Gestaltterapeuten

nr2 09 NGF

NGF fyller tyve år: la oss feire!

Livet er ingen selvfølge
Sterkt møte med Anne Carling

Gestaltportalen.no
En levende møteplass
er i utvikling

NORSK GESTALTTERAPEUT FORENING

Redaktøren har ordet

Jeg har fire barn. En datter på tretten, en sønn på ti, minstemann på ett og en bonussønn på snart seksten. Mange ganger har jeg skjelvende undret meg på 1) om de kommer til å gå i terapi når de blir eldre (på en måte ønsker jeg jo at de skal det – med alle de mulighetene terapi gir for personlig og relasjonell vekst) og 2) om hvordan de kommer til å omtale og jobbe med meg som deres mor og stemor i terapirommet (der har du en av mine nevroser, kalt "behovet for å være den perfekte mammaen").

Barna mine er altså i ulike aldre; og det er akkurat som om ringen blir sluttet med en ett år gammel verdensmester i den ene enden og en ung mann på videregående i den andre. Den minste eier hele verden der han smiler og ler mot alle mennesker og dyr. Han trives fantastisk godt i kroppen sin og uttrykker seg klart og tydelig med den, i mangel av et (for meg forståelig) verbalt språk. Han tar kontakt med alle rundt seg, og noen ganger smiler og snakker folk tilbake, og andre ganger blir han oversett og avvist. (Det er da jeg får vondt i hjertet og tenker at mennesker kan jammen være selvopptatte og kyniske når de klarer å ignorere dette vakre menneskebarnet). Gutten selv derimot, snur seg bare mot neste person og gurgler fornøyd. Vanskelig å se for seg at han noensinne kommer til å trenge terapi!

Han på seksten er ferdig oppdratt. Og han har kommet godt ut av det. Han er så sikker på seg selv som en ungdom kan være og i motsetning til på ungdomsskolen, da svart jakke med hette over hodet og ansikt, lut rygg og slapt håndtrykk var kjennetegnene, er han nå en høyreist flotting med håret vekk fra panna, dyp og sikker stemme og et varmt smil. Ingen snarlig fremtid som klient på han heller, så vidt jeg forstår.

De to i midten, han på ti og hun på tretten, er jeg mer usikker på. Forresten, tiåringen kommer til å klare seg, selv om han for eksempel brukte hele fjerdeklasse til å fundere på hva slags bursdagsfeiring han skulle ha med vennene sine (bowlingbursdag, karnevalsbursdag, lekeland-bursdag and you name it). Han var så engstelig for at ikke bursdagen hans skulle være kul nok for klassekameratene, at han tenkte i ett år på hvordan festen skulle bli. Derfor rakk vi ingen feiring i fjerde, men tok det igjen med ut-i-naturen og grillepølse-på-bål- bursdag nå i femte. Det ble heldigvis suksess! Redselen for å ikke være kul nok til tross; han har gode kamerater, er flink i fotball, er nær og elskelig og snakker åpent med oss voksne om det meste – så jeg tror han lever ett godt og udramatisk barneliv uten noe akutt behov for en terapeut.

Så er det min pubertetsdatter. Siden i sommer har hun blitt usikker på det meste. Er hun pen nok? Flink nok? For flink? Maser hun på vennene når hun ringer to dager etter hverandre? Mente venninnen det hun sa? Eller mente hun det motsatte? Er vi mer glad i broren enn i henne? Er det der en kvise?

Temaer som redselen for å bli avvist og frykten for å ikke være bra nok kommer jevnlig opp, akkurat slik de gjør i terapirommet mitt...

Innerst inne vet jeg likevel at alle de fire barna hjemme hos meg er godt innenfor normalen, datteren min også. De er alle i utvikling, og de er i ulike faser av barne- og ungdomstiden sin. Det er godt å erfare at vanskelige perioder avløses av lysere dager, og at de kommer styrket ut av utfordringene de møter. Fint er det også å se hvor naturlig de mestrer livene sine, selv uten å gå i gestaltterapi.

Og skulle en eller flere av dem komme til å trenge noen timer, er jo ikke det nødvendigvis det verste som kan skje...

INNHOLD

nr2-2009

Redaktøren har ordet — s. 2
Siw Stenbrenden

Å både engasjere og inkludere alle — s. 3
Ny leder: Ida Wadel

Gestalt i praksis: livet er ingen selvfølge — s. 4 - 7
Intervju av Anne Carling ved Siw Stenbrenden

Siste nytt fra det nye styret — s. 8 - 9

Å kommunisere gestalt — s. 10 - 13
Intervju av Rolf Aspestrand ved Gunaketu Kjønstad

Gestaltportalen.no: Snart på lufta! — s. 14 - 15
ved Kristin Austheim og Ellen Steen-Hansen

Nå er hun frisk igjen — s. 16
ved Bror Walderhaug

Ringer i vannet — s. 17
ved Bianca Schmidt

She's simply the best — s. 18 - 19
Ved Annabell Stefanussen

Annonser og diverse — s. 19 - 21

PFO- spørsmål, reaksjoner og svar — s. 22 - 23
Liv Åse Espeland, Nestleder NGF

Fra lederens synsvinkel

I skrivende stund er det enda august og sommerfølelse – selv om himmelen henger tung over meg. Å skrive leder til Gestaltterapeuten er en fin måte og komme inn igjen i foreningsarbeidet.

Å både inkludere og engasjere alle

IDA WADEL

Først vil jeg gjerne presentere meg:

Jeg er heldig og bor omringet av sjøen rett utenfor Oslo. Når jeg skal på jobb, tar jeg båten over Oslofjorden, det er den beste måten jeg noen gang har pendlet. Jeg deler hjem og bo med min mann, Kevin, og to ung-dommer, Amalie og Luka.

Jeg var ferdig utdannet gestaltterapeut ved Norsk Gestaltinstitutt i 2005, og siden jeg stadig får mersmak på gestaltterapien, har jeg siden tatt videreutdanningen og er nå i gang med master. Til daglig driver jeg GestaltRommet med terapi, kurs og veiledning.

Tenk at Norsk Gestaltterapeut Forening er 20 år i år

Fra den spede start i 1989, hvor Svein Johansen tok initiativet til å starte NGF, har dagens forening vokst til nesten 400 medlemmer i 2009. Det er litt av et løp! I det siste har jeg tittet litt bakover i arkivene og er imponert over hvor mange medlemmer som har engasjert seg gjennom årene, hvordan styre etter styre har drevet sak etter sak for å få oss frem mot dagens forening. Jeg ser jo at i møte med andre foreninger vi kan sammenligne oss med, så er vi en veletablert, gjennomarbeidet, seriøs og stor forening. Vi har gjennomarbeidete vedtekter og etiske prinsipper, et klageorgan for våre klienter, god forsikringsordning, europeisk standard, momsfritak osv.

Jubileumskomiteen er godt i gang med å planlegge både fest og faglig oppdatering for å feire alt dette lørdag 21. november og vi er glade for at vi allerede nå ser at interessen er stor for å feire oss selv.

Så mye morsommere

Styrearbeid er så mye morsommere når jeg har gode samarbeidpartnere, og etter årsmøtet i februar er vi i styret i gang med noen av oppgavene fra årets handlingsplan. Oppgavene er til tider mange og jeg er så glad for at Liv Åse Espeland ble valgt til nestleder. Hun er alltid tilstede for å diskutere neste skritt i en sak, eller som støtte for en ny oppgave som må tas tak i. Gunaketu Kjønstad, Urd Vikøren og Bjørg Hagevang bidrar sterkt på sine områder i forøvrige hektiske liv. Vigdis Kraft og Irene Lind Simonsen stiller opp på de fleste styremøter, selv om de er valgt inn som vararepresentanter, og Ragnhild Høgebøl, vår sekretær, er helt uvurderlig.

Foreningsarbeid er allikevel forholdsvis nytt for meg, og jeg er like optimistisk på hvert styremøte og tror at vi skal komme gjennom dagens saksliste – noe som ennå gjenstår å oppleve.

Et demokratisk diktatur?

I forrige Gestaltterapeuten brummet avtroppende leder med "gjør din plikt, krev din rett" og sender oss som medlemmer en klar oppfordring. I ettertid har jeg gått noen runder med meg selv vedrørende involvering (jeg omformet fort ordet plikt til involvering). Jeg har tenkt mer på hva jeg får ut av min involvering? For det er jo også sant at å være leder for NGF er tidkrevende og 'betalingen' er heller tynn... Det første som slår meg er nok kontaktnettet – det er så mange fantastiske mennesker som medlemmer i denne foreningen, og det er en stor glede å bli kjent med dere. Og så lærer jeg noe nytt hele tiden, først og fremst om foreningen og om arbeidet der, men også om faget mitt – og om å lage websider, og det var jo forholdsvis uventet!

Når det gjelder involvering av flere medlemmer, og å få frem et engasjement, så er dette det nærmeste jeg kommer en hjertesak. Etter hvert er det gestaltterapeuter rundt i det ganske land, og jeg har et stort ønske om å både inkludere og engasjere alle... om dere ønsker det.
Som forrige leder refererer til er det 8-10% som er aktive ved årsmøtet. Spørsmålet mitt er til resten av dere: Har du/dere et ønske om å bli/være involvert i foreningsarbeid eller å skrive i Gestaltterapeuten? Svarene har bare dere, så hvorfor ikke dele dem? Vi setter av plass til deres kommentarer/forslag/forklaringer i neste utgave av Gestaltterapeuten.

I dag er vi 380 medlemmer i NGF, 37 på Vestlandet, 25 medlemmer nord for Bodø og 15 på Sørlandet. Det kan allikevel lett bli "oss på Østlandet" som både møter opp på årsmøtet, workshops og som skriver i Gestaltterapeuten. Og det er kanskje ikke så rart, vi er faktisk 250 medlemmer bare i Oslo og omegn.

Fra høsten 2010 ønsker sittende styre å satse på workshops både i Stavanger og i Tromsø, i tillegg til i Oslo. På den måten kan flere av våre medlemmer engasjere seg og samtidig få sin Profesjonelle Faglige Oppdatering (PFO). Vi har allerede startet arbeidet med å involvere ved å ha med oss en skribent fra Tromsø i den utgaven av GT, og i neste utgave, også en fra Stavanger.

Hilsen Ida, Leder NGF

Utgiver Gestaltterapeuten:
Norsk Gestaltterapeut Forening, Postboks 3162, Elisenberg, 0208 Oslo
E-mail: styret@ngfo.no, www.ngfo.no, Telefon: 90 61 85 12

TEMA GESTALT I PRAKSIS

Livet er ingen selvfølge

AV: SIW STENBRENDEN
FOTO: LENA OPSETH

Gestaltterapeut Anne Carling er først utdannet førskolelærer og så spesialpedagog, med spedbarn og funksjonshemmede barn som sitt hovedfelt. Hun jobber på småbarnssenteret Midtimellom i Oslo der små barn og deres familier får terapi og veiledning.

Anne er også dagmamma for barnebarnet sitt på ett år. I tillegg underviser hun i temaet "Barn og gestalt" på videreutdanningen til Høgskolen Norsk Gestaltinstitutt. Man kan kanskje lure på om det ikke av og til blir for mye barn? Langt i fra; da Anne skulle realisere en stor drøm i livet, handlet nemlig også den om barn.

Nylig kom hun hjem etter 7 måneders hardt, men meningsfullt arbeid på et barnehjem i Uganda.

Afrika

I et hjemmekoselig rom med trygge furumøbler, fulle bokhyller og en lekekrok som minner meg om min egen barnehagetid, sitter gestaltterapeut og spesialpedagog Anne Carling og nærmest hopper i sofaen av begeistring. Jeg hadde tenkt at vi skulle snakke om hverdagen hennes som gestaltterapeut her hjemme i Norge, men før vi får startet på det, er Anne midt inne i en beretning om sitt andre hjemland, Uganda. Øynene hennes lyser gjennom

Gestaltterapeuten nr. 2-2009

TEMA GESTALT I PRAKSIS

brilleglassene og smilet dekker halve ansiktet, mens hun beskriver barnehjemmet, ungene, de andre ansatte og hele stemningen der. Og jeg kjenner at jeg bare vil høre mer og mer!

-Jeg er så glad for at jeg hadde både helse, mot, økonomi og frihet til å realisere denne drømmen nå. Dette er noe jeg har gått og tenkt på i årevis, stråler Anne. At alle disse fire faktorene var til stede i livet mitt samtidig, gjorde at jeg kunne reise.

Anne har reist til Uganda med ujevne mellomrom fra hun var i midten av tjueårene, og på den hittil siste turen var hun altså barnehjemsarbeider med ansvar for praktisk stell av 50 barn; mating, vask og de

andre daglige rutinene, og tid til samvær, samspill og nærhet. Og rom for å gi og få kjærlighet.

-En av de små guttene, Kenneth, som nå er rundt toår, fikk jeg en spesiell kjærlighet for. Jeg har fulgt ham tett, fra han var ca. ett år og vi hadde en helt egen kontakt. Etter at jeg hadde vært hjemme i Norge på juleferie i nesten to uker, og kom tilbake til barnehjemmet, var det ingen tvil om at han kjente meg igjen med det samme.

Det var stor glede! Både han og de andre barna var vant til at folk som sa farvel, ikke kom tilbake. Nå fikk de en ny erfaring; jeg sa ha det, og tolv dager senere kom jeg tilbake til dem, smiler Anne med blanke øyne.

Da den endelige avreisedagen sto for tur i påsken, forteller Anne at hun tidlig på morgenen gikk inn på stellerommet for å ha litt tid sammen med Kenneth, det lille hjertebarnet sitt.

Hun som hadde sett ham forandre seg fra å være en trist og sykelig baby til å bli en strålende opplagt liten gutt

-Han satt på stellebordet og så på meg med øyne som viste at han forsto at jeg skulle forlate han, forteller Anne og svelger (og det er her jeg, intervjueren begynner å gråte...). Den lille foreldreløse gutten skulle altså oppleve at tryggheten hans gjennom lang tid forsvant ut av livet hans fra en dag til en annen. Hun som hadde sett ham forandre seg fra å være en trist og sykelig baby til å bli en strålende opplagt liten gutt, skulle nå reise hjem for godt. Man skulle kanskje tro at dette ville gjøre ham deprimert og helt ute av seg...

De jeg jobbet sammen med inspirerte meg; de var så til stede i livene sine her og nå

-Nei, forsikrer Anne. Jeg har hatt kontakt med de ansatte på barnehjemmet etter at jeg kom hjem til Norge, og de forteller at Kenneth har det bra, trives og er glad. Jeg tenker at det blant annet er fordi han gjennom vårt nære forhold lærte noe om tilknytning, og at han dermed fikk noe helt grunnleggende viktig i den tiden jeg var sammen med ham. Dette tar han med seg videre i livet, og det trøster meg når jeg savner ham som verst. (Ut fra gestalt tenkning er det ikke jeg som har lært ham om tilknytning, men noe vi har lært/erfart sammen).

På spørsmål om hva hun har lært om seg selv etter tiden ved barnehjemmet i Uganda, svarer Anne at det har med energi og takknemlighet å gjøre.

-Jeg erfarte at jeg har mye mer energi enn jeg trodde. Jeg jobbet vanvittig mye, og ble selvsagt sliten, men likevel; jeg fikk energi av det! Og så har jeg blitt så takknemlig over livet. Livet er ingen selvfølge. De jeg jobbet sammen med inspirerte meg; de var så til stede i livene sine her og nå. De hadde mye slit og harde liv, men de var også så glade og takknemlige for livet, og for meg, og det delte de med meg. – smiler Anne, og avslutter med det Afrika-delen av intervjuet.

Norge

Nå har Anne vært hjemme i Oslo og Norge noen måneder, og hun er godt i gang med arbeidet på Midtimellom igjen. Senteret er et samarbeid mellom henne og psykolog Sissel Unger, og er et resultat av at de begge jobbet blant annet med barn med spiseproblemer på Rikshospitalet

-Etter hvert sluttet vi begge på sykehuset, for å starte dette småbarnssenteret. Vi er midt i mellom helsestasjon, barnevern, sykehus og andre institusjoner, og jobber blant annet med samspillet mellom barn og foreldre, og barn og mat, og barn og søvn, forklarer hun.

De som har fulgt litt med på temaet barn og søvn i det siste, har nok fått med seg at det er to sterke og helt adskilte retninger innen veiledning av familier med små barn og søvnproblemer. Midtimellom står for den ene, og har i den forbindelse ofte blitt intervjuet i media. De er helt klare på hvor de står og på hva de anbefaler:

-Foreldre som sliter med barn som ikke sover, får ofte anbefalt en metode som skal kurere problemene. Den kan gå ut på å la barnet ligge og skrike i kortere eller lengre tid, for på den måten å lære barnet at det er natt og at det ikke vil få oppmerksomhet "fordi nå skal det sove". Det man helt glemmer ved å utsette barnet sitt for slike metoder, er at det faktisk dreier seg om et lite menneske med følelser, behov og kropp. De voksne ser da heller ikke at dette lille menneske har med seg erfaringer fra svangerskapet og fødselen som kan påvirke søvnen.

Noe av problemet, tror Anne, er at mange kommende foreldre legger et puslespill for livet sitt før babyen er født

Anne opplever at foreldrene som kommer til Midtimellom for å få hjelp, er preget av forvirrethet, slitenhet og tretthet – og de har prøvd "alt" for å få barnet til å sove.

-Vi forteller dem at det ikke finnes én oppskrift, men gir dem heller opplevelsen av å bli møtt og hørt. Vi støtter dem og gir dem troen på seg selv som foreldre. Samtidig utforsker vi det som er, og stiller awareness-spørsmål. På den måten kan vi bidra til at foreldrene blir klar over faktorer som stress, usikkerhet og annet som kan prege samspillet mellom dem og barnet, og som kan gjøre det vanskelig å sove. Vi minner dem også på at det går an å tenke at det å legge et barn må få ta den tiden det tar, og at det å få legge et barn er en gave.

Noe av problemet, tror Anne, er at mange kommende foreldre legger et puslespill for livet sitt før babyen er født. Hvis brikken som er barnet ikke passer inn, begynner de å slipe og slipe på brikken i stedet for å legge om puslespillet. På Midtimellom kaller de det "innpasningsbarn"...

-Alt skal gå så fort i dag og alt skal være så riktig, sukker Anne. Foreldre glemmer å se, glemmer å bruke awareness. Vi hjelper foreldre til å se, og å oppleve barnet sitt.

Anne og Sissel jobber også med barn som har spiseproblemer. Det kan være unger som ikke vil spise fordi de for eksempel har hatt kreft og har vært mye kvalme på grunn av cellegift, eller de har fysiske begrensninger i hals og svelg. Noen har ingen fysiske symptomer, men kan av foreldrene oppleves som veldig kresne.

-Det var med spiseproblemer vi opprinnelig startet sammen, Sissel og jeg, forteller Anne. Fordi vi begge arbeidet med barn på Rikshospitalet, og fordi vi begge kunne noe faglig om spiseproblemer, utgjorde vi etter hvert Barneklinikkens Spiseteam, og fikk henvist små pasienter som ikke ville spise. Etter en stund tok vi med oss erfaringen vår, og mange kontakter, og startet opp selv. Og her på Midtimellom har vi økt kunnskapen vår om spiseproblemer ytterligere.

Blant annet vet vi at å ha lyst til å spise er mye viktigere for et barn, enn mengden mat det spiser. Hos barn med store spiseproblemer kan det være en vanskelig balansegang. Vi lærer også foreldre å la barna forsyne seg selv, smøre selv og velge selv. På den måten erfarer barnet å få et forhold til mat, og det opp-lever å spise.

For å komme til på Midtimellom må foreldre oftest få en henvisning fra fastlegen sin. En tredje behandler, Caroline Lorentzen Teigen, arbeider med søvnproblemer uten henvisning, og hos henne er det mulig å komme til direkte. Senteret har mye å gjøre.

Anne

Hva er det med Anne som gjør at hun ønsker å bruke så mye av tiden sin sammen med barn?

-Jeg er veldig opptatt av barn og jeg liker å leke, stråler Anne. Ofte er det barnet og jeg som holder på inne i lekekroken, mens Sissel sitter utenfor og observerer og skriver. Dessuten er jeg så opptatt av samvær, samspill og gjensidig bekreftelse. Daniel Sterns teorier fasinerer meg, og jeg bruker mye det jeg har lært fra ham om samvær, samspill og gjensidig bekreftelse. Det er gode knagger til å forstå det som foregår mellom meg og barnet.

- Det er spennende å være sammen med barn, og de er langt mindre skumle enn voksne. Det betyr ikke at jeg ikke også gjerne vil jobbe med voksne. Særlig kunne jeg ha lyst til å ha gravide i terapi.

Avslutningsvis spør jeg Anne om det er en spesiell klienthistorie hun ser på som et slags høydepunkt til nå. Etter en tenkepause, svarer hun:

-Jeg jobbet med ei jente på 8 år som var mye redd og som var spesielt redd for å sove alene. Hun var født prematur, og hadde hatt en tvilling som døde rett etter fødselen.

En morgen da jeg sto hjemme på kjøkkenet mitt, i den perioden jenta og jeg jobbet sammen, fant jeg en tom sjokoladeboks. Jeg sto med den i hendene, snudde og vendte på den, og plutselig gikk det opp for meg at den kunne være en kuvøse. I neste terapitime med jenta, gav jeg henne den tomme boksen, og sammen lagde vi en "ordentlig" kuvøse. Vi klippet til ledninger og festet dem på en kloss som var pustemaskin. Vi puttet inn to små babydukker, og limte fast ledningene til nesene deres. Mens vi arbeidet med dette snakket vi sammen om da hun og tvillingbroren lå i kuvøse, og om at han hadde dødd. Jenta ble helt stille en stund før hun sa: " Da tror jeg at jeg ble veldig lei meg". Da svarte jeg: " Det tror jeg og, og da er det ikke noe rart at du ikke liker å ligge alene".

Dette var et gjennombrudd for henne, og et høydepunkt for meg,
avslutter Anne Carling.

Her kommer nytt fra styret, følg med...

Kjekt å vite om:
Registrering i Brønnøysundregisteret – Register for alternativ behandling

Hvordan unngå å bli slettet fra Registeret – slik jeg opplevde…

Du er innmeldt og du har betalt din første faktura på kr. 500. Hva så?

Jo, etter 10 måneder får du en ny faktura på kr. 300. Denne har 60 dagers betalingsfrist. Da er det viktig, ikke bare å betale fakturaen. Du må også sende kopi av forsiktingsavtalen som du har fått fra NGF etter at du betalte kontingenten. Fra 2009 gjelder forsikringen fra mai - mai, den følger altså ikke kalenderåret.

Brønnøysundregisteret er i dialog med myndighetene og SABORG om en forenkling av ordningen, ved at for eksempel NGF sender medlemsliste med bekreftelse på betalt forsikring til Brønnøysund. Dette kan vi håpe på i fremtiden...

Inntil videre, er det du selv som må sørge for dette.

Hilsen
Bjørg Hagevang, økonomiansvarlig

Datoer å merke seg:

21 november 2009
- jubileumsfest med fagdag

12 mars 2010
- årsmøte

13 og 14 mars
- work shop

9 til 12 september 2010
- EAGT Conferance in Berlin

Se annonse i bladet!

Her ser du det nye styret. Fra venstre står: Liv Åse Espeland (nestleder), Urd Vikøren (fag- og kursansvarlig), Irene Lind-Simonsen (vara), Bjørg Hagevang (økonomiansvarlig), Ida Wadel (leder) og Gunaketu Kjønstad (markedsansvarlig). Vigdis Kraft (vara) var ikke tilstede.

"Proudly presenting" NGF sitt nye styre:

Ida Wadel er vår nye dynamiske og kompetente leder i NGF. Hun ble ferdig med grunnutdanningen på NGI i 2005 og videreutdanningen i vår. Er nå i gang med masteroppgave samme sted. Driver GestaltRommet med par- og invidualterapi samt veiledning for ansatte i NAV. Når hun i tillegg er leder i NGF har hun altså nok av spennende oppgaver for tiden.

Liv Åse Espeland er vår påpasselige nestleder. Hun ble ferdig utdannet ved NGI i 2004 og har egen gestaltpraksis i Sandvika. Liv Åse har lang arbeidserfaring som lærer, og har de siste årene jobbet 50% i skolen og 50% i egen praksis. I år har hun sluppet taket i den trygge tilværelsen som offentlig ansatt og skal nå jobbe fullt som gestaltterapeut.

Bjørg Hagevang er vår nøyaktige økonomiansvarlig. Hun ble ferdig med grunnutdanningen fra NGI 2005. Etter mer en 30 år som leder/ psykiatrisk sykepleier med variert erfaring fra helsevesenet, driver hun nå egen virksomhet. Det meste av tiden går med til veiledning av sykepleierstudenter (ved Diakonhjemmet Høgskole) i psykiatrisk praksis og til å drive Kurs i Depresjonsmestring (KiD) og Kurs i Belastningsmestring (KiB). Hun tror på livslang læring og trives med å jobbe med mennesker i endring. "Lader batteriene" gjennom samvær med familie og venner – kultur- og naturopplevelser og ikke minst ved yoga.

Urd Vikøren har hatt ansvaret for kurs og fagutvikling, men har dessverre måttet trekke seg fra styret pga helsetilstanden.

Gunaketu Kjønstad er vår høyttalende markedsansvarlig. Han ble ferdigutdannet ved NGI i 2008 og går nå i etterutdanningen. I tillegg til privat praksis jobber han deltid i psykisk helse i Gamlebyen i Oslo, driver organisasjonsutvikling i Røde Kors og leder aktiviteter ved Oslo Buddhistsenter. Da forstår du sikkert at han også trenger å meditere som han har holdt på med siden -89.

Irene Lind Simonsen er vårt engasjerte varamedlem. Hun arbeider som fulltidspraktiserende terapeut ved Sentrum legekontor i Horten. Hun arbeider også ved Gestaltsenteret i Oslo.Hun har i dag 10 års praksis og mye erfaring. Irene Lind har tidligere arbeidet med markedskommunikasjon i næringslivet og som undervisningskonsulent i psykiatrien.

Vigdis Kraft Jensen vårt andre varamedlem. Hun er sosionom og gestaltterapeut fra 2000. Vigdis har etterutdanning fra 2005 og startet på veilederutdanningen ved NGI i 2008. Hun er tilknyttet Høgskolen i Oslo som timelærer ved bachelorutdanningen i sosialt arbeid. Fra 2009 er hun tilknyttet lærerstaben ved NGI.

Det nye styret har kastet seg ut i arbeidet med iver og glød og det får fort i svingene når vi først møtes. Nå gleder vi oss til å møte dere for å feire foreningens 20 års jubileum 21. november.

Gunaketu Kjønstad
Styremedlem og markedsansvarlig

Gestaltterapeuten nr. 2-2009

TEMA: Å KOMMUNISERE GESTALT

Gunaketu Kjønstad i samtale med Rolf Aspestrand:

REPORTASJE: GUNAKETU KJØNSTAD

Jeg har lest Rolf's artikkel i forrige nummer av GT med stor interesse og en smule ærefrykt. Det vil si, ærefrykten kom av å lese den fortettede CV som var lagt til som en ingress.

Nå står jeg på Tulinløkka i Oslo, mellom det tradisjonsrike Nasjonalgalleriet og den radikale bokhandelen Trondsmo. Stedet passer med den fantasi jeg har om Rolf. Formen på det Rolf skriver sammen med CV-en får meg til å tenke på nasjonalgalleriets videreføring av tradisjon. Rolf sitt engasjement i å utfordre helse-Norge til å åpne for gestaltterapi, og hans engasjement i å utfordre gestaltterapeuter til å bli tydeligere i møtet med helse-Norge assosierer jeg med Trondsmo.

Nå er jeg på vei inn for å høre hva han har å si til andre gestaltterapeuter som også har lyst til å skrive men som kanskje kvier seg.

> Hvis vi ønsker å være en del av en helsedebatt eller ønsker innflytelse må vi bruke et språk som blir forstått av de vi ønsker å blir forstått av eller samarbeider med.

Jeg tar heisen til topps og Rolf smiler meg velkommen. Jeg plundrer med teknologien i den båndopptageren jeg har tatt med meg. I møte med Rolf blir jeg ikke nervøs, men tar heller opp penn og papir.

Gunaketu Kjønstad: Har du erfaring med å skrive fra før?
Rolf Aspestrand: Ja, jeg har journalistbakgrunn og har jobbet som informasjonssjef for FN i mange år. På mange måter er det trygt og kjent for meg å skrive. Men det å skifte fra rapport- og artikkelskrivning til å skrive om gestaltterapi har derimot vært forferdelig. Jeg finner ikke ordene. Setningene gir ikke meninger. Her møter jeg mine egne fordommer mot gestaltterapeuter som uklare og til tider usammenhengene. Jeg er selv blitt fomlende omkring det jeg prøver å skrive om. Gestalterfaringen er ikke alltid sammenhengende, rasjonelt eller lineært, slik jeg vil en artikkel skal være. Det å beskrive den fenomenologiske metode er utfordrende. Teksten kan stille flere spørsmål enn den gir svar. Det er bra i terapi, men i en artikkel er ofte hensikten å nå fram til de som leser. Det er enveis kommunikasjon.

GK: Så det å skrive har vært forferdelig?
RA: Jeg vil si godt-vondt. Personlig kan det være en god prosess å få det jeg mener ned på papir. Da oppdager jeg hva jeg mangler eller hva som er utydelig for meg og kan utforske det. Hva står jeg for? Hva mener jeg? Når jeg er rimelig fornøyd viser jeg det jeg har skrevet til andre. Forstår de det? Hva opplever de når de leser det? Jeg har venner fra ulike deler av helsevesenet og andre fagmiljøer, og kan få svært nyttige tilbakemeldinger derfra. I tillegg er jeg gift med en psykiater som har gjort det viktig for meg å kunne differensiere mellom hva som er løsningsfokusert og normativ psykiatri og hva som er fenomenologisk, deskriptiv og endringsfokusert gestaltterapi. Noe av gleden ved å skrive for meg er å kunne skille mellom det som er andres synspunkter og de som er mine.

GK: Så du bruker folk utenfor gestaltmiljøet til å etterprøve din egen klarhet.
RA: Ja, hvis målet mitt for eksempel er å øke forståelsen for gestaltterapeutisk metode overfor fastleger eller de som forvalter helsekronene, så må jeg gjøre meg forstått hos målgruppa. Da er det ikke interessant om bare jeg forstår hva jeg mener. Målet er at de andre der ute skal få en ide om det jeg mener og erfarer. Noen ganger har jeg sett at vi gestaltterapeuter prøver å vise hva gestaltterapi er ut fra en fenomenologisk metode, dvs å gjøre gestaltterapeutiske øvelser i stedet for å snakke om dem. Min erfaring er at det er vanskelig å forstå dette utrykket eller trekke noe fornuftig ut av det for dem som ikke allerede er innviet i teorien eller i selve opplevelsen. De fra andre fagmiljøer jeg har snakket med etter slike demonstrasjoner kan beskrive det de ser som rotete eller kaotisk. Vi gestaltterapeuter må noen ganger når det er hensiktsmessig kunne ta på den pedagogiske hatten og forklare i kjent språkdrakt det vi lener oss til av faglighet, teori og metode – hvis vi har et ønske om å gjøre oss gjeldende og bli forstått.

GK: Hva er de viktigste elementene for tydelighet?
RA: Hvis vi nå snakker om å skrive så går det på språk. Hvis vi ønsker å være en del av en helsedebatt eller ønsker innflytelse må vi bruke et språk som blir forstått av de vi ønsker å blir forstått av eller samarbeider med. Samtidig må vi passe på at vårt fag ikke går tapt i oversettelsen. Jeg bruker mye tid på å finne ord som folk flest eller ulike fagmiljøer har forutsetting for å forstå. Det gjelder å finne felles ord og begreper, og bli tydelige på hva vi mener med dem. Kan vi gestaltterapeuter for eksempel si at vi arbeider med å 'øke bevisthet' i stedet for å 'øke awareness'? Kan vi si at 'jeg tenker' i stedet for å si at ' jeg merker at jeg går til hodet?'. Jeg erfarer at det har vært fruktbart å bruke kjente begreper som skaper forståelse og kontakt selv om noen kan gå tapt i oversettelsen. Der og da er det ikke sikkert det som går tapt er så viktig. Gevinsten kan være økt forståelse og i siste rekke større mulighet for å bygge opp bredere samhandling mellom ulike faggrupper. 'Mentalisering' og 'Mindfullness' er metoder og begreper det nå skrives og forskes mye på, og som nettopp har dype røtter i fenomenologien, humanismen og gestalt psykologien – akkurat som gestaltterapien har. Vi har mye til felles vi som jobber med psykoterapi. Vi kan velge å gå inn å lære mer om det vi har til felles framfor det som er ulikt. Økt forståelse og toleranse for hverandre kan absolutt starte i nettopp felles terminologi og språk. Her ligger også mulighetene for det som etter min mening er helt nødvendig framover, og det er å skape felles forskningsprosjekter rundt psykoterapi som også inkluderer våre metoder.

GK: Det er interessant. En del gestaltterapeuter i Norge og utlandet snakker om forskning men det foregår ikke så mye i Norge. Hva skal til for å begynne å tilnærme seg forskning?
RA: Penger, penger og penger. Det kreves penger som fra det offentlige og private så langt stort sett kanaliseres til psykiatere og psykologer. Dette er noe av grunnen til at jeg mener vi må formulere oss tydeligere og aktualisere våre metoder slik at vi skaper interesse hos de som har disse pengene: bevilgende myndigheter gir ikke penger om de ikke har sterke og tydelige argumenter som forsvarer en slik bevilgning. Der må vi på banen og hjelpe dem med argumentasjonen. Det er opp til oss – det er ikke opp til dem. Med andre ord: det hjelper ikke om vi synes eller mener det vi jobber med er viktig og virker – vi må vise det gjennom forskning og tall. Først da kan bevilgende myndigheter mobilisere.

GK: Så skriving kan være nyttig. Hva skal til for å tilnærme seg skriving?
RA: Det er viktig å begynne med motivasjon. Hva har jeg lyst til å gjøre? Hva er viktig for meg? Jeg merker for eksempel at jeg har fomlet mye når jeg blir bedt om å gi en kort forklaring om hva jeg driver med

Fortsetter side 12

Fortsetter fra side 11

Hvis flere gjør det samme så kan vi skape en ressursgruppe som øker sjansen for at noen i nettverket har en aktuell artikkel tilgjengelig.

overfor andre. I slike tilfeller har jeg følt en sterk trang til å bli tydeligere. Da tenker jeg det er viktig å ta meg tid til å bli klarere: Det å skrive det ned hjelper. Hva prøver jeg å si? Så tar jeg det derfra.

GK: Så det høres ut som du blir motivert av denne jakten på forståelse hos mottakeren.

RA: Ja, jeg er opptatt av hvilke målgruppe jeg skriver for og jeg brenner for presisjon. Men dette kan også drepe skrivelysten – at ambisjonen blir for høy.

GK: Så hvordan holde motivasjonen oppe?
RA: Ved å fokusere på det som i mitt tilfelle hjertet eller magen er interessert i eller brenner for. At jeg ikke fokusere på et sekundært mål om å få noe publisert.

GK: Det høres ut som du brenner for presisjon. Andre kan brenne for engasjement som kanskje kan gå utover presisjon.
RA: Ja, absolutt. Jeg kommer fra en akademisk bakgrunn, og den interessen tar jeg på alvor. Jeg liker det. Andre skribenter kan finne måter som støtter opp om deres hjertesaker og uttrykksformer. Det er plass til alle i ulike publikasjoner og medier, og ikke minst vi kan først og fremst starte med å skrive for oss selv.

GK: Hvilke medier tenker du egner seg for å publisere om gestaltterapi?
RA: Det kan være alt mulig: GT, aviser, tidsskrifter, lokalpressen, alternative tidsskrifter, ukeblader, nett-tidsskrifter og aviser, blogger. Det er mange flere muligheter enn vi kanskje tillater oss å tenke. Men vi må være realistiske mht hva som passer hvor. Dette intervjuet for eksempel vil vi vanskelig kunne få inn i Dagens Næringsliv men det kan passe her i GT. Kronikken min i Dagsavisen ble avvist av VG fordi de fant den for akademisk, men i Dagsavisen passet den bedre til deres profil.

GK: Hvordan gikk du frem for å få din kronikk inn i Dagsavisen?
RA: Ved ikke å gi opp. Etter å ha jobbet med den til jeg var fornøyd sendte jeg den til avis etter avis til jeg endelig fikk napp. Artikler må ofte være eksklusiv til en avis, så jeg sender ikke til alle aviser på en gang. Senere sendte jeg en annen artikkel til fagtidsskriftet for psykologer. Da kreves det en litt annen form. Du vet også mer presist hvem målgruppa er og kan derfor henvende deg til dem direkte som gruppe og spisse artikkelen mer.

GK: Det høres ut som denne prosessen går over litt tid. Hvordan kan man da være dagsaktuell?
RA: Man kan jobbe med en eller flere artikler over tid og ha dem liggende. Så kommer det kanskje opp en sak eller debatt der man kan trekke den frem, gjøre små justeringer og sende den raskt inn.

GK: Hvis flere gjør det samme så kan vi skape en ressursgruppe som øker sjansen for at noen i nettverket har en aktuell artikkel tilgjengelig. En slik gruppe kan også ha større kontaktflate mot forskjellige media.
RA: Ja, det er en veldig god ide. Slik kan vi være kjapt ute med kvalitetsartikler. Vi kan også komme med raske med likevel gjennomarbeidede tilbakemeldinger. I tillegg vil en slik gruppe kunne gi støtte til de som skriver. Det er godt å ha noen å spille ball med så man ikke står helt alene. Det er nyttig å kunne sende et utkast til andre å spørre om raske tilbakemeldinger.

GK: Det er godt å høre at du er tydelig på den formen du liker å bruke. Det stemmer godt med inntrykket jeg fikk av å lese artikkelen din i forrige GT. Kan du si noe om hva slags innhold som er viktig for deg?
RA: Jeg er opptatt av å vise hva gestaltterapi kan bidra med i det psykiske helsetilbudet. Jeg hører noen ganger at gestaltterapeuter og andre terapeuter angriper psykologer eller det offentlige heletilbudet, og hevder at de ikke lytter til oss. Hvis vi har et behov for å bli inkludert eller forstått så er det vårt ansvar å komme i den posisjonen. Jeg vet at ikke alle ønsker dette, men de som ønsker det må etter min mening gjøre seg forstått og gjøre seg gjeldende overfor helsepersonell, bevilgende myndigheter og i samfunnsdebatten. Vi vet at Psykologer kjempet i lang tid for sin status i forhold til både psykiatere og det offentlige helsevesenet. Det har heller ikke vært en lett vei for dem. De har måttet underbygge sin profesjon med faglighet, forskning og dialog. Nå er det vår tur. En konsekvens av psykologenes tilnærming har blitt at de nå har en mer akademisk tilnærming til sitt fag enn tidligere. Et viktig spørsmål for oss er om vi gestaltterapeuter ønsker det? Jeg mener vi må stramme inn krav til faglighet og forskning, og samtidig øke kapasiteten til konstruktiv dialog med det offentlige. Vi er godt i gang men har et godt stykke igjen.

GK: Hvem av GT sine lesere tar den diskusjonen? Tilbake til det å skrive. Hva holder deg fra å skrive mer?
RA: Tid. Det tar tid å skrive. Jeg må være overbevist om at jeg lærer noe av skriveprosessen som gjør meg tryggere som gestaltterapeut og menneske.

GK: Andre ting?
RA: Tvil. At jeg ikke vil få det til. Når jeg tenker at jeg ikke får det til må jeg ofte legge det jeg skriver bort. Jeg kan føle meg dum og bli frustrert. Så ligger manuskriptet en stund. Hvis det er noe jeg bryr meg om så kommer jeg etter hvert tilbake og ser det fra en ny synsvinkel. Så ombestemmer jeg meg kanskje, endrer det og legger det bort igjen. Jeg henter da ofte inn hjelp ved å snakke med andre. Det er en prosess.

GK: Kan du si noe mer om hvor vi kan hente hjelp til det å skrive?
RA: Man kan gå skrivekurs for å lære hvordan man formulerer seg og bygger opp disposisjon og tekst. Det finnes mange gode kurs som belyser ulike modeller for ulike medier, fra fagartikler, kronikker, noveller og romaner – til og med journaler og epikriser. De tar både for seg struktur, form og innhold. Ellers så er det bare å prøve seg frem. Skriv om du har lyst til å få noe ned fra tankene og over på papir. Uten å tenke så mye på hvordan eller hvorfor. Bare la det flyte ut uten å tenke form. Hvordan det blir kan du eventuelt tenke på etterpå. Hvis du vil.

GK: Hvordan klarer du til slutt å sette strek og si at manuskriptet er godt nok?
RA: Det er forskjellig fra gang til gang. Noen ganger vet jeg at jeg er ferdig og er fornøyd. Andre ganger har jeg ikke mer tid, orker ikke mer eller jeg synes det ikke blir bra. Det å bli lei er ofte et godt tegn på at jeg er ferdig, eller at artikkelen og argumentasjonen rett og slett er for dårlig. Ett av to!

Noen banker på døren og vår tilmålte tid er over. Slik setter vi strek og går ut i solen. Der ligger fremdeles Nasjonalgalleriet og Trondsmo, og Tullinløkka parkeringsplass som ennå ikke er utbygd. Der er det også plass til noe mer, noe annet. Hva kan det bli?

Ressurser:
Studentrådet på NGI har satt av et lite fond til studenter ved NGI som vil gå på slike kurs. Hvis du er student ved NGI så ta kontakt med studentrådet.

En liste over forskjellige
skrivekurs finner du her:

http://www.bjerkli.net/skrivekurs.html

Man kan gå skrivekurs for å lære hvordan man formulerer seg og bygger opp disposisjon og tekst.

Gestaltterapeuten nr. 2-2009

TEMA MØTEPLASS

Gestaltportalen.no: Snart på lufta!

En møteplass i gestaltverdenen i møte med andre verdener

VED: KRISTIN AUSTHEIM OG ELLEN STEEN-HANSEN

Vi ønsker å skape en levende møteplass - og vi kan ikke gjøre det alene...

Gestaltportalen.no er en videreføring og utvidelse av tidligere Gestaltnett.no. Du kommer frem til nettstedet ved både å bruke www.gestaltnett.no og www.gestaltportalen.no.

Hva er vår visjon?

Gestaltportalen.no, en levende møteplass i gestaltverdenen - i møte med andre verdener. Visjonen har 2 nøkkelbegreper: "Levende møteplass" og "Andre verdener". En levende møteplass oss gestaltikere i mellom, og en levende møteplass mellom oss som utøvere og resten av verden.

"Levende møteplass" representerer det pulserende hjertet i visjonen – og vi er spente på hvilke potensialer som vil kunne vise seg underveis. På nåværende tidspunkt har vi følgende forestillinger:

- På Gestaltportalen.no skal man finne informasjon om gestalt og hva som rører seg i gestaltverdenen, hvor det samtidig tilrettelegges for møter mennesker i mellom – på ulike plan. Her inngår informasjon om hva gestalt går ut på, kurstilbud, terapeuter, coacher, tilbud innen organisasjonsutvikling og ulike lenker.
- Gestaltportalen skal bidra til faglig ut vikling gjennom et aktivt nettforum.
- På Gestaltportalen.no kan man finne folk som har lignende funksjon som seg selv, så man kan drive nettverksarbeid og videreutvikle profesjon.
- Andre verdener" er en metafor for å beskrive gestalt som en innfallsvinkel som kan brukes på tvers av ulike ståsted. Om man ønsker terapi, personlig utvikling, coaching eller organisasjonsutvikling – så kan gestalt være en viktig bidragsyter. Gestalt er en aktør i samfunnsutviklingen i flere sammenhenger.

Hvorfor trenger vi Gestaltportalen.no?

Vi mener gestaltmiljøet i Norge trenger et samlende nettsted hvor vi kan synliggjøre og profilere bredden innen gestalt på tvers av faglig ståsted. De ulike tilbudene fra gestaltterapeuter, gestaltcoacher og gestaltpraktikere i organisasjoner vil kunne gi gode synergieffekter for oss alle. Vi vet at Gestaltnett.no er profilert gjennom media i det siste, det synliggjør også et behov i markedet. Vi vil også vurdere hvordan vi skal kjøpe tjenester for å synliggjøre portalen på nettet, og er innstilt på å bruke en andel av inntektene til dette formål. Vi tror på å legge til rette for faglig kommunikasjon på tvers av gestaltikernes ståsted, og at det kan inspirere til å holde kontakten med eget fagmiljø. Det er mange gestaltikere som arbeider innen helsevesenet, skoler og andre organisasjoner, som ikke er medlem av NGF. De er en viktig ressurs for å spre gestalt i Norge, og vi tenker Gestaltportalen.no vil være nyttig for dem i arbeidet med å videreformidle informasjon om gestalt til sitt nettverk. Ikke minst tenker vi at de vil kunne oppleve gjensidig nytte av fagmiljøet på gestaltikernes egne sider.

Vi tenker Gestaltportalen.no er et viktig supplement til de ulike organisasjonene innen gestalt. Organisasjonene utgjør selve grunnmuren for seriøs utøvelse av gestalt i Norge. NGI´s funksjon er å utdanne gestaltterapeuter, gestaltcoacher samt tilby videreutdannelser. NGF´s funksjon er å være en interesseorganisasjon for gestaltterapeuter, og skal herunder ivareta faglig utvikling og etiske problemstillinger. GPO (GestaltPraktiserende i Organisasjoner) har som formål å bidra til faglig utvikling og profesjonalisering av og for mennesker som arbeider med og i organisasjoner med gestalt som faglig ståsted.

Hva skal til for at Gestaltportalens visjon kan bli virkelig?

Hver enkelt av dere er viktigere enn dere kanskje er klar over i denne sammenhengen. Vi trenger ditt bidrag for å gjøre Gestaltportalen.no levende.

Registrer deg på Gestaltportalen.no

Som gestaltutøver (også studenter) kan man registrere seg på Gestaltportalen.no og få tilgang til egne sider for gestaltikere. En enkel oppføring i databasen er gratis. En mer omfattende oppføring vil medføre en årlig kostnad på kr 200,-. Annonsering av et kurs medfører et ekstra gebyr (kr. 200,-) Begrensningen er hele veien at det dreier seg om hovedfagfeltet gestalt. Du kan også kjøpe annonseplass.

Fortell om Gestaltportalen.no til ditt nettverk

Informer ditt nettverk om at de kan hente informasjon og tilbud på Gestaltportalen.no Informasjon ut til vår omverden er grunnlaget for en levende møteplass. Hver gang hver enkelt av dere sender en link til en person i eget nettverk om Gestaltportalen.no – så skaper dere et pulsslag, det sier noe om potensialene. Vi håper du vil gjøre dette jevnlig. Husk også på gestaltterapeuter og andre gestaltikere som ikke er medlem av NGF. Vi møter stadig på nye

mennesker og situasjoner hvor gestalttenkning kan være en interessant bidragsyter, og du får samtidig muligheten til å gi ditt nettverk et bilde av hva du selv driver med.

Gi oss innspill om interessant informasjon

Kommer du over nettsteder, artikler, etc., som du mener er av interesse for Gestaltportalen.no - så gi oss et vink. Det vil kunne gjøre at vi stadig holder møteplassen oppdatert om hva som skjer – ikke minst internasjonalt.

Tilbud om kurs for gestaltterapeuter – nye krav til oppdatering fra NGF

NGF krever nå at alle gestaltterapeuter som inngår i forsikringsordningen, skal ha en profesjonell faglig oppdatering på 30 timer pr år. Vi har behov for ulike kurs som kan ivareta en slik oppdatering og et nettsted hvor vi kan få informasjon om dem. Faglig oppdatering innen gestalt er uansett viktig for alle som opplever at de bruker sin gestaltkompetanse i jobbsammenheng, selv om man ikke har egen terapipraksis. Alle gestaltterapeuter som tilbyr kompetanseutvikling for terapeuter oppfordres selvfølgelig til å legge ut sine tilbud på Gestaltportalen.no. Vi vil også åpne for noen andre kurs som er relevante for faglig utvikling innen psykoterapi, men vil her være restriktive og referanse må oppgis.

Vår drøm - Gestaltportalen.no som en faglig møteplass

Vi er spente på om vi i det norske gestaltmiljøet er klare for å ta et lite kvantesprang i vår kommunikasjonsform. Drømmen er at vi på egne fagsider skal kunne skape en møteplass hvor vi sammen kan både dele og hente faglig inspirasjon. (Det vil her kreves at du logger deg inn som utdannet/under utdanning gestaltterapeut/coach). Vi ønsker å skape et forum der du kan drøfte tanker under ulike områder/modeller. Vi oppfordrer alle som er opptatt av faglige problemstillinger til å dele.

Gestaltportalen.no - en levende møteplass

Ut fra de potensialene vi ser så langt, trengs det mange bidragsytere og brukere på ulike plan for å gjøre Gestaltportalen.no levende.

Mon tro om vi som utgjør gestaltmiljøet i Norge vil gjøre Gestaltportalen.no til en liten pulserende stjerne ....

Nå er hun frisk

REPORTASJE: BROR WALDERHAUG

Gripende å lese Lises historie. Det bor mer i oss mennesker enn det vi fagfolk ser. Dette synes jeg illustreres gjennom Lises historie hvor år med kostbar behandling ikke viser seg å ha vært det beste for akkurat denne pasienten. Når løsningen vår ikke virker er det pasienten det er noe galt med.

Innlegg til artikkelen "Nå er hun frisk" i A-magasinet 19. Juni 09.

Vår vestlige legevitenskap bygger på naturvitenskapelig forskning. Forenklet kan vi si at naturvitenskapelig forskning utføres ved at fragmenter av kroppen/psyken vår blir tatt ut av sin sammenheng, studert under lupe av en ekspert og diagnostisert. Legen/psykiateren (Eksperten), har da et grunnlag for å gi rett diagnose og med det rett medisin til pasienten. Det å diagnostisere riktig blir mantraet og medisinen blir kuren. Dette er hovedfokus i behandling av pasienter i dag. Det ser ut for at rommet for psykoterapi under innleggelse har en lavere status enn medisin. Det er derfor ofte lege/psykiater som styrer behandlingen og ikke psykoterapeuten.

> **Det jeg blir mest opptatt av når jeg leser artikkelen, er hva Heggdal har med seg i sekken av menneskesyn, filosofisk ståsted og fagkunnskap, når han behandler sin pasient.**

Psykiatrien fungerer stort sett etter samme metode og retningslinjer som somatikken og er inntil nylig den eneste veien våre myndigheter anerkjenner økonomisk som behandling av psykiske lidelser.

Spennende å lese om psykologspesialist Didrik Heggdal som bruker en behandling kalt BET (Basal eksponeringsterapi). For Lise blir dette møtet en del av veien ut av psykiatrien.

Det jeg blir mest opptatt av når jeg leser artikkelen, er hva Heggdal har med seg i sekken av menneskesyn, filosofisk ståsted og fagkunnskap, når han behandler sin pasient. Det er tydelig fra første møte at de på mange måter er likeverdige samarbeidspartnere. Han bryter på mange måter med psykiatriens ekspert/pasient-tradisjon (Objekt/subjekt-relasjon) og møter pasienten som likeverdig person med ulik kompetanse (Subjekt/subjekt-relasjon).

Istedenfor å jobbe bare ut fra en naturvitenskapelig metode benytter han også fenomenologisk metode. De ser i sammen på hva som er tilstede hos pasienten og ikke etter hva som er friskt/sykt. Det ligger ingen formaning i hva Lise må gjøre, men det terapeuten inviterer henne til er å forske mer i hvordan hun har det og hva hun trenger for å tåle å ha det som det er. Under denne terapien kommer hun videre med hjelp av utfordring, aksept, utholdenhet, tollmodighet og nysgjerrighet fra både henne og terapeutens side. Trygge rammer og faglig plattform ivaretas av hennes psykoterapeut.

Min frustrasjon når jeg leser artikkelen er hvor tregt og vanskelig det er å gjennomføre reformer i helsevesenet. Gleden ved å lese artikkelen er å se at det er utvikling og gradvis aksept for endring i psykoterapifeltet.

Når det vitenskapelige forskningsarbeidet alene baserer seg på naturvitenskapelig metodikk faller grunnlaget for å bruke metoder som er etablerte i Norge og parallelle med BET bort. Jeg tenker nå spesielt på gestaltterapi som er utviklet av psykiatere og psykologer en gang på 1950-tallet, ut fra erfaringen om at fenomenologi og eksistensialisme er svært virksomme ståsteder til bruk i psykoterapi.

i Norge finnes i dag mange hundre utdannede gestaltterapeuter . De fleste av disse terapeutene utfører terapi i private praksiser fordi de ikke får jobb i helsevesenet som terapeuter. De er organisert i et eget forbund som heter NGFO (Norsk Gestaltterapeut forening). De har lange utdannelser fra en norsk høyskole eller utenlandske skoler og universiteter og er i dag offentlig godkjent med momsfritak fra 1. Januar i år.
Det har lenge vært hevdet at relasjon er ett av de mest helende elementer i en behandling, om utfører kan sin metode. Relasjon innebærer likeverd og styrkes derfor ved bruk av fenomenologisk metode. Jeg har derfor en oppfordring til psykiatrien om at psykoterapeutiske retninger som vektlegger relasjon som en viktig del av sin metode får bredere plass i behandlingen. Selv jobber jeg for tiden i psykiatrien som psykoterapeut og har bakgrunn som gestaltterapeut.

Terapeutene er her allerede, og vi ønsker å bidra mer!

Meningen finnes

Ringer i vannet

AV: BIANCA SCHMIDT

Livet virker herlig, levende og jeg er fylt av gode følelser i hele kroppen. Jeg er ferdig på jobb og kjenner meg tilfreds, berørt, glad, stolt, men også litt vemodig.

I denne tilstanden virker livet så rikt på fager, lukter, inntrykk og muligheter. Jeg nyter å være tilstede i kroppen, tilstede i omgivelsene, tilstede i livet der jeg vandrer gjennom parken på vei hjem.

Alt er mulig...

Jeg har hatt avskjedstime med en klient som har gått hos meg i flere år. Som alltid handlet siste time om å gå igjennom den prosessen vi har hatt sammen. Vi har mimret, ledd, grått og pratet om store og små øyeblikk. Vi gleder oss begge over alt hun har oppnådd, innsikten og endringene som gradvis har blitt integrert.

Siste time ble fylt av en slags andaktsstemning over alt hva hun har fått til. Det har vært en hard og krevende prosess som har krevet tålmodighet og hardt arbeid. Jeg kjenner meg ydmyk og heldig som har fått være støttespiller gjennom alle disse årene. – Men nå var vi altså ved vår veis ende. Vi opplever begge at tiden er moden for å gi slipp så hun kan vandre videre alene. Det er en planlagt avslutning og begge er trygge på at hun er selvstendig og sterk nok til å ta ansvar og styre sitt eget liv.

Det er hva jeg kaller "godtvondt" å si farvel. Jeg har blitt glad i klienten, det er trist å gi slipp og samtidig gleder jeg meg stolt på hennes vegne. På et underlig vis er også en god avslutning et slags bevis for at jobben er vel utført. Så jeg gleder meg også litt på egne vegne over hva jeg har fått til som terapeut. Så når jeg legger meg på sofaen den kvelden må jeg vel innrømme at jeg koser meg med noen tanker om meg selv som den fortreffelige terapeut. Jeg drømmer meg bort i at alt som er mulig når jeg zapper inn på en nyhetskanal.

I løpet av få sekunder går det som et lyn gjennom meg. Bildene fra et grusomt katastrofeområde, med traumatiserte mennesker smetter denne kvelden rett inn og får det til å knyte seg i magen. Gleden og stoltheten viker raskt plass for smerte, håpløshet og hjelpeløshet. Jeg tar turen fra en sinnsstemning av at alt er mulig til at alt er håpløst i ett kullkast. For hvordan kan det være meningsfullt i det store og hele å hjelpe et og et menneske når en uforutsett hendelse kan traumatisere hundrevis. Så skjørt livet er og hvor lett det er å rive ned noe positivt.

Alt er håpløst...

Jeg blir liggende våken og tenke på den totale endringen av sinnsstemning på få minutter. Jeg kommer på utallige klienttimer hvor nettopp dette raske skiftet har skjedd. Selv om det da stort sett dreier seg om et skifte fra negativt til positivt. Det kan virke nesten som en lysbryter som blir flippet opp eller ned.

Så jeg henter minnets kompetanse på hvordan bryteren har flippet over for klientene mine. Fellestrekket jeg finner er at skylappene åpnes litt slik at nye perspektiver kan ses. Så hvordan kan jeg åpne for igjen å se meningen med det jeg gjør.

Et bilde av ringer i vannet kommer plutselig til meg. Når man kaster en stein i ett vann kommer det ringer som blir større og større. Kanskje de krasjer med ringene fra en annen stein? Så selv om jeg kun behandler en og en klient blir det tydelig for meg hvordan dette kan få positive ringvirkninger. Hvis en person får det bedre med seg selv og blir bedre i stand til å samhandle med andre vil dette påvirke mange. Personen blir potensielt en bedre mor, partner, kollega venn etc. Dette vil igjen påvirke disse menneskene i positiv retning.

Jeg sovner rolig inn med tanker om at det finns mening. Kanskje ikke alt er mulig på en gang, men jeg skal i alle fall fortsette som støttespiller til steinkasting.

Gestaltterapeuten nr. 2-2009

She's simply the best!

ANNABELL STEFANUSSEN

Da jeg ble forespurt om å være skribent for Gestaltterapeuten om hva som skjer her nord, ble jeg hoppende glad! Jeg har kontakt med mange gestaltterapeuter her så jeg tror ikke det skal mangle på intervjuobjekter. Mitt førstevalg var enkelt: Borghild Olsen 59 år, lærer på Breivang videregående i Tromsø!

Gode kollegaer, fra venstre: Borghild Olsen og undertegnede

Jeg ble kjent med Borghild da vi begynte på gestaltutdanninga i Tromsø i 2000, etter hvert har vi utviklet et utrulig godt vennskap. Borghild er ei facinerende dame, jeg tror ikke jeg overdriver hvis jeg sier at alle som har gleden av å kjenne henne blir engasjerte og glade! Borghild er utdannet sykepleier, lærer og gestaltterapeut.

Det er 2 ting ho brenn for i skolen:
1. at elevene fullfører videregående
2. at alle elever uansett forutsetning skal kunne gå i samme klasse.

Hvordan bruker du gestalt i klasserommet?

Det bruker jeg hele tida, det er integrert i meg. I begynnelsen av året støtter jeg meg på Baruch Lewine sin modell: Høy autoritet, klare regler og gode rutiner for hvordan jeg vil ha det i klasserommet. Jeg sier alltid hva JEG vil at elevene skal gjøre, ikke hva regelverket sier, eller hva de ikke skal gjøre. Elevene blir trygge og rolige og kan etter hvert jobbe selvstendig. I avslutningsfasen er det alltid mer uro, det være seg i slutten av timen, slutten av uka, slutten av en termin. Jeg blir ikke stresset av det, men tenker sånn er det. Her blir mange lærere frustrerte. Jeg har og med meg Zinker`s erfaringskurve når jeg underviser. Hvis en elev bare er i "sensation" er jeg på han som en høk, jeg er der sammen med han og støtter helt til han kommer i gang.

Jeg er og opptatt av at elevene skal komme i kontakt med kunnskapen

Jeg er og opptatt av at elevene skal komme i kontakt med kunnskapen, jeg er kreativ og tar i bruk mange forskjellige undervisningsteknikker. Det som funker for en elev, trenger ikke å funke for en annen. I det siste er jeg også begynt å vie tid til etterkontakt. Vi bruker 15 minutter etter hver time på å repetere og høste av det vi har gjort sammen. Jeg har god kontakt med heimen til elevene, jeg ringer eller sender sms hjem til foreldre om positive ting som eleven gjør eller gode resultater som eleven oppnår på skolen. Da får eleven støtte hjemme og det smitter over på trivselen i klassen. Negative ting tar jeg konsekvent på tomannshånd med eleven, forteller Borghild.

Jeg vet og at Borghild ikke projiserer negative ting ut på elevene. Vi to møtes ukentlig og da er det jobb og gestalt som er på agendaen, så jeg har hørt uttallige historier fra klasserommet, og jeg blir alltid i godt humør av å høre hvor hensiktsmessig ho evner å møte elevene sine.

Jeg må nevne en historie som jeg har flirt til mange ganger: Borghild blir bedt om å overta en klasse med 7 elever med lærevansker. Ho kommer inn og ei jente på 16 sier til Borghild: "Jeg kommer til å gå heim fra den her jævla skolen for jeg får hodepine av å være her!!!". Borghild svarer: "Så bra at du tar vare på helsa di." Elev: "jeg vet korsen dokker lærere er, du blir å gå til ho f... i den andre klassen og si at jeg har gått og så får jeg fravær! Borgild sier ingenting. Elev: Men jeg vet hva jeg skal gjøre, jeg skal si til ho at DU sa at jeg fikk lov!!! Borghild: Du er lur! Elev: Koffer snakke du sånn til meg!!! Ingen andre lærere snakker sånn til meg!!! Borghild: kanskje jeg og er lur... Elev: JEG BLIR! Og eleven ble i klasserommet...

Borghild avslutter med å si: Jeg har aldri gitt opp en elev, hvis en elev sier han vil slutte, sier jeg: "Jeg VIL at du skal gå her, jeg har tru på deg og jeg kommer til å støtte deg!" Jeg fokuserer utelukkende på ressursene til elevene.

Jeg har ofte fått tilbakemelding fra elevene, hvor de sier: Du var den eneste som trudde på meg!

Jeg heter Annabell Stefanussen, bor på Bardufoss i Troms fylke. Jeg er gift med Dagfinn og vi har to flotte sønner Magnus (17) og Nikolai (15). For 3 år siden begynte jeg å ukependle til Tromsø som ligger 15 mil nord for oss. Jeg fikk meg jobb på Tromsø Gestaltsenter! En drøm var gått i oppfyllelse! Jeg skulle få jobbe med gestalt på heltid sammen med 11 andre gestaltkollegaer.

Min bakgrunn er "kun" gestalt, har tatt alt de har på NGI, terapeututdanninga, organisasjonsuvikling, etterutdanninga og veilederutdanninga!

Hvis jeg skal beskrive meg selv med 3 ord må det bli: entusiastisk, søkende og blid!

Jeg spurte mannen min og han sa: Følsom, omtenksom og krevende!

Lyst til å bli ny redaktør i Gestaltterapeuten?

Da nåværende redaktør i Gestaltterapeuten skal i gang med flere andre prosjekter, trenger vi hennes arvtager.

Kunne du tenke deg å overta?

Det er nødvendig at:
- du liker å skrive
- du kan lede prosjekter
- du brenner for gestalt

Oppgaven som redaktør er både givende og krevende, og du vil få muligheten til å være midt i alt som skjer innen gestalt.

Gestaltterapeuten har gjennomgått store endringer de siste årene, og det er utarbeidet gode rutiner blant annet med faste skribenter, en entusiastisk redaksjonskomitè og en dyktig grafisk designer/illustratør.

Rette person vil kunne få en spennende mulighet og erfaring i å "spre gestalt ut i verden".

For mer informasjon, ta gjerne kontakt med redaktør Siw Stenbrenden (tlf 99 53 54 69), eller med Styret i Norsk Gestaltterapeut Forening

Margaret "Pat" Korb, a founder and director of the Gestalt Center of Gainesville, Florida, passed away yesterday (Thursday) morning. Active in Gestalt therapy since the early 1970s, she became internationally known with the publication in 1980 of Gestalt Therapy: Practice and Theory which she coauthored with Vernon Van De Riet and Jeffrey Gorell. Now in its second edition, the book remains the most widely used introductory text in the world-wide Gestalt community in both academic settings and in training institutes. Her contributions to professional journals include "Re-defining Maturity and Maturational Processes" and "The Numinous Ground: I-Thou in Gestalt Work"

During the years she attended the international conferences of The Gestalt Journal, both as a presenter and participant, Pat developed a world-wide network of friends within the Gestalt community. We all enjoyed her warmth, her humor, and the joy with which she embraced life.

Joe Wysong
Publisher
The Gestalt Journal Press

Jeg vil gjerne gjøre gestalt mer synlig i media...

For å gjøre det har noen av oss begynt å danne et uformelt nettverk av folk som er interessert i å skrive om gestalt utenfor gestalt miljøet. Ideen er enkel:

Først etablerer vi en e-post liste. Du kan være med ved å sende en melding til gunaketu@pustepause.no. Du kan når som helst melde deg av.

Hvis vi leser et innlegg i e.g. en avis, et tidsskrift eller lignende som kan være av interesse så sender vi en lenke eller skannet kopi til nettverket for å opplyse om at det ble publisert.

Hensikten er at flere kan lese det og kanskje få lyst til å svare. Vi får samlet en større kontaktflate mot omverdenen. Når vi vil svare eller sende inn egne innlegg kan vi sende det til kommentar til nettverket. Den som får kommentarer kan så danne en liten under-redaksjonsgruppe blant de som svarer hvis det er ønskelig.

Som Rolf Aspestrand foreslår i et intervju i denne utgaven av GT kan det være lurt å skrive artikler når man er interessert og la dem ligge. Hvis man så får en melding via dette nettverket kan man trekke frem en "gammel" artikkel, oppdatere den raskt og sende den inn mens debatten pågår.

Slik øker vi vår kollektive oppmerksomhet eller "awareness" og respons-evne (respons-ability).
Sammen skaper vi uante muligheter.

Gunaketu Kjønstad
Pustepause
gunaketu@pustepause.no

Gestaltterapeuten nr. 2-2009

Norsk Gestaltterapeut Forening er 20 år – vi feirer lørdag 21 november.

Fagdag (PFO) program kommer... kl 9.30 – 17.00 kr. 500,-
Jubileumsfest m/ middag, drikke og dans fra kl 19.00 og utover kr. 450,- .

Meld deg på til
pameldingf@ngfo.no

merk med fagdag og/eller jubileumsfest så vi vet hva du melder deg på.
Innbetaling til bankkonto: 5082.08.43603
Gyldig kvittering er ditt registreringsbevis

Det gjenstår litt før programmet er klart når GT går i trykk. Du vil få en mail med info når programmet er endelig. Følg også med på våre nettsider.

Jubileumskomiteen

20 år
Meld deg på!

Invitation to the 10th EAGT conference on gestalt therapy 2010 in Berlin with the topic:

"Lost in transformation?"

for informasjon og påmelding www.gestalt2010.eu

2010
Vi treffes i Berlin

Gestaltterapeuten nr. 2-2009

PFO- spørsmål, reaksjoner og svar.

LIV ÅSE ESPELAND
NESTLEDER NGF

Vi håper alle våre medlemmer har kommet seg etter sjokket over årsmøtets inn-førte krav til Profesjonell Faglig Oppdatering, og at alle nå har klart for seg hvordan de skal fylle sine 30 timer. Har du glemt hva PFO er? Her kommer en liten oppfriskning:

Praktiserende medlemmer MNGF skal fra 01.01.09 til 31.12.09 ha til sammen 30 timer à 45 min. PFO. Av disse skal 10 timer være gestaltterapeutisk veiledning. De resterende 20 timer kan samles fra følgende kategorier:

a) Videregående eller tilleggsutdannelse i profesjonell psykoterapi.
b) Profesjonell veiledning for psykoterapi- praksis, og kollegaveiledning.
c) Psykoterapi konferanse / symposium deltagelse.
d) Profesjonell aktivitet med psykoterapi (bli valgt i styre eller komité, og møtedeltagelse).
e) Deltagelse i ekstra psykoterapeutisk trening som veileder/lærer/foredragsholder eller forsker.

Alle praktiserende medlemmer skal sende inn egenerklæringsskjema for PFO innen 31.12.09. Dette egenerklæringsskjemaet erstatter da det egenerklæringsskjemaet som i dag er i bruk.

Hvis dette fremdeles er noe uklart har vi her samlet noen reaksjoner fra medlemmene. Vi håper svarene kan bidra med å gjøre dette klarere.

Hvor finner jeg en samlet oversikt over det konkrete omfanget av de krav NGF har til meg som medlem?
En samlet oversikt finner du på www.ngfo.no. Når det gjelder PFO står det en egen side om informasjon om Profesjonell Faglig Oppdatering under medlemssidene.

Vil jeg bli krevd like mye veiledning som en terapeut som jobber på heltid?
Du skal fylle samme minimumskrav til veiledning som en som jobber full tid. Det er ikke nødvendigvis slik at en som jobber mye trenger mye veiledning, og en som jobber lite trenger lite veiledning. Jobber du lite kan det være ekstra nødvendig med veiledning fordi du da er mindre/sjeldnere i kontakt med gestalt.

Må jeg oppfylle disse kravene selv om jeg har 1 klient?
Det er riktig at du skal oppfylle 30 timer uansett om du har liten eller stor praksis. Når du tar imot en klient tar du på deg et ansvar for å gi denne klienten en best mulig terapi, og til det mener vi det er nødvendig med faglig oppdatering.

Vi mottar stadig flere klagesaker fra klienter. Når du er forsikret gjennom NGF så har NGF et ansvar for å ivareta deg i en slik sak. Vi trenger at våre medlemmer tar ansvaret med å holde seg faglig oppdatert.

Faglig påfyll. Hva og hvor mye?
Nå krever vi 30 timer PFO. Av disse må 10 timer være gestaltterapeutisk veiledning. Alle timene kan foreløpig være veiledning.

Jeg oppfatter kravet om 30 timer veiledning som urimelig.
Vi krever 10 timer gestaltterapeutisk veiledning, ikke 30. De andre 20 timene kan samles fra ulike kategorier, undervisning, workshop, møtedeltagelse osv. Det kravet vi har satt er et minimum. De som har mange klienter vil antagelig ha mer veiledning enn dette.

Hvem kan være min veileder?
På www.ngfo.no står alle godkjente veiledere. Noen sitter med veilederkompetanse uten å ha søkt om å bli sertifiserte veiledere. Vi håper dette kravet får flere til å søke.

Jeg forstår det slik at veiledningsgruppen vår hvor ingen er utdannet veileder ikke lenger er godkjent som veiledning av NGF. Er dette riktig?
Nei, det er ikke riktig. Kollegaveiledning er godkjent. Du må da skrive ned navnene på de andre deltagerne i gruppen på PFO skjemaet.

Hva er kollega veiledning?
Kollegaveiledning er at du sammen med noen gestaltkollegaer kan lage en gruppe hvor dere møtes jevnlig, tar opp case og veileder hverandre.

I siste nummer av Gestaltterapeuten kan du lese om noen som har en slik gruppe. Selv om dere ikke er godkjente veiledere vil dere sammen holde oppe bevisstheten rundt gestalt, dere vil forhåpentlig kunne veilede og støtte hverandre slik at dere ikke kjører dere fast i et uheldig spor.

Når kostnadene blir så store må jeg vurdere å legge ned min virksomhet.
I denne omgang har vi satt et krav at 10 timer skal være gestaltterapeutisk veiledning. Det er foreløpig fullt mulig at alle timene hentes fra veiledning. Veiledningen kan også være kollegaveiledning, altså trenger det ikke å være en stor kostnad.

Eksempler

- Mange går i gruppeveiledning en gang pr. mnd. Hvis hvert møte er på 3 timer, blir det 30 timer i løpet av året. Timene skal videre regnes om til 45 min. dvs. at hvert 45.minutt regnes som en time, altså vil 30 timer bli 40 timer PFO.
- Noen møtes sjeldnere og kortere tid. Husk at du regner om til 45 min. Ved gruppeveiledning regner du med hele veiledningstiden, ikke bare den tiden du har fått direkte veiledning.
- Tilstedeværelse på NGFs årsmøte: Teller som 4 timer.
- 2 dagers workshop teller oftest som 16 timer. I forbindelse med årsmøtet har alltid NGF workshop til sponset pris.

Må kursleder være gestaltterapeut MNGF for at et kurs er godkjent som PFO?
PFO kan samles fra andre psykoterapeutiske retninger. Kursleder må derfor ikke være gestaltterapeut, men må være psykoterapeut. Vi minner dog om at 10 timer må være gestaltterapeutisk veiledning.

Hvis jeg ikke fyller kravene blir jeg da automatisk utmeldt av NGF?
Du blir ikke automatisk utmeldt om du ikke fyller kravene i 2009.

Er tilleggsutdannelse i kognitiv psykologi godkjent som PFO?
Det er godkjent. I tillegg må du ha minimum10 timer gestaltterapeutisk veiledning. PFO skal kunne favne andre retninger innen psykoterapi, ikke bare gestalt.
For å ivareta gestalt har vi spesifisert at 10 timer må være gestaltterapeutisk veiledning.

Andre relevante spørsmål og reaksjoner:

Er medlemskap i europeiske organisasjoner viktig?
Ja, medlemskap i europeiske organisasjoner er viktig for oss. Det er et nettverk av europeiske og nasjonale organisasjoner som sammen gir oss seriøsitet og påvirkningskraft. Melder vi oss ut av en av disse så mister vi dette.

Seriøsitet i Norge er ikke avhengig av deltagelse i de store organisasjonene. Vi har likevel stor påvirkningskraft innad i disse.
Det stemmer ikke. Det er gjennom deltagelse i et nettverk av organisasjoner at vi har påvirkningskraft. Uten disse medlemskapene hadde vi ikke blitt momsfrie. Det er bare gestaltterapeuter som er medlem av NGF som er momsfrie.

Når styret skal representere oss, hvorfor blir vi medlemmer ikke spurt før et slikt vedtak gjøres?
Det er årsmøte som bestemmer hva styret skal gjøre. Alle medlemmer har stemmerett ved årsmøtet. Saker til årsmøte ligger ute på websiden i forkant av årsmøtet. Er du forhindret fra å møte kan du gi din stemme til en annen som kan tale din sak. Som studentmedlem har du uttalelsesrett, men ikke stemmerett.

Er det mulig å annonsere kurs på hjemmesiden til NGF – og hva er i så fall prisen?
Dere kan ikke annonsere på NGF sin hjemmeside. Dere kan annonsere i Gestaltterapeuten.

Ved å henvende dere til styret@ngfo.no vil dere få svar på spørsmål om priser.

Er det fortsatt av stor betydning at jeg registrerer meg i det alternative registeret i Brønnøysund nå som momsfritaket er et faktum?
Det er viktig at du registrerer deg. Det er kun de som står der som er momsfrie. Gestaltterapeuter som ikke er registrert og som ikke er medlemmer i NGF, må betale moms.

En del av våre medlemmer bor usentralt. Vi mottar med takk kreative forslag fra dere på hvordan dere kan fylle deres 30 timer.

Er fremdeles noe uklart? Send en mail til pfo@styret.no med dine reaksjoner og spørsmål. På den måten hjelper du oss i arbeidet med å lage en endelig form av PFO for praktiserende gestaltterapeuter.

Huskeliste

- Betale medlemskontingenten
- Oppdatere profilen min (logg deg på "min side")
- Melde meg på jubileumsmiddag og fagdag den 21 november: pamelding@ngfo.no
- Sende inn mine 30 timer PFO innen 3 januar 2010, skjema finner du på www.ngfo.no
- Sette av tid for årsmøte 12 mars 2010, og påfølgende work shop 13 og 14 mars
- Hvis du fortsatt vil være registrert i Brønnøysund; husk å betale og sende inn forsikringsbevis

Medlemmer Norsk Gestaltterapeut Forening

Norsk Gestaltterapi Forening har nå stadig flere praktiserende terapeuter. Få oppdatert oversikt ved å kikke på nettsiden vår:

www.ngfo.no/terapeuter.htm

Her finner du terapeutens navn, telefon, praksissted og mailadresse, evt. nettside.

NORSK GESTALTTERAPEUT FORENING

HELLINGER INSTITUTTET I NORGE
inviterer til kurs i systemiske konstellasjoner

Illustrasjon: KTHO

Systemiske konstellasjoner i psykoterapeutisk sammenheng for gestaltterapeuter – for inspirasjon og profesjonell faglig oppdatering

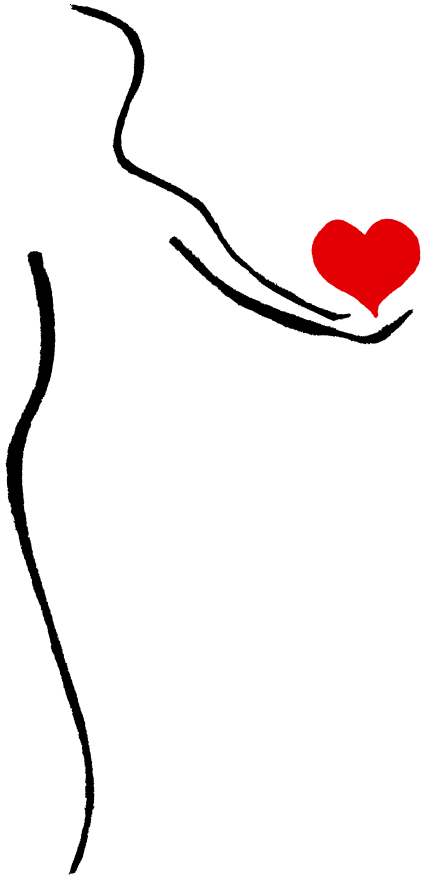
Godkjent av styret i NGF som profesjonell faglig oppdatering (PFO) for gestaltterapeuter

Målsetting: Gestaltterapeuten kan integrere systemiske konstellasjoner i individuell praksis og i grupper.

Design og illustrasjoner Gestaltterapeuten: Tove Sparvath Holmøy

KURS 1: OSLO, STAVANGER OG TROMSØ

2 moduler à 2 dager.
Pris: kr 2.900,- pr modul inkl. kursperm med artikler innen de ulike tema m.v.
Sted:
Oslo: Schafteløkken, Zahlkasserer Schafts pl. 1, Frogner (vis a vis Solheimgt.1), Oslo.
Stavanger: Kongsgt 44
Tromsø: Grønnegt 19



Program

MODUL 1
Oslo: tirsdag 6.10.09 og onsdag 7.10.09, kl. 10.00 – 16.00
Stavanger: torsdag 5.11.09 og fredag 6.11.09, kl. 10.00 – 16.00
Tromsø: torsdag 10.12.09 og fredag 11.12.09, kl. 10.00 – 16.00

- Innføring i systemiske prinsipper
- Samvittighet
- Sjel
- Konstellasjonens kontaktsyklus
- Feltteorien i systemisk tenking
- Familiekonstellasjoner i individuelt arbeid og i grupper

MODUL 2
Oslo: tirsdag 1.12.09 og onsdag 2.12.09, kl. 10.00 – 16.00
Stavanger: torsdag 21.1.10 og fredag 22.1.10, kl. 10.00 – 16.00
Tromsø: torsdag 18.2.10 og fredag 19.2.10, kl. 10.00 – 16.00

- Traumer
- Traumer, tilknyting og familiekonstellasjoner
- Individuelle traumer
- Systemiske traumer
- Symptom og sykdom – konstellasjoner
- Pengekonstellasjoner
- Generelt

Kurset vil bestå av teoretisk gjennomgang og praktiske øvelser. Kurset arrangeres av Hellinger Institutet i Norge as (www.hellinger.no) og ledes av Marta Thorsheim og Elisabeth Falnes Lund, begge gestalt psykoterapeuter og sertifiserte konstellatører. info@hellinger.no

Kurset teller som 20 timer PFO. Det teller også for opptak til Sertifiseringsutdannelsen ved Hellinger Instituttet i Norge.

OKDesign/Oslokopisen AS

For info og påmelding: marta@hellinger.no
www.hellinger.no

Tlf: 91 66 72 11 – Adresse for kurs i Oslo: Schafteløkken 1, innkjøring vis a vis Solheimgt 1. Gratis parkering kveld/weekend