

DRÖMDIALOG

MEDLEMSBLAD FÖR
DRÖMGRUPPSFORUM

Nr 1/2006

VÄLKOMNA TILL DRÖMHELG MED ÅRSMÖTE 11-12 mars 2006
Finska kyrkan Slottsbacken 2B. Stockholm. Se bifogat kursprogram

Ta gärna med nya intresserade till denna helg med reducerat pris endast 500 kr!

I år har vi dessutom tre kunniga föreläsare som talar om barn och drömmar på lördagseftermiddagen.

Årsavgiften till föreningen är 325 kronor. Av denna summa är 75 kr medlemsavgift och 250 kr serviceavgift. Om du inte betalat var vänlig gör det snarast **pg. 4015954-3**. De som inte betalt avgiften under två år avförs från föreningen.

Skriv gärna till oss i styrelsen, utförliga adresser finns i bifogade medlemsmatrikel.

Ordförande: Gunnar Sundström, Göteborg. sundhulth@hem.utfors.se

Vice ordförande och redaktör för Drömdialog:
Kerstin Ljungh, Stockholm. kerstin.ljungh@spray.se

Sekreterare: Kerstin Wanngård, Stockholm. kerstin@wanngard.se

Kassör: Monica Hjorth, Stockholm. monica.hjorth@chello.se

Utbildningsansvarig: Kerstin Andersson, Växjö. kerstin.andersson1@swipnet.se
Utbildningsutskott: Virva Nyback, Stockholm. virva.nyback@svenskakyrkan.se

Glöm inte att gå in på vår hemsida: www.dromgruppsforum.org.se
där hittar du händelsekalender och mycket annat intressant.
Du kan även hitta tidigare nummer av Drömdialogen där.

**DRÖMGRUPPSFORUMS DRÖMHJELG I STOCKHOLM 11-12 MARS 2006
I SAMBAND MED ÅRSMÖTET**

Vi erbjuder drömgrupper till samma låga pris som i höstas 500 kr.

1. Introduktionsgrupp
2. Drömgrupp för något erfarna
3. Ledarträning*
4. Självständig grupp utan ledare. Endast för utbildade 250 kr.

*kontakta Kerstin Andersson (se nedan) om Du ämnar delta i ledarträningsgrupp för diskussion om placering i lämplig grupp

Program

Lördagen

09.00-09.30 Samling med kaffe

09.30-12.00 Drömgruppsarbete

12.00-13.30 Gemensam lättlunch till självkostnadspris 60 kr inkl .kaffe

13.30-15.30 Om **Barn och Drömmar** föreläser Brittmari Fellke, Helena Egerlid och Jens Fellke

15.30-16.00 Kaffe

16.00- Årsmöte

Söndagen

09.00-12.30 Drömgruppsarbete med kaffepaus

12.30-13.00 Avslutning

Lokal: Finska Kyrkan Slottsbacken 2B Stockholm

Var och en ordnar själv sitt logi.

Förslag: Vandrarhem Zinkensdamm tel.08-616 81 00

Långholmen tel.08-720 85 00

af Chapman tel.08-463 22 66

Tipsa gärna nya drömmare! Även icke medlemmar välkomna.

Upplysningar: Kerstin Andersson tel.0470-71 12 58 och Ann Malmquist tel.044-226023

Bindande anmälan senast 20 februari 2006 till: Ann Malmquist Vårvägen 7,

29194 Kristianstad

eller e-mail: annmalmquist@swipnet.se

Kursavgiften insättes samtidigt med anmälan på postgiro 401 59 54 – 3 Drömgruppsforum c/o Monica Hjorth. Glöm inte skriva ditt namn, speciellt om du betalar via Internet.

Besked om deltagande ges kring **28 februari 2006**

OBS! Höstens drömhjalg i Stockholm äger rum 14-15 oktober 2006

Jag anmäler mig till grupp nummer:

Namn: _____

Adress: _____

Tel. _____ E-mail: _____

Drömgruppsledare 2006

Här hittar du aktiva godkända drömgruppsledare närmast dig:

- Kerstin Andersson** Lyckestigen 7 352 45 **Växjö** tel.0470-711258, 073-994252
kerstin.andersson1@swipnet.se
- Else Bengtsson** V Esplanaden 7B 903 25 **Umeå** tel.090-131893 else.bengtsson@telia.com
- Kerstin Boström** Eriksberg 101 451 96 **Uddevalla** tel.0522-652011
ke.bostrom@telia.com
- Elisabeth Bratt-Neuberg** Jungfrugatan 54 114 44 **Stockholm** tel.08-6672977
- Marianne Delmar** Hossmo Kyrkv. 63 388 92 **Ljungbyholm** tel.0480-477143
- Marianne Ekenbjörn** Uardavägen 36E 224 71 **Lund** tel.046-2116586
marianne.ekenbjorn@telia.com
- Pia Ekstedt Häggblom** Fiskebyvägen 4A 824 51 **Hudiksvall** tel.0650-17547
piae2000@hotmail.com
- Elthammar Olle** Klockaregården 276 45 **Löderup** tel.0411-524605
- Lars-Åke Grubbström** box165 565 29 **Mullsjö** tel.0392-31671, 070-7204829
- Arne Gustafsson** Västtomtvägen 6 67230 **Årjäng** tel.0573-10025
- Marianne Hagbarth** Lidners plan 2 112 53 **Stockholm** tel.08-6187500
mariann.hagbarth@minmail.net
- Sven Hedenrud** Uardavägen 20D 224 71 **Lund** tel.046-136500
- Anki Kihlström Goldkuhl** Västgötavägen 19 45 134 **Uddevalla** tel.0522-33819
- Måns Linde** Bryggaregatan 11M 231 66 **Trelleborg** tel. 0410-40999
mans.linde@telia.com
- Birgitta Lindsten-Vasco** Idungatan 2D 352 35 **Växjö** tel.0470-28592
- Gunvor Ljung-Elthammar** Klockargården 276 45 **Löderup** tel.0411-524605
- Kerstin Ljungh** Bondegatan 65B 116 34 **Stockholm** tel.08-6760091, 0709-179636
kerstin.ljungh@spray.se
- Eva Myrhberg** Lingonstigen 21 302 70 **Halmstad** tel.035-31737
eva.myhrberg@halmstad.net
- Ingrid Nilsson** Blackens väg 3C 125 34 **Älvsjö** tel.08-6472774
- Ingvar R.Nilsson** Träringen 69 416 79 **Göteborg** tel.031-211558
- Birgitta Notini-Erlandsson** 8881 Ekedalen 441 91 **Alingsås** tel.0322-71337
- Virva Nyback** Bertel Andréns väg 5 128 64 **Sköndal** tel.08-6040052
virva.nyback@svenskakyrkan.se
- Cecilia Olsson** Ovanheden 75 780 54 **Äppelbo** tel.0281-22-139 cecilia@ermant.se
cecilia@arbetslinjen-klippan.se
- Karin Roos** Faritslöv 5609 269 95 **Båstad** tel.0431-365444
- Alice Sandblom** Klintvägen 9B 461 50 **Trollhättan** tel.0520-15443
alice.sandblom@bredband.net
- Gullvi Sandin** Askrikegatan 17 115 57 **Stockholm** tel.08-6639823
- Markku Siivola** Linnankoskigatan 1 A 4 00250 **Helsinki**, Finland, tel +358-400-666996,
email: se <http://siivola.org> -> Markku
- Yvonne Sjöbom** Västergatan 46 544 31 **Hjo** tel.0503-13937
- Lena Sjöholm** Sassarpsvägen 3 240 33 **Löberöd** tel.0413-30846
- Ingegerd Skogström** Östanbergsvägen 27 703 75 **Örebro** tel.019-234194,-6025700
ingegerd37@hotmail.com
- Gunnar Sundström** Paradisgatan 26 C 413 16 **Göteborg** tel.031-422679
sundhult@hem.utfors.se
- Kerstin Wanngård** Boforsgatan 11 123 46 **Farsta** tel.08-942092. 073-6310624
kerstin@wanngard.se

Ordförande har ordet

Kära drömvänner.

God fortsättning på det nya året.

En dag under mellandagarna gick jag en av mina promenader i Slottsskogen i den vita vinterterräng som faktiskt legat några veckor här i Göteborg. Och när jag då funderade på vad jag ville förmedla i Dialogen, kom orden "God fortsättning på denna vår märkliga resa", för mig. Jag förstod inte riktigt varför. Jag kom först att tänka på Harry Martinssons 'Aniara', och det kändes lite skrämmande. Sedan dök en annan boktitel upp – "Att färdas i drömmen och föreställningen", en bok skriven av Arthur Lundqvist tillsammans med Maria Wine, efter att Lundqvist återkommit efter en längre tid i medvetlöshet på grund av ett slaganfall. Boken handlar om de inre upplevelser han erinrade sig ha haft under denna period. Jag blev inspirerad att ta del av hans erfarenheter. Allas vår vän Monte lär ha stavat sig igenom detta verk. På svenska!

Detta födde ytterligare litterära associationer, en annan vacker boktitel dök upp – "The Dreaming Universe" Färdas vi tillsammans med Martinsson och Lundqvist i en enda stor dröm?

Sen kom vardagen igen, jag vaknade till från jul och nyårssömnen och glömde vad jag dröm-tänkt under mina promenader. Eller tvärtom, jag somnade till igen och förlorade kontakten med mig själv, och min uppgift. Ända tills ett brev från redaktören väckte mig: -Det brinner i knutarna Gunnar, skriv!

Något stressad försökte jag strukturera dagarna och skapa utrymme för en stunds kreativitet framför datorn. Jag kom på att jag skulle göra en beställning åt mig själv: Dröm fram något Gunnar, sa jag till mig själv på kvällen.

Jag vaknade mitt i natten, inte direkt med någon dröm som förklarade hur allting ligger till, men med några tankar, i alla fall. De var ungefär så här:

Våra drömmar visar oss var vi är i världen, och var vi varit. De visar oss vilken väg vi färdats för att komma dit vi nu är. Drömmarna kan visa detta både i konkret mening och i bilder som uttrycker hur vår känslomässiga värld ser ut.

Kanske våra drömmar också kan visa oss vart vi är på väg både i den meningen att de visar på en rörelse i själslivet, en utveckling som vi kan iaktta och förstå mer av. Kanske också drömmarna kan peka på olika möjligheter och alternativ vi har att välja en inriktning på vägen framåt.

Är jag på väg in i en återvändsgränd? Behöver jag till exempel gå åt ett visst håll för att komma vidare? Leder denna stigen åt rätt håll? Åt det håll som jag tror är rätt för mig? Tankar som kanske kan vara nåt att fundera över.

Nu över till något mer handfast:

Inbjudan till drömkonferens i Köpenhamn 24-26/3.

Temat är "Drömmar och kreativitet". Från Sverige medverkar Britt Marie Fellke, Helena Egerlid och Jens Fellke med seminarium kring sin forskning om barn, drömmar och kreativitet. Vi ska bland annat få besök av Monte via direkt webbförbindelse om tekniken fungerar.

Konferensen är en skandinavisk regionträff i föreningen IASD, International Association for the Study of Dreams, där undertecknad också är engagerad. Du som är intresserad kan gå in på vår hemsida där programmet finns på engelska, eller den danska lokalföreningens hemsida http://www.ffsd.dk/ndk_2006.php för att få mer information. Det är tänkt som en lågbudgetkonferens. Det går också bra att kontakta mig.

Hälsningar

Gunnar Sundström

Reflexioner efter 25 år med drömgruppsarbete.

I oktober 1980 upplevde jag för första gången Monte Ullmans metod att arbeta med drömmar i grupp. Det blev en stark upplevelse för mig och för hela gruppen. Det var ett helt nytt sätt att arbeta, ett sätt som gav stor frihet och som kändes oerhört kreativt och berikande. Jag hade tidigare varit med på flera kurser om drömmar, där tolkningen av drömmen varit intellektuell. Med detta sätt att arbeta fick drömmaren en känslomässig förståelse av drömmen.

I oktober 2005 – 25 år senare – var jag tillsammans med några andra, två från Finland, en från Danmark och ytterligare tre från Sverige hos Monte i Ardsley för att arbeta tillsammans med honom under tre dagar. Till gruppen slöt sig också en svensk boende i New York. Det är fortfarande samma upplevelse att se Monte i aktion hans närvaro, hans klarhet och hans värme. Han är lika engagerad nu som för 25 år sedan och lika upptagen av hur han skall kunna förklara drömmens betydelse och mysterium för andra människor, för att få dem att ta sina drömmar på allvar.

När jag första gången mötte metoden, var den endast några år gammal. Eftersom jag under dessa år haft ständig kontakt med Monte och kontinuerligt arbetat med drömgrupper, har jag kunnat följa hur han har finlipat metoden under årens lopp. Den första tiden låg största delen av arbetet på den fas, där gruppen lånar drömmen och ger av sina känslor inför drömmen och sina associationer till drömmens metaforer. Det kändes och känns fortfarande väldigt roligt och lekfullt att få göra detta, och jag tror att det är en god hjälp att utveckla empati, sensitivitet och fantasi. I regel öppnar det nya dörrar för drömmaren. Men jag tror att det är viktigt att komma ihåg, att arbetet skall vara till drömmarens hjälp. Det kan vara frestande för gruppen att fortsätta associera för sitt eget nöjes skull. Det är viktigt att ledaren känner när det är dags att bryta och gå till nästa steg.

1985 utvecklade Monte den del av processen som kallas dialog. Han systematiserade den och delade den i 3 steg a/drömmens sammanhang b/ återberättandet c/orkestrering. I och med detta försköts tyngdpunkten i arbetet till dialogen, som nu krävde betydligt längre tid. För att inte arbetet skulle ta alltför lång tid, måste den första delen av processen, när man lånar drömmen, göras kortare. Det var frustrerande för dem som lärt sig metoden tidigt och som tyckte att det var stimulerande att arbeta så. Det är dock min bestämda uppfattning att man med hjälp av denna struktur lättare kommer fram till målet – att drömmaren förstår sin dröm.

Varför är då denna fas så viktig? I den första delen, när deltagarna lånar drömmen och får använda sin fantasi, får drömmaren många nya tankar om sin dröm, men i regel är allt osorterat. När vi går till dialogen, vänder vi oss helt till drömmaren, och försöker hjälpa honom att minnas tiden före drömmen. Vad har varit berörande, viktigt? Vad har hänt? Vilka känslor har det väckt? Vi för drömmaren varligt tillbaka till de känslor som skapat drömmen. När han är i sina känslor och upplevelser, får han lyssna till sin dröm i förhoppning att det nu skall gå att bygga en bro mellan drömmens metaforer och verkligheten. Till sist har gruppen en chans att försöka visa på de kopplingar drömmaren inte sett genom att erbjuda en orkestrering, som dock skall vara byggd på det drömmaren förmedlat. Om hela detta arbete görs omsorgsfullt, brukar drömmens budskap drabba drömmaren med stor kraft.

Monte har ofta talat om att drömgruppsarbete kan framkalla ett beroende. Jag har haft många som deltagit i drömgrupp 10–15 år. Det blir nödvändigt att få hjälp med sina drömmar och lika nödvändigt att få vara med och hjälpa andra att förstå sina. Det är ett allvarligt men glädjefullt

arbete. I och med att man delar med sig av sina djupaste känslor blir det en stark närhet i gruppen, en närhet, som man inte ofta upplever i andra sammanhang

Jag har under årens lopp haft många drömgrupper. En del har träffats under ett veckoslut och sedan aldrig mera, en del har arbetat tillsammans 2 – 3 veckoslut/år under flera års tid. Jag har haft grupper som träffats varannan vecka under flera år. Processen blir naturligtvis olika i en ny grupp jämfört med en grupp där man följt varandras nattliv under flera år. Den starkaste känslan i en ny grupp, där man från början inte känner varandra, är stor förvåning att drömmen kan innehålla så mycket och att de andra deltagarna kan säga så mycket som stämmer. ”Hur kunde Ni veta allt detta om mig. Ni har ju aldrig sett mig förut, “ är en kommentar jag ofta hört. Detta kan ju bero på att vi trots olikheter ändå kämpar med liknande problem i livet.

I en av de grupper som träffades under flera år, arbetade varje deltagare med sitt eget tema. Den sista gången som vi träffades, kändes det som om alla i sina drömmar förde den processen till ett gott slut. En kvinna, som deltagit i flera år, sammanfattade vad hon kände efter arbetet med en betydelsefull dröm under en period med konflikter på arbetsplatsen. Hon förstod att den starka ilskan hon känt i drömmen hade sitt ursprung i saker hon upplevt under barndomen. När hon erfarit känslan i drömmen, förstod hon varför hon var så arg på andra. Hon kunde bli mer saklig och kunde sätta ord på sin kritik. ”Man blir tydligare i sin kommunikation med andra, när man har den inre kommunikationen med sig själv ” avslutade hon.

Vi får viktiga budskap från oss själva i våra drömmar. Vi kan också lära oss om oss själva genom att ge akt på vad vi projicerar in i andras drömmar. Den varsamhet, som är inbyggd i metoden gör att vi lär oss respektera varandra trots olikheter. Monte talar om drömmens som själens immunförsvar, som hjälper oss att göra oss av med slagg och avskräde, ha kvar kontakten med oss själva och därmed också med andra.

Kerstin Andersson.

Att arbeta med barns drömmar

Barn har hög drömfrekvens och drömmer ofta mardrömmar. I den föränderliga värld barn och ungdomar lever i, med alla nya intryck och upplevelser, positiva som negativa, och som ännu inte fått fäste, är min tanke att hjälpa till att skapa olika förhållningssätt till dessa deras drömmar. De starka känslor som det dagliga livet väcker, präglar naturligtvis ungas nattliga drömmar eftersom de speglar deras verklighet. Genom att tidigt i livet få tillgång till och kunskap kring drömmar och genom uppföljande, kontinuerliga samtal om sina egna drömmar ges barnen en viktig möjlighet att stärka sin självkänsla.

Att möta barnets storslagna kreativitet när de skapar sina drömmar med orden ”Det var ju bara en dröm!” är som att riva sönder en omsorgsfullt målad bild – och det mitt framför ögonen på den lilla konstnären.

Sprungnen ur känslor

En eller flera bilder av en dröm, målade av barnet, fritt flödande måleri, gärna akvarell – med utrymme för diffust måleri, och lite prat kring drömmen kan vara en enkel och bra början.. Det handlar ju inte om någon slags analys, utan bara om att acceptera var och ens drömmar som personliga upplevelser. Eftersom drömmen är sprungen ur känslor kan det vara motiverat att ställa frågor på dröminnehållet, exempelvis: ”Hur kändes det att bli jagad av den stora, svarta hunden?” Att ”beprata” sin dröm kan vara en nog så god bearbetning.

Johan, 10 år drömmer:

”Jag blir jagad hela vägen hem från skolan av ett jättestort grönt monster. Jag klarar mig in genom dörren, och ber min mamma titta efter om monstret finns kvar, men hon säger att det är inbillning. När jag till slut vågar titta ut genom fönstret själv är monstret borta. Jag känner mej som en lögnare, för om mamma inte ser med egna ögon tror hon mej inte. Hon säger att jag har för livlig fantasi.”

Johan är upprörd när han berättar sin dröm och jag uppmanar honom att klura ut ett slut som han tycker är bra. Han hade redan ritat monstret, det gröna, och ritade nu en extra stadig dörr framför det, utrustade dörren med ett nyckelhål och genom det pratade han med monstret. Johan blundade, eftersom han tyckte sig höra bättre då:

Johan: ”Jag vill inte bli jagad. Varför kommer du?”

Monstret: ”Jag vill skrämma dej!”

J: ”Min mamma tror inte mej. Hon säger, att jag bara fantiserar. Ingen mer än jag kan se dej, och för mej är du verklig.”

M: ”Nu när du törs prata med mej kanske jag inte är så farlig, eller vad tycker du?”

J: ” Nja, du låter ju inte elak precis.”

M: ”Vet du att saker som du inbillar dej skrämmer dej mest!”

Dialogen utmynnar i att Johan uppfattar sin forne fiende mer som en bundsförvant, som berättar sanningen för honom. Johan konfronterade själv dilemmat i drömmen: ett monster jagar honom, en förälder, som inte tror honom samt livlig fantasi och en hel del rädsla.

Johans dröm ger underlag för mer diskussion kring frågor som: Har du upplevt att vuxna bagatelliserar? Hur känns det när du inte kan förklara varför du är rädd? Vad gör du när vuxna inte tror dej?

Lyssna på maran

Drömmar kan vara lustfyllda och fantasirika, men även kusliga. Då behövs vi vuxna framförallt som lyssnare. Om vi gör unga människor medvetna om att alla drömmer om natten, och att man skapar drömmen själv, blir det mindre skrämmande med mardrömmar. En så enkel vetskap kan bidra till att ge ökad självkänsla och större trygghet.

Låt oss ta en ”monsterdröm” som exempel. När bilden av monstret är målad gäller det att hitta ett sätt för barnet att bemöta det. Barnet är regissör och innehar makten. Det gäller att möta faran, och inte bli utelämnad åt skräcken. Här kan vi som vuxna hjälpa barnet att skaffa de redskap som krävs i drömmen: en stege, en fallskärm, eller kanske en fungerande telefon.

Som när Jon, 4 år drömde om en robot, som stundtals var liten, stundom jättstor, Den stod nära hans säng och han blev rädd och ropade på sin mamma. Ofta är barn kvar i sin dröm även sen de till synes vaknat. Så i detta fall. Han satt i mammas knä och tyckte sej se roboten på hennes axel. Mamma spelade med och bad Jon titta noga, låtsades avlägsna roboten på sin axel. Hon placerade den under sin fot och frågade Jon om hon skulle, trampade till. Det tyckte Jon var en bra idé så mamma trampade till. ”Så då var vi av med den!” Jon somnade lugnt om.

Nästa morgon byggde de en liten legogubbe och satte bredvid sängen, enades om att den var fullständigt ofarlig och att den t.o.m. kunde plockas itu. Dagsresten var att Jon byggt med lego och han lever sej in i sina lekar med stor fantasi. Dessutom hade ett nytt syskon gjort entré några månader tidigare och det kan spegla att vara stor, men ändå liten – och ambivalensen kring det.

Hitta en lösning

Genom att förändra slutet av drömmen till det barnet själv önskar och aktivt ta del av sin dröm via en ny teckning går det att finna en egen tillfredställande lösning. Kanske rita dit en hjälpare, som har barnets bästa för ögonen. Djur är bra barnhjälpare. Man tar det som behövs i den situationen: en uggla om det är klokhet som saknas, en gepard för snabbhet eller kanske en björn om styrkan behövs. Som vuxen ger man endast förslag, inga lösningar. Då blir det som regel en utmaning för drömmaren att hitta och upptäcka sina egna inre styrkor.

Ibland visas drömmarens förmåga att hitta lösningar på sitt problem direkt i drömmen. Som när Hedda, 6 år, skrev i sin drömdagbok (med spegelvända bokstäver mellan varven)

Jag blir jagad av en mammut. Jag hoppar upp på hans huvud så han inte kan se mig. Det är kul att rida på mammuten.

Vid frukostbordet läser hon villigt upp sitt nattliga äventyr och bemöts med stort allvar blandat med humor från resten av familjen.

Lust och förnuft räcker

Om man får det förtroendet barnen visar genom att berätta sina drömmar, ska man använda det på ett vettigt sätt till hjälp för barnet! Sätten är många, det behövs ingen drömexpert eller drömpedagog. Vad som krävs är sunt förnuft, litet fantasi och att känna närvaro och lust! Eller som Harry Martinsson formulerar det:

”Man talar om den gyllene medelvägen, som om denna vore den enda väg mellan bergen och träskan. Men livet är en mångfald, och det finns tusen nyttiga avstegsvägar – och solen lyser på dem alla”.

Brittmari Fellke,

Drömgrupp hos Monte Ullman

i Ardsley, NY 23-25/10 2005

Efter att jag varit med i en av Montes drömgrupper i nio månader frågade han mig om jag ville var med på drömhelgen i oktober för Skandinaviska ledare. Naturligtvis svarade jag ja. Monte hade berättat så mycket om hur viktig hans tid i Göteborg varit och den härliga kontakten han fick i Sverige för utvecklandet av hans drömgruppsmetod. Jag kom till Monte tillsammans med den Skandinaviska gruppen med både förväntan och nyfikenhet. Mina förväntningar överträffades verkligen och min förståelse och beundran av Montes metod förstärktes på ett grundligt sätt.

Jag har alltid haft många och intensiva drömmar men jag har bott i USA i drygt tjugo år utan att ha någon att dela dem med. Av en ren slump i en diskussion om drömmar med en gammal klasskompis från Sverige nämndes Montague Ullmans namn. Så väcktes tanken att jag skulle fördjupa mig mer i det här området. Jag använde då Internet och hittade snabbt Drömgruppsforums hemsida. Tack vare den fick jag kontakt med Kerstin Ljungh som rekommenderade att jag kontaktade Monte direkt om jag var intresserad av att gå med i en drömgrupp.

När jag började i Montes drömgrupp hade jag nog samma frågor som många andra nybörjare. Varför drömmer vi? Vad betyder drömmar? Hur lär man sig drömmens språk? Vad kan drömmar berätta om mig själv och vilket nytta har jag av att förstå mina drömmar? Montes böcker och Kerstin Ljunghs bok Lär dig förstå dina drömmar var till stor hjälp för mig. De hjälpte mig att ta steget från några dimmiga uppfattningar om Freud och Jung till att börjar förstå vad drömmar handlar om.

När vi började drömhelgen delade Monte sina tankar kring drömmen språk och att ett sätt att se på drömmar är att den är en metafor i rörelse. Han fortsatte sen att berätta om drömmar på sitt karakteristiska sätt där han delar sin djupa kunskap på ett fint pedagogiskt sätt. Hans genuina intresse för drömmar och hans kall att lära ut metoden och det han vet om drömmar var mycket tydlig. Vi var alla eniga om att vi ville ha mästaren själv att leda arbetet med drömmarna de här dagarna.

Efter morgonens genomgång var det dags för den första drömgruppen. När vi började gå igenom den första drömmen insåg jag tämligen fort att den här drömgruppen skulle bli något annat än vad jag hade varit med om tidigare. Både drömmaren och drömgruppsmedlemmarna hade mycket mer erfarenhet och vågade gå betydligt djupare än vad jag hade sett i min amerikanska drömgrupp. Allteftersom vi gick igenom drömmarna skapades en känsla av samhörighet och en gemensam uppskattning av mysteriet med att ha tillgång till kraften i våra drömkällor. Under helgen hade gemenskapen mellan oss blivit starkare och starkare vilket gjorde att jag fick en underbar upplevelse. Två intensiva drömmar, en den första dagen och en den andra dagen vävdes tillsammans för mig i en dröm sista natten. Jag delade den med gruppen och efter att jag berättade drömmen kände jag en stark samhörighet och såg tydligt hur vi via drömmar kan få kontakt med varandra på ett djupt sätt. När helgen var över sa Monte att det här var en av de bästa drömhelger han har upplevt och var verkligen rörd över presenterna och värmen han hade fått från gruppen.

Ove Parmlind

Brev från en trogen drömmare.

Jag har nu varit med om min fjärde drömhelg i Drömgruppsforums regi och vill tacka för en mycket inspirerande helg! Det var andra gången den ägde rum i Finska kyrkans lokaler i Gamla stan i Stockholm.

När vi kom på lördagsmorgonen serverades färska frallor med ost och skinka, garnerad med färsk timjan. Gott. Vi delades in i tre grupper: Drömgrupp, ledarträng och en självständig grupp. Min grupp, drömgruppen, bestod av sju deltagare och en ledare. Vi kom från olika delar av landet och var i olika åldrar, dock endast kvinnor. Drömgruppen placerades i ett vackert rum längst upp med utsikt över takåsarna. Gruppen arbetade med en dröm under förmiddagen med sakkunnig ledning. Det kändes tryggt i arbetet som är mycket strikt upplagt efter Ullman-metodens ordning. Vi fick ledning i hur drömmaren skall respekteras. Vi lånade drömmen, gjorde den till vår och spånade helt fritt. Drömmaren gjorde egna kopplingar då vi lyssnade utan att avbryta. Vi letade dagsrester med att ställa öppna frågor, något som jag tycker är svårt men nyttigt. Det är öppna frågor jag har användning av i kommunikationen med mina medmänniskor. Drömmaren hade sista ordet.

Min dröm kom på eftermiddagen efter sopplunchen. Det var en speciell dröm med bilder av fantasi som deltagarna fördjupade sig i. Plötsligt blev jag berörd och tårarna kom. Jag fick god hjälp att förstå något av budskapet som drömmen ville säga mig.

Vägen hem genom gamla stan var rik på upplevelser också. Kyrkklockorna ringde från Storkyrkan. Brudparet stod på trappen och det var mycket folk i festkläder. En skata nackade en mus i gränden. Stor dramatik. Tack för en givande drömhelg!

Annika Bengtsson

Kära läsare.

Till det här numret har vi fått ovanligt många goda bidrag till Drömdialogen. Nu vill jag uppmana fler att skriva till mig. För visst vill vi ha ett fylligt medlemsblad! Skicka helst som e-post eftersom Dialogen kommer ut även på nätet. Berätta gärna om du har någon kurs på gång. Eller om du läst någon bra bok du vill recensera.

Medlemsregistret med alla ledare markerade finns även på vår hemsida under adressen: www.dromgruppsforum.org.se/matrikel.pdf. (Den adressen är endast angett här till er medlemmar.)

För att nå ut till lite fler drömintresserade har vi för första gången gått ut med små annonser i tidningen Hälsa. Titta gärna i nr 1/06 under Sök & Finn/utbildning och Hälsa nr 2/06 bland annonsrutorna. Där talar vi om vad vi gör och hänvisar till vår hemsida.

Jag hoppas vi ses under drömhelgen i Stockholm i mars. Dröm vackra drömmar till dess!

Kerstin Ljungh

Mårten Eklund

3 juli 1978 - 3 januari 2006

Budet om Mårtens död nådde oss under styrelsens utbildningsdag i Stockholm i lördags. Vi tog emot budskapet om hans bortgång med sorg och saknad, men också med tacksamhet för alla de stunder och möten vi fick med Mårten. Mårten hörde till de trognaste bland våra medlemmar. Torts sin unga ålder lärde vi känna honom som en sensitiv och sällsynt mogen person. Hans första möte med Montague Ullmans metod att arbeta med drömmar skedde i Valsta kyrka, Märsta, där han deltog i drömgruppen våren 1999. Därefter tog han varje tillfälle i akt att delta i drömgrupper och kurser.

Mårten blev snabbt en skicklig och känslig deltagare i drömgrupper. Hans unika förmåga att memorera och hålla i hop drömmar samt hans språkbegåvning, bidrog till ett djup och hjälp för många att förstå sina drömmar. Mårtens fysiska handikapp hindrade honom inte från att färdas både till Ljungskile och Stockholm för att vara med på kurser och i drömgrupper. Småningom blev han drömgruppsledare och fortsatte att förkovra sig inom JPC och utbildade sig till drömcouch. Hans entusiasm och envishet att trotsa alla fysiska hinder som handikappet ställde till med, hindrade honom inte från att förverkliga det han visste var kungsvägen till det omedvetna och därmed också till hjälp för både honom själv och andra i det personliga och sociala livet.

Vi minns Mårten med värme och det känns tomt att veta att han inte kommer i år på årsmötet och drömgruppseminariet i mars. Samtidigt vet vi att Mårten har nått evigheten där inga drömmar längre behöver bearbetas eller förstås. Mårten ser nu klart det som vi ännu ser som i en spegel.

Kerstin Andersson och Virva Nyback

Kallelse till årsmöte 2006 i Drömgruppsforum.

Tidpunkt: Lördag 11:e mars kl 16 00.

Plats: Finska Kyrkan, Slottsbacken 2B Stockholm.

Dagordning vid årsmötet

- 1 Mötet öppnas av styrelsens ordförande.
- 2 Fråga om mötet blivit behörigen pålyst.
- 3 Val av ordförande och sekreterare för mötet.
- 4 Val av två justeringsmän.
- 5 Styrelsens årsberättelse, innefattande ekonomisk redovisning.
- 6 Revisionsberättelse.
- 7 Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för närmast förflutna kalenderår.
- 8 Fastställande av balansräkning.
- 9 Fastställande av årsavgift.
- 10 Fråga om arvode till styrelse och revisor.
- 11 Val av ordförande.
- 12 Val av övriga ledamöter i styrelsen samt suppleant.
- 13 Val av revisor.
- 14 Val av valberedning.
- 15 I stadgeenlig tid inkomna motioner.
- 16 Övriga frågor.

Protokoll fört vid Föreningen Drömgruppsforums årsmöte 13/3 2005

Närvarande: Virva Nyback, Kerstin Andersson, Birgitta Lindsten Vasco, Mårten Eklund, Ann-Marie Frönell, Ingegerd Skogström, Lars-Åke Grubbström, Kerstin Ljungh, Gunnar Sundström, Kerstin Wanngård

§1 Föreningens ordförande Gunnar Sundström öppnade mötet och hälsade alla välkomna.

§2 Mötet befanns vara behörigt utlyst och dagordningen fastställdes

§3 Gunnar Sundström valdes till mötesordförande, Ingegerd Skogström valdes till biträdande mötesordförande, Kerstin Wanngård valdes till mötessekreterare, Lars-Åke Grubbström och Ingegerd Skogström valdes att justera protokollet.

§4 Röstlängd upprättades

§5 Styrelsens verksamhetsberättelse lästes upp. Den diskuterades och godkändes av mötet.

§6 Årets bokslut föredrogs och godkändes av mötet.

§7 Revisionsberättelsen lästes upp.

§8 Mötet följde revisors rekommendation och beviljade styrelsen ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret.

§9 Valberedningens förslag till styrelse för det kommande året lästes upp. Kerstin Andersson och Monica Hjorth står i tur att avgå . Valberedningen föreslog omval av Kerstin Andersson och Monica Hjorth. Mötet biföll valberedningens förslag

§10 Mötet följde valberedningens förslag att välja Gunnar Sundström till ordförande.

§11 Linnea Ortfelt valdes till revisor för det kommande året.

§12 Marianne Delmar, Lars-Åke Grubbström och Sven Hedenrud utsågs till valberedning med Sven Hedenrud som sammankallande.

§13 Mötet beslutade att årsavgiften skulle vara oförändrad, nämligen 325 kronor. Av denna summa är 75 kronor medlemsavgift och 250 kronor serviceavgift

§14 Styrelsen kommer att besluta om tid och plats för årsmötet 2006 efter det att Gunnar Sundström har haft kontakt med Svenska Föreningen för Symboldrama för att undvika att vi förlägger våra respektive årsmöten under samma helg.

§15 Det förslag till ändring av stadgarna som godkändes av årsmötet 2004 lästes upp och godkändes av mötet i enlighet med bestämmelserna om stadgeändring. Ändringen berör styrelsen och lyder:

Styrelse

Styrelsen består av sex ledamöter. De väljs för två år i taget av årsmötet. Styrelsen konstituerar sig själv förutom ordförande vilken väljs av årsmötet. Varje år väljs hälften av antalet ledamöter. Ordföranden väljs årligen. Med undantag för ordföranden maximeras mandattiden till tre perioder d v s sex år i en följd.

§16 Mötet avslutades

Vid protokollet

Kerstin Wanngård

Justeras

Lars-Åke Grubbström

Ingegerd Skogström