

NUMMER. 6 - NOVEMBER 2023

# PSYKOPRESS

EKSISTENS - PSYKOTERAPI - MENNESKE - RELATION - FAGLIGHED





MAGASINET PSYKOPRESS

**Redaktion**

**Redaktør**

Sanne E. Rimpler.

**Art direction**

David BR Camacho

**Skribenter**

Mads Vang Christensen

Sanne E. Rimpler

Mads Lykke Dahlgaard

David BR Camacho

**Korrektur**

Anette Bjerregaard

**Forside foto**

Jesper Kristian

**Foto**

Tom Funke

Sanne E Rimpler

David BR Camacho

Jesper Kristian

Julie Muff Lykke

**Digital redaktør**

Sanne E. Rimpler

**Ansvarshavende**

Sanne E. Rimpler

Mads Vang Christensen

**Tryk**

LaserTryk A/S

**Annoncesalg**

David BR Camacho

dererjeg@gmail.com

**Kommunikation**

kommunikation@fadp.dk

**Kontakt**

2612 4308 - 3133 3744

**Distribution**

Flymachine

**Udgiver**

Foreningen af Danske

Psykoterapeuter

www.fadp.dk



# INDHOLD

**Side 2** Leder

**Side 4** Psykoterapi en spirituel hjælpekunst

**Side 7** Fra Sartre til Buddha

**Side 12** Psykoterapi og Gendai Reiki

**Side 18** Billedeserie af Jesper Kristian

**Side 27** Psykoterapi og Buddhismisme

**Side 33** Portræt af Psykoteraapeut Andreas Nielsen

**Side 39** Sygeforsikring Danmark og psykoterapi

# Transpersonlig, transformativ, transcendent

Efterårets blide forvandling, hvor blade skifter farve og falder stille til jorden, spejler en dybere transformation i vores profession. Som dedikerede psykoterapeuter oplever vi hver dag menneskers kompleksitet, håb og kampe. Dette nummer har vi dedikeret til den transpersonelle gren af psykoterapi.

Magasin, nummer 6 af slagsen, rummer derfor aspekter inden for filosofi, de gamle mystikers tilgange og sammentræf med psykoterapi. Efterårets bladefald kan ses som en påmindelse om, at selv i perioder med tilbagegang og tab er der skønhed, fornyelse og en dybere mening at finde. Sådan kan det måske også være med menneskets sjæl.

I dette magasin dykker vi også dybere ned i eksistensens kerne og dens rige rødder i østens visdom. Mads Lykke, ”en af vores egne”, arbejder dedikeret med kommunale projekter og hjælper arbejdsløse og stressede borgere gennem psykoterapeutisk praksis. Hans arbejde trækker smukt paralleller til Kierkegaards filosofi.

Hvad har Reiki med psykoterapi at gøre? Faktisk trækkes der ligheder med vores psykoterapeutiske indre kompas. Begge fremhæver energiens, intentionens og den terapeutiske relations vigtighed.

En mand af tro og handling, Andreas Nielsen, giver os et indblik i sin verden på et diakonplejehjem, hvor han bruger naturterapi for mennesker ramt af demens. Hans refleksioner om det umanifeste og livets dybere mening er tankevækkende og bringer os tættere på vores fælles menneskelighed.

Denne dybde af forståelse fører os tilbage til det transpersonelle i psykoterapi. For mange terapeuter er rødderne i østens visdom ikke kun en metode eller teknik; det er en livsstil, en tilgang, der går dybere end det kognitive, rører ved sjælen og transcenderer vores basale forståelse af virkeligheden. Buddhismen og psykoterapi søger gennem bevidsthed og erkendelse at bane vejen for transformation.

Det er også værd at nævne de igangværende initiativer i FaDP. Denne organisation står foran vigtige aktiviteter, som vil forme feltets fremtid. En af de mest presserende dagsordener er at give psykoterapi en stærk stemme i Sygeforsikring Danmark. Dette initiativ handler om at få psykoterapi anerkendt som tilskudsberettiget inden for sundhedsforsikringer. En sejr her vil sikre, at flere danskere får adgang til REG. psykoterapi og dermed nå endnu flere borgere i Danmark.

Afslutningsvis kan vi dvæle ved, om psykoterapi er en metode, et arbejde, en teknik eller en bevidsthed vi lever med; en livsstil, en tilgang, der transcenderer det kendte. Ligesom med efterårets blade er der skønhed, fornyelse og en dybere mening at finde i vores arbejde. Som forening og som samfund af dedikerede psykoterapeuter kan vi gå med fælles solidarisering og klangbund.

Vi ønsker jer god læselyst, på vegne af hele redaktionen.

**Redaktør**

Sanne E. Rimpler



# Tag en Traumeforløsende efteruddannelse

**20% rabat**  
med rabatkoden  
**'traumefri'**  
ved bestilling

**Du kan blive Registreret  
psykoterapeut, tage en  
efteruddannelse eller kortere  
kurser i emner, der kan hjælpe  
dig i din hverdag.**

På Skolen for Traumeforløsende Psykoterapi uddanner vi dig, der ønsker at arbejde med forståelsen og forløsning af uhensigtsmæssig adfærd og traumer igennem effektive teknikker, der ændrer vejen til Recovery markant, og er dit og dine klienters værktøj - til resten af livet.

Efteruddannelserne henvender sig primært til psykologer, psykoterapeuter, terapeuter, fysioterapeuter, lærere, pædagoger, læger og sygeplejersker. Læs mere og book dit kursus, overbygning eller uddannelse på **stpt.dk**

Vi udbyder kurser, grundkurser, overbygninger, og hele uddannelser indenfor:  
Registreret Psykoterapeut • METASundheds terapeut • Tankefelt Terapeut •  
Transbiologisk Trameterapeut • Traumeforløsende Lysterpi • Sexologi •  
Narcissisme • Eksistentiel psykoterapi • Supervision • Og meget, meget mere.



**SKOLEN FOR  
TRAUMEFORLØSENDE  
PSYKOTERAPI**

# Psykoterapi, en spirituel hjælpekunst. Kierkegaardsk inspireret

Psykoterapien er blot én blandt mange former for hjælpekunst, som har til hensigt at lindre, helbrede eller hjælpe klienten videre i livet. Coachende og filosofiske praksisser er også eksempler på tilgange inden for hjælpekunsten, og de har vundet stigende popularitet de seneste år.

Som en efterhånden erfaren praktiker indenfor hjælpekunsten og med akademisk baggrund i psykologi og filosofi er det min personlige overbevisning, at terapeuten inden for psykoterapien kan og bør rumme flere aspekter i sin hjælpekunst end blot de metoder og teorier hentet fra psykoterapien, hvis det psykoterapeutiske arbejde skal være tilstrækkeligt til at kunne hjælpe. Artiklen er derfor et udtryk for en personlig holdning til emnet.

Gennem lidt teori og ved hjælp af Søren Kierkegaard vil jeg forsøge at vise, hvorfor psykoterapien tjener ved at inddrage andre tilgange og åndelige dimensioner, og hvorfor psykoterapien for mig er en spirituel praksis.



## Psykoterapien og de andre...

Generisk set beskæftiger psykoterapi sig primært med mentale lidelser og har overvejende et terapeutisk fokus på nutiden og fortiden. Psykoterapi understøttes af et rigt og omfattende bagkatalog med forskning og teori, som inkluderer anerkendte terapeutiske metoder såsom psykodynamisk terapi, kognitiv adfærdsterapi, systemisk terapi og eksistentiel terapi, bare for at nævne nogle få.

Når det kommer til at hjælpe og afhjælpe mentale lidelser med fokus på fortiden og nutiden, er psykoterapien sammenlignet med andre hjælpekonster den mest kompetente og tilbyder de bedste værktøjer og tilgange til at hjælpe mentale lidelser. Der kan selvfølgelig være undtagelser, men som en generel antagelse synes den plausibel.

Men hvad når individet ikke længere er 'sygt' og ønsker at udvikle sig i livet? Her synes coaching at have sine fordele. Coaching henvender sig primært mod 'sunde' individer, ofte inden for organisatoriske eller præstationsorienterede områder, og en coach arbejder i nuet og fokuserer specifikt på fremtiden. Derfor ville det være rimeligt at antage, at blandt de forskellige hjælpediscipliner har coaching de mest udviklede værktøjer og tilgange til netop det formål.

Der er derved nogle tydelige fordele ved at integrere coaching i den psykoterapeutiske praksis, da det for det første vil være med til at give en mere helhedsorienteret tilgang til klientens velbefindende. Mens psykoterapi traditionelt koncentrerer sig om at håndtere fortidens og nutidens mentale udfordringer, bringer coaching en fremadskuende tilgang ind i billedet, og terapeuten kan følge klienten i et længere forløb.

Filosofisk praksis forholder sig snarere til det fundamentale, det, som går forud for begreber som sygdom, raskhed og hjælpekonst og forholder sig til dybere ontologiske spørgsmål end psykoterapien og coachingen generelt har blik for. "Hvad vil det overhovedet sige at være menneske?" Og så trækker filosofien på livsvisdom, der går årtusinder tilbage til antikken, og filosofferne var datidens psykoterapeuter. Lige som i de øvrige hjælpekonster findes de bedste værktøjer og tilgange til at 'hjælpe' på det fundamentale niveau hos de filosofiske praksisser.

Jeg tænker, at en integration af filosofisk praksis i psykoterapien giver den en forståelse og en kritisk forholde sig til hjælpekonsten og formålet, som giver bedre råderum til at gøre en forskel og hjælpe.

Spirituel hjælpekonst dækker over en række af hjælpekonster, som har fokus på det åndelige og gud-

dommelige og finder hjælp ved inddragelse af de spirituelle aspekter ved livet. Blandt andet præster, spirituelle/åndelige vejledere, healere og andre lærere er kendte for at udføre spirituelle former for hjælpekonst, hvor det er troen på det, som er større end eller uden for den 'kendte' verden, der drages ind i hjælpen.

Og vi må ligesom ved de øvrige hjælpekonster antage, at det er inden for de spirituelle praksisser, vi finder de bedste værktøjer og tilgange til netop at hjælpe klienterne i forhold til den spirituelle sfære.

Mange former for spirituel hjælpekonst lider under et kulturelt behov for 'evidens' og betragtes ind i mellem som placebobehandling og pseudovidenskab osv. Trods min akademiske baggrund og mit job som forskningsassistent mener jeg, at den rette hjælp bør være den, som hjælper klienten bedst, uanset hvor meget eller lidt evidens tilgangen har. Og der er mange, som har stor gavn af de spirituelle tilgange.

En integration af spirituel eller åndelig praksis i psykoterapien giver terapeuten mulighed for også at møde klienten i den spirituelle sfære, hvis det er der, klienten henter sine primære ressourcer. Og det bringer mig frem til Søren Kierkegaard.

## Søren Kierkegaard og psykoterapien

For mig er Søren Kierkegaard blandt de allerstørste inden for psykoterapien. Han har blandt andet formuleret en hjælpekonst, der har til hensigt at hjælpe den enkelte hen til et sted, kun den enkelte selv ved hvor er, nemlig 'hjem' til sig selv eller til at blive sig selv. Han skriver som bekendt:

"At man, når det i Sandhed skal lykkes en at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest må passe på at finde ham der, hvor han er, og begynde der. Dette er Hemmeligheden i al Hjælpekunst", og han fortsætter også meget sigende ved at skrive: "Enhver, der ikke kan det, han er selv i en Indbildning, når han mener at kunne hjælpe en Anden."

Selvom Kierkegaard benytter dette citat til at beskrive sit forfatterskab, der fungerer som hjælpekonst, bliver Kierkegaard i min optik en form for psykoterapeut, idet hans projekt er et terapeutisk projekt, der skal hjælpe den enkelte læser/klient.

Kierkegaard har kun fået beskeden opmærksomhed inden for psykoterapien, men har som filosof høstet stor anerkendelse og også som en religiøs tænker, der taler om ånden og det guddommelige i forhold til det at blive menneske.

## Det terapeutiske forfatterskab

Som nævnt er store dele af Kierkegaards forfatterskab lavet som en hjælpekunst, og som psykolog og psykoterapeut finder jeg dyb psykoterapeutisk inspiration i forfatterskabet. Kierkegaard har hele værker dedikeret til et overordnet terapeutisk tema. I bogen *Om begrebet Angst* beskrives angst som et eksistentielt vilkår og hans tanker om at ængstes på den rette måde, hvor angsten bliver en tjenende ånd. I bogen *Frygt og Bæven* behandles begrebet tro og angsten forbundet med at turde tro på det guddommelige. I *Sygdommen til Døden* tages begrebet fortvivlelse op om ikke at være den, man måske ville ønske man var eller ikke at være sig selv. Kierkegaards hjælpeprojekt er et åndeligt foretagende. Kierkegaard skriver blandt andet således i værket *Sygdommen til døden*: "Mennesket er Aand. Men hvad er Aand? Aand er Selvet." og andet sted at livsopgaven for mennesket er at blive sig selv, dvs. at blive ånd. For mig at se kobler Kierkegaard på en eminent facon psykoterapien sammen med filosofisk og åndelig praksis, som om det ikke kan og bør være anderledes. Og også coachende elementer kan findes, hvis man kigger efter det. På den måde bliver Kierkegaard for mig et forbillede i at integrere de øvrige hjælpekunstner til en samlet terapeutisk tilgang med det overordnede mål at hjælpe den enkelte videre i sin åndelige udvikling/dannelse og på den mest etiske og respektfulde måde muligt. Det er kærligheden, der er udgangspunktet.

## Psykoterapi som kærlighedsfacilitering

Ifølge Kierkegaard er Gud lig med kærlighed. Vi har alle noget guddommeligt i os, og det er den kærlighed, som skal ses frem i den anden, som vi forsøger at hjælpe. Den skal ses frem gennem angsten for det uvisse og understøtte fortvivlelsens behov for at finde og blive sig selv og støtte klienten i at turde tage springet i retning af kærligheden.

For mig at se er det kernen i god psykoterapi, uanset om der er bevidsthed om det eller ej, og det er netop hvorvidt psykoterapeuterne evner at møde klienterne der, hvor klienterne er i deres behov, i deres åndelige udvikling, og gøre det på en måde, hvor det bliver den iboende kærlighed i klienterne, der presser på, og klienterne derfor har en klar fornemmelse af healingen. Psykoterapi er og bør derfor være en spirituel praksis båret af kærligheden til klienterne og ikke mindst fra klienterne selv.

# STYRTDYKNING FRA BUDDHA TIL EKSISTENTIELISME, VI ER TRANSPERSONLIGE.

I krydsfeltet mellem østlig filosofi og vestlig eksistentialisme udfolder sig en fascinerende labyrint af eksistentielle spørgsmål. Her, hvor Buddhas stille sind møder Sartres frygtelige frihed, opstår en provokerende konfrontation mellem selvfor nægtelse og selvvalg. Kan vi eksistere uden identitet? Er vores frihed til at forme vores skæbne blot en illusion?

I mødet mellem disse to verdener udfordres vores grundlæggende forestillinger om livets mening, fri vilje og selvets natur. Det er som om, vi står ved kanten af et filosofisk afgrund, hvor øst og vest, tomhed og eksistens kolliderer og tvinger os til at genoverveje vores eksistens på en måde, der er lige så foruroligende som den er frigørende.

Buddha og selvfor nægtelse:

At frigøre sig fra selvet

Buddhismen, grundlagt af Siddhartha Gautama, er kendt for sin lære om at frigøre sig fra det individuelle selv og opnå nirvana, en tilstand af fuldstændig frihed fra lidelse. Dette opnås ved at erkende, at selvets natur er flygtig, tom, og at alting er midlertidigt.

Når vi dykker ned i Buddhas lære, står vi over for et paradoks. Han lærer os, at vores lidelser opstår fra vores tilknytning til selvet og begær efter per-

manens i en verden, der er i konstant forandring. Ved at slippe selvet og opgive disse ønsker kan vi opnå en form for åndelig frigørelse.

Men her opstår det første eksistentielle spørgsmål: Er det muligt at eksistere uden et identitets selv? Er det overhovedet ønskværdigt? Vestlige eksistentialister som Jean-Paul Sartre ville argumentere for, at dette er en umulighed og en kilde til menneskets angst.

Sartre og den frygtelige frihed:

Valget og angsten

Sartres eksistentialisme kredser omkring ideen om, at mennesket er dømt til frihed, og at denne frihed er kilde til både mulighed og angst. Han hævder, at der ikke er nogen essens, der bestemmer vores eksistens, og at vi er fuldstændig ansvarlige for at definere os selv gennem vores valg. Dette bringer os til det eksistentielle paradoks: Mens Buddha lærer os at slippe selvet for at undgå lidelse, påpeger Sartre, at denne handling i sig selv er et valg. At vælge at opgive selvets identitet er også en handling, der definerer os. Med andre ord, selv hvis vi forsøger at slippe væk fra selvet, er vi stadig fanget i frihedens net, og det kan føre til en eksistentiel angst.





Eksistentiel angst og fri vilje:

Udfordringen ved at vælge

Buddhas lære og Sartres eksistentialisme kolliderer på spørgsmålet om fri vilje. Buddhismen argumenterer for, at vores lidelse er resultatet af vores handlinger, og at vi kan ændre vores skæbne gennem mindfulness og gode handlinger. Dette synes at antyde en form for fri vilje.

På den anden side insisterer Sartre på, at vi er fuldstændig fri til at vælge, men han påpeger også, at vores valg er angstdrevne og blottet for nogen objektive kriterier. Dette fører til en eksistentiel uro, da vores valg er helt vores egne, og vi kan ikke frigøre os fra ansvaret for dem.

Den eksistentielle udgang:

Transpersonlig eksistens?

I mødet mellem Buddhas lære om selvfornægtelse og Sartres eksistentielle paradokser rejser der sig en afgørende eksistentiel udfordring. Kan vi

finde en vej ud af denne labyrint af spørgsmål? Er der en transpersonlig tilstand, der går ud over dualiteten mellem selv og ikke-selv, frihed og determinisme?

Nogle moderne filosoffer og spirituelle tænkere foreslår ideen om transpersonlig eksistens. Dette indebærer at acceptere både den eksistentielle frihed og anerkende det tomme selv som to sider af den samme eksistentielle mønt. Det handler om at omfavne friheden til at vælge, mens man forstår, at denne frihed er en del af vores grundlæggende tomhed.

I transpersonlig eksistens er målet ikke at slippe væk fra selvet eller undgå friheden, men snarere at omfavne dem som en del af den menneskelige eksistens. Det er en accept af, at livet er fyldt med paradokser, og at vores søgen efter mening og frihed kan eksistere side om side.

At navigere i eksistentielle paradokser

I krydsfeltet mellem østlig filosofi og vestlig eksistentialisme finder vi en udfordrende rejse gennem eksistentielle paradokser. Buddhas lære om selvfornægtelse og Sartres eksistentielle frihed konfronterer os med spørgsmål om identitet, fri vilje og meningen med livet. Mens disse to filosofier synes at stå i modsætning til hinanden, er der også et fælles grundlag: begge søger at frigøre os fra lidelse og lede os mod en dybere forståelse af vores eksistens. Måske er svaret på de eksistentielle paradokser netop at omfavne dem som en del af den komplekse menneskelige tilværelse.

På vores filosofiske rejse har vi set, hvordan selv selvfornægtelse kan være et valg, og hvordan frihed kan føre til angst. Måske er det i accepten af disse paradokser, at vi kan finde en vej til transpersonlig eksistens, hvor vi omfavner både friheden til at vælge og tomhedens grundlæggende karakter.

Uanset hvilken vej vi vælger, er det tydeligt, at det møde mellem østlig visdom og vestlig eksistentialisme giver os muligheden for at udforske de dybeste spørgsmål om vores eksistens. Det er en rejse, der udfordrer vores grundlæggende forestillinger og tvinger os til at tænke på ny om, hvad det vil sige at være menneske i denne komplekse og fascinerende verden.

Navigering gennem eksistentielle paradokser

I vores fortsatte udforskning af de eksistentielle paradokser, der opstår ved mødet mellem østlig filosofi og vestlig eksistentialisme, vil vi dykke dybere ind i nogle af de nøgleelementer, der definerer denne komplekse labyrint af tanker og spørgsmål.

Buddhas Lære om Selvfornægtelse og Tomhed:

Buddhas lære om selvfornægtelse og tomhed udfordrer vores grundlæggende opfattelse af, hvad det vil sige at have en fast identitet. Ifølge Buddha er selvet en flygtig illusion, og at hæfte sig ved denne illusion fører til lidelse. Dette inviterer os til at overveje, om vores forståelse af identitet og selvet som konstante og

uforanderlige er korrekte. En vigtig komponent af Buddhas lære er begrebet "anatman," hvilket betyder "ikke-selv" på sanskrit. Dette indebærer, at alt i verden, inklusive os selv, er midlertidigt og skifter konstant. Ved at acceptere dette aspekt af eksistensen opnår vi en dybere forståelse af tomheden og frigørelsen fra lidelse. Men dette rejser spørgsmålet om, hvordan vi navigerer i verden uden en fast identitet, og om det overhovedet er muligt.

Sartres koncept om eksistentiel frihed og ansvar:

Jean-Paul Sartre fremhæver det eksistentielle paradoks ved frihed og ansvar. Han hævder, at mennesket er dømt til frihed og at vælge, men dette valg er ofte ledsaget af angst og usikkerhed. Sartre skaber en dyb forståelse af, hvordan vores handlinger og valg definerer vores eksistens og identitet.

Eksistentiel frihed, som Sartre beskriver det, kan føles som en byrde. Vi er helt ansvarlige for vores handlinger, og der er ingen objektive retningslinjer for, hvad der er "rigtigt" eller "forkert." Dette skaber en dyb eksistentiel uro og et behov for at finde mening i vores valg, selvom der ikke er nogen absolut mening at finde.

Transpersonlig eksistens: sammensmeltning af paradokserne:

Transpersonlig eksistens, som blev introduceret tidligere, repræsenterer et forsøg på at omfavne disse paradokser som en del af vores menneskelige erfaring. Det handler om at se frihed og ansvar som to sider af samme mønt, og at forstå tomhed og identitet som komplementære snarere end modsatte begreber.

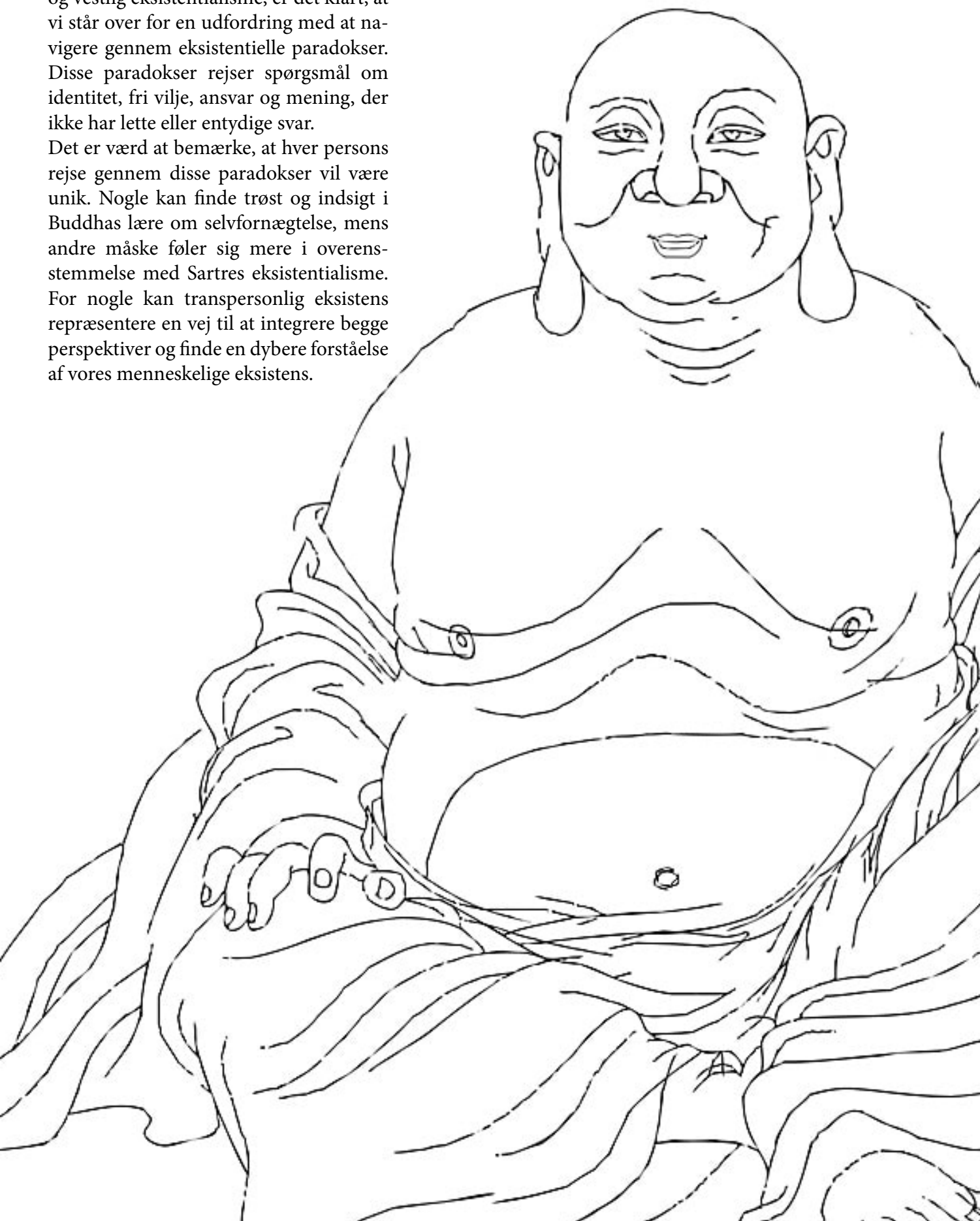
I denne tilgang er målet ikke at undgå paradokserne, men snarere at finde balance i dem. Det er en invitation til at omfavne vores eksistentielle udfordringer som en kilde til vækst og forståelse. Dette rejser spørgsmålet om, hvordan vi kan integrere disse koncepter i vores daglige liv og eksistens.



Udfordringen ved at leve i paradoksernes rige:

Når vi ser på mødet mellem østlig filosofi og vestlig eksistentialisme, er det klart, at vi står over for en udfordring med at navigere gennem eksistentielle paradokser. Disse paradokser rejser spørgsmål om identitet, fri vilje, ansvar og mening, der ikke har lette eller entydige svar.

Det er værd at bemærke, at hver persons rejse gennem disse paradokser vil være unik. Nogle kan finde trøst og indsigt i Buddhas lære om selvfornægtelse, mens andre måske føler sig mere i overensstemmelse med Sartres eksistentialisme. For nogle kan transpersonlig eksistens repræsentere en vej til at integrere begge perspektiver og finde en dybere forståelse af vores menneskelige eksistens.



Udfordringen ved at leve i paradoksernes rige: Når vi ser på mødet mellem østlig filosofi og vestlig eksistentialisme, er det klart, at vi står over for en udfordring med at navigere gennem eksistentielle paradokser. Disse paradokser rejser spørgsmål om identitet, fri vilje, ansvar og mening, der ikke har lette eller entydige svar. Det er værd at bemærke, at hver persons rejse gennem disse paradokser vil være unik. Nogle kan finde trøst og indsigt i Buddhas lære om selvfornægtelse, mens andre måske føler sig mere i overensstemmelse med Sartres eksistentialisme. For nogle kan transpersonlig eksistens repræsentere en vej til at integrere begge perspektiver og finde en dybere forståelse af vores menneskelige eksistens.

Forståelse af selvet:

Et dybere dyk i paradokserne:

Begrebet selvet er centralt i både østlig filosofi og vestlig eksistentialisme, og når disse to verdener kolliderer, opstår der en fascinerende konfrontation omkring selvet. I østlig filosofi, som Buddha repræsenterer, lærer vi, at selvet er flygtigt og ikke-vedvarende. Dette fører til spørgsmålet om, hvordan vi skal forstå vores identitet, hvis den er midlertidig og skifter konstant. Kan vi eksistere uden at have en fast kerneidentitet? Er vores selvet blot en samling af midlertidige begær og tanker?

På den anden side udfordrer vestlig eksistentialisme, som Sartre fremhæver, ideen om, at vi er helt ansvarlige for at definere os selv gennem vores handlinger og valg. Selvet er ikke noget, der er fastsat fra fødslen; det er noget, vi skaber gennem vores eksistens. Dette skaber en dyb eksistentiel uro og ansvar for vores valg, hvilket tvinger os til at spørge, hvad det betyder at have en identitet, der er formet af vores egne handlinger.

Fri vilje og det eksistentielle valg:

Fri vilje er et andet centralt tema i dette filosofiske møde. Buddhismen lærer os, at vores handlinger og valg former vores skæbne og karma. Dette giver en vis grad af fri vilje, men det er altid inden for rammerne af den universelle lov om årsag og virkning. Men hvordan harmone-

rer dette med idéen om eksistentiel frihed som præsenteret af Sartre?

Sartre hævder, at vi er fuldstændig frie til at vælge vores handlinger, men denne frihed fører til en dyb eksistentiel angst. At vælge er at forpligte sig til en bestemt retning uden at have nogen objektive retningslinjer. Dette eksistentielle valg er en kilde til ansvar og uro. Hvordan kan vi finde en balance mellem den frie vilje og ansvar, som Sartre beskriver, og Buddhas lære om handling og konsekvens?

Transpersonlig eksistens som vej til harmoni:

Transpersonlig eksistens foreslår, at svaret på disse paradokser ligger i at omfavne både frihed og ansvar, tomhed og identitet som to sider af den samme eksistentielle mønt. Det handler om at acceptere, at livet er fyldt med paradokser og kompleksitet, og at vores søgen efter mening og frihed kan eksistere side om side.

Denne tilgang udfordrer os til at se paradokserne som en kilde til vækst og forståelse i stedet for som hindringer. Det er en måde at omfavne de dybeste spørgsmål om vores menneskelige eksistens og søge harmoni i de tilsyneladende modsatrettede kræfter i livet.

En udfordrende, men berigende rejse:

I mødet mellem østlig visdom og vestlig eksistentialisme finder vi en udfordrende, men også berigende filosofisk rejse. Den udfordrer vores grundlæggende forestillinger om selv, fri vilje og ansvar. Den tvinger os til at tænke dybere over, hvad det betyder at være menneske i en kompleks og paradoksrig verden.

Uanset hvilket perspektiv vi vælger at udforske, er det vigtigt at huske, at filosofi ikke tilbyder endelige svar, men snarere åbner døre til dybere forståelse. Det er en rejse, der opmuntrer os til at omfavne paradokserne som en del af den menneskelige tilværelse og udforske, hvordan vi kan leve harmonisk med dem. Det er i accepten af disse paradokser, at vi måske finder en vej til transpersonlig eksistens, hvor vi omfavner både friheden til at vælge og tomhedens grundlæggende karakter.

# Psykoterapi og Gendai Reiki: Spejling af sjælen gennem tiderne

I æoner over tid af konstant forandring fortsætter menneskets søgen efter indre klarhed og forståelse. Både psykoterapi og Gendai Reiki repræsenterer indadsøgende veje mod bevidsthed, på trods af forskellige tidsrammer og kulturer.

## Gendai Reiki:

Når fortidens visdom møder nutidens behov

Reiki, i sin mest autentiske form, kan spores tilbage til de gamle japanske traditioner, som begyndte at tage form for over 2000 år siden. Men før vi fordyber os i Gendai Reikis essens, så lad os først tage et skridt tilbage og forstå den kulturelle og spirituelle kontekst, hvorfra det stammer.

## Japans Åndelige og Kulturelle Baggrund

For over 2000 år siden var Japan et samfund dybt rodfastet i tradition og en stærk forbindelse til naturen. Shintoismen, den indfødte religion, betragtede alt i naturen som guddommeligt; fra mægtige bjerge til den mindste bæk. Denne ærbødighed over for naturen oversatte sig til dagligdagen, hvor ritualer og ceremonier var en integreret del af menneskers liv. I denne tidsperiode begyndte buddhismen også at gøre sit indtog i Japan, hvilket yderligere forstærkede landets spirituelle landskab. Det er i denne rige kulturelle og spirituelle baggrund, at vi finder rødderne til Reikis filosofiske forfædre. Denne helende praksis blev anset som en vej til både fysisk og åndelig foryngelse. Den dybe forståelse for energi – eller ”Chi” – var central i mange østasiatiske filosofier, og i Japan blev denne ”Chi” set som livskraften, der strømmede gennem alt levende.

## Mikao Usui:

Mikao Usui (1865-1926) anses for at være grundlæggeren af det, vi i dag kender som Reiki. Der er mange legender og historier omkring Usui, men det er ofte svært at skelne mellem myter og faktiske begivenheder. Usui var en lærd mand, der studerede mange forskellige emner, herunder medicin, psykologi og åndelige praksisser. Ifølge traditionen begyndte hans rejse med Reiki under en faste og meditation på det hellige bjerg Kurama i Kyoto, hvor han oplevede en åbenbaring eller indvielse. Under denne åbenbaring fik han adgang til Reiki-energien og de tilhørende symboler.

Efter denne oplevelse begyndte Usui at anvende denne nye helbredelsesmetode, som han kaldte Reiki (som kan oversættes til ”universel livsenergi”). Han startede et center i Tokyo, hvor han behandlede folk med Reiki og underviste andre i metoden.





## Gendai Reiki:

Ordet "Gendai" betyder "moderne" på japansk. Gendai Reiki er en moderne form for Reiki, som blev udviklet i Japan i slutningen af det 20. århundrede. Denne metode kombinerer traditionelle Usui Reiki-teknikker med moderne holistiske healingsteknikker. Hiroshi Doi, en Reiki-mester, er en af de mest kendte repræsentanter for Gendai Reiki.

Selvom Gendai Reiki har rødder i den oprindelige Usui Reiki, er der tilføjet nogle nye teknikker og metoder for at gøre det mere tilgængeligt og relevant for det moderne samfund.

En del af Reiki filosofien indeholder muligheder for at rense sit sind og skabe bevidsthed i hele sit energisystem gennem et skarpt indre øje på 5 principper. Principperne er udviklet til et japansk samfund der dog i dag fungerer helt anderledes. Derved kan principperne i dag måske opfattes som rigide kodekser der undertrykker sindet. Dog kan bevidstheden og den nuancerede forståelse af principperne opblødes og i stedet ses som invitation til at undersøge sig selv og sine egne årsagssammenhænge. Principperne hedder "Gokai". "Gokai" refererer til fem etiske retningslinjer, som praktiserende opfordres til at følge. Disse principper er formuleret for at guide praktiserende i deres daglige liv og hjælpe dem med at leve et balanceret og meningsfyldt liv. De fem Gokai er:

1. *I dag skal jeg ikke være vred.*  
(Kyo dake wa, Okoru na)
2. *I dag skal jeg ikke bekymre mig.*  
(Kyo dake wa, Shinpai su na)
3. *I dag skal jeg være taknemmelig.*  
(Kyo dake wa, Kansha shite)
4. *I dag skal jeg arbejde hårdt.*  
(Kyo dake wa, Gyo wo hage me)
5. *I dag skal jeg være venlig mod andre.*  
(Kyo dake wa, Hito ni shinsetsu ni)

Funktionen af Gokai inden for Gendai Reiki er at støtte praktiserende i deres personlige og åndelige udvikling. Gokai fungerer også som en moralsk og etisk vejledning, der kan være medskaber af at fremme empati, taknemmelighed, og positive relationer med andre mennesker. At "være fri for vrede", at "vise taknemmelighed" – er ikke blot adfærdskodekser, men vejvisere til en dybere selvrefleksion og indre blik på sig selv. Disse principper opfordrer til en indre balance og forbindelse til den kosmiske energi eller "Chi", der strømmer gennem alt.

At lære Reiki:

Traditionelt set blev Reiki undervist i fire niveauer eller grader:

Reiki I (Shoden): Dette er den grundlæggende grad, hvor eleverne bliver indviet til Reiki-energien og lærer at give behandlinger til sig selv og andre.

Reiki II (Okuden): Her lærer eleverne de første tre Reiki-symboler, og hvordan man sender Reiki-energi på afstand.

Reiki III (Shinpiden): Eleverne lærer det sidste Reiki-symbol og bliver undervist i, hvordan man indvier andre i Reiki.

Reiki IIII (Shihan): I Gendai Reiki-praksis refererer "Shihan" til en "mester" eller "lærer". Der er to Shihan-niveauer: "Shihan-kaku" (assisterende lærer) og "Shihan" (lærer eller mesterlærer).

Når vi taler om Gendai Reiki Shihan mestergraden, refererer vi til "Shihan", hvilket er den højeste lærergrad inden for denne praksis.

## Gendai Reiki Shihan:

Indvielse: Som i de tidligere grader af Reiki involverer Shihan-graden en særlig indvielse. Denne indvielse højner praktikerens evne til at kanalisere Reiki-energi og giver dem beføjelse til at indvie andre ind i Reiki på alle niveauer. Symboler: På Shihan-niveauet lærer praktiker den sidste og ofte mest kraftfulde Reiki-symbol kaldet "Dai Ko Myo". Dette symbol betragtes som mestersymbolet og repræsenterer den mest direkte forbindelse til Reiki-energien.

Undervisning og indvielse af andre: En af de væsentligste aspekter af Shihan-graden er evnen og tilladelsen til at undervise og indvie andre i Reiki lige fra første grad (Shoden) til Shihan-niveau. Dette indebærer også dybdegående viden om alle procedurer, teknikker og symboler forbundet med Gendai Reiki-praksis.

Dyb forståelse: En Shihan forventes at have en dyb forståelse og praktisering af Reiki-principperne både i terapi og i hverdagslivet. Dette indebærer en forpligtelse til personlig udvikling, selvhealing og et ønske om at tjene andre.

Videregivelse af traditionen: Som mester og lærer har Shihan også ansvaret for at bevare og videregive Gendai Reiki-traditionen i dens autentiske form, samtidig med at man anerkender de moderne tilgange og teknikker, der gør Gendai Reiki unikt. Som med de fleste Reiki-traditioner er det vigtigt at huske, at titler og grader kun er en del af historien. Den ægte essens af Reiki ligger i den praktiserendes evne til at forbinde med, kanalisere og anvende Reiki-energien for helingens skyld samt i deres engagement i Reiki-principperne i dagligdagen.

### Hiroshi Doi og Gendai Reiki:

Doi blev introduceret til Reiki i 1993 og blev senere medlem af Usui Reiki Ryoho Gakkai. Baseret på sin lærdom og oplevelse fra denne organisation skabte han Gendai Reiki Ho for at kombinere traditionelle japanske metoder med moderne praksisser og gøre dem mere relevante for det 21. århundrede.

Hiroshi Doi's Gendai Reiki opstod som en reaktion på behovet for at gøre Reiki mere tilgængeligt for det moderne menneske uden at miste essensen af den traditionelle Reiki-praksis. Gendai Reiki bevæger sig bort fra en strengt ritualiseret praksis og fremhæver i stedet fleksibilitet og tilpasningsevne, hvilket gør det mere praktisk for nutidens samfund.

Han har også spillet en vigtig rolle i at formidle traditionel japansk Reiki-viden til Vesten, og han har undervist internationalt og udgivet flere bøger og materialer om emnet. Doi's arbejde har brobygget mellem traditionelle og moderne Reiki-praksisser, og han er en respekteret skikkelse i Reiki-fællesskabet.

Men selv med denne modernisering forbli-

ver Reikis grundlæggende principper intakte i Gendai. Denne praksis er stadig forankret i ideen om, at ved at harmonisere vores indre "chi", kan vi opnå både fysisk og åndelig balance. For mange moderne udøvere repræsenterer Gendai Reiki en bro mellem den dybe spirituelle visdom fra det gamle Japan og de nuværende livsudfordringer og realiteter. Det er en påmindelse om, at trods den konstante forandring omkring os, kan de tidløse principper fra fortiden stadig guide og helbrede os.

### Psykoanalysens dybe rødder: Fra den antikke sjælsomsorg til Freud og nutidens indsigter

Mens Østen har haft sine egne metoder og traditioner, der fremmer selvforståelse og indre opdagelse, såsom meditation, zen og den tidligere nævnte Reiki, begyndte Vesten sin egen dybdegående udforskning af det menneskelige sind i den moderne tidsalder. Før Freud og hans ligesindede var denne søgen ofte manifesteret gennem religion, kunst og filosofi. Men med den industrielle revolutions ankomst og det moderne samfunds fremmarch begyndte en mere systematisk og videnskabelig tilgang at tage form.

For at forstå psykoanalysens omfang og dybde skal vi grave dybere end blot de tidlige dage i det 20. århundrede med Freud i spidsen. Psykoanalysens rødder er forankret i den menneskelige trang til at forstå vores egen psyke, og denne søgen efter selvindsigt har haft en plads i filosofien og kulturen i tusinder af år.

Det 20. århundrede blev vidne til en eksplosion i interesse for det menneskelige sind. Freud, med sin revolutionerende psykoanalytiske metode, forsøgte at udforske det ubevidste og dets indflydelse på menneskelig adfærd. Han og hans efterfølgere - som Jung, Adler og andre - udvidede denne forståelse og skabte grundlaget for moderne psykologi.

Men ligesom med Østens spirituelle metoder var Vestens interesse ikke kun begrænset til videnskabelig udforskning. Kunstnere, forfattere og filosoffer fra den tid reflekterede også over det indre landskab, hvilket gav anledning til bevægelser som eksistentialisme og surrealisme.

## Den antikke græske opfattelse af sjælen

Når vi ser tilbage på det antikke Grækenland, støder vi på filosoffer som Platon og Aristoteles, som nøje undersøgte sjælens natur. For Platon var sjælen udødelig og evig, og menneskets jordiske eksistens var blot en bleg skygge af en mere ægte og virkelig verden. Hans ide om sjælens omsorg – *epimeleia tês psychês* – handlede om at pleje og forfine sjælen for at nå denne højere virkelighed. Aristoteles, på den anden side, så sjælen som formen og essensen af kroppen, og hans tanker om psyken var forankret i hans observationer af den naturlige verden.

## Renæssance og oplysningstiden: Sjælen i spotlight

Efter Middelalderen, hvor religiøse dogmer dominerede den vestlige tænkning, førte Renæssancen og Oplysningstiden til en genoplivning af interesse for individet og dets indre verden. Filosoffer som Descartes med hans "Cogito, ergo sum" ("Jeg tænker, derfor er jeg") satte sinde - og dets evne til at tvivle - i centrum for menneskelig erfaring.

## Freud og den moderne psykoanalyse

Da vi når det 20. århundrede, træder Sigmund Freud frem som en pioner inden for psykoanalysen. Mens de tidligere tænkere havde fokuseret på sjælen eller sindet i bredere filosofiske termer, introducerede Freud en metode til at udforske det ubevidste. Han foreslog, at mange af vores handlinger og følelser er drevet af underliggende, ofte skjulte, ønsker og frygt. Med teknikker som drømmetydning og fri association gav Freud os værktøjer til at udforske de dybeste hjørner af vores psyke.

## En uendelig søgen efter selvforståelse

Fra den antikke græske interesse for sjælens natur til Freuds banebrydende arbejde i det ubevidste har menneskeheden altid søgt at forstå det indre landskab. Dette trækker paralleller til Gendai Reiki og Gokai, som også søger at forstå og harmonisere den indre energi. Mens meto-

derne og filosofierne kan variere, er den underliggende trang den samme: en dyb søgen efter selvindsigt og forståelse.

## Paralleller og perspektiver: Når østens mystik møder vestens analytiske lys

Så, mens Østen og Vesten måske har fulgt forskellige stier, deler de en fælles trang til at forstå, hvad der bor inde i os, og hvordan det former vores opfattelse af verden. Menneskets søgen efter at forstå sig selv er universel – transcenderende geografi og kultur. Det er en rejse, der strækker sig over kontinenter og æraer, og i denne proces ser vi en fascinerende fusion af østlig og vestlig tænkning. Begge disse kulturer har, trods deres unikke filosofiske landskaber, paralleller i deres metoder og mål.

## Vestens analytiske tilgang

På den anden side er den vestlige tradition, repræsenteret ved psykoanalysen, dybt forankret i rationalitet og analyse. Her udforskes det ubevidste, traumer, drømme og skjulte ønsker for at skabe bevidsthed og forløsning. Freud og hans efterfølgere har givet os et værktøjssæt til at afdække sindets lag og navigere i dets kompleksitet. Psykoterapi søger at oplyse de skjulte hjørner af vores psyke og hjælpe individer med at finde mening og få bevidsthed.

## Sammenfletningen af to verdener

Dog, når vi ser nøjere efter, er der flere ligheder end forskelle mellem disse tilgange. Begge metoder stræber efter bevidsthed, forståelse og heling. Gokai-principperne og psykoanalytiske teknikker kan betragtes som to forskellige stier til samme destination: en dybere bevidsthed af os selv og vores sted i verden.

Dette bringer os til en central indsigt: Selvom østlig og vestlig tænkning kan synes at komme fra forskellige verdener, har de begge rødder i en universel menneskelig trang. En trang til at søge efter svar, finde forbindelse og opnå en dybere forståelse af vores væren i verden. Inden for dette landskab af søgen og opdagelse ligger potentialet for en rigere, mere integreret forståelse af menneskets psyke.







## At leve og være i verden som psykoterapeut

At leve som psykoterapeut er en dybt personlig og faglig dannelse; en "ind-dannelse" og uddannelse samt en levevis, der kræver konstant selvkendskab, selvindsigt og selvudvikling. Dette kan blive til et selvkundskab. Ligesom en Shihan inden for Reiki, hvor mesteren er forpligtet til at dykke dybt ind i den åndelige og bevidste praksis og bære den med sig i hverdagen, kan en psykoterapeut ikke skille sig fra sit erhverv ved dagens ende. Psykoterapien bor i terapeuten, og terapeuten bor i psykoterapien.

### Selvskendskab og selvkundskab:

At blive og være psykoterapeut kræver en dybdegående selverkendelse. Dette er ikke blot vigtigt for at forstå klienternes psykologiske processer, men også for at navigere i egne følelser, overføringer og modoverføringer. En terapeut må hensigtsmæssigt nok, være bevidst om sin egen adfærd, tanker og følelser for at kunne holde, både sit eget og klienternes rum bedst muligt.

### Bevidsthed i praksis og liv:

Ligegyldigt hvor mange bøger vi læser, eller hvor mange teknikker vi lærer, er det vigtigste redskab for en psykoterapeut vores egen bevidsthed. Dette indebærer en kontinuerlig bestræbelse på at være til stede, lyttende og selvbevidst, både i terapirummet og i hverdagslivet og forpligtelsen til vores relationer.

### Livslang læring:

Ligesom en Shihan har et evigt ansvar for at udvide samt at have fokus på sine Gokai og holde skarpt øje med egne tanker, følelser, krop og energisystem, har en psykoterapeut også en uendelig rejse med læring og selvudvikling. Dette handler ikke kun om at holde trit med de nyeste terapeutiske metoder, men også om at udforske og blive kontinuerligt bevidst om dybere lag af egen psyke.

### Værktøj og behandler:

I begge praksisser – Reiki og psykoterapi – er udøveren både værktøjet og behandleren. Deres egen mentale, følelsesmæssige og åndelige sundhed er afgørende for deres evne til at holde rum for andre.

Afslutningsvis er det vigtigt at bemærke, at både Reiki-mestre og psykoterapeuter er bundet af en dyb forpligtelse over for dem, de "tjener". De er ikke blot teknikere, men sjælens og psykens håndværkere, og deres arbejde er uløseligt forbundet med, hvem de er som mennesker. At være psykoterapeut er ikke kun et job, det er en livsstil og en dyb personlig forpligtelse.







# JESPER KRISTIAN

I denne udgave af PSYKOPRESS er det fotografen Jesper Kristian der tager os med på rejsen med sin billedeserie "Aliens". Vi lader serien stå uden så mange ord, men ønsker i får en rejse og en oplevelse af hvordan Jesper skildre dette i en fin serie af symbolik. Jesper Kristians fotoart kan ses på hans hjemmeside [www.jesperkristian.com](http://www.jesperkristian.com)



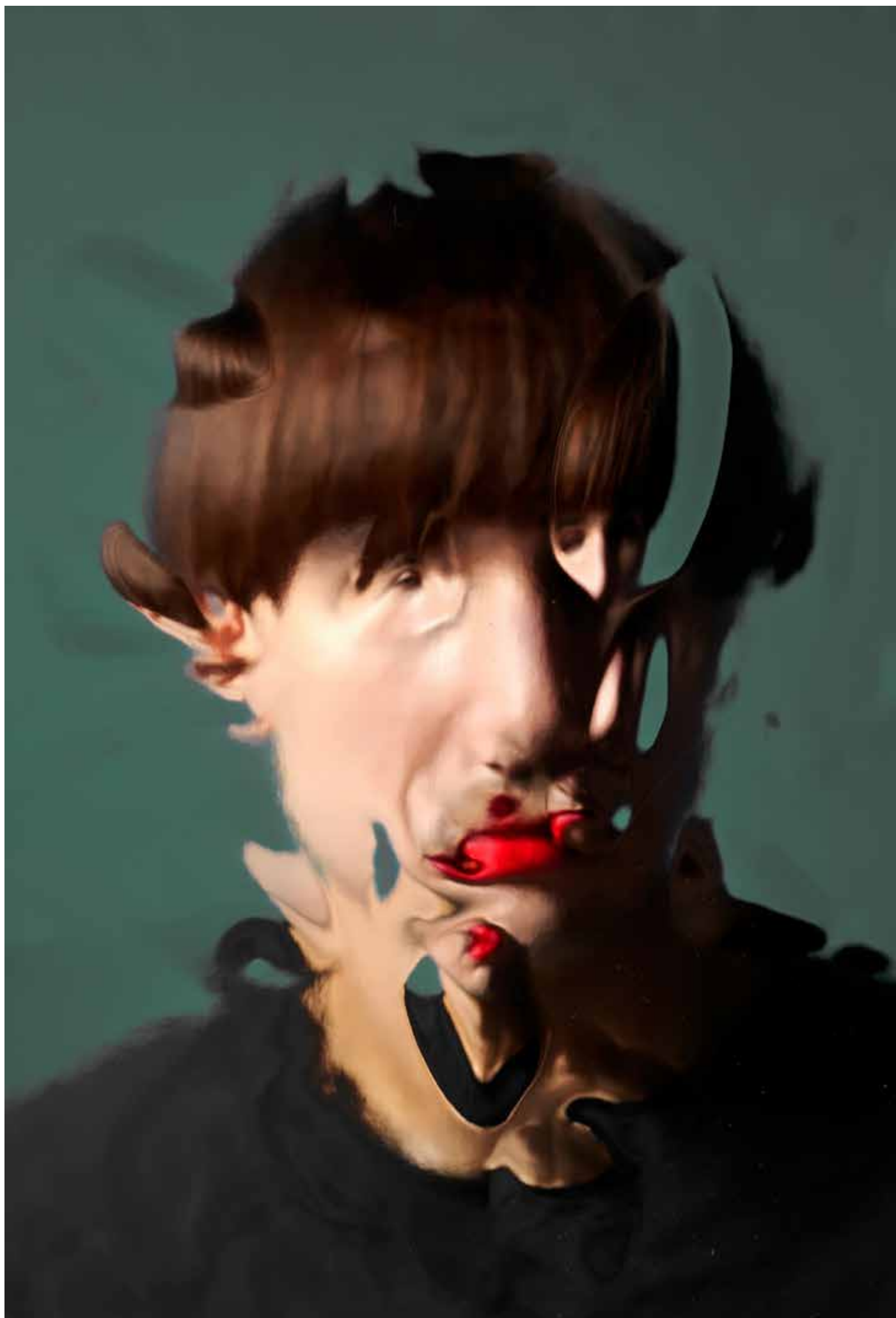
















# Ord og tale skaber fællesskab

Børn skal ikke være alene med svære følelser og oplevelser, fordi deres fantasi ofte kan overgå virkeligheden.

Derfor bør vi ikke lade børn være alene med deres bekymringer. Vi skal hjælpe dem med at sætte ord på det, de oplever.

Metoden, du kan læse om i bøgerne, hjælper med at styrke børns identitet og dets selvværd.



FORLAGET  
**Sagt er Sundt**

Bøgerne udgives på forlaget  
Sagt er Sundt.

[www.sagtersundt.dk](http://www.sagtersundt.dk)

**Har du spørgsmål.**

Ring på 40 40 11 47 eller skriv til [ingehalmoe@halmoehus.dk](mailto:ingehalmoe@halmoehus.dk)





4-årig reg. godkendt



# Psykoterapeutuddannelse

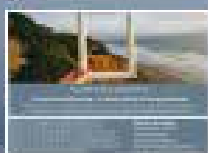
Center for Trivsel & Velvære

Hos Center for Trivsel & Velvære udbyder vi en branchegodkendt psykoterapeutuddannelse, hvor der er fokus på høj faglighed og personlig dannelse.

Læs mere på  
[www.trivselogvelvære.com/psykoterapeutuddannelsen](http://www.trivselogvelvære.com/psykoterapeutuddannelsen)

tlf. 61311905

Fire diplomer på fire år



Børn-, unge- & familievejledning

Coaching & Selvledelse

Filosofisk praksis

Reg. psykoterapeut

Inkl. socialøkonomisk projektledelse

Som socialøkonomisk projektleder har du mulighed for at gøre en forskel for dem, du brænder allermost for at hjælpe og arbejde med. Det er samtidig vores bud på at hjælpe vores studerende i gang med en meningsfuld og succesfuld terapeutisk praksis.

Kontakt Mads Dahlgaard

Psykolog (cand. psych.) & Psykoterapeut

Uddannelsesansvarlig

Tlf. 6131 1905

Mail: [kontakt@madsdahlgaard.dk](mailto:kontakt@madsdahlgaard.dk)





# PSYKOTERAPI & BUDDHISME

Jeg har igennem mit virke gennem 27 år som terapeut altid haft en fod i de buddhistiske traditioner, og navnligt har zen-buddhismen været dragende. Jeg har mediteret siden starten af 20'erne og husker stadig den første gang, jeg røg ind i den transpersonlige tilstand; denne vægtløse og endorfin-frigivende, frie tilstand. Trods mine mange års interesse for buddhismen er det ikke noget, jeg kan undervise i eller give et indblik i, hvilket har fortvivlet mig næsten lige så længe. For hvordan kan det være, jeg ikke kan formidle eller beskrive den verden, jeg igen og igen vender tilbage til? Særligt i svære tider i livet har buddhistiske læremestre gennem deres bøger givet mig sindsro, og det er lige dét, der gør, at jeg ikke kan formidle buddhismen og måske især zenbuddhismen, for den lader sig ikke genfortælle. Buddhismen er en tilstand og en praksis; som et indre landskab, der ikke lader sig folde ud i ord. Det skal opleves.

*”I vest finder jeg forståelse, i øst finder jeg fred, i kroppen finder jeg lidenskab og leg,  
i ånden finder jeg enhed og forbundenhed, i traditionerne finder jeg mine rødder,  
og i videnskaben får jeg vished.”*

Heldigvis har jeg fundet ro i ikke at skulle have en parathed til at skulle forklare, hvad buddhismen er for en størrelse. Dette er også med en vis ydmyghed, for mit liv og min verden er langt fra buddhismens rødder. Alligevel har jeg gennem årene skrevet en del om mit forhold til buddhismen, og paradoksalt nok er jeg i roen landet i buddhismens hovedbudskab: ”Fred i sinde”.

## Buddha

Den historiske Buddha er født cirka år 560 f.v.t. i det nordøstlige Indien. Hans fornavn var Siddharta og familienavnet Gautama. Forældrene var kong Suddhodhana og dronning Maya. Ved fødslen spåede hindupræster, at Buddha enten skulle blive verdenshersker, hvis han valgte at leve som husfader, eller verdensfrelser (buddha), hvis han forsagede verdenen. Buddha levede en beskyttet barndom i stor rigdom, hvor kong Suddhodhana, der ønskede, at sønnen måtte blive verdenshersker, afskar ham fra de ting fra virkeligheden, som kunne få ham til at trække sig tilbage fra livet. Den lille Siddhartha blev beskyttet mod at opdage verdens lidelse. Men Siddhartha opdagede, at livet er forbundet med fattigdom, sygdom og død, og vandrede ud på Indiens landeveje for at finde frem til sandheden om livet og frelsen. Buddha betyder den oplyste.



## Buddhismens 3 hovedretninger

Der findes et hav af sekter og retninger inden for buddhismen, men der er 3 grundskoler, om man vil, og herfra har alle deres afsæt.

**Theravada (Hinayana, Det lille fartøj).** Det er hovedsageligt i Burma, Thailand, Vietnam og Sri Lanka, hvor denne retning praktiseres.

**Mahayana (Det store fartøj).** Det er i Tibet, Mongoliet, Kina, Korea og Japan, hvor denne skole hører hjemme.

**Vajrayana (Juvelfartøjet/Esoterisk eller tantrisk buddhisme).** Primært i Tibet.

Det skal dog understreges, at alle 3 retninger er spredt over hele verden.

## Den Buddhistiske lære

Den centrale erkendelse er at se middelvejen. Dette fik Buddha til at formulere ”De Fire Ædle Sandheder” og ”Den Ottefoldige Vej”, som er kernen i den buddhistiske tro. Målet er at opnå fred i sindet, såkaldt ”Nirvana”, ved at følge middelvejen, som er den rette og uselviske vej.

## De Fire Ædle Sandheder

- Den første sandhed (Dukkha) er lidelsen. Vi lider alle mere eller mindre. Vi har alle en eller anden sygdom i sindet eller i kroppen. Vi er nødt til at erkende og indrømme denne lidelse. For at se denne lidelse og klare denne er vi nødt til at få hjælp fra en lærer eller mester (Sangha).

- Den anden sandhed er lidelsens oprindelse, lidelsens rødder, dens natur og opståen (Samudaya). Efter vi er kommet i kontakt med lidelsen, er vi nødt til at fordybe os i den og finde ud af, hvordan den er opstået. Vi må få bevidsthed omkring, hvilken næring/hvilke overbevisninger vi har taget til os, som gør, at vi lider.

- Den tredje sandhed er ophøret (Nirodha) af lidelsens frembringelse ved at afstå fra de ting, der skaber den fortsatte lidelse.

Fx hvis jeg har en forventning om, at min far skal give mig anerkendelse af mine handlinger, som kan gøre mig tryk ved, at jeg er god nok, så går jeg og lider i og med, at jeg uden denne anerkendelse ikke er god nok. Denne lidelses rødder ligger tilbage i mit spæde barndomsliv, enten fra ikke at få den rette omsorg eller gen-

nem frygtsom handling fra min fars side.

Når jeg får bevidsthed på dette, så kan jeg stoppe den fortsatte lidelse ved at droppe mine forventninger til ham og søge anerkendelsen andre steder fra. Ikke mindst i mig selv.

- Fjerde sandhed er vejen til lidelsens ophør (Marga). Som i eksemplet ovenfor, så stopper jeg forventningen om at få det, jeg ikke får, og ligeledes stopper alt det, jeg måtte gøre for at få min længsel til at ophøre. Dette gøres også gennem den praksis, der hedder Den Ottefoldige Vej.

## Den Ottefoldige Vej

**Ret anskuelse.**

At se verden som den virkelig er. Verden er foranderlig og i konstant bevægelse. Intet er, som det i første omgang ses eller var.

**Ret beslutning.** At være i overensstemmelse med sit hjerte. At være god i alle forhold til alt levende. Sunde beslutninger er i overensstemmelse med éns autentiske jeg i og med, at egoet hviler på frygt og derved er bange for at træffe endelige beslutninger.

**Ret tale.**

At tale venligt og sandfærdigt til hver en tid. Hjertets sprog er med medfølelse, empati og forståelse.

**Ret handlemåde.**

At bestræbe sig på at gøre det, som skal gøres, med bevidsthed om vores medmennesker og deres vilkår. At handle til fælles bedste.

**Ret levevis.**

At tjene til dagen og fremtiden på en måde, der ikke få én selv eller andre til at handle umoralsk og uden at skade andres ve og vel.

**Ret stræben.**

At forsøge at blive et helt menneske og fuldkommengøre sig selv ved at skaffe sig af med de dårlige vaner og dyrke de gode handlinger.

**Ret eftertanke.**

At opdyrke selverkendelse og medfølelse både i selvillid og selvværd i en god sindsilgevægt.

**Ret meditation.**

At praktisere en koncentration, der gør, at vi har en større bevidsthed, hvori vores intuition er en medspiller i nuet. Hvor, hvis vi har for meget tankemylder i vores sind, så reagerer vi reaktivt ud fra, hvad fortiden har givet os på godt og ondt.

## Zen – en livspraksis

Zen er åndelighed uden kirke, præst, påbud, bibel og regler.

”Zen er det eneste religiøse fænomen i verden, som ikke har nogen doktriner, ingen skrifter, der ikke har nogen Gud, intet trossystem, ingen organiseret kirke.

Det er et individuelt fænomen, ligesom kærlighed. Der findes ikke en kirke for kærlighed.

Heller ikke et politisk parti for kærlighed. Det er en individuel frihed.”

”Zen benytter sig i høj grad af poesi, metaforer, lignelser og kunst for at kunne udtrykke det, som ikke kan forklares gennem logisk intelligens.

Zen er det tomme spejl, zen er både det beskuen-  
de og det beskuede.

Zen er alt og intet og derigennem også frihed, nærvær og sameksistens med alting.”

## Zen og kunsten at leve

”I zen bliver alt til handling, og alle handlinger er midler til selvudfoldelse. Hver bevægelse, hver handling udføres helhjertet med fuld opmærksomhed. For findes der andet end den rene handling?

Alt andet er tanker om fortiden, fantasier om fremtiden, bekymrende tanker som skygger og spøgelse, der slører og forhindrer os i at være til stede i selve livet.

Zen-bevidsthed er at ”vågne op”, hvilket betyder at rense sindet for den vanemæssige sygdom, som ukontrollerede tanker udgør, og føre sindet tilbage til den oprindeligt rene og klare tilstand

## Oprindelse


Zen opstod, da den indiske munk Bodhidharma tog til Kina i det 6. århundrede og udfordrede den eksisterende buddhisme, som han fandt meget pedantisk. Hans holdning var, at der var en direkte vej til oplysning, og den var til stede her og nu. At vågne op til vores sande natur kunne ske som ved et trylleslag. Derfor lægger zenbuddhismen mere vægt på at meditere end at recitere lange hellige skrifter, selvom der stadig lægges

vægt på buddhistiske principper. Formålet med zen er at se direkte ind i din egen sande natur; alt andet er formålsløst. I den almindelige buddhisme er målet at blive oplyst, mens målet i zen er vejen, oplysning, og den sande natur, som allerede findes i os. Man kan sige, at zen er kunsten at leve. Hvert eneste øjeblik kan leves med fuld opmærksomhed. Mange kunstarter er udsprunget af zen: blomsterkunst, skrivekunst, bueskydningens kunst, kunsten at vedligeholde sin motorcykel, kunsten at lave mad og ikke mindst kunsten at leve. Den største praksis inden for zenbuddhismen er meditationen; i denne form indebærer det at meditere samtidig med, at man fra sin mester får en Koan, en uløselig gåde, en ikke-logisk gåde, som man skal meditere over. Dette hjælper med at fastholde sindet i ikke at flyve med tankerne og skaber en frigørelse fra tankerne. Meditation.

Inden for buddhismen betyder meditation ”ubesværet tilstedeværelse i det, der er.” Denne tilstand opnås ved at berolige fastholdelsen af sindet eller ved at arbejde med kroppens indre energier og lysformer. Dog er den mest effektive tilstand fortsat en konstant identifikation med ens egen buddha-natur – Erkendelsens Store Segl – ikke kun under meditation, men i alle livets oplevelser.

## Zen: Fornuft i ufornuft

Zen er på mange måder fascinerende, dels på grund af mystikken omkring det, dels på grund af dets gamle tradition, men mest af alt på grund af det udefinerbare, det underfulde guddommelige. Det er som guldet for enden af regnbuen. Zen er som en gammel kriger og samtidig den blideste elsker; det er denne modsætning, der virker dragende. Man kan spørge sig selv: ”Hvordan kan det hænge sammen?” Det kan det, fordi i vores normale tankegang, som vi gerne kalder fornuft, tænker vi i dualitet – enten er det sort eller hvidt, for eller imod. I zen handler det om at lande midt imellem, hvor alt er til stede her og nu.



Man kan sige, at med vores normale sind, som er praktisk-logisk, ser vi ikke tingene, som de er, men som vi ønsker at se dem. Er vi sultne, ser vi muligheder for føde; er vi gravide, ser vi topmaver overalt. Det er sådan, vi overlever og skelner mellem tingene. I zen er fokus ikke skarpt rettet mod disse primære behov eller begær, men er et bredere syn med flere detaljer, som måske endda inkluderer det, der ikke er med på "billedet." Det er en bevidsthed, der er opmærksom på både ydre og indre fænomener uden at fastholde enkeltdele. Så i denne "helhed" findes både krigeren og den blide elsker; det er ikke det kontrollerede og tæmmede sind, det er mere disciplineret galskab. Der er ingen undertrykte følelser eller personligheder; der er det hele og ingenting. Det giver ingen mening og fornuft, og alligevel findes der en større bevidsthed og rummelighed, der er større end forståelse og fornuft. Der er en større selvforståelse og indsigt, der giver denne større tilstedeværelse i verden. Man siger, at "zen er det, der ikke er," med zen-bevidsthed er man ikke fanget i objekternes verden, men befinder sig også i det, der er imellem alt, altså intetheden og altmuligheden.

Zen-bevidsthed er at "vågne op" og ikke lade sig smitte af tanker om fortid og fremtid, bekymringer og vanetanker. Det er det oprindeligt klare sind i en hvilende og parat tilstand.

*"Zen-vejen er at kende sig selv. Når vi ved, hvem vi er, kan vi give slip og være det, som er, for at møde verden som den er".*

## Zen og tørret lort

Zenbuddhismen er kendt for at være hård og temmelig rå. I virkeligheden er der for mig to retninger: en meget disciplineret retning med hårdt arbejde og en anden, der er drevet af mere grænseløse og provokerende zen-mestre. En af de mest kendte er Linji (d. 866). Han var en vild, fändenivoldsk personlighed. Historierne om ham er lige så vilde. Han råber, skriger, giver tæv og banker løs med stokke eller piskeris på andre zen-munke.

Noget af det, han huskes for, er udsagn som: "Hvis du møder Buddha på din vej, så dræb ham. Buddha er ikke noget, du møder udenfor dig; Buddha er indeni dig. Hvad end du møder; dræb det med det samme. Når du møder en patriark, så dræb ham; når du møder dine forældre, så dræb dem. Sådan opnår du frigørelse." Andre zen-legender fortæller om lignende galskab.

Zen-mestre beskrives som enfoldige, evigt smilende tosser, totalt respektløse individer, der gør nar af alt og alle. Jeg kunne fristes til at sige, at når man når oplysthed, er alt til grin. Alt er løgne og illusioner. Lidelsen er ophævet og binder ikke længere én til afhængighed af noget. En zen-historie går også på, at en kejser havde inviteret en Zen-mester til sig for at få viden om oplysthed og zen-praksis. "Hvad er denne Buddha-natur?" havde kejseren spurgt, hvortil mesteren havde svaret på typisk zen-maner: "Tørret lort".

## Forlovelsen mellem psykoterapi og buddhismen

Syntesen imellem psykoterapi og buddhismen, eller der hvor de kan mødes i deres snitflader, er et grundlæggende menneskesyn omkring, at vores lidelse ofte stammer fra vores tilknytning til og afhængighed af materielle goder, magt, status og andre mennesker. Buddhistisk filosofi betoner, at lidelse opstår på grund af vores ønsker og vores forsøg på at fastholde og kontrollere vores oplevelser og omgivelser. I psykoterapi handler det også om sammen med klienten at undersøge disse tankemønstre, der skaber lidelse.

## Livsværdier og formål

Både psykoterapi og buddhismen ser på, hvordan vi kan skabe større livstilfredshed ved at fokusere på vores indre værdier og formål. I buddhistisk praksis taler man om vores "Dharmiske" vej, altså vores vej i livet som er i overensstemmelse med vores sande natur. I psykoterapi arbejdes der også med at finde klienternes personlige værdier og formål og bruge disse som retning for deres liv og valg.

## Sammenhæng

Både i buddhismen og i psykoterapien ses der på en større sammenhæng; både i vores eget menneskesystem, hvor tanker, følelser, adfærd og kroppen hænger sammen og er gensidigt påvirkelige af hinanden, og i måden vi indgår i verden på samt i samspil med vores relationer.

## Awareness

Vi har ikke noget ord for awareness på dansk, men det nærmeste, vi kommer, er opmærksomhed og bevidsthed. Det er denne bevidsthed, som både trænes i buddhismen, og som også er den bevidstgørelse, psykoterapien er garant for. Det, at blive sig selv bevidst, at kunne se klart og uden filtre, at klienten opdager sine undgåelses- og overlevelsestrategier. Det er også med denne bevidsthed, vi kan beskue vores tankemønstre og processer og få øje på, hvordan vi lader os styre af frygt, angst, fordomme, antagelse og særligt selvkritik, og hvordan vi tillægger andre sider, holdninger og liv, vi selv holder i skjul for os selv og andre.

## Nuet

Vi har kun nuet som et anker til virkeligheden, og her er der plads til at være. Det er det eneste sikre, vi kan være i. Fortiden og fremtiden er ikke-eksisterende, og det er i nuet, vi kan være frie.

Både buddhismen og moderne psykoterapi værdsætter og anerkender vigtigheden af at være til stede i nuet som en nøgle til personlig udvikling, indsigt og trivsel. Begge traditioner erkender, at vores sind har en tendens til at vandre mellem fortiden og fremtiden, hvilket kan skabe stress, bekymring og ubevidst adfærd. At praktisere tilstedeværelse i nuet kan hjælpe med at bryde denne cyklus og føre til øget mental klarhed, ro og forståelse.

I buddhismen er begrebet opmærksomhed (på pali og sanskrit: "sati") centralt. Dette refererer til en meditativ praksis, hvor man træner sindet til at være fuldt opmærksomt på øjeblikket uden at dømme eller analysere det. Denne praksis handler om at lade tanker komme og gå uden at blive fanget af dem og vende opmærksomheden tilbage til nuet. Det ligner processen i psykoterapi, hvor klienten opfordres til at være opmærksom på sine tanker, følelser og kropslige fornemmelser i øjeblikket, og hvor terapeuten hjælper med at udforske disse oplevelser uden bedømmelse.

Både buddhismen og moderne psykoterapi erkender, at vores sind ofte er fanget i automatiske reaktioner og mønstre. At træne sindet til at være til stede i nuet kan hjælpe med at skabe plads mellem en begivenhed og vores reaktion på den. Dette kan føre til større selvbevidsthed og evnen til at vælge mere hensigtsmæssige reaktioner.

I begge traditioner anerkendes det også, at det at være i nuet ikke altid er let. Det kræver praksis og tålmodighed at bryde fri af vanemæssige tanke- og adfærdsmønstre. Men belønningen er større mental klarhed, dybere selvkendskab og en større evne til at navigere i livets udfordringer med ro og beslutsomhed.

Sammenfattende kan man sige, at både buddhismen og psykoterapien anerkender vigtigheden af at være i nuet som en vej til personlig vækst og trivsel. De tilbyder metoder og tilgange, der kan hjælpe med at kultivere nærvær, styrke selvbevidsthed og øge evnen til at håndtere livets udfordringer på en mere hensigtsmæssig måde.

Det vigtigt at huske på, at buddhismen og psykoterapien er forskellige i deres tilgang til og mål for behandling. Mens buddhismen er en åndelig og filosofisk praksis, har psykoterapi en mere klinisk tilgang til behandling af mentale lidelser.

Der er dog en befrielse i buddhismens betragtninger, fordi den trækker på en åndelig visdom, og ofte er den befriet for intellektuelle begreber og fagudtryk og taler mere til en større bevidsthed – og det er som om, budskaberne blot bliver optaget i ens bevidsthed og organisme.



I mødet mellem psykoterapi og buddhisme udfolder sig en smuk synergi mellem to verdener, der begge stræber efter dybere selvforståelse, indre balance og frihed fra lidelse. Psykoterapien tilbyder en struktureret ramme for at udforske og helbrede psykologiske udfordringer, mens buddhismen bringer en visdom med sig, der inviterer til indre transformation og en forståelse af den menneskelige tilstand.

Begge traditioner anerkender, at mennesket ofte er fanget i komplekse tankemønstre, følelsesmæssige reaktioner og udfordrende adfærd. Gennem psykoterapi kan vi udforske disse dybder med hjælp fra en professionel guide, der hjælper os med at navigere og forstå vores mentale landskaber.

Buddhismen introducerer en praksis med mindfulness og nærvær, der hjælper os med at observere vores tanker og følelser uden at dømme dem. Dette åbner døren til at bryde fri af de automatiske reaktioner og finde en indre ro, der kan føre til en dybere forbindelse med os selv og verden omkring os.

Sammen skaber psykoterapi og buddhismen en symbiotisk tilgang til personlig vækst. Psykoterapien giver os det kliniske redskabssæt og den støtte, der er nødvendig for at arbejde gennem psykologiske udfordringer. Buddhismen giver os en vej til at udvikle en mere medfølelse og accepterende holdning over for os selv og andre.

I sidste ende handler det om at finde en balance mellem at udforske vores indre verden gennem terapi og at finde fred og accept gennem buddhistisk praksis. Denne sammenfletning af viden og visdom hjælper os med at skabe et mere helhedsorienteret syn på vores selv og vores liv, og det giver os mulighed for at finde ind til kernen af vores sande natur.

Så lad os gå pragmatisk til opgaverne med åbenhed og nysgerrighed, og lad os hente inspiration fra begge traditioner for at skabe en dybere og mere meningsfuld forbindelse til os selv og verden omkring os.



# Ved Livets Tærskel

## Interview med **Andreas Nielsen** om livet, døden og det umanifeste på et af danske Diakonhjem.

I denne artikel har vi lavet et interview og vil dykke dybere ned i Andreas Nielsens perspektiver og lange erfaring, hans forståelse af død, livets mening og naturens rolle samt vigtigheden af at gøre gerning i en verden fyldt med liv og død og alt derimellem.

I hjertet af Danmarks omsorgsindsats finder man Diakonplejehjemmene – et sted, hvor ældre og svage får mere end bare pleje. Disse hjem repræsenterer en dybere forståelse af menneskelivets værdi; en tankegang, der kombinerer omsorg med åndelighed, respekt og medfølelse. Diakonplejehjemmene drives med en særlig filosofi i baghovedet; en filosofi, hvor mennesket, uanset livssituation, altid er i centrum.

Diakonplejehjemmene stammer fra diakonibevægelsen, som er kendetegnet ved at kombinere kristne værdier med socialt arbejde. I hjemmene er det ikke kun de fysiske behov, der bliver adresseret. Den spirituelle pleje og værdighed i livets sidste fase prioriteres højt, og det er her, Andreas Nielsens historie spiller en afgørende rolle.

### En historisk Rejse:

#### Diakonhjemmenes fodspor i Danmark

'Sammenslutningen af Diakonhjem' blev en realitet den 7. august 1958. W. Westergård-Madsen blev bestyrelsens formand, og A. K. Hvid, tidligere aktiv i 'Sammenslutningen af private hjem' og forstander for Riis plejehjem, blev sekretær.

Grundet voksende administrative opgaver blev A.K. Hvid i 1961 fuldtidsansat som daglig leder. Han var hjertet bag organisationens tilblivelse, og hans udholdenhed skabte fundamentet for det, det Danske Diakonhjem er i dag.



## Udviklingen

I takt med at organisationen voksede, flyttede administrationen flere gange; først fra Riis Plejehjem til forskellige lokaler i Vejle indtil den endelig fandt sin plads på Skomagervej 11 i Vejle i 2016. Fra kun 3 plejehjem i 1958 voksede antallet til 37 i 1983. I dag ejer Danske Diakonhjem 45 plejehjem, heraf 24 som friplejehjem. Derudover administrerer de yderligere 37 hjem, som hver især har deres egen bestyrelse.

## Værdier og Vision

Karsten Nissen, tidligere forstander for Diakonhøjskolen, udtalte: ”Målet for diakonien er at være ved siden af et menneske, som mangler et medmenneske”. Dette udsagn afspejler hjerteblodet bag diakonplejehjemmenes mission.

## Diakonplejehjem i dagens Danmark

Disse plejehjem, der spænder geografisk over hele Danmark, er finansieret udelukkende gennem kommunale midler, dog med betaling af husleje som enhver egen lejlighed, som varierer efter individets

økonomi. For at få en plads på et diakonplejehjem er det kommunen, der vurderer borgernes behov og visiterer. Det unikke ved diakonplejehjemmene er deres kombination af moderne pleje og dyb åndelig forståelse. Hvis man visiteres til at skulle på plejehjem, kan man frit vælge privat eller offentligt. Efter en grundig introduktion til diakonhjemmene introducerer vi nu Andreas Nielsen, hvis liv og arbejde afspejler dybden og kompleksiteten ved den menneskelige erfaring. I et gribende interview med Sanne giver Andreas os indblik i hans erfaringer, overbevisninger og hans karriere inden for den psykoterapeutiske praksis og plejehjem. **Økonomi.** For at få en plads på et diakonplejehjem er det kommunen, der vurderer borgernes behov og visiterer. Det unikke ved diakonplejehjemmene er deres kombination af moderne pleje og dyb åndelig forståelse. Hvis man visiteres til at skulle på plejehjem, kan man frit vælge privat eller offentligt. Efter en grundig introduktion til diakonhjemmene introducerer vi nu Andreas Nielsen, hvis liv og arbejde afspejler dybden og kompleksiteten ved den menneskelige erfaring. I et gribende interview med Sanne giver Andreas os indblik i hans erfaringer, overbevisninger og hans karriere inden for den psykoterapeutiske praksis og plejehjem.

## Andreas Nielsen:

### En mand af tro og handling

Andreas Nielsen er en mand med en rig baggrund, der spænder over personlige erfaringer og professionelle bestræbelser. Som specialist inden for familiebehandling har han en særlig interesse for arbejdet med ældre og har siden 2007 dedikeret sig til dette fokusområde.

”Jeg var fast besluttet på at gøre en positiv forskel for børn og familier,” udtaler Andreas, hvis karrierevalg blev formet af hans interaktion med barske institutionelle miljøer og oplevelser under hans uddannelse. Hans stærke ønske om at hjælpe dem på ”kanten” stammer fra en barndom med en del ensomhed. ”Det har også været en god barndom, men jeg følte mig ensom.”

Andreas er vokset op i et konservativt kristent hjem og har formet sin egen forståelse og tro på kristendom, moderniseret og personliggjort i forhold til hans erfaringer og overbevisninger. ”Gud er ikke en gammel mand i himlen, men snarere en altomfattende energi, der er til stede i alt og alle,” reflekterer Andreas.

Hans dybdegående erfaringer med både livets begyndelse og slutning har gjort det muligt for ham at etablere betydningen af tilstedeværelse og kontakt uden nødvendigvis at skulle ”gøre” noget. ”Ægte forbindelse og samtaler opstår gennem dagligdags interaktion og delte oplevelser. Det er dét også at kunne være sammen uden nødvendigvis at skulle gøre. Det er at være til stede og dele stunden sammen”, siger han. En rig og varieret karriere inden for diakonale og terapeutiske fag er en del af livserfaringerne. Andreas er lige nu fratrådt sin stilling som forstander og arbejder i stedet, på selv samme hjem, som naturterapeut hos Danske Diakonhjem Dalsmark plejehjem i Rinkenæs siden april 2021. Her har han kombineret sin kærlighed til naturen med sin dybe indsigt i menneskelig adfærd og velbefindende for at fremme forbundethed og trivsel blandt plejehjemmets beboere.

Før han tiltrådte som naturterapeut, tjente Andreas som forstander og diakon/socialpædagog hos Bofællesskabet Fjordbo i næsten fire år – fra oktober 2017 til april 2021. Her ledte han bofællesskabet med en fast hånd og

stor empati, og han anvendte sin erfaring og viden til at skabe et støttende og inkluderende miljø.

Forinden denne position var Andreas tilknyttet Dalsmark Plejehjem Danske Diakonhjem i Rinkenæs som forstander og diakon. I dette engagement, som strakte sig over et årti fra november 2007 til oktober 2017, var han aktivt involveret i at lede og vejlede plejehjemmets samfund og medarbejdere.

Udover disse roller har Andreas også haft en privat praksis som psykoterapeut/familietераapeut i Familieklubben fra september 1999 til november 2007 i Broager, Region Syddanmark. I mere end otte år hjalp han familier og enkeltpersoner med at navigere i deres følelsesmæssige landskaber og finde veje til større forståelse og velvære. En del var adoptivbørn og adoptivfamilier.

Før sin tid i Familieklubben var Andreas forstander og diakon og familiebehandler hos Familiecentret Iller Slot Kirkens Korshær, ligeledes i Broager, Region Syddanmark. En rolle han varetog fra april 1976 til september 1999. Med næsten 24 års erfaring fra denne institution har Andreas haft en betydelig indflydelse på mange liv og har været en støttende figur for utallige familier.

Andreas er også uddannet som socialpædagog og diakon fra Diakonhøjskolen i Århus, hvor han var aktiv i forskellige foreninger, herunder Danske Diakonhjem. Med sin solide uddannelsesmæssige baggrund og sit omfattende erfaringsgrundlag inden for sociale og diakonale områder har Andreas Nielsen levet et liv dedikeret til at hjælpe andre og til konstant at udvide sin forståelse og praksis inden for sine fagområder. ”Jeg har altid haft sådan et drive for at vise de sårbare, at ’Du kan godt’; ’Når jeg kan, så kan du også.’ Og at selv traumer kan vendes til drivkraft. ”At det kan blive til posttraumatisk vækst”

Andreas bringer disse dybt følte lærdomme ind i sit arbejde inden for plejehjemsmiljøet, hvor temaer omkring demens og døden er fremtrædende. Han understreger vigtigheden af at ”være til stede og opleve øjeblikket” med demensbeboerne og beskriver døden som en del af livet, der skal diskuteres og håndteres med værdighed.





## Det umanifeste

Andreas' filosofi omkring døden og livet er stærkt præget af hans åndelige overbevisning. Han fortæller: "Gud viser sig i naturen; løft en sten, og jeg er der, og flæk et træ, og ligeledes vil jeg være der; Gud er inden i og allestedsnærværende. Jeg tror ikke på Gud som et manifest, som en mand, der sidder på en sky, men som det umanifeste. Som en energi, der er til stede. Også i naturterapi."

Han tilføjer: "Når jeg kommer ind i lejligheden, f.eks. på dødslejet hos en døende mand, og han rækker hånden ud, der giver jeg ham hånden, og vi sidder der stille sammen. Det er i stilheden, vi møder det umanifeste, og der i stilheden, hvor vi er sammen og det modsatte af at være alene." Andreas mener, at i stilheden kan både han og den ældre finde trøst og forbindelse i det umanifeste, i det ukendte og i det, der ikke kan kontrolleres eller ændres. Han reflekterer: "Det umanifeste, det er ikke noget, vi kan få styr over. Det er noget, vi skal være i."

Andreas arbejder bl.a. også med naturterapi på hjemmet og har en klar filosofi omkring det at leve - ikke blot at vente på døden, men at leve fuldt ud til sidste sekund. "Det er meget, meget vigtigt at man ikke kommer på vores plejehjem for bare at vente, men man skal leve indtil det sekund man dør," siger han.

For ham er det diakonale kernearbejde på hjemmet

at forbinde mennesker med livet og forberede dem på dets uundgåelige afslutning. Andreas mener, at kontakten til det umanifesterede sker gennem sanserne, og han lader naturen faciliterer i sin tilgang. "Vi arbejder med natur, ture og bål. Det er sanserne og kontakten til det umanifesterede, der er i centrum."

Han har set eksempler på hvor stærkt dette virker: "Jeg har eksempler på mennesker, der sidder ved bålet om formiddagen, og så dør de om aftenen." Han understreger vigtigheden af at leve fuldt ud: "De skal opleve at leve deres liv fuldt ud indtil 5 minutter efter de er døde."

I hans tilgang går han meget op i at forbinde mennesker med naturen og deres sanser. "Jo mere man er forbundet med naturen og sine sanser, jo mere er man også forbundet til det umanifesterede." Han mener, at det at forbinde sig med naturen og være i nuet kan være en bro til det, folk går i møde efter døden.

"Det handler alt sammen om også at give sig hen til det, der er større end os," forklarer Andreas. Han tror på, at når man virkelig er i live og forbundet, kan man skabe broer til det næste. Selvom han ikke sagde det direkte, antyder han, at "når man er på vej over, kan man finde trøst og forståelse gennem de billeder og symboler, man har samlet op fra naturen og sine oplevelser."





Når en beboer er død, så stilles der lys og blomster samt et billede af beboeren ude foran den dødes dør på hjemmet. Så kan de andre se, at nå, nu er det ham eller hende, der er draget bort. "Så sætter vi lys og går i samlet flok og følger kisten ud med rækker på begge sider." Andreas fortæller videre, at: "her skal vi bare være i ritualet, og det ligger i miljøet, og den demente medbeboer på hjemmet sanser og erfarer, og dette lagres og genbesøges til en mindehøjtidelighed, der så holdes sidst på ugen i forbindelse med noget de kalder andagt. Andagt her betyder at have samvær, at vise billeder og genbesøge de ture og aktiviteter, der har været i ugens løb. Der kan den ældre se, 'nåh, det har vi været med til i denne uge'".

Andreas anerkender, at hans tro tjener som et anker i svære tider, og hans refleksion over forbindelse og tilstedeværelse fungerer som en vejledning i hans professionelle og diakonale praksis. "Jeg har også uddannet mig inden for spædbørnsterapi," fortæller Andreas. "Der har jeg siddet i timevis og studeret spædbørnernes bevægelser og mærket deres energi og væsen. De svæver på en eller anden måde også der i livet, på vej ind i livet. Det er ikke det samme som med døden, slet ikke, men det er på en eller anden måde også det her umanifeste og den der overgang til noget. Spædbarnet er i livet og på vej ind i det manifeste."

Ligesom med spædbørnene og deres svæven i det umanifeste sammenligner Andreas de dementes måde at have sansning, som næsten eneste mulighed for at opleve livet på. Andreas taler også om de udfordringer og transformationer han oplever med beboerne på hjemmet. Han beskriver, at "Beboerne er meget dårlige, når de kommer til hjemmet, og mange af dem har givet op." Men han understreger også den forandring, der sker: "De bliver jo vakt til live ved at være med ude og ved bålet og i det liv, de får tilbudt her." Han tilføjer, "Bogstaveligt talt bliver [de] vakt til live. Mange har på forskellige måder givet op, og vi har også beboere med demens. Selvom vi ikke altid kan kommunikere med dem gennem sprog, kan naturen og oplevelserne herude virkelig gøre en forskel."

Under en af sine ture i naturen, havde Andreas en særlig oplevelse med en dement mand. De befandt sig i en skov under en storm. Andreas beskriver, "Vi var ude i skoven i storm og sansede og duftede skovbunden og træerne og så os omkring og mærkede blæsten på kroppen" Manden, i stedet for at bemærke stormen, sagde: "Hold da op, hvor træerne de godt nok snakker i dag." For An-

dreas var det et fint øjeblik. Han reflekterer, "Der var ikke en bemærkning om stormen. Det var en helt anden perception for den demente mand." Om sådanne oplevelser siger Andreas: "Vi har rigtig mange gode oplevelser af den slags." Han forklarer, at det handler om at være til stede uden nødvendigvis at forvente svar eller klarhed. "Man skal ikke forvente et svar. Det er ikke en terapeutisk samtale på den måde, det er terapeutisk nærvær og samvær, der fører os dybt ind, hvis vi tør være der."

## "Døden og livet, det ligger i det liv, vi lever sammen"

Andreas Nielsens historie er en omkring tro, selvopdagelse og et dybt ønske om at hjælpe andre. En pårørende på plejehjemmet udtrykte sin taknemmelighed ved at sige: "Andreas, tak fordi du lærer dit personale at tale om døden." Dette underbygger Andreas' tro på, at der er værdi i åbenhed omkring døden og i at sikre, at ingen dør alene.

Ved at bringe sin visdom, varme og indsigt ind i plejehjemmene og i hans interaktioner med dem, han møder på sin vej, fortsætter Andreas med at inspirere og påvirke dem omkring ham og bidrage til et miljø, hvor både liv og død anerkendes og respekteres med dybde og empati.

"Meningen med livet er at være forbundet i stilheden. At livet kan flamme op, og vi kan finde ind i kontakten. Ligesom Helligånden, der svæver derude over havet og er i alt. Det er også Helligånden, der får livet til at flamme op. Det, som nogen kalder livsgnist eller glød."

Om sin egen død siger Andreas, at Gud har lovet ham, at han vil være der. Han smiler lidt over sig selv, da han jo lige har fortalt om det ukonkrete og det umanifeste. "Dog lige her, så bliver jeg meget konkret, når jeg siger, at Gud har lovet mig, at han vil være der."

"Jeg er ikke bange for at dø. Jeg ved jo ikke, hvordan det bliver, og har da hørt mange nærdødsoplevelser. Det ved man jo ikke, om det er et psykologisk fænomen, men jeg ved, at det er en overgang til det umanifeste, og så er der en form for liv, der leves der."

Og med dette afsluttede et interview, der stak dybt ind i livets søjler og spændte buen hårdt og stillede skarpt på polerne og alt i mellem det manifeste og umanifeste.

# Medlemmernes Røst i Sygeforsikringen ”Danmark”

Sygeforsikringen Danmark”, ofte blot benævnt som ”Danmark”, er ikke blot en af Danmarks største private sundhedsforsikringer, men også en medlemsstyret organisation. Det betyder, at medlemmernes stemme er afgørende for, hvilken retning forsikringen tager. Men hvordan får medlemmerne egentlig indflydelse, især når det kommer til hvilke ydelser der gives tilskud til?

## Kort om Sygeforsikring Danmark”

Er stiftet tilbage i 1973 som resultatet af en fusion mellem flere sygekasser, blev det med et klart formål for øje: at tilbyde bedre betingelser for medlemmerne. Dens primære formål er at dække de sundhedsudgifter, som det offentlige sundhedssystem ikke fuldt ud tager hånd om. Det omfatter alt fra udgifter til medicin og tandlægebesøg til psykologhjælp. I takt med den teknologiske udvikling har medlemmerne også kunnet drage fordel af digitale tjenester. Dette betyder, at alt fra indsendelse af bilag til at få et overblik over tilskud nu kan håndteres nemt online.

## Hvordan bestemmes ydelserne?

Forestil dig, at medlemmerne ønsker tilskud til psykoterapi. Hvordan påvirker de beslutningen?

Generalforsamlingen: Dette er kernen af demokratiet i ”Danmark”. Her kan medlemmerne diskutere og stemme om store beslutninger, som f.eks. nye tilskudsområder.

Bestyrelsen: Mellem generalforsamlingerne er det bestyrelsen, der træffer beslutningerne. De kan overveje tilskud til nye ydelser, baseret på medlemmernes feedback.

Medlemsundersøgelser: Hvilket bedre sted at finde ud af medlemmernes ønsker end direkte fra dem selv? Undersøgelser kan kaste lys over, hvilke områder medlemmerne ønsker yderligere dækning i.

Løbende dialog: Via hjemmeside, kundeservice eller sociale medier kan medlemmer give feedback, hvilket giver ”Danmark” indsigt i medlemmernes behov.

Økonomisk overvejelse: Selvom medlemmernes stemme er stærk, skal beslutningerne også sikre foreningens økonomiske stabilitet.



## FaDPs indtog i Sygeforsikringen ”Danmark” – plan A, B, C

Psykoteraپی har for længst fundet sin plads i danskernes bevidsthed. Mange oplever, hvordan psykoteraپی kan gøre en væsentlig forskel i deres liv. I takt med denne øgede efterspørgsel står organisationer som Foreningen af Danske Psykoterapeuter (FaDP) i frontlinjen for at sikre, at borgerne har adgang til økonomisk støtte til denne vigtige ydelse. Selvfølgelig. Her er en beskrivelse af stress, angst og depression som samfundsproblemer i Danmark:

## Stress, Angst og Depression som Samfundsproblem i Danmark

Som vi følger med i, i vores branche, er mental sundhed et stadig voksende problem i Danmark, hvilket afspejles i det stigende antal mennesker, der rapporterer symptomer på stress, angst og depression. Disse udfordringer kan have dybtgående effekter på individets dagligdag og generelle velbefindende, men også på samfundet som helhed gennem tab af arbejdsevne, øget pres på sundhedssystemet og sociale konsekvenser.

## Statistik og Samfundsindflydelse:

Ifølge data fra Sundhedsstyrelsen og andre kilder har omkring 15% af den danske befolkning symptomer på moderat til alvorlig depression eller angst. 150.000-200.000 rammes årligt af depression og omkring 500.000 rammes af svær depression i løbet af deres liv.

Stress-relaterede symptomer er også udbredt, med mange danskere, der oplever symptomer som søvnløshed, hovedpine, træthed og koncentrationsbesvær. 30.000 hospitalsindlæggelser og 1 million fraværsdage fra arbejdet årligt, 3000 før-



tidspensioner og 500.000 henvendelser i almen praksis hvert år. 430.000 danskere har symptomer på alvorlig stress hver dag. Sidst nævnte svarer til ca. 12 procent af befolkningen. (Kilde: AS3 stress statistik – få tallene om stress i Danmark)

Disse udfordringer bidrager til en højere sygefraværsrate, nedsat produktivitet og kan endda føre til længerevarende arbejdsløshed for nogle individer.

## Ventelisterne til Psykologbehandling:

Mange danskere søger professionel hjælp for deres mentale udfordringer. Dette har ført til lange ventelister hos psykologer, især dem med en aftale med det offentlige.

Den forlængede ventetid for terapi kan forværre patienternes tilstand, fordi de kan føle sig efterladte eller undlade at søge den nødvendige hjælp.

## Psykoterapeuters rolle og potentiale:

Psykoterapeuter tilbyder en værdifuld ressource for dem, der søger mental sundhedshjælp. De besidder viden, færdigheder og erfaring til at yde effektiv terapi for individer med stress, angst og depression.

Med det øgede pres på psykologernes ydelser kan psykoterapeuter træde ind og tilbyde aflastning. Deres ydelser kan mindske ventetiderne og sikre, at flere borgere får adgang til kvalificeret hjælp hurtigere.

Ved at integrere psykoterapeuter mere i det danske sundhedssystem kan vi også drage fordel af deres unikke kompetencer, såsom forskellige terapeutiske tilgange og metoder, som måske ikke altid er tilgængelige gennem traditionelle psyko-logkanaler.

## Kevin Mikkelsen og Torben Lyngvig, medlemmer af politisk udvalg i FaDP og repræsentanter for ”projekt sygeforsikring Danmark”

Kevin Mikkelsen, næsten færdiguddannet psykoterapeut og daglig leder af Center for Psykedelisk Danelse, arbejder passioneret for, at psykoterapi bliver anerkendt som et vigtigt sundhedstilbud i Danmark. Han er også en del af et politisk udvalg i foreningen af danske psykoterapeuter, der arbejder med Sygeforsikring Danmark. Han ser en skævhed i systemet, hvor psykoterapi, der kan være mere overkommeligt end psykologi, ikke får den samme opmærksomhed. Et par nøglepunkter omkring hans motivation kan identificeres:

**Faglig Stolthed:** Kevin er uddannet inden for naturterapi og er på vej til at blive færdiguddannet som psykoterapeut. Hans faglige baggrund tyder på en dyb passion for psykoterapiens værdi.

**Økonomisk Perspektiv:** Kevin pointerer, at psykologer ofte er dyrere end psykoterapeuter. Han ser sandsynligvis en skævhed her og mener, at flere bør have adgang til psykoterapi som et mere overkommeligt alternativ til psykologi.

**Politisk Engagement:** Hans deltagelse i et politisk udvalg i foreningen af danske psykoterapeuter viser hans vilje til at arbejde for forandringer på systemniveau. Han ønsker at skabe ændringer, der gavner både psykoterapeuter og dem, der søger terapi.

Torben Lyngvig, der er på tredje år af sit studie som spirituel psykoterapeut, deler denne passion. Med erfaring som leder og en vision om at starte sin egen virksomhed, ser Torben et stort potentiale for psykoterapi, især når det gælder behandling af stress og arbejdsskader. Han har også været aktivt involveret i det politiske udvalg i omkring 9 måneder og har arbejdet i forsikringsbranchen i 17.

Her er nogle af de ting, der driver ham:

**Samfunds Behov:** Torben ser et stort behov for psykoterapi i samfundet. Dette kan være baseret på personlige observationer eller på grundlag af hans uddannelse og erfaring.

**Forretningsperspektiv:** Med en ambition om at starte sin egen virksomhed med fokus på psykoterapi og virksomhedsudvikling, ser Torben sandsynligvis potentiale i at udvide adgangen til psykoterapi både som en forretning og som en tjeneste for samfundet.

**Specifikke Problemområder:** Torben nævner

stress og arbejdsskader som potentielle områder, hvor psykoterapi kan gøre en forskel. Han kan have identificeret disse områder enten gennem personlige observationer eller fra hans studie og arbejde.

**Politisk Engagement:** Ligesom Kevin er Torben også involveret i det politiske udvalg, selvom det kun har været i ca. 9 måneder. Dette viser hans ønske om at arbejde for forandringer på et bredere samfundsmæssigt plan.

Samlet set er både Kevin og Torbens motivationer en kombination af personlige, professionelle og samfundsmæssige faktorer. Begge ser potentialet i psykoterapi, ikke kun som en behandlingsmetode, men som et middel til at skabe bredere samfundsmæssige forandringer.

Ud over dette afslørede Interviewet nogle interessante indsigter om, hvordan beslutningsprocessen i Sygeforsikring Danmark fungerer. En af de centrale pointer var, at mange beslutninger om tilskud baserer sig på offentlige overenskomster, autorisationer og geografisk tilgængelighed.

Men hvad vil det betyde, hvis psykoterapi blev inkluderet i tilskudsområderne? Skal det erstatte en anden terapiform? Disse spørgsmål og mange andre blev adresseret, og der var generel enighed om, at en dybere forståelse af systemet er nødvendigt, hvis psykoterapi skal inkluderes.

Der blev i interviewet også talt om mennesker, der ikke er ansat på en arbejdsplads og dermed måske ikke har mulighed for medarbejderpleje i form af psykologsamtaler ved stress eller livsbelastninger, måske i stedet kan være repræsenteret i sygeforsikring Danmark. På en arbejdsplads kan der være mulighed for at arbejdsgiveren yder tilskud til psykolog behandling. Hvad så med den målgruppe der ikke er på arbejdsmarkedet lige nu. Denne målgruppe, selvfølgelig blandt mange, kan være repræsenteret i ”Danmark”. Der er ventelister hos en del psykologer og psykoterapeuter kunne være en løsning på dette problem. Ved at tage menneskers udfordringer og depressive og stress relaterede symptomer lidt i opløbet og være det menneskemøde, der måske kan lindre eller være et støttehjul, inden det pågældende menneske havner i den kedelige statistik. Som et skridt fremad planlægger Kevin, Torben og politisk udvalg at lancere en kampagne for at mobilisere tilskudsstøtte til psykoterapi. Med møder i horisonten med Sygeforsikring Danmark og en voksende bevægelse på sociale medier, er der håb om, at psykoterapi snart vil blive anerkendt som en vigtig del af det danske sundhedssystem.



## Dialog med Sygeforsikring Danmark:

Den 28. september afholdt David B.R. Camacho, politisk udvalgsmedlem og medskaber af projekt sygeforsikring Danmark og Kevin Mikkelsen et møde med afdelingschef Bettina Skovgaard, stedfortræder Lars Mortensen og jurist Helle Grønbæk fra Sygeforsikring Danmark omkring tilskud til psykoterapi. Under mødet blev REG. ordningen præsenteret og udfoldet, hvilket møderepræsentanterne værdsatte at blive indviet i. David og Kevin blev også spurgt om, hvorfor psykoterapeuter ikke har en autorisation. De svarede blandt andet, at for at opnå autorisation, som erhverv i Danmark, skal det vurderes af Styrelsen for Patientsikkerhed, om der i erhvervet arbejdes under såkaldte "farlighedskriterier". Sådanne kriterier findes inden for sundhedsfaglige erhverv som kiropraktikere, fysioterapeuter og jordemødre blandt andre. Formålet med en autorisation er, at Styrelsen for Patientsikkerhed fører tilsyn med disse sundhedsfaglige personer. Eftersom Styrelsen for Patientsikkerhed fører tilsyn med vores REG. medlemmer i samarbejde med FaDP, har vi på nuværende tidspunkt det bedste bud, for psykoterapeuter i Danmark, mod en autorisation. I tilfælde af en eventuel autorisation skal denne proces vurderes af styrelsen. Det kan f.eks. nævnes, at psykomotoriske terapeuter, som branche, har fået afslag på deres ansøgning om autorisation, fordi de ikke arbejder under specifikke "farlighedskriterier". En proces hen imod autorisation ville kræve store ændringer i uddannelsens opbygning og studieordning mod en mere akademisk tilgang. Dette kunne også medføre, at vi skulle ændre vores fokus fra vores nuværende målgruppe til at varetage personer med tungere, nogle gange psykiatrisk, baggrund. Hvor ville vi så differentiere os fra psykologer og psykiatere? Ønsker vi at overtage deres arbejdsområder? Hvad er det egentligt, psykoterapi kan tilbyde? Vi er "menneskemødere", vi er håndværkere med både praktisk erfaring og teoretisk viden. Vi er trænede i at sidde med mennesker, at møde dem klient-centreret, bag diagnoser og screeninger.

Det er værd at nævne igen, at REG. ordningen betyder, at Styrelsen for Patientsikkerhed fører tilsyn med REG. medlemmer i FaDP. Derved opnår vi allerede nu samme formål som med en eventuel autorisation.

"Vi bevæger os også strategisk den rette vej gennem forsikringsselskaber, liberale erhverv og kommunale projekter, hvor psykoterapeuter er involveret i fagligheden. Gennem denne tilgang formår vi at øge kendskabet til vores fag og opnå anerkendelse for den efterspørgsel, der er på mental trivsel blandt samfundets borgere. På den måde når vi ud til forsikringstagere med vores ydelser som et tilbud, der imødekommer denne efterspørgsel", understreger Kevin

Repræsentanterne fra Sygeforsikring Danmark var positivt stillede overfor REG. psykoterapeuter og de ser at der er brug for os hos deres medlemmer. "De kan se ideen med os", fortæller Kevin. Det er dog stadig helt op til medlemmerne om de ønsker at stille som forslag at psykoterapi bliver tilskudsberettiget.

## Næste skridt og opsummering:

Kampagnearbejde:

Kevin og Torben er som nævnt i færd med at lancere en kampagne for at øge opmærksomheden omkring deres sag. Dette indebærer at sende nyhedsbreve, mobilisere støtte gennem sociale medier som Facebook og samle medlemmer i specifikke støttegrupper.

Medlemsmobilisering:

For at demonstrere efterspørgslen og støtten til psykoterapi, vil de samle medlemmer i specifikke Facebook-grupper baseret på regioner. Dette vil sandsynligvis hjælpe dem med at vise, at der er bred folkelig opbakning til deres initiativ.

Fokus på Geografisk Dækning:

Et af kravene, der kan være relevant for at få en ydelse anerkendt, er, at den er geografisk tilgængelig for alle. Kevin og Torben vil sandsynligvis arbejde på at demonstrere, at psykoterapeutiske ydelser er bredt tilgængelige i hele Danmark.

Håndtering af Konkurrence:

De er bevidste om, at psykoterapi kan skulle konkurrere med andre terapiformer om budgetter til tilskud. De forbereder sig ved at forstå alle aspekter af beslutningsprocessen, så de kan vurdere og optimere deres chancer for succes.

Afslutningsvis opfordrer Torben og Kevin alle interesserede til at tilmelde sig deres Facebook-gruppe "Støtte til psykoterapi gennem sygesikringen Danmark" og blive en del af bevægelsen.





SANNE E. RIMPLER

# KROP OG NATUR

NATURENS OG MENNESKETS SAMSPIL  
SET GENNEM ET KROPSLIGT PERSPEKTIV

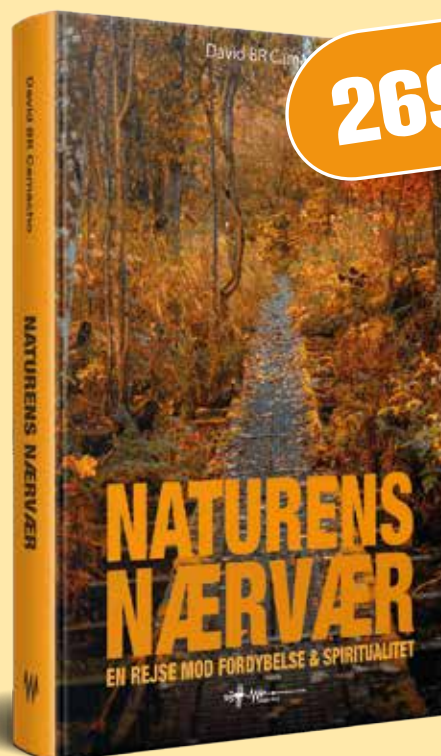
Hedwig

Bogen om naturen som sundhedsfremme,  
Kan købes i boghandlere, på nettet og [www.mellemgaard.dk](http://www.mellemgaard.dk)

# Oplev Naturens Visdom og Din Indre Rejse!

David BR Camacho tager dig med på en unik opdagelsesrejse i sin seneste bog, udgivet af Wadskjær Forlag.

Udkommer 5. november 2023.



269,95,-

Trænger du til inspiration og fordybelse? Så er denne bog din guide til en dybere forbindelse mellem naturen og åndelighed. Dyk ned i naturens magiske verden og forstå dens ubrydelige forvandling og transformation. Lær at trække på naturens visdom for at finde indre fred i din egen livsrejse.

## Naturens Cyklus - Vores Egen Visdom

- Bogen inviterer dig til at udforske den dybe forbindelse mellem naturen og din åndelige rejse. Gennem bogens kapitler vil du opdage, hvordan naturen kan være en kilde til fordybelse, indre ro og åndelig vækst.
- Bogen præsenterer en bred vifte af åndelige praksisser og fordybelsesmetoder, der kan udføres i naturen.
- Gennem meditation, mindfulness, ritualer og kreative udtryksformer kan vi åbne vores hjerte og sind for den åndelige oplevelse, der venter på os i naturen. Vi lærer at integrere disse praksisser i vores daglige liv.

### Om Forfatteren:

David BR Camacho er en anerkendt forfatter med 9 bøger i bagagen. Han er også uddannelsesleder for en række sundhedsfremmende projekter med naturen i fokus, både i Danmark og på Grønland.



# Eksistentiel Dynamisk & Fænomenologisk Psykoterapeut Uddannelse



## 4-årig Psykoterapeutisk uddannelse

Vores uddannelser er skabt ud fra høj faglig- og teoretisk niveau, kombineret med personlig og praktisk udvikling. Den er ligeledes udformet således, at fremmøde primært foregår udenfor almindelig arbejdstid.

## Du tager 4 uddannelser i 1 samlet uddannelse

Vi tilbyder en 4-årig Psykoterapeutuddannelse, hvor du får 4 uddannelser i 1 samlet uddannelse. Vi tager afsæt i den eksistentielle, fænomenologiske tilgang og derudover vil du blive ført ind i en bred vifte af forskellige psykoterapeutiske og psykologiske retninger. En holistisk uddannelse der arbejder med det hele menneske - sindet, kroppen, intuition, åndsbevidsthed.

- 1. år - Eksistentiel Stress-Coach & Positiv Psykologi Formidler uddannelse.
- 2.-3.-4. år - Videreuddannelse til Eksistentiel Dynamisk & Fænomenologisk REG. Psykoterapeut samt Supervisor uddannelse.

## Høj faglig uddannelse til lav pris

Prisen er sat, så det er muligt for de fleste, at tage uddannelsen og den er samtidig gennemskuelig med mulighed for forskellige betalingsmuligheder.



**Adresse:** Vi er lokaliseret i trekantsområdet, lidt udenfor Kolding, hvor der er motorvejsnet, 5 min. fra uddannelsesstedet.

**Adressen er:** Bønstrupvej 11, 6580 Vamdrup.

**Opstart af næste hold:** Den September 2024.

**Læs mere om uddannelsen:** [www.lindogdahl.dk](http://www.lindogdahl.dk)



## Branchegodkendelse:

**Uddannelsen er medlem af:** Foreningen af Danske Psykoterapeuter, som Reg. Registreret uddannelsessted, der kvalitetsikre uddannelsen. Læs mere herom på [www.fadp.dk](http://www.fadp.dk)

**Kontakt:** Marlene Lind på tlf. 22425461 eller mail: [marlene@lindogdahl.dk](mailto:marlene@lindogdahl.dk)





# *Din* **BEVIDSTE KROP**

Find den følelsesmæssige årsag bag symptomer  
med den Psykosomatiske Traumemodel

Introduktion og opslagsværk med mere end 400  
symptomer



Køb bogen i boghandlen eller på [mygind.dk](http://mygind.dk)  
og få lydbogen med gratis.

[WWW.MYGIND.DK/WEBSHOP](http://WWW.MYGIND.DK/WEBSHOP)

Psykedeliske substanser bliver udbredt med hastig fart, men hvad kan de og hvad kommer det til at betyde for vores samfund? Ny antologi indeholder bidrag fra flere end 30 af de førende eksperter på området i Danmark



Interessen for psykedeliske substanser som for eksempel magiske (psilocybin) svampe, LSD, ayahuasca og MDMA vokser eksplosivt i disse år. Imponerende forskningsresultater, medrivende fortællinger og passionerede aktivister har bidraget til, at både medier, medicinalindustri og offentlighed for alvor er begyndt at åbne øjnene for disse substanser, som nogle mener kommer til at skabe en revolution indenfor mental sundhed. Også i Danmark er området i rivende udvikling, og der pågår forskning i psykedelika på de fleste danske universiteter, mens et stigende antal terapeuter udbyder såkaldt 'undergrundsterapi'. Nogle tager psykedelika i nattelivet i de danske byer, mens andre tager til Peru for at opleve ayahuasca i junglen. Alle vil være med: psykologer, psykoterapeuter og psykiatere, neuroforskere, socialforskere, bioforskere og psykeforskere, big pharma, small pharma, new pharma, old pharma, shamaner, healere, magikere og undergrundsfacilitatorer, oprindelige kulturer, moderne teknologi, lokale fællesska-

ber og internet-psykiatri, miljøaktivister, teknooptimister, pessimister og hedonister. Men hvor er vi på vej hen? Hvilke veje ligger åbne? Og er der et fælles fodslag? I denne bog deler Danmarks førende eksperter på det psykedeliske område deres tanker om, hvorvidt psykedelika kan bruges i behandlingsøjemed, hvordan de allerede bliver brugt ude i samfundet, hvordan og hvorfor nogle individer anvender dem i deres personlige udvikling, hvilke faldgruber, man skal være opmærksom på, og hvilket potentiale psykedelika har for mennesker, natur og fællesskab.

#### FAKTA OM BOGEN:

**Titel:** Et Psykedelisk Danmark: Rejs med, når førende forskere og fagfolk tager dig med ind i et spirende og farverigt felt

**Redaktør:** Kevin Mikkelsen

**Vejledende salgspris:** 349,00 kr.

**Sider:** 440

**ISBN:** 9788793716988

**Udkommer:** Fredag den 10. november 2023

Bogen kan forudbestilles på [www.cepda.dk](http://www.cepda.dk)  
- 50 kr. rabat med rabatkoden: psykopress

**Om redaktøren:** Kevin Mikkelsen er daglig leder i Center for Psykedelisk Dannelse og selvstændig terapeut ved Liminala Terapi. Han har en BA i Socialpsykologi og Kulturstudier og er derudover uddannet psykoterapeut og naturterapeut ved Human Education Group, hvor han også underviser i naturterapi. Han var direktør på konferencen Psykedelisk Dannelse 2021.



**CENTER FOR  
PSYKEDELISK  
DANNELSE**