

En minnesbild från KFR:s studiedagar med ” GAMMALT och NYTT” på Klockargården i Tällberg den 22 - 24 maj 2019

Trots regnigt och lite kyligt väder fick vi uppleva tre intressanta och inspirerande dagar i Tällberg. När solen väl sken upp fanns möjligheter att njuta utomhus i de vackra omgivningarna samt att promenera och se den glittrande Siljan.

Studiedagarna pågick från onsdag lunch till fredag lunch. Redan under registreringen bjöds vi på trevlig underhållning i form av fiolmusik av Leksands lilla spelmanslag från Kulturskolan.

Under invigningen talade Göran Greider, samhällsdebattör, författare, journalist och poet. Han talade bl.a. om kopplingen mellan inre-, mellanmännsliga- och samhällsstrukturer. Göran satte ljuset på rådande samhällsförändringar som hotar att bygga upp barriärer mellan människor bl.a. det ökade statustänkandet och hur det påverkar oss människor. Det som slog an hos mig var Görans breda perspektiv och djupa kunskaper även om vårt inre. Vi var många som hade velat höra mer av Göran.

Därefter följde information från Länsstyrelsen om föräldraskapsstöd. Elisabeth Holm, regional samordnare för föräldraskapsstöd, talade om uppdraget att stärka relationerna mellan föräldrar och barn samt grupper före barns födelse. Målet är att alla föräldrar ska erbjudas stöd. Vidare målsättning är jämställt föräldraskap och jämlik hälsa. MFOF har fått i uppdrag att utveckla en nationell strategi gällande kunskap, tillgänglighet och organisation. Syftet är att minska såväl personligt lidande som samhällsekonomiska kostnader.

Eftermiddagens programpunkt ”Erfarenhetsutbyte” var mycket uppskattad. Vi träffades i smågrupper från olika mottagningar för att diskutera diverse aktuella tema. Denna samlade kunskap inspirerade mig och gav mig många tankar om viktiga frågor att fundera vidare kring.

Middag och underhållning av artisten och konstnären Katarina Sakrisson avslutade onsdagen.

Torsdagen startade med en föreläsning av Anna Gerge, PhD, leg. psykoterapeut och handledare. Utifrån ny kunskap om anknytning och hjärnans utveckling talade hon om vikten av att lugna och reglera de vi möter

samt hur vi kan göra det i metod och relation. Vi fick också ta del av resursaktiverande metodik från den kliniska hypnosens tradition och fick själva pröva på en inledande resurstärkande övning. Detta som inspiration till såväl kliniskt arbete som egenvård. Jag fäste mig mycket vid vikten av att förmedla hopp om förändring, att främja självreglering och självmedkänsla samt hur vi på olika sätt kan ta hand om vår kropp så att vi blir starkare och kan hjälpa kroppen till återhämtning och läkning. Forskningen kring hjärnans förmåga att, via sinnet, förändras till det bättre så vi tillfälligt kan få ett lättare sinne och känna oss gladare liksom att detta leder till långsiktig förändring känns hoppningivande.

Efter lunch och KFR:s årsmöte fick vi lyssna till Marit Danielsson och Magnus Abrahamsson som driver "Skilsmässopodden". De samtalande med familjerådgivarna Annika och Carlos, från RFSU:s familjerådgivning i Stockholm, kring "Tankar om en bättre separation" Dittills hade 143 avsnitts sänts på nätet. Några av de ämnen som diskuterades var återkommande frågor från podden, såsom olika lustproblem, jämställdhet och respekt, förväntningar, hur vi bekräftar varandra samt samhällsperspektivet. Vidare samtalsämnen var manligt-kvinnligt, skuld, skam och misslyckanden samt maktstrukturer. Hur kan man bära sig själv utan att lägga över på den andre? Frågan om vikten av att genomföra en separation på ett värdigt sätt poängterades. Detta som en plikt mot barnen då partnern blir en framtida samarbetspartner kring dem. Samtalet var intressant att lyssna till. Det konstaterades dock att det förekom få HBTQ- frågor i podden.

Kvällen inleddes med mingel och bubbel. Därefter följde traditionsenligt festmiddag med underhållning och dans. Orkestern Siggas spelade och vi var också utlovade en överraskning. Denna visade sig vara deras gästartist, ingen mindre än Gustaf Norén, tidigare frontfigur och låtskrivare i Mando Diao. Gustaf inledde, till stor förtjusning, sin repertoar med att framföra "Strövtåg i Hembygden". Det var en fantastisk kväll på alla sätt, där även vädrets makter var med oss och bjöd på en härlig försommarkväll.

Fredag förmiddag föreläste Iréne Lainio om "Lust och olust i kärleksrelationen". Iréne är socionom, sexolog, leg. psykoterapeut, lic. hypnospsykoterapeut med EMDR utbildning samt handledare och lärare i psykoterapi. Hennes gedigna kunskaper och erfarenheter genomsyrade föreläsningen och återigen stod det klart hur mycket anknytning och tidiga relationer påverkar oss i den vuxna kärleksrelationen. Irénes tankar kring hur vi

utifrån detta kan förstå och arbeta med par som har sexuella svårigheter tillförde verkligen inslag som kunde integreras med tidigare kunskap. Liksom vikten av att kontakten är återupprättad innan man kan börja arbeta med problemlösning. Att se parrelationen som en trygg bas där anknytningskador kan läka i den nära relationen känns mycket tilltalande.

Därefter följde information från Kfr:s styrelse samt avslutning av dagarna.

Stort tack till Dalarna för spännande, roliga och välordnade studiedagar. Jag vill verkligen instämma i de tankar och reflektioner som framkommit från deltagarna, fem dalahästar av fem möjliga!

Några boktips från dagarna

Jämlikhetsanden, R. Wilkinson & K. Pickett, 2011

Den inre ojämlikheten, R. Wilkinson & K. Pickett, 2018

Hypnos i psykoterapeutiskt arbete, A. Gerge, 2010

Psykoterapi som hjälper, A. Gerge m.fl., 2015

Hälsofrämjande kommunikation i vård och omsorg, A. Gerge m.fl., 2013

Hjärnan som ändrar sig själv, L. Cozolino, 2002

Buddha's Brain, R. Hanson, 2009

Skamkompassen, D. Nathanson, 1992

Lyckligt skild, M. Danielsson & M. Abrahamsson, 2017

Can Love Last?, S. Mitchell, 2003