm eller, om han trots allt återger den, ursäktar sig med att det "bara är ett fragment". Det finns ingen dröm som är för kort för att gruppen skall kunna arbeta med den. Det inbegriper drömmar som bara består av en enda bild. Också i de fall där endast en liten bit av drömmen finns kvar i minnet, kan detta fragment äga en "holografisk" karaktär Och beröra många aspekter av drömmarens liv.

Så var fallet i denna dröm.f

Meddelanden

Kommande kurser och möten under år 2000

Drömgruppsforums 10-årsjubileum 28-30 april 2000 i Växjö -även årsmöte-.

Anmäl dig omgående, om du inte redan gjort det, till ett omfattande och spännande program. Kontaktperson är Kerstin Andersson tel och fax 0470-711258.

Drömveckan i Ljungskile 26-30 juni 2000 för drömgrupper och drömgruppsledarträning.

Arr: Drömgruppsforum, S:t Lukas i Göteborg och Ljungskile folkhöskola.

Följande nya medlemmar hälsas välkomna till Drömgruppsforum:

Inga Körlof, Hudiksvall, Betty Nyström, Hällefors, Kerstin Ryding, Göteborg, Markku Siivola' Helsingfors samt TorunTornesel Stockholm.

Kommer du ihåg.....?

1998

1999

2000

Efterlysning!!!

Ullmanmaterial

Dra ut era skrivbordslådor, titta igenom pappershögar, sök i boxar och garderober. Drömgruppsforums arkivavdelning efter lyser tidningsartiklar, videoband, kassetband etc

Skicka in!

HITTILLS HAR Gunilla Brink, Karin Tengstrand och Birgitta Hellgren sänt in intressanta tidningsartiklar. Stort tack!! Självt har jag bidragit med ett videoband från en offentlig föreläsning som Monte höll i Hudiksvall, oktober -94. Många bäckar små.....

Låt oss inför Drömgruppsforums 10-årsjubileum samla in så mycket material som möjligt. Jag hoppas kunna ta med mig en innehållsrik arkivpärm.

*Drömgruppsforums arkiv
C/o Pia Ekstedt-Hägglom
Risslavägen 17
824 40 Hudiksvall*

PS Alla nummer av Drömdialog finns, förutom i arkivet, även hos red och kan beställas hos henne!

OBS OBS OBS OBS.....

Vid Montes drömgrupp i Ardsley, USA hösten -99 gjorde Kerstin Andersson en intervju med honom och Måns Linde spelade in den på video. Måns har sedan redigerat den och gjort den klar för visning. Videon innehåller 1,5 tim då Monte berättar om sin egen utveckling och sin filosofi om drömmar och drömgrupper och 1,5 tim då man följer processen i en drömgrupp ledd av Monte.

Videon ska nu först visas för Monte så att han kan godkänna den, förhoppningsvis för försäljning. Preliminärt pris skulle kunna bli c:a 500 kronor.

Red

En liten bok om drömarbete

Det började med ett drömseminarium för Elsa Axelsson på Meditationsgården i Rättvik för många år sedan. Under flera dagar fick vi i lugn och ro arbeta med våra drömmar i denna avskilda och rofyllda miljö. Den insikt jag fick då om allt som nattens drömmar kunde berika mitt och andras liv med, är jag väldigt tacksam för. Den har fått mig att genom åren hela tiden försöka lära mig mer om vad drömarbetet är, speciellt det man kan utveckla i en grupp. För mig är det ett spännande pussel som kombinerar bildkänsla med tankens skärpa. Fantasi med logik, inlevelse med betraktande. Tålmod med iver.

Mitt stora intresse för drömarbete som bara växt med åren har gjort att jag funnit det angeläget att sprida det till många. I mitt arbete som konsumentjournalist har jag lärt mig att samla mycket fakta och omsätta det i kort innehållsrik text. Att läsa igenom och förstå Ullmans böcker och andra böcker om drömarbete som finns på marknaden kräver en del vana att läsa och ta till sig stora mängder fakta. Många människor idag har svårt att ta sig tid att läsa en hel faktabok. Jag har länge saknat en enkel handledning i drömarbete att sätta i händerna på nya drömgruppsdeltagare med orden "Läs det här först".

Jag har därför skrivit en liten handbok på 112 sidor, som förlaget tillsammans med mig helt enkelt kallat "Lär dig förstå dina drömmar". Den trycks i en stor upplaga: 20.000 exemplar och säljs såväl i bokhandeln som genom Jultidningskatalogen som barnen går runt och säljer ifrån till jul. Min ambition med boken har varit att på ett enkelt och lättfattligt sätt förklara hur man kan arbeta med sina drömmar, både enskilt och i grupp enligt Montague Ullmans metod. Förlaget vill mest framhålla det individuella drömarbetet, eftersom det når fler läsare, drömgruppsarbetet har fått komma med på köpet men tar lika stor plats i boken. Den vänder sig till människor som inte är så vana att läsa böcker, men är också tänkt som kursbok för studiecirkel och nya drömgrupper. Jag känner att min bok fyller en viktig funktion som introduktion till drömförståelse för människor i olika åldrar och utbildningsnivå. Som ett komplement till Ullmans mer utförliga djupgående böcker. De som läst boken säger att de blir nyfikna och vill gå vidare och lära mer om drömmar.

Det har varit en svår balansgång att skriva enkelt och lättfattligt utan att för den skull tappa trovärdighet och djup. När jag läser igenom boken nu sedan den kommit i tryck kan jag tycka att jag varit lite tjatig med hur viktigt det är med respekt för drömmaren i drömgruppen. Att inte tolka åt andra och att bara drömmaren vet vad drömmens olika symboler och motiv betyder. Men det känns som det allra viktigaste i Ullmans budskap till oss.

Boken innehåller kapitlen: Förord. Drömtydningens historia (kort). Drömmens funktion och uppbyggnad. Olika sorters drömmar. Vanliga symboler i drömmar. Vanliga motiv i drömmar. Sagor och myter. Drömarbete på egen hand. Drömarbete i grupp. Korta drömmar att förstå och tyda. Lästips (med Ullmans böcker.)

För den som vill beställa boken och få den till nettopris gäller minimum 10 stycken. Nettopriset blir då 52 kr. + moms och frakt. I bokhandeln är det rekommenderade priset 134 kr. Ring i så fall till:

Bokförlaget Semic 08- 799 30 50, tala med Anita Nadjaffi och säg att du är medlem i Drömgruppsforum. Eller ring till mig om du vill veta något:

Kerstin Ljungh
Ferkens gränd 6
111 30 Stockholm
08- 676 00 91
kerstin.ljungh@ebox.tninet.se

DRÖMKURS 2000

på Södra Hoka Ungdomsgård utanför Karlshamn i Blekinge vid två tillfällen
6-7 maj och 14-15 oktober. Lördag kl.10.00- söndag kl.15.30

Drömmen är **kungsvägen till vårt inre**. Genom att arbeta med våra drömmar får vi bättre kunskap om oss själva, vi lär oss att lyssna och förstå varandra. På så vis skapar vi bättre relationer till oss själva och till andra.

Drömmen visar var vi befinner oss i livet just nu, vilken livsproblematik som sysselsätter oss. Vi får härigenom lättare att ta tag i problemen när vi vet "vad" vi ska ta tag i. Drömmen blir en "**inre vägvisare**".

Drömgruppsarbetet kan fungera som en säkerhetsventil. Det omedvetna material vi bär inom oss som styr och stör vår vardag tas om hand och medvetandegörs. Vi fungerar bättre i verkligheten och får lättare att handskas med vår vardag. Drömgruppsarbetet ger oss styrka och mod att fortsätta framåt med större **entusiasm och livsglädje**.

Kostnad 1950:- Kost och logi ingår. Inkvartering i dubbelrum. Önskas enkelrum kostar det 100 kr extra.

Max. 10 deltagare

Metoden vi använder oss av är utarbetad av den amerikanske drömforskaren Montague Ullman.

Ledare: Mia Forslund

Konstnär, bildterapeut och av Drömgruppsforum auktoriserad drömgruppsledare.

Arrangör: TBV

Anmälan, senast 14 dagar före kursstart till TBV tel. 0454-15592 eller till Mia Forslund 0454-12369