

DRÖMDIALOG

MEDLEMSBLAD FÖR
DRÖMGRUPPSFORUM

Nr 1/2014

KALENDER

Drömgruppsforums årsmöte

Lördag 15 mars
Plats Göteborg

mars 2014

Vårens drömhelg

Tredje helgen i mars, 15-16 mars
Plats Göteborg

mars 2014

Sommarveckan – Drömgrupp och Drömgruppsledarträning

Veckan efter midsommar, 23-27 juni
Billströmska folkhögskolan på Tjörn i Bohuslän 0304 67 65 70
<http://www.billstromska.fhsk.se>

juni 2014

Höstens drömhelg

Andra helgen i oktober, 11-12 oktober
Plats Göteborg

oktober 2014

Med denna dialog bifogas

Kallelse till årsmötet

Inbjudan till vårens drömhelg

Adresslista – var vänlig kontrollera och skicka in ändringar

Inbetalningskort

Årsavgiften är 250 kr
varav 75 kr är medlemsavgift och 175 kr serviceavgift.
Betalas till pg 401 59 54-3 Drömgruppsforum. Helst senast 31 mars.

sid	
4	Sommarvecka på Billströmska på Tjörn /Elisabet Tärneberg
6	Drömgruppsforums höstmöte 2013 /Elisabeth Gruneau
7	Fotografi och drömmar /Hillevi Nagel
8	Drömgruppsforum fyller 25 nästa år
11	Ny i en etablerad drömgrupp - intervju /Ann Malmquist
14	Drömgruppsforums styrelse

Bilder	
sid 5	Elisabet Tärneberg
övriga bilder	Hillevi Nagel

Dialogen sammanställd av Kristina Johansson
i samråd med Anki Kihlström Goldkuhl och Elisabet Tärneberg

Nytt år och ny ”Dialogen”. Det är lika roligt inför varje utgivning att ta del av det material som Kristina Johansson, vår redaktör samlar in från er medlemmar. Era inlägg är viktiga genom att spegla vad som pågår. I detta nummer får vi också ta del av reflektioner från medlemmar som var med och bildade föreningen. I styrelsen fortsätter vi att ha fokus på marknadsföring och nyrekrytering av medlemmar. Vi har nu beslutat att inrätta ett PR-utskott, som under ett par år får uppdraget att arbeta med dessa frågor. Kerstin Andersson och Ann Malmqvist tog i höstas ett initiativ för att också stimulera fler att bli handledare och lärare i metoden.

Vi hoppas att många kommer till sommarkursen på Billströmska folkhögskolan på Tjörn vecka 26. Elisabet Tärneberg besökte skolan och berättar om det längre fram i ”Dialogen”.

För egen del har jag uppmärksammat drömmar i kulturlivet. Jag tror att drömmar har betydligt större plats där, än inom vården och vårdutbildningarna.

Teater Trixter i Göteborg har tex ett konstprojekt som skall pågå till 2015. De inbjuder till att skriva drömdagbok och har haft både föreställningar och föreläsningar under hösten.

En aktuell fransk film ”Dagarnas skum”, efter en roman av Boris Vian berör i högsta grad drömtemat. Denna film måste ses som en dröm eller en saga, annars kan man bli provocerad av det fantasifulla och bristen på realism, när den kvinnliga huvudpersonen drabbas av sjukdom, innebärande att en näckros började växa i hennes lunga. Skeenden som vi så väl känner från drömmarnas värld. Livet blir lite mer spännande och kan leda till ökad förståelse och utveckling om vi stannar upp och funderar över symboler och metaforer i vardagen och inte bara i drömgruppsarbete.

GOD FORTSÄTTNING på 2014!

Anki Kihlström Goldkuhl

Ordförande i Drömgruppsforum

SOMMARVECKA PÅ BILLSTRÖMSKA PÅ TJÖRN

Drömgruppsforum har haft sina sommarkurser på Ljungskile folkhögskola i många år. Deltagare från hela landet har strömmat till och har kunnat njuta av en sommarvecka i den bohuslänska skärgården. Men Ljungskile har inte längre möjlighet att ta emot oss, så vi har sökt och hittat en ersättare, Billströmska folkhögskolan på Tjörn.

En fredagsmorgon i december körde jag ner till Billströmska för att orientera mig och träffa rektorn, Peter Bäcklund. Det var i det längsta ovisst om jag kunde komma iväg, för stormen Sven hade hållit oss i sitt grepp under natten med orkanvindar. Vinterns första snö täckte marken. På morgonen hade vinden mojnät, så jag gav mig iväg från Uddevalla.

En knapp timmes bilresa senare befann jag mig på Tjörn. Efter att ha passerat det lilla samhället Källekärr, kunde jag snart svänga in på en mindre, isigare väg och mitt framför mig på slätten låg folkhögskolan, omgiven av fruktträdgårdar, åkrar och skog.

Adventsstjärnorna i de stora fönstren var inte tända och allt såg halvmörkt ut. De äldsta husen i trä låg i mitten med modernare huskroppar runt om. Jag hittade snart huvudbyggnaden, där en städerska visade in mig till ett väntrum med gamla, fina möbler och tavlor. Rektorn var upptagen, så jag fick vänta en stund.

Skolans ekonom, visade det sig, hade vägarna förbi och förklarade att strömmen gått under nattens oväder, vilket förklarade de släckta adventsstjärnorna och doften av stearinljus. Hon berättade också att skolan från början byggts av Lars Billström 1876, för storböndernas söner, som behövde ekonomiutbildning. Hon visade en tavla på väggen, med ”tyft”, låtsaspengar som bondpojkar använde för att lära sig sköta sina framtida räkenskaper. Först senare kunde flickor komma på sommarkurser i hushåll. Idag ägs skolan av Västra Götalandsregionen och har plats för ett 100-tal internatelever.

När jag kom in till Peter Bäcklund möttes jag av ett stort porträtt av Lars Billström, vars far hade blivit rik på trunkokeri och sillsalteri. Sonen Lars, som förr var riksdagsman och borgmästare i Lund, hade inga arvingar och testamenterade därför sin förmögenhet till att låta bygga denna skola. Huvudbyggnaden lär vara en kopia av den på Hvilans folkhögskola, utanför Lund.

Vi satte oss vid soffbordet i Peters arbetsrum. Jag ställde en del frågor för att försöka få en uppfattning av hur det skulle vara att ha våra sommarkurser här. Jo, sa Peter, det var mycket bättre här än i Ljungskile. Tjörn är nämligen en kulturö under sommaren, sa han, med festivaler, konserter, konstutställningar mm.

För den som har bil ligger Nordiska akvarellmuseet inte långt bort, inte heller Pilane, där man kan vandra bland skulpturer placerade ute i böljande färhagar. Möjlighet till båtturer finns också, t ex med färjan ut till Åstol, en mycket liten ö, med övervägande bofasta skärgårdsbor.

Samtidigt med oss kommer fler sommarkurser att vara igång: Handpapperskurs, vävkurs, sticka-virka kurs och en kammarmusikvecka. Skolan har den bästa tomten, mitt på ön.



Jag fick följa med in på ett elevhem. Under tiden nämnde Peter att man inte serverar alkohol på skolan och berättade att köket är känt för sin goda mat. Frukost, förmiddagsfika, middag, eftermiddagsfika om man vill, kvällsmat och kvällsfika. Jag fick gå in i en elevbyggnad. Rummen är nyrenoverade med dusch och toalett. På varje våning finns små trevliga vardagsrum med pentry.

Sommartid står grupper av utemöbler på gräsmattorna. Närmaste badplats finns i Skärhamn, 7 km därifrån, men skolan har cyklar till utlåning. Det går direktbuss från Göteborg, som stannar alldeles utanför efter en dryg timmes resa.

Efter rundvandringen hade Peter nya plikter att skynda till. Vi skildes åt ute på gårdsplanen i den snåla vinden. Jag tänkte att detta skulle bli en skön omgivning att ha våra sommarkurser i. Inte mitt i byn som Ljungskiles folkhögskola, utan mer avskilt ute på landet, med nära till kultur och natur av olika slag.

Elisabet Tärneberg
Uddevalla

DRÖMGRUPPSFORUMS HÖSTMÖTE 2013

Årets andra drömgruppshelg genomfördes 19-20 oktober i St Lukas stiftelsens fina lokaler i Stockholm.

Vi fördelade oss på tre grupper. Anki Kihlström Goldkuhl och Inga Edwertz ledde en nybörjargrupp med fem deltagare, Kerstin Andersson tog tillsammans med Ingrid Blidberg hand om ledarträningsgruppen med åtta deltagare och dessutom fanns en grupp med fyra erfarna ledare som ”skötte sig själv”.

På lördag morgon möttes vi med en god frukost och från första stund fylldes lokalerna med varm och förväntansfull stämning.

De tre grupperna arbetade sedan intensivt och engagerat endast med kortare avbrott för kaffe och lunch.

I ledarträningsgruppen där jag deltog, delade vi många fascinerande drömmar och under Kerstins kompetenta ledarskap fick alla antingen möjlighet att leda ett drömarbete eller själv arbeta med en dröm. Många starka och djupa drömmupplevelser blev det, liksom gott om tid för diskussion både om metoden och om drömmars natur och sätt att tala till oss.

Rapporter från de övriga två grupperna visar också på ett givande drömarbete.

På lördag kväll bjöds en god måltid och trevlig samvaro - ett fint sätt att landa och att smälta dagens intryck!

Den goda maten räckte sedan turligt till en gemensam lunch på söndagen. Innan vi skildes summerade Anki våra dagar och vi pratade om möjligheten att också förlägga drömgruppshelger lite ”norr över”.

Själv åkte jag sedan glad och inspirerad mot Göteborg med ett nyförvärvat diplom som drömgruppsledare i bagaget.

Alla som deltagit har på olika sätt bidragit till en mycket lyckad helg, men särskilt tack ska ändå riktas till våra Stockholmsvärdar för det trevliga och goda praktiska arrangemanget och till våra gruppledare som hållit våra processer så väl.

Elisabeth Gruneau
Sävedalen

FOTOGRAFI OCH DRÖMMAR

Hillevi Nagel som är medlem i Drömgruppsforum har ställt sina bilder till förfogande - för oss att använda i denna Dialogen.

Min ingång till fotografi var den där känslan av att vara fullständigt närvarande, koncentrerad. Uppfylld. Jag både glömde världen och blev samtidigt ett med den.

Så är det fortfarande när jag ger mig ut på promenad med kameran. Det är som att gå på upptäcktsfärd utan att egentligen veta vad det är man letar efter. Blicken och sinnena skärps och världen blir på så vis mer spännande och rikare. Det ger mig stunder av lycka.



Efter flera år som frilansfotograf med uppdrag inom fackpress, kommun, universitet mm, vill jag nu ägna mig mer åt egna bilder. Precis som med drömarbetet handlar det om att utforska vad som finns långt därinne i mig, det som är genuint jag. Det som är min röst och mitt språk. Och det som gör att jag reagerar på dem och på det jag möter i min omvärld.

Vår drömgrupp har blivit mer och mer viktig för mig i mitt sökande efter kontakt med mitt inre. Tillsammans delar vi våra liv och följer varandras strävanden och utveckling till oss själva. Det är stort och mycket kärleksfullt. Jag älskar det. Och jag upphör aldrig att förvånas och fascineras över de sinnrika bilder vi skapar i sömnen.

Se mer bilder på min hemsida: www.hillevinagel.se
Där kan du även se smakprov ur mina böcker.

Hillevi Nagel
Göteborg

DRÖMGRUPPSFORUM FYLLER 25 NÄSTA ÅR

Inför 25-årsjubileet som inträffar nästa år, 2015 har vi kontaktat de 15 medlemmar, som var med och startade Drömgruppsforum 1990 och som fortfarande är medlemmar i föreningen

Vi har bett dem om en kort reflektion över vad drömarbetet betytt för dem.

Jag sitter i Koroni och njuter av livet, i gamla guden Asklepios land, och drömmer om en lokal för arbete med drömmar i grupp hemma i Hudiksvall

Här i Grekland är det nära till att erinra sig Monte Ullman och då särskilt de båda drömseminarierna med honom här, som jag anordnade.

Drömgrupp är bättre än sedvanlig personalgrupp, sa Monte. P-gruppen/drömgruppen skulle vara för dem som serverar äldre, vilket brukar vara kvinnor, och kvinnor brukar vara mer intresserade av drömmar än män. Jag ska söka ett vårdbolag med god personalpolicy och förutom att meddela önskan om att själv få hyra lite äldreservice även föreslå vård av kultur samt drömgrupp!

Ingegerd (Baltatzis) Hansson
Hudiksvall

Det var gemenskapen och möjlighet för var och en i gruppen att få ut något av varje dröm, som gjort att jag fortsatt arbeta med Ullmans metod.

Lisi Markensten Aurell
Växjö

Upplevelsen att få dela en dröm, tar mig med på en inre resa som ger mig kunskap om mig själv på ett sätt jag aldrig varit med om tidigare!

Delandet av en dröm ger nya dimensioner om våra inre liv och den stora kunskap som våra drömmar visar oss!

Karin Roos
Båstad



Drömmen – till liv och glädje

Att få lära känna Monte och hans sätt att arbeta med drömmar har gett mig ett rikare liv.

Det var litet av en uppenbarelse. Så här kan man jobba med en dröm till förståelse.

Professionellt, som psykoterapeut, medförde det en oanad befrielse.

Professor Montague Ullman kommer med all sin vetenskapliga tyngd och samtidigt i en ödmjuk respekt för både den enskilda drömmen och för drömmaren som person.

Den unika drömmen är det som gäller för honom. Varje dröm är en metaforisk skildring av drömmarens personliga liv just nu, eller åtminstone en framställning av en aspekt av detta liv. Det finns inget allmängiltigt facit.

För min kristna tro och min bibelförståelse har också drömvägen hjälpt till en fördjupning. För ett par år sedan vaknade jag i en lyckoslig känsla. På en underbar melodi sjöng det inom mig: ”Mitt hjärta har skatter, som ingen kan förklara.” Flera dagar genljöd sången i mitt inre.

Sven Hedenrud
Lund

Under 80-och 90-talet hade jag förmånen att få arbeta med mina drömmar i en av Monte Ullmans grupper i Växjö och lära mig hans metod. Hans otroliga förmåga att fånga drömmens essens var mycket inspirerande, liksom hans respektfulla hållning till drömmaren.

När jag efter flera års uppehåll startade en drömgrupp på nytt blev det en påminnelse om styrkan i Montes metod. Drömmens betydelse för vår förståelse av vårt inre liv har alltid varit central i mitt arbete som psykoterapeut, men drömarbete i grupp tillför ytterligare en dimension. Eftersom det är i vårt sociala sammanhang våra emotionella svårigheter uppstår är det i ett sådant sammanhang läkande upplevelser förstärks.

Jag ser på nytt hur gruppens arbete med drömmen, deras inlevelse i att göra drömmen till sin egen, deras engagemang och värme för drömmaren, skapar en trygg och respektfull miljö.

Ofta berörs jag av att uppleva hur drömmarens försvar minskar när tilliten till gruppen ökar. Med denna metod blir gruppen en hjälp att ”föda fram” drömmens budskap utan att styra drömmaren.

Min önskan och förhoppning är att denna metod ska leva vidare och spridas ytterligare. Min tacksamhet till dem som lagt ned ett idogt arbete i Drömgruppsforum för att förverkliga detta är stor.

Maj-Lis Fuchs
Växjö

NY I EN ETABLERAD DRÖMGRUPP

Kerstin Andersson och Ann Malmquist i utbildningsutskottet fortsätter genomgången av vår drömarbetsmetod.

Efter tidigare beskrivningar av ledarens roll, drömgruppens uppgift och metodens betydelse för drömarbetet få vi nu i Ann Malmquists intervju del av en deltagares upplevelse av drömarbetet.



I dryga 20 år har jag varit drömgruppsledare och kontinuerligt haft en eller, som f n, två grupper löpande. Under ett antal år var jag knuten till Vuxenskolan i Kristianstad och grupperna var då öppna vid varje terminsstart. Sedan 7-8 år arbetar vi i slutna grupper enligt Ullmans modell för liten grupp, men ett visst nyinflöde har skett i samband med att någon medlem slutat, blivit sjuk, inte orkat resa till gruppen eller dylikt. En medlem som inte varit med så länge är Inger som jag nu valt att intervjua.

Inger, vill Du berätta vem Du är och hur Du fick vetskap om drömgruppen?

Jag är sedan många år psykiater med psykoterapeututbildning, psykodynamisk sådan. Jag blev introducerad till drömgruppen av drömgruppsledaren.

Vad lockade Dig till drömgruppen?

För en psykodynamisk psykoterapeut har alltid drömmar varit viktiga; man arbetar med drömmarna genom associationer. Det som lockade mig med den här gruppen var det strukturerade arbetet med drömmar. Drömmaren får hjälp av gruppen med olika associationer och tankar vilket berikar och förtydligar innehållet i drömmen.

Hur länge har Du varit med i drömgruppen?

Jag har varit med i gruppen i knappt 2 år och vi träffas en gång/mån.

Vad betyder drömgruppsarbetet för Dig som person?

Jag har fått en bättre förståelse för mina egna drömmar genom arbetet med andras drömmar. Samtidigt är den största behållningen när vi arbetar med en egen dröm.

Vad har Du fångats mest av metoden?

Jag har fångats av strukturen i metoden och av att drömmaren när som helst kan avsluta gruppens arbete om hen får alltför svårt att arbeta vidare med sin dröm.



Känner Du Dig trygg och säker i drömgruppen?

Jag känner mig trygg och säker i gruppen men trots det kan naturligtvis innehållet i en dröm visa sig alltför svårt eller nära för att vilja delas med gruppen (har inte hänt ännu). Tryggheten handlar dels om strukturen, dels om gruppleadaren.

Hur har det varit att smälta in i en redan etablerad grupp? Fördelar och nackdelar?

Det har varit förvånansvärt lätt att smälta in i gruppen; några i gruppen har arbetat tillsammans i ganska många år medan några är lite nyare, men alla har varit öppna och välkomnande. Fördelarna har absolut övervägt, det har varit mycket givande att arbeta med vana drömmare!

Vad betyder drömgruppsarbetet för Dig i Din psykiatriska verksamhet?

Jag tänker ofta att det skulle vara mycket intressant och berikande för en del av mina patienter att kunna gå i en drömgrupp och jag skulle ha annonserat om detta om det bara hade funnits en drömgruppsledare i Helsingborg där jag fortfarande arbetar.

Vilka skulle kunna ha glädje av att delta i en drömgrupp?

Två grupper som jag tror skulle nappa direkt är studenter och personer med lättare psykiska besvär. Problemet är nog snarast att hitta utbildade drömgruppsledare.

Har Du idéer om hur man kan sprida metoden ut till olika grupper?

Föreläsningar t ex genom olika bildningsförbund skulle kunna vara en väg men också att få föreläsa inom de olika vårdutbildningarna.

Att vara med i en drömgrupp innebär att ta vara på inre upplevelser i lugn eftertänksamhet. Hur rimmar det med dagens snabba informationssamhälle?

Att arbeta långsamt med drömmar tror jag att många skulle uppskatta. I dagens snabba samhälle förefaller fler och fler vilja reflektera och begrunda sina liv; man märker det bl a genom att så många söker sig till psykoterapi av olika slag. Långsamheten behövs som kontrast mot snabbheten!!

Ann Malmquist
drömgruppsledare/handledare/lärare
Kristianstad

Drömgruppsforums styrelse

Anki Kihlström Goldkuhl, Spånkullen 11, 416 77 Göteborg
031 25 91 22
ann-kathrine.kihlstrom@comhem.se ordförande

Inga Edwertz, Nedre Solstensvägen 3, 435 31 Mölnlycke
031 88 62 24
ingedz@tele2.se sekreterare

Ingegerd Brändström, Skolgatan 3 B, 17231 Sundbyberg
08 760 05 36
ingegerd.brandstrom@telia.com kassör

Kristina Johansson, Vackra vägen 10 B, 172 40 Sundbyberg
08 717 24 14
mkristinajohansson@telia.com dialogen

Sirpa Rantanen, Oaxen 20, 153 93 Mörkö,
070 723 46 57
sirpa@sjostrale.se

Elisabet Tärneberg, Loftvägen 18, 451 75 Uddevalla
0522 868 67
elisabet.tarneberg@gmail.com

Du finner denna och tidigare Dialoger samt annan information om
Drömgruppsforum på hemsidan
www.dromgruppsforum.org.se/



www.dromgruppsforum.org.se

januari 2014