

Artikel om brug af:

Narrative kort, © Copyright Lisbeth Villumsen

Familiekort, © Copyright Lisbeth Villumsen

livscirklen, © Copyright Lisbeth Villumsen

Familiecirklens. © Copyright Lisbeth Villumsen

af Lisbeth Villumsen redigeret maj 2013

Brug af Narrative kort:

Den bedste måde for mig at arbejde på, er ved at bruge kortet visuelt. Jeg har et samlet kort over problemhistorien på den ene side og den foretrukne historie på den anden.

Vi, klienten og jeg, udfylder sammen kortet. Hvor på kortet/ hvad vil hun gerne tale om? Måske vil hun gerne udforske problemhistorien? Måske vil hun hellere tale om hvad hun foretrækker? Jeg stiller spørgsmål på handleplanet og på identitetsplanet.

I familiebehandling udfyldes et kort til hvert familiemedlem. Problemet kan jo let virke forskelligt i forhold til de enkelte medlemmer i familien. Vi har også et fælles familiekort liggende foran os. Det der er fælles skrives ind i familiekortet.

Visuelt kan vi nu sammen gå på opdagelse i de forskelliges kort for at se hvor problemet hænger, hvor der er undtagelser og hvad de hver for sig og sammen hellere vil.

Jeg bruger også aktivt forskellige farver til at udfylde kortet. Se www.livviadialog.dk hvor kortet findes.

Kontekst for og overvejelser inden en samtale:

De overvejelser jeg gør mig inden et hjemmebesøg, en konsultation, en samtale med en familie eller en person. Hvad kan jeg som terapeut byde ind med?

Det er vigtigt at afdække, hvad vi er sammen om.

Er det mesterlæren (den faglige viden) fra min professionelle viden, eller rådgivning, eller er det en konsultation eller supervision? Det er meget vigtigt at etablere en gensidig kontrakt.

Kontekst afklaring Hvad skal der ske, hvem deltager i hvor lang tid, hvad er vi sammen om?

Problemformulering: Hvad drejer det sig om? Hvad I ønsker hjælp til? Præcisere, afgrænse og prioritere. Udforskning: Hvilken situation vil I gerne tale om? Hvad har familien gjort indtil nu?

Hvad er der sket? Hvornår? Hvem er involveret? Hvem er mest bekymret? Hvordan viser bekymringen sig? Hvorfor har i vanskeligheder netop nu? Har I søgt rådgivning andre

steder? Har der været nogen effekt af dette? Hvad vil I gøre anderledes? Hvad er I mest i tvivl om? Har I nogle ideer til, hvad I fremover vil gøre? Herefter kan jeg som professionel (eller eventuelt med et reflekterende team, som kan lytte til seancen), komme med anerkendelse for det, vi syntes er gået godt indtil nu. Der kan opstilles hypoteser om, hvad der ligger til grund for den nuværende situation og dilemmaer i sagen. Herefter får familien tid til refleksion. Tænke over, hvad har sagt dem noget? Eller ved brug af outsider witness group. 1) Hvad har du lagt mærke til at den anden har sagt? 2) Hvad tror du, betyder noget for den anden? 3) Hvad minder det dig om i din egen praksis? 4) Hvor har det bragt dig hen, at din kollega netop tog denne problemstilling op i dag? Hvad er du kommet til at tænke på er vigtigt i dit arbejde fremover?

Er der kommet nye synsvinkler eller nu undren? Min opgave bliver at forholde mig til klienten på en sådan måde, at det bliver klart for klienten/familien, at de selv har alt, hvad der skal til for at løse problemet.

Hvis familien ønsker det, gives råd eller forslag til handling. Herefter evalueres i samarbejde med familien. Hvad kan de bruge, er der kommet nye tanker, synsvinkler eller ideer til handling, eller er der på nuværende tidspunkt en læring til at komme videre. Herefter aftales næste møde eller opfølgning, hvis familien fortsat ønsker hjælp. Den, der mest af alle skal ønske forandring, er klienten, ikke mig eller andre.

Anerkendelsen af den andens ret til at eksistere med de synspunkter, følelser og ideer, som man nu engang har, anerkende deres problem. Det bliver min opgave at lytte respektfuldt til både den indre og den ydre dialog, eller stemme om man vil. Det andet element, som skal være til stede, er ”forstyrrelse” udefra. Dvs. at jeg som hjælper med respektfuldhed må forsøge at forstyrre familiens tidligere tankegang så meget, at det kan give lejlighed til nye refleksioner, nye handlemuligheder.

Alle som deltager, har sine egne sandheder om det diskuterede, og alle erfaringer er ligeværdige. Den sidste ting, som er vigtig, er at give tid og have tid. Også at give klienten/familien tid til at være alene i en periode. Det er vigtigt ikke at danne alliancer med nogen i familien, så alle føler sig set, hørt og forstået.

Tænk også på dig selv:

1. Hvilken slags samtale / opgave / position bliver jeg inviteret ind i?
2. Hvad vil den anden tale om?
3. Hvad er målet / ønsket om udbytte med samtalen?
4. Hvad er den andens forventninger til mig som interviewer?
5. Vil jeg stille op til dette?
6. Hvis JA: Hvordan vil jeg gribe det an?
7. Hvis NEJ: Hvordan vil jeg gribe det an? (lukke / forhandle / henvise videre etc.).

H. Maturana siger: Forudsætninger for at samarbejde, al udvikling og læring er:

Respekt (at blive set, hørt og forstået, og anerkendt på sin historie, ikke diskvalificeret)

En tilpas Forstyrrelse (gennem spørgsmål, gennem at høre andres synsvinkler)

En tid alene (tænke sig om, afprøve nyt, mental drøvtygning)

Anerkendelse af problemstilling /oplevelse

Mine andre guldgruber som jeg har fundet undervejs:

Om at lytte til den anden mere end til sig selv:

For at forstå en anden mand må man gå i hans mønstre i 10 dage (Indiansk ordsprog)

Man kan ikke lytte, når man har munden fuld af egne ord

Koncentration på den andens opfattelse af situationen, dvs.:

- Hvad er det, der optager den anden
- Hvad der bekymrer den anden
- Hvad den anden evt. føler ved at være i den her situation

- Hvad der ikke er godt at gøre:
 - Moralsk forargelse
 - Bagatellisering
 - Fortælle en masse om sine egne tilsvarende erfaringer
 - Enighed eller uenighed
 - Belærende
 - For mange og for hurtige gode råd og løsningsforslag

- Hvad der er godt at gøre:
 - Høre ordentligt efter
 - Vise, at du forstår den andens trængsler eller tvivl
 - Repetere indimellem, hvad du har hørt, at den anden tænker og føler om sin situation.

Som udgangspunkt at møde familien der, hvor de ER, så de kan få en oplevelse af, at den professionelle er i stand til at "se, høre og forstå" deres situation, samt anerkende deres historie.

Anerkendelse:

- At respektere andres holdninger/ret til at eksistere – og det er ikke det samme som at være enig i eller sympatisere med dem.
- At respektere deres "virkelighed".

- At indtage en åben, nysgerrig og ikke fordømmende position. Dvs. minus fordomme og minus løsninger. Peter Plys spørgsmål. Hvordan kan det være at ----
- At stille spørgsmål som: ”Synes du, jeg forstår dig?” ”Hvad er det vigtigt for dig, jeg kommer til at forstå? Hvad vil du gerne, at jeg spørger om? Hvad vil du gerne at jeg spørger mere ind til?

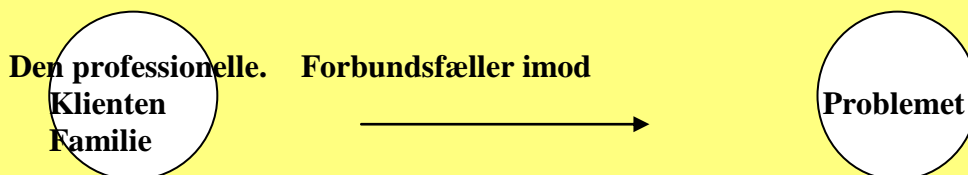
Eksternalisering som Metode:

EKSTERNALISERING AF PROBLEMET – EN METODE!

Ophavspersonen til ”eksternaliserings -begrebet” er socialrådgiver Michael White som kom fra Australien!(Han døde desværre i 2008)

Tanken bag eksternalisering er at tilstræbe en stor ligeværdighed mellem klienten og den professionelle, ved at den professionelle allierer sig med klienten og de pårørende imod problemet! **Metoden er særdeles brugbar sammen med brug af livscirklen/ familiecirklen i familier, der for tiden er invaderet af en fødselsreaktion.**(se www.livviadialog.dk)

Personen er ikke problemet – problemet er problemet!

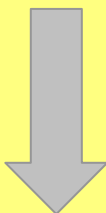


Hvordan kan vi sammen (familien og den professionelle) få magten over problemet?
Magten skal ses som noget positiv!

Alliance sammen med familien mod → problemet

Jeg er deprimeret

(Det ligger i personens personlighed, gener, struktur m.m.)

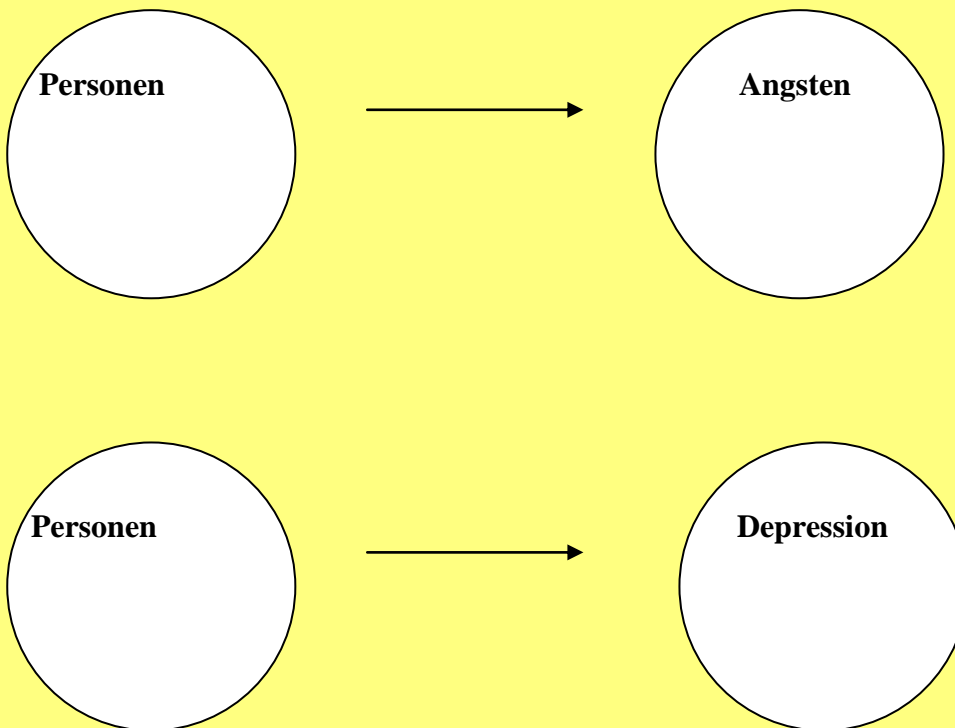


Jeg har en depression
(Det er noget jeg bærer rundt på – sygdom osv.)



Jeg er fortiden blevet invaderet af en depression

EKSTERNALISERING AF PROBLEMET – EN METODE!



Eksternalisering:

Michael White og hans kolleger er kendt for at give vigtige bidrag til den narrative terapi og eksternalisering. Han taler om at problemet befinder sig i sproget, i samtalen. Altså uden for klienten. Denne inspiration kan bruges. Jeg har eksempelvis omsat det til brug i familier der kæmper mod anoreksi, men det kunne være et hvilket som helst andet problem.

Her følger derfor en lille opskrift der med held kan anvendes.

Jeg har udvidet opskriften lidt.)

Hvordan kan det terapeutiske system få magten over anoreksi?

En alliance --- terapeut sammen med familien --- mod anoreksi

.

Det der plager klienten anoreksi det de gerne vil af med eksternaliseres.

1. Plageåndens navn. Hvad skal vi kalde plageånden? (Det klienten selv kalder den. F.eks. anoreksi)

Hvordan kan terapeuten alliere sig med klienten og familien mod anoreksi

(den kan være lusket, snedig, bruger strategier, så den har invaderet klienten)

2. Anoreksiens effekt på klienten og dennes familie/ andre relationer og på håb og drømme.

I hvilke situationer lykkes det især for anoreksien at få magten over klienten, familien, andre, andet? Med hvilken effekt på klienten, andre, andet?

Stil dekonstruerende spørgsmål. (Disse sigter mod at etablere anoreksien i en eksternaliserende position. Vi kan sammen undersøge anoreksiens

stærke og svage sider, hvilke strategier og tricks den bruger, om den også gør noget godt? De enestående undtagelser forstørres, så personen får internaliseret det, der er godt.

Klientens indflydelse på eller effekt på anoreksien

(Der kan arbejdes med skala spørgsmål, for at give et billede af, hvor meget det fylder for klienten og familien. Hvad er klientens præmisser, værdier, målestok?(www.livviadialog.dk)

I hvilke situationer lykkes det for klienten (og familien) at få magten over anoreksien, hvornår optræder anoreksien IKKE.

Stil mange spørgsmål til undtagelserne.(hvor anoreksien ikke har fået lov til at dominere klientens(og familiens) liv.

Hvad har klienten gjort, hvad har andre gjort, (hvad har alle i systemet gjort, så den ikke optræder?) Stil spørgsmål om hvad der er at foretrække.

Hvis noget virker, så gør mere af det.

3. Position: Er det ok? Ikke ok ? eller begge dele?

4. Hvorfor? Her kommer vi over i den foretrukne historie.

Fremtid

Med den viden klienten nu har, hvad tænker hun så, hun kan gøre i fremtiden, for at få magten over anoreksien og sit eget liv? Hvad tænker andre involverede?

Spørgsmål som led i at opbygge en ny historie. Spørgsmål om fremtiden, og igen om, hvad der er at foretrække.

Spørgsmål til hvad hun/ familien kan gøre når anoreksien ikke længere hærger familien.

En anden lidt utraditionel metode som virker godt er at:

Vi sammen kan give anoreksien stemme. (Bente) lægger stemme til anoreksien
Terapeuten interviewer anoreksien.

Stil spørgsmål til relationens historie.(Hvor længe har du anoreksi kendt Bente; hvornår har du mest/mindst indflydelse?)

Stil spørgsmål til kontekstens betydning (I hvilke situationer slår du til anoreksi? Hvor har du(anoreksi mest/ mindst magt?)

Stil spørgsmål til effekt(hvad opnår du (anoreksi)? Når du er til stede (anoreksi), hvad er så svært for Bente?)

Stil spørgsmål til egen relation. (Hvad er dine mål anoreksi? hvad tror du på anoreksi,? hvad er dine motiver? Hvad bekymrer du dig for?)

Stil spørgsmål til strategier. (Hvad er din taktik anoreksi? Hvilke våben bruger du? Hvilke argumenter bruger du? Hvordan forsøger du at overbevise Bente om dine påstande? Er der nogen personer i Bentes liv, som du kan alliere dig med? Kan du anoreksi gøre noget, for at få dem til at blive dine allierede? Hvad bryder du dig ikke om at Bente gør?)

Hvordan ser du din egen fremtid anoreksi? Får du mere eller mindre tag i Bentes liv? Hvad kan Bente gøre der stiller dig dårligt? Hvad kan hun mere gøre? Hvad kan du allermost frygte, at hun finder på?

Hvad ville være det værste råd, jeg kunne give Bente, så hun lukker dig ude af sit liv anoreksi ?

Tak fordi du stillede op anoreksi. Nu vil jeg vende tilbage til Bente.

Hvad er blevet mest klart for dig Bente? Hvad er du blevet klogere på? Er der noget af det, du kan bruge for helt at få magten over anoreksien og dit eget liv.

Ofte giver det meget energi i en familie når de opdager at de SAMMEN med mig kan gøre noget MOD anoreksien.

Personen er ikke problemet. Problemet er problemet

Kvinden er ikke problemet. Anoreksien er problemet.

Når man ser på problemets omfang / effekt er det nogle gange en hjælp at spørge hvor meget det fylder for kvinden/ familien på en skala fra 1 til 10.

Unikke hændelser: en unik hændelse er i modstrid med den problemfyldte historie. Spør ind til en situation hvor problemet ikke har magt eller fejlede sit angreb. Ved at indsamle flere af disse bliver det til en alternativ historie til problemhistorien. Den alternative historie kan gøres tykkere med positionskort 2 og bevidning.

Positionskort 1 og Positionskort 2 er samme spørgsmålskategorier men formålet med spørgsmålene er forskellige og derved også selve spørgsmålene.

4 kategorier af spørgsmål:

1. Find en erfaringsnær og konkret definition af problemet (Navngivning). Finde en fælles forståelse mellem terapeut og klient for hvad det er for et problem klienten har. Problemet eksternaliseres via navnet.

2: Kortlæg effekten af problemet (effekt). Hvilken betydning problemet har i forskellige sammenhænge i forhold til familie, kollegaer, andre, til personlige planer og muligheder for fremtiden. Hvis problemet var en fjende man skulle overvinde, kan man lave billeder på hvor fjenden har hærget og hvad der er blevet ødelagt i denne hærgen.(Dette hjælper med at mobiliserer modstand mod fjenden for det onde den har forvoldt, men også for at afdække dens svage sider.)

Af og til skal vi passe på med at bruge orden kamp idet det kan være en kamp klienten taber (f.eks. kampen mod kræft). Der kan vi i stedet lægge vægten af spørgsmål på effekterne af kræft, hvad de gør i klientens liv. o. s. v.

3. Evaluerer effekten af problemets aktiviteter (evaluering). Hvad mener klienten om det fjenden har gjort? Hvad var skidt, var der noget der var godt? Klienten forholder sig til hvordan givne hændelser skal tolkes og hvilken mening de har. Ofte er der både positive og negative virkninger af et problem.

4. Begrunde evalueringen (begrundelse).Begrunde den evaluering der lige har fundet sted. Hvorfor var det godt? Hvorfor var det skidt? Kan du fortælle en historie om dig selv, så jeg kan forstå hvorfor det var skidt? Her kommer klientens værdier og leveregler som regel tydelig frem (se også brug af livscirklen © og brug af narrative kort på www.livviadialog.dk)

Ved hjælp af HVORFOR spørgsmål får klienten mulighed for at videreudvikle sig selv. Hvorfor spørgsmålene er et vigtigt led i at forfatte nye og foretrukne historier sammen med klienten.

Positionskort 1 når man ønsker at navngive, eksternalisere og afdække betydning af et problem

Positionskort 2 Når man ønsker at forstærke betydningen af en unik hændelse og vil arbejde med at genforfatte klientens historie.

Dekonstruktion:

Ved brug af dekonstruktion ønsker terapeuten at få klientens negative historie om sig selv til at falde sammen så en ny og bedre historie kan vinde over den eller de gamle negative. At Arbejde med positionskort og afdække hvornår problemet ikke har magt og hvor det har svagheder. Ved at understøtte disse positive erfaringer og få klienten til at tale om dem, så de bliver mere righoldige opnås samtidig at den problemfyldte historie mister troværdighed bliver dekonstrueret og til sidst falder sammen.

Brug af narrative kort i familiearbejdet:

Jeg udfylder sammen med klienten/klienterne. Et kort for hver af dem samt et familiekort.

Effekter m.m. kan være forskellige for den enkelte og i forhold til familiekortet.

Den foretrukne historie kontra problemhistorien:

Man kan arbejde på gulvet med at tegne to cirkler. En hvor man ser det fra problemhistoriens synspunkt og en hvor man ser det fra den foretrukne histories synspunkt. Man kan arbejde med størrelser, farver, lyd og så videre i disse cirkler (Se også flere ideer til arbejdet via brug af livscirkler på www.livviadialog.dk)

1. Øvelse. Eksternalisere en vane

- tænk på en lille vane, der generer dig
- fortæl en historie, som kan vise noget om vanen
- kan du give den et navn (eksternalisering)
- **tidsspørgsmål:**
 - o hvor længe har X været omkring i dit liv? Hvornår blev du rekrutteret ind i dens indflydelse? Har der været tidspunkter hvor indflydelsen var stærkere eller svagere?
- **Bredde - spørgsmål:**
 - o Hvor omfattende er effekten? På relationer? Nogle steder mere end andre? osv.
- **Intensitets-spørgsmål:**
 - o hvor stor er effekten af X? Er der grænser for hvordan den kan genere dig?

Øvelse: mod - historien:

- generer det dig at X har den indflydelse? Eller betyder det ikke noget?
- hvorfor kan du ikke lide de effekter, som X har?
- Hvad vil du foretrække?
- hvornår har det, du foretrækker, fundet sted?
- Hvordan kan du gøre ting anderledes på de tidspunkter?
- Hvad kan den historie fortælle om dig?

Øvelse: Fortykke mod - historien:

- fortæl mig om en oplevelse, hvor du var stolt af dig selv
- Hvordan fik du det til at ske?
- var der nogle af de tanker, du gjorde dig, som var hjælpsomme?
- hvilke kvaliteter havde du brug for, for at opnå det?
- hvad kan det betyde, at du var i stand til det?
- Hvilken forskel kan den oplevelse have?
- Hvem har ellers opdaget det?
- er der nogle andre (døde eller levende) som ikke vil blive overrasket over at du har kunnet dette? hvem?

Øvelse: Personlige kvaliteter:

- vælg en kvalitet, som du gerne vil have andre forbinder med dig
- beskriv hvordan den kvalitet ser ud i praksis
- Hvem introducerede dig for den kvalitet? Lærte dig det eller viste dig det?
- Hvad har den kvalitet gjort muligt for dig i dit liv?
- i hvilke sammenhænge har du brugt den kvalitet?
- hvad har det givet dig i de sammenhænge – eller i dine relationer?
- Hvem har været opmærksom på den kvalitet i dine relationer til dem?
- Hvem vil du vælge til at udvikle din forbindelse til den kvalitet?

1. ØVELSE fortsat | EKSTERNALISERING

Formål: at identificere plageånden (f.eks. panikangst, der kan eksternaliseres

GÅ SAMMEN i par.

Tal med hinanden om hvordan det ville være at stille lignende spørgsmål i en familie, der for tiden er invaderet af et problem:

1. **Hvad forfølger dig, irriterer dig mest?**
Kan vi finde et navn til den (plageånden), monstret?(klienten siger måske genertheden)
2. **Hvilken effekt har genertheden på relationen til dine nærmeste, og på det du skal i løbet af dagen?**
3. **I hvor høj grad styrer genertheden dig (i %), og i hvor høj grad styrer du den?**
4. **I hvilke situationer optræder genertheden ikke?**
5. **Hvad gør du – eller hvad siger du til dig selv i disse situationer, der gør, at genertheden ikke optræder?**
6. **Hvilken effekt har det på relationen til dine nærmeste, når du tager magten over , genertheden i stedet for at lade den styre dig?**
7. **Hvad ville du ønske der skete?**

8. Hvad fortæller det dig om dig selv, at du er i stand til at tage magten over genertheden , i stedet for at lade den styre dig?
9. Hvad tror du denne viden om dig selv vil sætte dig i stand til yderligere at gøre?
10. Hvad skal jeg især holde øje med i vores næste samtale, når vi ses, der viser, at du øver dig på helt at få magten over genertheden?

OUTSIDER WITNESS GROUP(OW) Michael White.
(Udenforstående bevidner gruppe)

INSTRUKTION TIL OW:

1. I skal undervejs have fokus på, hvilke tiltag og forståelsesmåder den interviewede allerede har foretaget i retning af at bringe sig videre. (anerkendelse)
2. I skal undervejs også have fokus på, hvilke af jeres personlige eller professionelle historier eller begivenheder, der bliver aktiveret ved at høre den interviewedes beretning. (personlig involvering)

RETNINGSLINIER TIL INTERVIEWEREN: (den der interviewer bevidner gruppen)

Start med at høre, hvad de forskellige kan anerkende, at den interviewede allerede har øje for eller har foretaget sig.

Interview dem individuelt om:

1. Hvilken historie eller begivenhed fra dit liv blev aktiveret ved at høre den interviewedes beretning?
2. Hvad gjorde du for at komme videre?
3. Hvad var det den interviewede sagde, der aktiverede din historie?
4. Hvad har du lært af den interviewede i forhold til din egen historie?

Hvad vil du særligt have fokus på i din egen praksis fremover, efter det du er blevet mindet om i dag, fordi den interviewede tog netop denne historie/ dette emne op i dag?

OUTSIDER WITNESS RESPONSES. From Michael White

1. Identifying the expression.

As you listened to the story what did you hear that stood out for you, or that you were drawn to? Were there particular words or expressions that caught your interest?

2. Describing the image.

What did the story suggest to you about what might be important values, or beliefs, or hopes to _____ (Use their name)?

Could you describe any images of their identity that you were drawn to as you listened to their story?

3. Resonance.

You have spoken about what stood out for you in hearing _____'s story. Could you say something about what this connects with in terms of your own experiences of life? Did particular memories come to mind as you listened?

4. Acknowledging transport.

What ideas do you have about where this conversation has taken you? What might you want to take away from this conversation and think more about? What difference might this make to hold on to what you've thought about today?

En af Michael Whites andre narrative metoder er brug af:
Outsider Witness Group (OW) beskrevet her på lidt forskellige måder
(Udenforstående bevidner gruppe)

INSTRUKTION TIL OW:

- 1. I skal undervejs have fokus på, hvilke tiltag og forståelsesmåder den interviewede allerede har foretaget i retning af at bringe sig videre. (anerkendelse).**
- 2. I skal undervejs også have fokus på, hvilke af jeres personlige eller professionelle historier eller begivenheder, der bliver aktiveret ved at høre den interviewedes beretning. (personlig involvering)**

RETNINGSLINIER TIL INTERVIEWEREN (den der interviewer dem der fungerer som vidner)

Start med at høre, hvad de kan anerkende, i det den interviewede allerede har øje for eller har fortaget sig.

Interview dem individuelt om:

1. Hvilke historier eller begivenhed fra dit liv, blev aktiveret ved at høre den interviewedes beretning?
2. Hvad gjorde du for at komme videre?
3. Hvad var det den interviewede sagde, der aktiverede din historie?
4. Hvad har du lært af den interviewede i forhold til din egen historie?

4 B.

1. Bemærke(udtrykket) Det som man hæfter sig ved.
2. Betyde (billedet) Give en metaforisk beskrivelse af det, man har lagt mærke til.
3. Berøre(resonansen) i ens eget liv. Det man kommer til at tænke på. Identitets landskab.
4. Bevæge.(Transport) hvor tager det dig hen? Hvad tager du med, efter at have hørt x historie?

Bevidnings – positionen

1. Hvilke ord eller udtryk fanger min opmærksomhed?
 - Hvad bliver jeg draget af? Hvad hæftede jeg mig ved?
 - Hvad blev der sagt som slog strenge an hos mig?
 - Tal så nært på det personen har sagt som muligt
2. Hvilke billeder dukker frem for mig mens jeg lytter?
 - Hvilke billeder af personens liv og identitet og væren i verden vækker disse udtryk?
 - Hvad siger det om personens bestræbelser, intentioner, håb og drømme?
3. Hvilken genklang giver det hos mig?
 - Hvad er det ved mit eget liv der kan forklare at det er disse udtryk, der fanger min opmærksomhed?
 - Hvilke aspekter af mit eget liv bliver berørt af det sagte og af de billeder, der dukkede op undervejs?
4. Hvor har det bragt mig hen?
 - Hvad ved fortællingen har bevæget (transporteret mig)?
 - På hvilke måder er jeg blevet lidt en anden end jeg var før ved at lytte eller ved at respondere?

- Har dette bidraget til handlemuligheder i mit eget liv, som ellers ikke ville være dukket op?
- Har det muligvis fået mig til at tænke tanker, som jeg ikke plejer at tænke?
- Minder historien mig om bestræbelser, håb, drømme etc., som jeg gerne vil have mere ind i mit liv?
- På hvilken måde udfordrer denne historie mig - eller bringer mit liv videre?
- På hvilken måde kan denne måde at leve sin historie være en inspiration for mig?

Øvelse 2. "Den vigtige anden"

1. Find tidspunkter i din barne – og ungdom, som du synes havde positiv betydning for dig.
2. Hvilke voksne personer var af vigtighed for de betydningsfulde begivenheder?
3. På hvilke måde viste personerne, at du havde betydning?
4. Hvad opdagede de ved dig?
5. På hvilke måde fik disse personer betydning for dig fremover i livet?
6. Hvordan ville de forklare, at du har valgt din nutidige løbebane?
7. Hvilken betydning har de vigtige personer for dit liv i dag?

Øvelse 3.

Alle bliver hurtigere kendt med hinanden på succes.

Hvad ville dine kollegaer sige, du har succes med?

Hvad har været hjælpsomt?

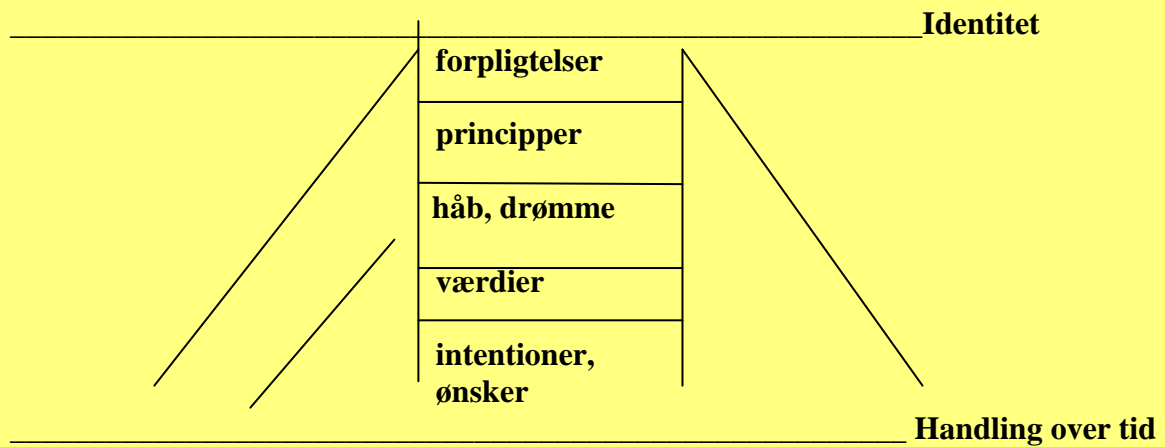
Fortæl om hvilke forandringer, der har krævet hårdt arbejde, som du har haft succes med? Hvordan gjorde du? Med hvilken effekt? Hvor fik du ideen fra? Hvor fik du ressourcerne fra? Hvilke komplimenter giver andre dig for dit arbejde?

Hvordan kan din succes smitte dine kollegaer?

Øvelse 4

Øvelse: gen - forfatte en ny færdighed eller en udvikling

1. Fortæl mig lidt om, hvad der skete. Hvis jeg havde været til stede, hvad havde jeg kunnet se?
2. Var det en let eller svær ting at gøre?
3. Var der andre involveret i det, du gjorde? Hvis ja, hvilken rolle spillede de?
4. Kan du hjælpe mig med at forstå, hvad du ønskede skulle ske ved at tage dette skridt. Hvad var dine ønsker og intentioner med at gøre det?
5. Hvorfor var det vigtigt for dig at gøre, som du gjorde? Hvad kan det fortælle om værdier som du sætter højt?
6. Er der andre ting, du har gjort for nylig, som passer med dette tema, som vi taler om og som du tillægger værdi?
7. Når du tænker på de værdier og overbevisninger, som du har beskrevet, hvilke håb og drømme kan de være forbundet med? Hvilke håb har du for dit liv, når disse værdier er til stede?
8. Når du tænker på disse håb og drømme, hvilke principper (ideer om livet) kan de være forbundet med? Er der et ord eller en sætning, som dukker frem om hvad der er særligt vigtigt for dig i forståelse af livet?
9. Hvem, i dit liv, vil ikke blive overrasket over at høre dig fortælle om, at disse værdier og håb er vigtige for dig?
10. Hvad kan den person have set dig gøre tidligere, som kan have fortalt hende/ham, at disse ting er vigtige for dig? Hvilke historier vil de kunne fortælle om det?
11. Hvordan er det at se på de nylige begivenheder i lyset af tidligere begivenheder?
12. Hvis de intentioner, værdier og håb, som du har fortalt om, skal støtte dig fremover, hvordan vil de så støtte dine næste skridt? Hvad vil blive muligt for dig at gøre?



Se også brug af narrative kort www.Livviadialog.dk

Øvelse 5.

Historier om barnet /den unge/ den voksne/ klienten hvad vil han/ hun mon sige?

- Du vil blive spurgt som den du har valgt. Du skal ikke spille den du har valgt, men svare som du tror, han/hun vil svare fx "jeg tror X vil svare ..."
- Sig lidt om, hvem du er, hvilke relationer du er part af og hvilke sammenhænge historierne om dig udspiller sig i
- Hvilken dominerende historie er der skabt om dig? I hvilke relationer og sammenhænge genskabes den historie især? På hvilken måde?
- Hvordan møder du den dominerende historie? Hvordan spiller den ind på din hverdag?
- Hvad synes du om den måde, den spiller ind på din hverdag? Hvorfor synes du det?
- Hvad vil du gerne have, at nogen har øje for hos dig? Det kan være særlige kvaliteter, initiativer du tager – eller færdigheder, du har udviklet?
- Er der nogen, der har en smule øje for det nu? Hvad ser de dig gøre? Hvordan viser de, at de har øje for det?
- Hvem vil du yderligere ønske havde øje for det? Hvad kunne du ønske dig, at de skulle sige eller gøre? Hvad vil blive muligt for dig, hvis de havde øje for det?

- Siger du nogle gange "det ved jeg ikke"? Er det, når du er i tvivl om hvad du skal sige (hvad de voksne gerne vil høre) eller er det mest fordi, du ikke forstår hvad de spørger om, at spørgsmålene er for svære?
- Ser du dig selv som én, der har indflydelse på dit eget liv?
- Ser du dig selv som én, der er betydningsfuld i andres liv? hvilken effekt har det?

Hvilke tanker gav samtalen anledning til?

Øvelse 6

Historier om mig

Når du er på dit arbejde:

- hvilke historier bliver fortalt om dig tror du?
- hvordan er de blevet skabt tror du?
- hvordan bliver de opretholdt ?

Fortæl om en ting, du er glad for du gør eller har gjort på arbejde

- hvad er historien om det ?
- hvad har sat dig i gang med det ?
- hvad vil du kalde det ? hvilken overskrift vil du give det ?
- hvad er intentionen med det ?– hvad håber du, der kommer ud af det ?
- hvorfor vil det være godt ?
- hvad siger det om, hvad der er vigtigt for dig som fagperson? – som samarbejds-partner ?- som kollega?

Øvelse 7

Øvelser om omdømme og brug af eksternalisering og modhistorier

Anerkendende historie

Øvelse: Hvad fortalte andre om dig?

- hvilke anerkendende historier fortalte andre om dig, da du var barn
- Hvordan blev du karakteriseret i de historier?
- Hvilken effekt fik den historie på dig?
- Er der måder hvor du har bekræftet eller modarbejdet historien?

Øvelse: Totale identitetskonklusioner

- fortæl om en total identitet, som du har fået (f.eks. hun kan ikke regne)
- hvem kaldte dig det / hvem gjorde det muligt?
- Hvornår blev du første gang kaldt det?
- hvilken effekt fik den identitet på dit liv i skolen, udenfor skolen?
- hvilken effekt fik den identitet på den måde, du tænker om dig selv
- Hvordan er du gået imod effekterne af denne totalisering?

Øvelse: Undtagelser:

hvad kan du fortælle mig om dit liv som går imod denne (totale) identitets konklusion?

- Hvad kan den begivenhed fortælle om dig som person?
- hvad synes du om det, der kan siges om dig som person?
- Hvem kender dig på den måde?

Her følger opskrift til metoden brug af Livscirkel ©/ Familiecirkel© som er rigtig brugbart til familier med fødselsreaktioner, samt ikke mindst i forebyggelsen af disse reaktioner.

Artikel af Lisbeth Villumsen.

Livscirklen. © Copyright Lisbeth Villumsen **Familiecirklen.** © Copyright Lisbeth Villumsen

Hvordan en Livscirkel © og en Familiecirkel © kan bruges som redskab i familieforbereelse samt i samtale med enkeltpersoner og par. Modellen er velegnet også til brug i samtale med børn (og deres forældre).

Jeg har også med held brugt den i personalegrupper til at tydeliggøre, hvor de forskellige medarbejdere og chefer står i forhold til hinanden, og hvordan de ser fremtiden i deres organisation, her ved brug af den personlige arbejdslivscirkel og organisationscirkler, (se denne på www.livviadialog.dk).

Ofte bliver jeg spurgt, om jeg ikke har nogle konkrete redskaber, der kan bruges. Underforstået noget konkret der virker til at fremme processen. For mig at se, er det ofte processen og personens og familiens refleksioner, der fører til videreudvikling, mere end andre menneskers måske færdige meninger og opskrifter. Så hvordan kan denne proces understøttes? Hvad er et godt redskab? Ordet betyder for mig, at redde og skabe. Det fører derfor ofte til, at jeg spørger:

Hvad vil de gerne red(e) af det eksisterende?

og hvad vil de gerne skabe i fremtiden?

Jeg vil i denne artikel fortælle om brugen af forskellige cirkler som redskab, som jeg ofte anvender og hele tiden videreudvikler, da jeg kan se, det har stor effekt til at hjælpe mennesker videre i omskiftelige perioder. Det er f.eks. en familie, der har brug for tydeliggørelse til at se, hvilken kontekst de befinder sig i, og hvilke måske endnu uopdagede ressourcer de har, samt hvordan de kan forebygge overbelastning.

Jeg vil beskrive livscirklen og familiecirklen, brugt i familier og til par der venter barn, med eksempler til familierne, ved brug til enkeltpersoner og børn, men også med forslag til nogle spørgsmål som de professionelle kan stille.

1. Livscirkler og familiecirkler brugt i familiearbejdet.

En graviditet og fødsel er en oplevelse, vi aldrig glemmer. Uanset hvordan det gik. De fleste vil ofte tænke tilbage på oplevelserne, og fortæller også senere i livet, barnet om, hvordan det gik til.

Det at være gravid og føde barn rykker rundt på noget af det, der før har betydet noget, og nye ting, der betyder noget, kommer til.

Livscirklen og familiecirklen er et redskab, som jeg ofte har glæde af at bruge.

Jeg har udviklet modellen lidt over tid, og finder hele tiden nye anvendelsesmuligheder.

Hvad sker der med parforholdet, når man får et barn?

Det kommer ofte bag på de fleste forældre, hvor meget det ændrer ens liv, når et barn melder sin ankomst. For de fleste er det rigtig dejligt og en stor oplevelse - men det ændrer også rigtig meget i hverdagen!

Først og fremmest bliver hverdagen styret af spædbarnets rytmer og humør og det er, især i begyndelsen, helt uforudsigeligt hvordan en almindelig dag kommer til at forløbe.

Forældre der indtil nu måske har haft mange timer til sin egen rådighed - opdager, at spædbarnet forbruger en stor del af tiden, somme tider HELE tiden.

- Hvor de før måske ret frit har kunnet dyrke en hobby, opdager de nu, at de har fået nyt liv i huset. Pludselig føles ansvaret for familien stort, måske ligefrem tyngende og at blive forældre kræver tid, praktisk arbejde og opmærksomhed.

Man går fra at være kærester med eget liv til at blive forældre, en familie. Kunsten er at skabe opmærksomhed og plads til begge dele.

Det kræver tid at vænne sig til, og nogle gange bliver belastningerne for store.

Nogle forældre er slet ikke forberedte på, hvordan det vil påvirke deres eget voksenliv at få et barn. På forhånd er de fleste fokuserede på alt det positive – og det er jo dejligt – men nogle glemmer at forberede sig på noget af det praktiske, eller på hvor meget tid et spædbarn kræver af én - eller på hvordan man selv vil reagere, når dette spædbarn med mellemrum pludselig ikke opfører sig som det, vi ser i reklamerne, men i stedet bliver til et grædende helt utrøsteligt barn.

Efterfødselsreaktioner.

Nogle gange - faktisk hos hver 4. forældrepar, opstår der psykiske vanskeligheder hos moderen, eller faderen, i tiden efter fødslen. De psykiske problemer kan vare i længere tid, andre gange er det overstået ret hurtigt - specielt hvis forældrene får hjælp.

Det vigtigste er, at de ikke går alene med det!

Hvad sker der?

Både mænd og kvinder kan føle sig nedtrykte og triste og have let til gråd, eller føle at de synker ned i et sort hul, uden egentlig at vide hvorfor. Det kan opleves som en tågetilstand, uden glæde. Det kan komme under graviditeten og indenfor de første måneder efter barnets fødsel.

Over halvdelen af alle nybagte mødre føler sig triste og urolige i dagene efter fødslen, de fleste i kortere tid - hos hver fjerde tager det længere tid. Nogle får en reaktion af længere varighed, som man måske behøver hjælp til at komme godt igennem. Der aktiveres mange tanker og følelser, når man får et barn. Også mænd kan få en lignende reaktion. (uddrag af artikel om efterfødselsreaktioner) læs meget mere på www.livviadialog.dk

Her følger et eksempel:

Til forældre – brug dine omgivelser.

Hvorfor er det, man tror, det ikke sker for én selv? Hvordan tror du, du ville reagere, hvis det var dig - eller din partner der fik psykiske eftervirkninger? Du kender din partner - hvordan tror du, du kan se på ham eller hende, om en "efterfødselsreaktion" er under udvikling?

Hvilke handlemuligheder har du, hvis det sker for jer? Hvordan kan I forebygge for store belastninger? Hvad sker der med parforholdet, når man får et barn?

Hjælp fra dine omgivelser.

Den nærmeste familie og vennerne følger sikkert med i forandringerne der sker, nu I får barn. Det er dejligt at mærke interessen fra andre. Men det kan også være svært, hvis man ikke føler sig på bølge længde med nogle af vennerne, forældre eller svigerforældre. Det kan også være, at I føler de giver for mange "gode" råd, som I ikke har bedt om og dybest set ikke har lyst til at følge.

Som kommende forældre har I sikkert gode naboer, venner og familie med børn. Her kan det være godt at lægge mærke til, hvordan andre gør, om der er gode fif at hente i den måde, andre klarer en travl hverdag på.

Det er godt at kende andre børnefamilier i det lokale område, hvor I bor. Sympatiserer I med hinanden, kan det være guld værd at give og modtage hjælp, eller måske bare være sammen om børnene af og til.

Tag imod al den hjælp, I får tilbudt, hvis det giver mening for jer.

Hvis I savner ligestillede forældre i jeres lokale miljø, så spørg de fagfolk, I kommer i kontakt med, om de har gode ideer til, hvor I kan møde andre forældre som jer selv.

Hjælp fra fagfolk.

Mange familier får på et eller andet tidspunkt brug for hjælp udefra, når situationen bliver for svær. Derfor er det godt at vide, hvilke muligheder der er, og hvad man skal gøre for at få fat i hjælpen.

Det er forskelligt fra kommune til kommune hvilke tilbud, der er.

Men der er også store muligheder i, at finde de ressourcer frem hos sig selv, som man måske endnu ikke ved, at man har. Derfor følger her, **en beskrivelse af den model**, jeg ofte har glæde af, at bruge i samtaler, så man kan forberede sig lidt på fremtiden og forebygge overbelastning.

Livscirklen© Copyright Lisbeth Villumsen

En livscirkel kan være god til at tydeliggøre, hvad der betyder noget for netop dig - og hvor det samtidig kan blive tydeligt for dig, hvem du har tæt på dig og gerne vil have støtte af. Det er godt, hvis den kommende mor og den kommende far udfylder hver sin cirkel.
(Se også instruktionen efter cirklen):

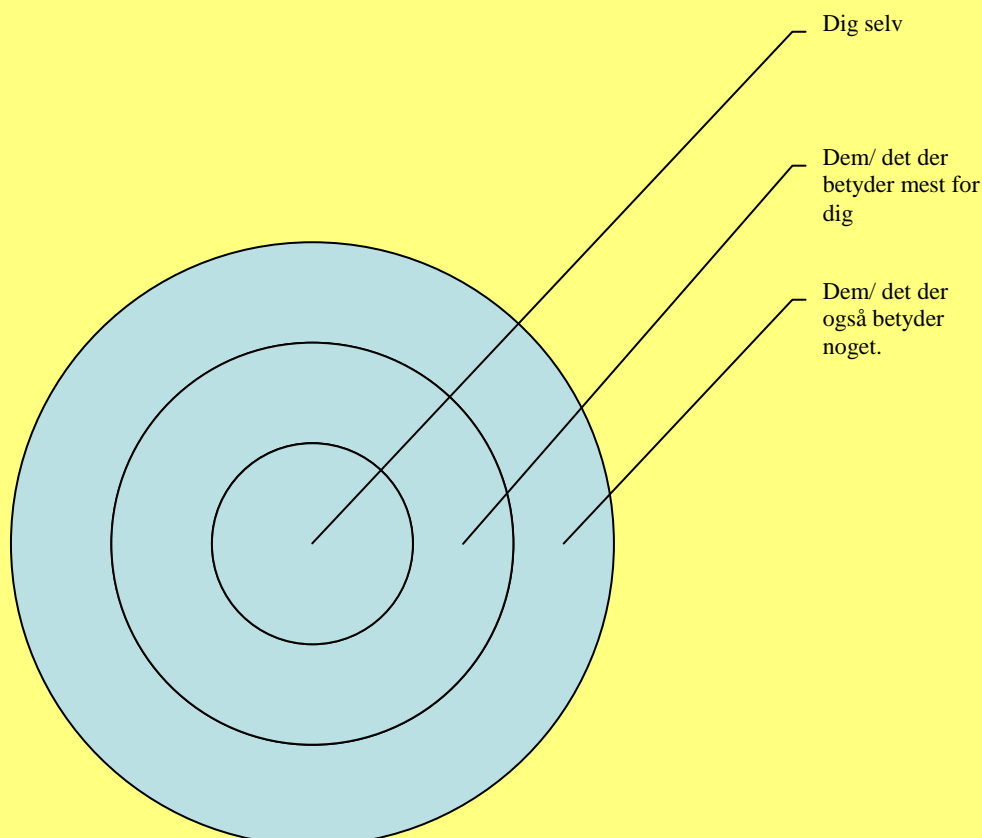
Instruktion til livscirkel nr.1:

Tegn dig selv (dit navn eller blot dine forbogstaver) i den midterste cirkel.

Placer derefter de personer og ting(f.eks. arbejdsopgaver, fritidsinteresser, husdyr eller

lignende), alt der betyder noget for dig i dit liv lige nu. Jo mere personen eller tingen betyder for dig, jo tættere skal du placere dem på dig selv i den 2.cirkel (næst yderste) - De lidt fjernere personer og ting i 3.cirkel. (den yderste cirkel). Det, der betyder mindre for dig, placeres så langt ude som du synes, evt. helt uden for cirklen.

Sæt et mærke (*) ved dem, du ville spørge om støtte og hjælp, hvis du får brug for det.
Livscirkel nr.1. © Copyright Lisbeth Villumsen



Placer dem/det, der betyder mindre længere ude evt. uden for cirklen.

Hvilke tanker giver det dig nu? Hvad betyder det for dig, at netop din cirkel ser sådan ud? Hvordan kan det være at du prioriterer sådan? Hvilke levevilkår/leveregler/præmisses har

betydet og betyder noget for dig nu og fremover? Hvordan tror du din partner har tegnet sin cirkel?

Sammenlign nu denne livscirkel med din partners. Er der mange ligheder/forskelle? Hvad betyder det for jer nu, at det ser sådan ud? Er der store forskelle? Hvad betyder forskellene for dit samvær med din partner? Har du mulighed for at få hjælp, når du har det svært? Hvem vil du/ I gå til?

Instruktion til livscirkel nr. 2: © Copyright Lisbeth Villumsen

Lav en ny cirkel, hvor du forestiller dig, hvordan du gerne vil have, det ser ud i fremtiden (når I har fået barn):

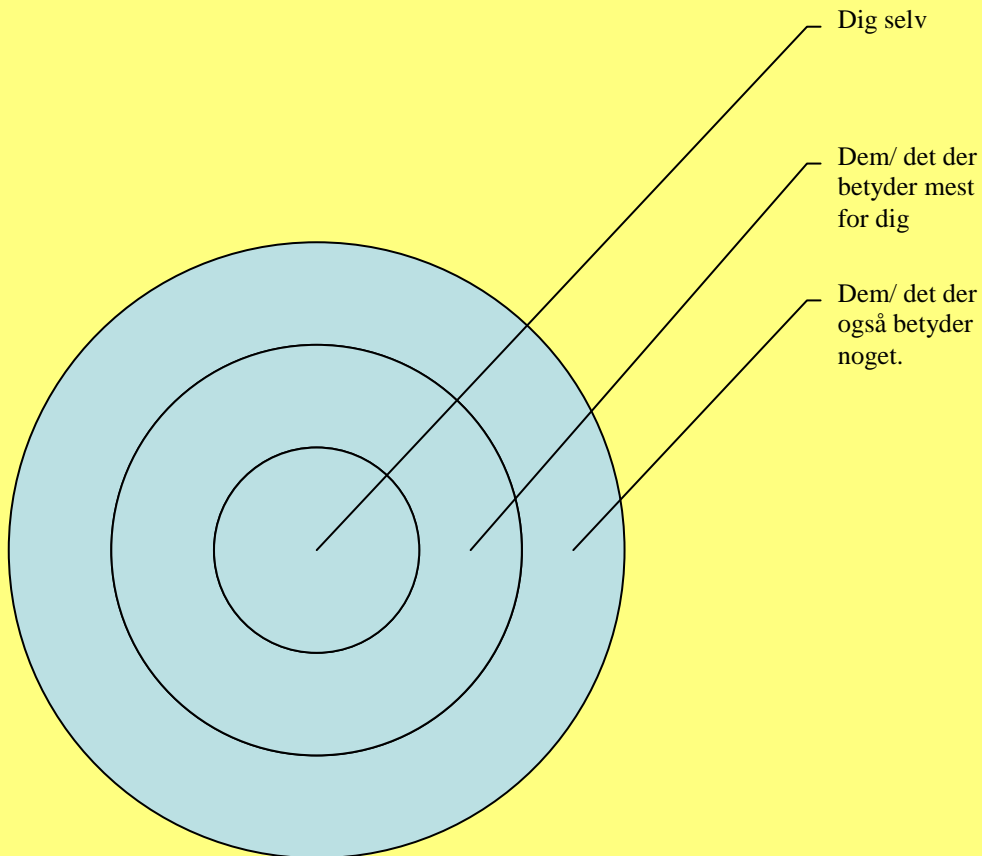
Hvilke placeringer vælger du nu? Er det de samme, eller ønsker du ændringer?

Til overvejelse: Når du har udfyldt modellen, kan du vise den til din partner - og fortælle om den. Men først kan du overveje:

Hvordan tror du din partners cirkel ser ud? Tror du, at du bliver overrasket over, hvordan din partners cirkel ser ud? På hvilken måde? Tror du, der er stor forskel på den (nr.1), du lige har set ham/hende udfylde og den han/ hun nu har lavet?(nr.2)

Tror du, der er mange ligheder i, hvem og hvad der betyder noget for jer hver især, når I har fået barn, og hvor I vil hente hjælp? - er der forskelle? Hvis du er alene, er det måske en ide at tale med en, der står dig nær om din cirkel.

Livscirkel nr.2. © Copyright Lisbeth Villumsen



Placer dem/det, der betyder mindre længere ude evt. uden for cirklen.

Sammenlign denne 2. livscirkel med den du tidligere har tegnet.(nr.1) Hvilke tanker giver det dig nu?

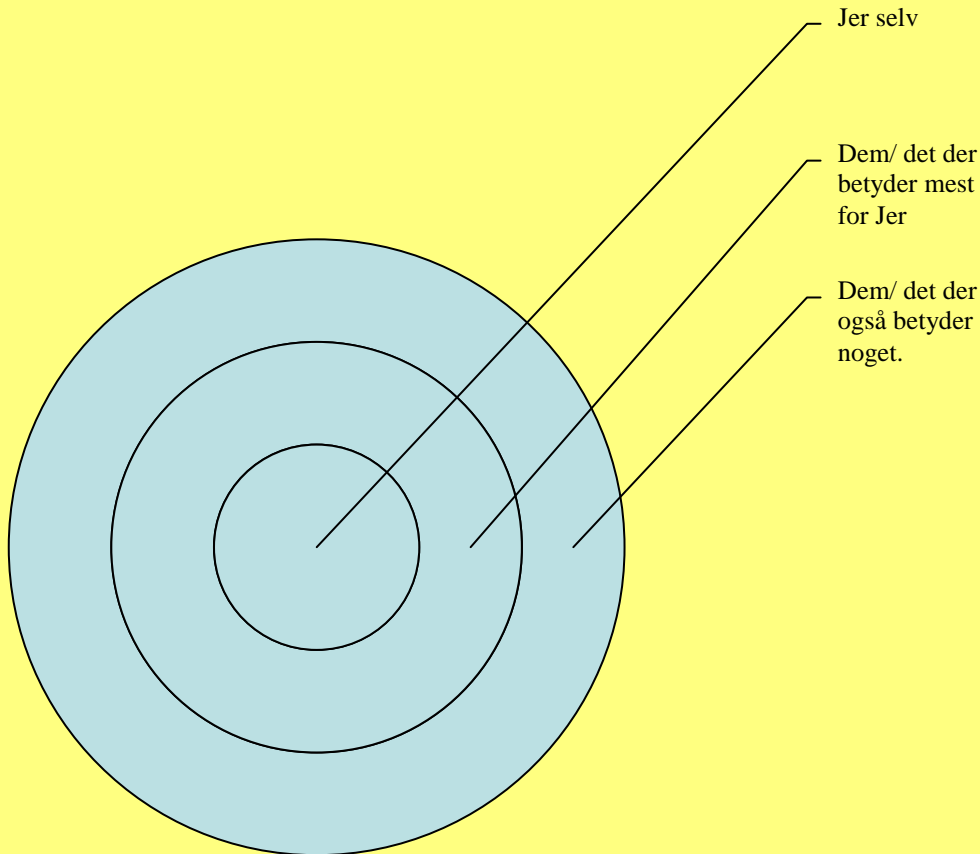
Vis nu cirklen til din partner.

Ser det ud som I havde forventet? Er der forskelle? Hvad betyder forskellene for det kommende samvær for jer og med jeres barn? Har du mulighed for at af hjælp når du/I måske af og til får det svært i samværet med barnet. Hvem vil du gå til?

Sammenlign nu begge dine cirkler med din partners.

Hvor er jeres styrker? Hvordan tror I at jeres fremtidige fælles familiecirkel ser ud, som I skal tegne om lidt?

Familiecirkel nr. 1 © Copyright Lisbeth Villumsen



Hvilke af jeres særlige ressourcer, vil I få mest brug for, tror I? Hvad vil I gerne redde, og hvad vil I gerne skabe? Hvordan kan I tænke jer at opdrage jeres barn? Hvilke forskelle er der i den måde, I tænker på - hvad vil dét betyde for jeres måde at være sammen med jeres barn på?

Tænk på alle i din familie og i din omgangskreds og overvej spørgsmålene. Tænk også på dem, du ikke omgås så tit - f.eks. nogle af jeres naboer, kollegaer og andre.

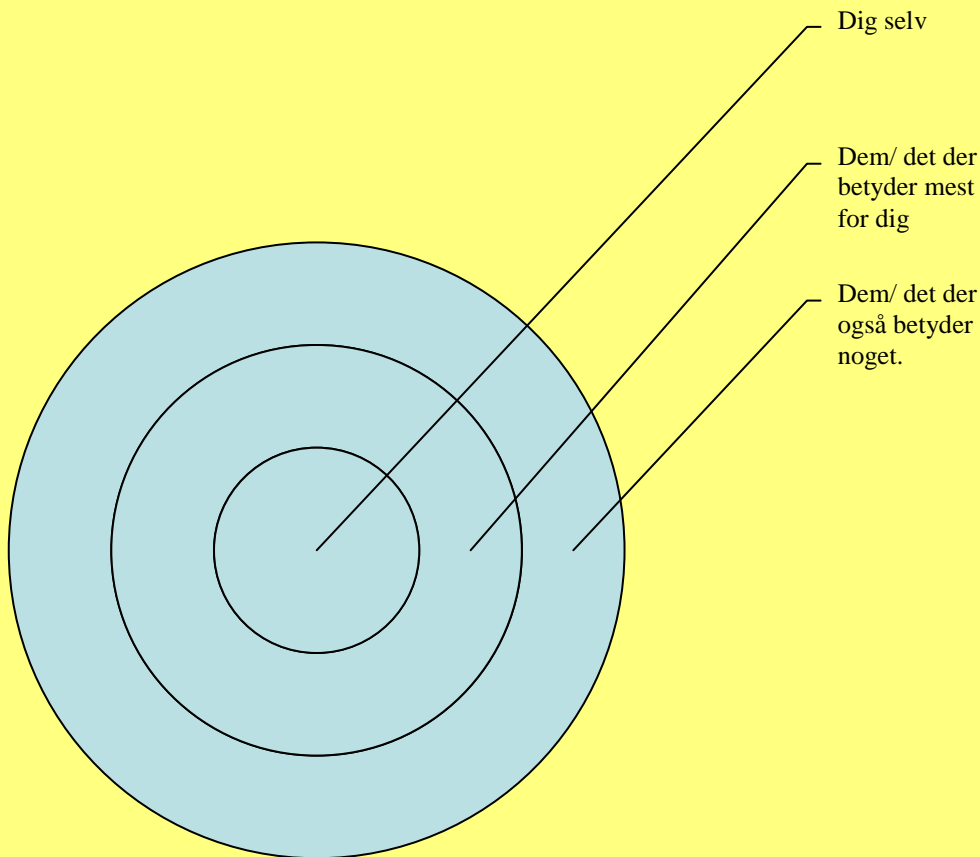
Hvad er han /hun god til? Hvordan kan han/hun støtte? Hvornår kan jeg få brug for støtte?
Hvad skal jeg gøre for at få støtte?

Forslag til spørgsmål til kommende forældre, som den professionelle kan stille.
Hvordan tror du din mand forventer, at du bliver som kone/kæreste/mor? Hvordan tror du, din kone forventer, du bliver som mand/kæreste/far?
Hvad har I hver især lært hjemmefra om det at være en familie? Hvad betyder noget for jer hver især at bringe med fremover? Hvad tænker jeres forældre om det, at I nu skal have barn? Hvordan var de forældre for dig? Hvad synes du de med fordel kunne have gjort mere af og mindre af? Hvad er jeres fælles opskrift på det at blive en familie? Hvad kan du, og hvad vil du gerne lære?(Se forslag til hvilke spørgsmål den professionelle mere kan stille til kommende forældre i graviditeten på www.livviadialog.dk)

Efter fødslen.

Det er ofte en god ide at tegne en ny livscirkel og en familiecirkel et stykke tid efter, at barnet er født. Gik det, som de gerne ville? Hvad vil de gerne styrke? Hvad vil de evt. gerne lave om? Hvordan ser fremtiden ud, hvis de skal tegne den om 1 år om 5 år om 10 år?

Livscirkel nr. 3. © Copyright Lisbeth Villumsen tegnes efter fødslen, forældrene tegner en hver



Placer dem/det, der betyder mindre længere ude evt. uden for cirklen.

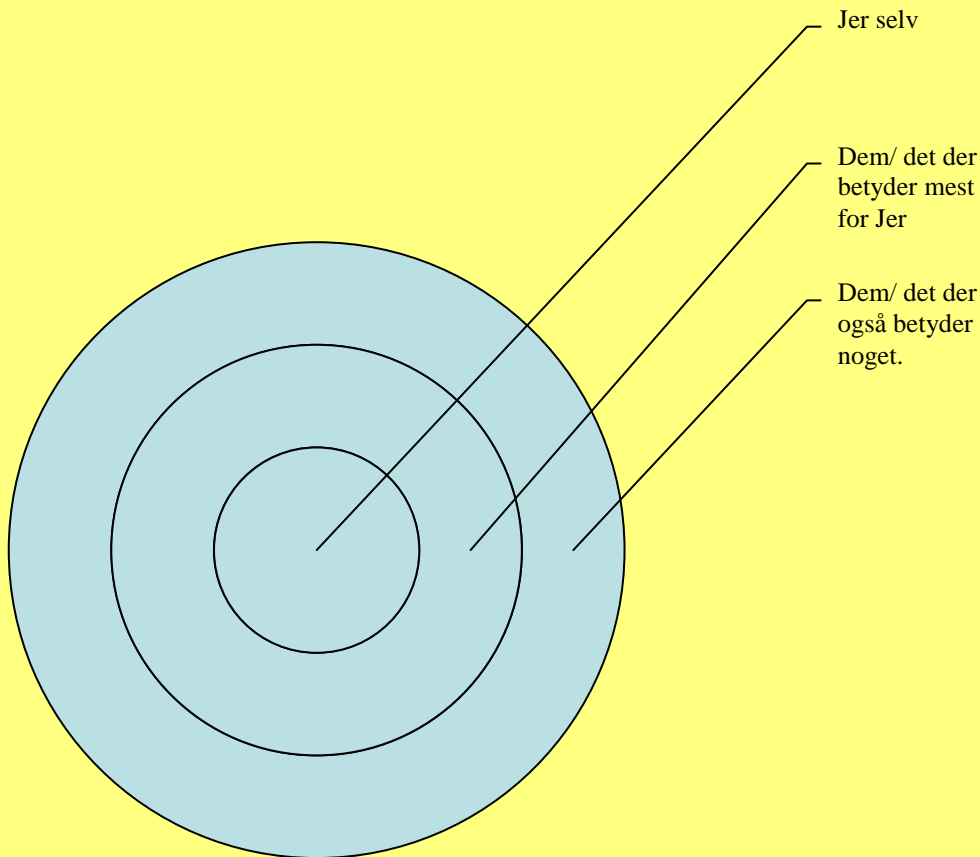
Se på de cirkler, du tidligere har lavet. Hvilke tanker giver det dig nu?

Sammenlign denne livscirkel med dem, du tidligere har tegnet.

Gik det som du havde forventet? Er der forskelle? Hvad betyder forskellene for dit samvær med din partner og dit barn? Har du mulighed for at få hjælp, hvis du/I har det svært. Hvem vil du gå til/ hvem går du til?

**Sammenlign din cirkel med din partners. Er der ligheder, forskelle? Hvad betyder det for jer som familie? Hvilke styrker har I hver især opdaget hos hinanden?
Hvordan ser jeres fælles familiecirkel ud nu? Tegn en cirkel sammen, som I ser den lige nu.**

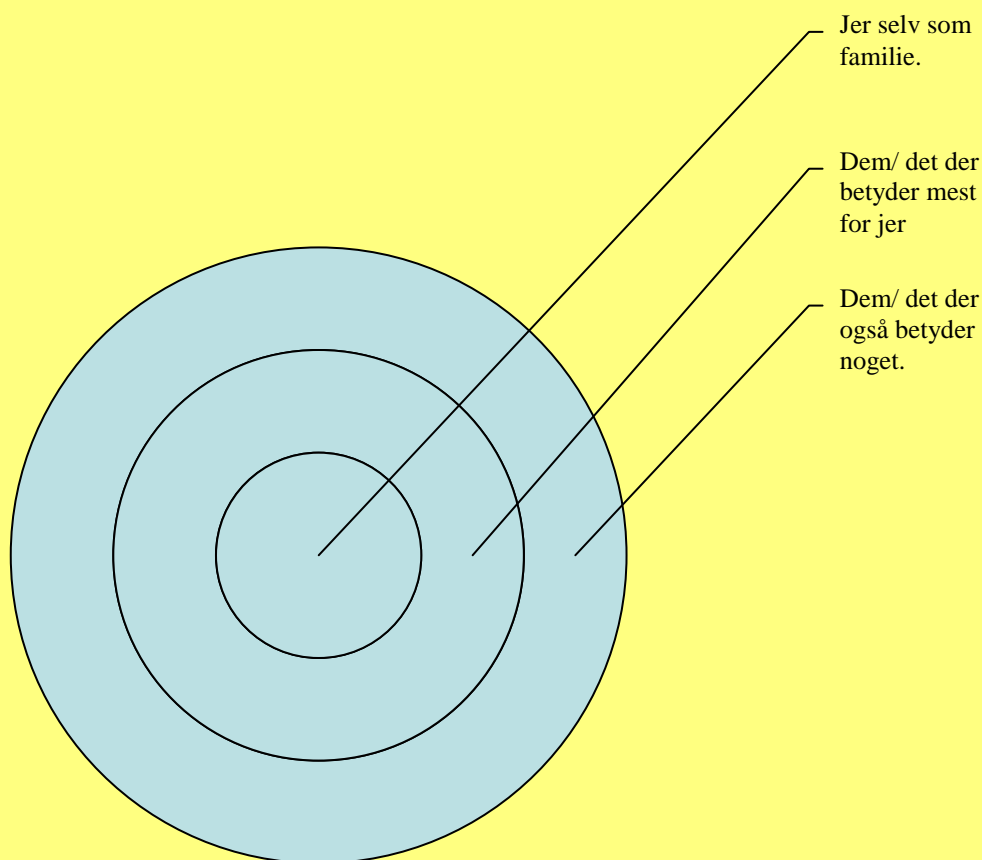
Familiecirkel nr.2. © Copyright Lisbeth Villumsen



Placer dem/det, der betyder mindre længere ude evt. uden for cirklen.

Se på alle de cirkler, I tidligere har lavet. Hvilke tanker giver det jer nu?

Tegn nu en fælles familiecirkel, som I ønsker, den skal se ud i fremtiden.



Placer dem/det, der betyder mindre længere ude evt. uden for cirklen.

Se på de cirkler, I tidligere har lavet. Hvilke tanker giver det jer nu? Hvordan vil I sikre, at det kommer til at se ud, som I ønsker?

Hvordan kan I evt. bruge cirklen i fremtiden? Har det givet jer en viden, som I kan drage nytte af i fremtiden? Hvilke ressourcer har I nu fået øje på hos hinanden? Hvilke ressourcer hos jer selv og hinanden vil I opdage i fremtiden, tror I? Held og lykke med fremtiden.

Jeg bruger den også meget når vi taler om hvilke opskrifter de hver især har med sig hjemmefra til at være forældre og hvilke opskrifter de selv foretrækker at bruge (præmisser/leveregler) se mere på www.livviadialog.dk

2. Livscirklen og fremtidscirklen. © Copyright Lisbeth Villumsen

Hvis livscirklen bruges i samtale med enkelt personer, også børn, udskifter jeg familiecirklens med en fremtidscirklens, hvor jeg spørger ind til hvem og hvad de gerne vil, der skal betyde- og fylde noget i fremtiden. Hvilke ressourcer de tror, de vil opdage hos sig selv og andre.

Af og til beder jeg dem om at lave en cirkel, som de ønsker, den ser ud om 10 år, hvis de helt selv kan bestemme fremtiden. Jeg inviterer dem så med ud i fremtiden. Nu er det om 10 år. Jeg spørger så ind til, hvilke ressourcer de har haft i brug, for at opnå det liv, de ønsker sig. Jeg spørger derefter ” baglæns”. Hvor langt de var nået sidste år, da der var gået 9 år--- 5 år--- 1 år?

Se mere på www.livviadialog.dk

Cirklernes kan også bruges til at angive hvor klienten står i forhold til om de føler sig hørt og forstået?, om vi arbejder med det de synes er vigtigt?, min måde som terapeut at arbejde på passer den? Hvordan de ønsker vores fremtidige samarbejde? Vi kan så sammen se på hvor det er anbragt i cirklernes.

Et andet redskab som I sikkert kender:

Familiegenogram.

Det kan også være en hjælp at tegne jeres familier. Nogen gange giver det et godt overblik over, hvem der betyder noget omkring én og hvem der betyder mindre. Hvem der f.eks. er hjælp at hente hos.

Et familiegenogram er en systemisk optegnelse af et diagram over 3-4 generationer og familiens egen forståelse af familiesituationen. Når jeg spørger ind til genogrammet lægger jeg vægt på generationernes normer, vaner, holdninger og psykologiske mønstre, i forhold til familiens egen opfattelse af stemninger, følelser, opdragelse og måder at løse konflikter på. Ved at få indsigt i dette kan familien glædes ved og styrke de generationsmønstre, de ønsker at videregive til deres børn, og hvilke de vil videreudvikle samt få hjælp til at bryde de uhensigtsmæssige familiemønstre, de ser.

Hvad vil de gerne forsøge at gøre, hvad vil de gerne forsøge at undgå at gøre, når de får børn?

Instruktion til familie genogram:

Tegn med symboler jeres familier og jeres placering i forhold til hinanden: Det vil sige den kommende mor og evt. børn, hendes forældre, søskende, o.s.v. på den ene side. Den

kommende far og evt. børn, forældre, søskende, o. s. v. på den anden. Sæt streger mellem symbolerne (=), så man kan se, hvordan I er forbundet. Hvis nogen af personerne er døde, eller ikke længere har kontakt med hinanden, sættes 2 streger på langs over strengen imellem dem (#). I kan hjælpes ad med at lave denne tegning af begge jeres sider af familien. Bagefter kan I tale om, hvad præcis jeres forskellige familier kommer til at betyde fremover, når I har fået et barn.

Kvindelige navne omsluttes med en cirkel:

Mandlige navne omsluttes med en firkant:

Forslag til litteratur, hvor jeg har skrevet noget om emnet:

Villumsen, L.(1999) Fødselsdepression – efterfødselseffekt. Forældre og fødsel.

Det svære moderskab.(1999) FOA- Bladet månedsblad

Villumsen, L.(1999)Er man syg eller sund når man reagerer på overbelastning? Forældre og fødsel.

Villumsen, L.(1993-2003) Forebyggelse af efterfødselsreaktioner i Region Nord, Viborg amt 1-4 del rapport.

Villumsen, L (red. Hansen, M Weinreich, E.) (2002)Mødre med efterfødselsreaktioner i Sundhedspleje – teori og praktik. Munksgaard.

Villumsen, L (m.fl.) Evaluering af projekt: Styrkelse af nære relationer mellem sårbare forældre og deres spædbørn – et metodeudviklingsprojekt.

Villumsen, L (2005) Særrapport. (Om at opbygge et tværfagligt system, i forbindelse med forebyggelse og behandling af efterfødselsreaktioner)

Villumsen, L (2005) Særskrift om metoder til brug ved forebyggelse og behandling af reaktioner i forbindelse med graviditet og fødsel.

Se www.livviadialog.dk . Artikel om hvordan man kan arbejde tværfagligt.

Litteratur der her er anvendt og som der kan henvises til.

Andersen, Tom (1996) Reflekterende processer. Samtaler og samtaler om samtalerne Dansk Psykologisk Forlag

Villumsen, Lisbeth. (1999) ”Er man syg eller er man sund, når man reagerer på overbelastning?” Forældre og Fødsel Nr 1, 1999

Villumsen, Lisbeth. (1993-2000) Forebyggelse af efterfødselsreaktioner i Region Nord, Viborg Amt:1-4. del rapporter, Thisted Kommune

Villumsen, Lisbeth. (red. Hansen, M.) (2003) Afsnit om efterfødselsreaktioner i Sundhedspleje teori og praktik, Munksgaard

Villumsen, Lisbeth; m.fl.(2004) Styrkelse af nære relationer mellem sårbare forældre og deres spædbørn. Evaluering af Et metodeudviklingsprojekt.

White, Michael: Kort over narrative landskaber(HR 2008)

Referat fra/oplæg fra undervisning i Thisted 2004 ved O. Nygaard.

Notater fra undervisning 2000 -2003 Dispuk.

Notater fra undervisning med Maggie Carey 2004 til 2011.

Eget udviklet materiale se mere på www.livviadialog.dk

Udvidet litteraturliste findes på www.livviadialog.dk

I øvrigt henvises til omfattende litteraturliste på min hjemmeside eller i evalueringsrapporten ved yderligere interesse.

Øster Assels 6.10.2011

Redigeret maj 2013

Liv via dialog

Lisbeth Villumsen

Sundhedsplejerske, psykoterapeut MPF, ECP godkendt

Systemisk og narrativ familierapeut med internationalt diplom, supervisor.

Bilag

TV.

Din søgning på **depression** gav 1 resultater

26.feb 2008 21:19:36 (0:27 min.) - 1 af 1

De såkaldte lykkepiller er ingen hjælp for folk, der lider af en moderat eller en halvsvær depression. Det viser ny britisk forskning.

Langt størstedelen af en evt. effekt også på svær depression er placeboeffekt.

Samme forskningsresultater er gentaget i TV igen jan 2011 (placebo effekt)

