

Att finna hopp i en svår tid



Föreläsare för Aktivt hopp,
Nonviolent Communication,
biblioterapi, konst och
psykodrama/sociodrama
presenterar några vägar att möta
uppgivenhet och handlingsförlamning
inför vår tids utmaningar

Seminarium den 11 – 12 mars 2023,
Jakobsbergs gård, Bredäng

Möte mellan psykodrama/sociodrama och närliggande metoder

Vi som ordnar de här dagarna arbetar med psykodrama och sociodrama. När vi arrangerar större seminarier och konferenser, brukar vi bjuda in kolleger från angränsande områden att medverka. Det här seminariet har kommit till därför att så många befinner sig i kris nu. Rysslands invasion i Ukraina, klimatkatastrofen och den politiska utveckling som äger rum i Sverige, gör att många sviktar. Det känns mer angeläget än någonsin att samlas. Vi har bätt kolleger som arbetar med *Aktivt hopp*, *biblioterapi* och *Nonviolent Communication* att komma och introducera sina metoder. Psykodrama/sociodrama kommer också att presenteras.

Psykodrama

Psykodramametoden utvecklades av dr J.L. Moreno för snart hundra år sedan. Den bygger på begreppen kreativitet och spontanitet, så som han definierade dessa. Det är en aktionsmetod. På psykodramascenen gestaltar vi världen så som vi upplever den här och nu. Vi kan spela upp minnesbilder, fantasier, drömmar, det dagliga livet, rädslor, farhågor och önsningar. Ord kompletteras med rörelse och handling. Alla våra sinnen involveras. I denna spontana teater "skrivs manuset" i stunden och "pjäsen" spelas bara en gång. Vi arbetar med existentiella frågor och med val. Arbetet sker i grupp, vi skapar det som sker på scenen tillsammans.

Moreno var en visionär och ville med sin metod bidra till att skapa ett bättre samhälle. Sociometrin, en av metodens hörnstenar, var för honom ett verktyg för demokrati. Hans önskan var aldrig att begränsa psykodrama till den psykoterapeutiska sfären. Hans bok om sociometrins möjligheter, *Who shall survive?* som skrevs 1934, är högst aktuellt idag.

Aktivt hopp - att möta vår tids utmaningar utan att bli galen

Ovanstående är titeln på en bok som ekofilosofen och aktivisten Joanna Macy och läkaren Chris Johnstone har skrivit. Den baseras på Joanna Macys arbete och handlar om hur vi kan bli bättre på att möta samhällets stora utmaningar genom att utveckla mod, kreativitet och medkänsla. Läsaren vägleds genom en förvandlingsresa inspirerad av mytiska äventyr, modern psykologi, andlighet och holistisk vetenskap. På vägen erbjuds verktyg som kan behövas för att hantera kriserna och medverka i den stora omställningen till ett hållbart samhälle. Aktivt hopp kommer att presenteras i både storgrupp och smågrupp.

Nonviolent Communication

Boken *Nonviolent Communication - ett språk för livet*, är skriven av Marshall B. Rosenberg. Hans metod, som brukar förkortas NVC, är även känd som Giraffmetoden. NVC hjälper oss att bryta tankemönster som leder till konflikter, ilska och depression, att utveckla relationer baserade på ömsesidig respekt, medkänsla och samarbete, att skapa sociala strukturer som möjliggör att allas behov kan bli tillgodosedda, och att hantera konflikter fredligt; personligt eller yrkesmässigt, nationellt eller internationellt. Marshall Rosenberg har, under sitt långvariga arbete och med sina många böcker, lärt ut hur vi kan upptäcka vad som är levande i oss, att våra handlingar är baserade på mänskliga behov som vi försöker tillgodose och sätt att uttrycka dessa. När vi har kontakt med dessa behov, skapar vi en delad grund för mer tillfredställande relationer och en djupare kontakt med andra och oss själva.

Konst och psykodrama

På folderens framsida ser vi ett verk av den eritreanske konstnären Yosief Indras. Så här skrev han 2011 (ett utdrag från en längre text som vi kan skicka) om sin konst:

Vilken roll har konstnären i samhället?

Jag har förstås upptäckt att konstnärens roll alltid har varit att förmedla ett budskap om vad som händer människorna i vårt samhälle i deras dagliga liv, att uttrycka personliga känslor, att visa upp både ett kulturarv och den egna talangen, samt att underhålla och dekorera såväl kropp som själ. Det som uttrycks varierar under olika villkor och situationer, det kan vara lycka, sorg, kärlek, konflikt, etc.

Jag anser att min roll innebär att presentera ett uttryck för mina känslor och mina observationer av händelser som äger rum i den gemenskap där jag själv ingår och i andra delar av världen. Min personliga roll som konstnär är att bibehålla och bevara mitt samhälles kulturella arv och historiska bakgrund genom att blanda gamla abessinska symboler och moderna. Jag ser konst som en faktor i ett kulturellt utbyte som inte känner till några färggränser, etniska, religiösa eller språkliga barriärer eller andra skillnader som kan utgöra ett hinder för att föra människor samman.

Jag som konstnär ser mig själv som en fighter som kämpar för fred i min trädgård och utanför. Min pistol är en pensel och färgerna är mina kulor och papperet eller duken är mitt slagfält. Mitt intresse är att skapa lösningar genom fred och kärlek. Jag tror att stor makt innebär ett stort ansvar. Därför säger jag genom mina konstverk till människor och världens ledare att de borde använda sin makt för att styra på ett fredligt sätt, med tröst och humor, snarare än att missbruka makten för personligt ego, girighet och ansvarslöshet mot andra.

Det finns en lång tradition inom vår gren av psykodramarörelsen av att värna om psykodrama som en konstform snarare än en terapiform. På scenen kan vi närma oss vårt förflutna och vår framtid på nya sätt och utifrån nya perspektiv. Vi kan bygga broar mellan då och nu, integrera känslor och tankar och se oss själva i ett större sammanhang.

Medverkande, storgruppspresentationer och workshops

Urban Norlander och **Ragnhild Poppius** har ett huvudansvar för planeringen av seminariet.

Amy Dyer, kreativ organisatör. EQ-handledare, hälso- och livstilscoach. Suppleant i föreningen Nonviolent Communication i Sverige. Amy berättar tillsammans med Kristiina Krank om *Nonviolent Communication* i storgrupp samt gör en workshop.

Sven Ginsburg, kommunikatör, pedagog och eldsjäl med inriktning barn, unga och framtiden, håller i ett gruppssamtal med utgångspunkt i Åsa Wikforss bok *Alternativa fakta*.

Sabine Gruber, professor i socialt arbete vid Mittuniversitetet, och psykodramaregissör, håller en workshop: *"Det finns ingen plats för drömmar"*. Om mötet mellan dem som sökte asyl i Sverige 2015, dem som engagerade sig i frivilligt stödarbete och dem som arbetade i olika välfärdsinstitutioner.

Per Henriksson, barn- och ungdomspsykiater, psykodramaregissör. Workshop: *När världen gör mig rädd*.

Kristiina Krank, leg barnsjuksköterska, psykosocial sjuksköterska, projektledare, kassör i

föreningen Nonviolent Communication. berättar tillsammans med Amy Dyer om NVC i storgrupp och ger även en workshop.

Kristina Lindgren, omställningskonsult, dipl.psykosyntesterapeut, erfaren mindfulnesslärare och facilitator för workshops i metodiken *Aktivt Hopp* och inom så kallat *collective despair work* med *The Work that Reconnects*. Länk: <https://aktivthopp.wordpress.com/om/>
Kristina föreläser i storgrupp och har en workshop. *Aktivt hopp - hur kan vi möta vår tids utmaningar utan att bli galna?* Vad kan vi göra själva för att "vända världen", värna om varandra och den pressade livsmiljön? Hur bidrar vi bäst, samtidigt håller vi ihop vår egen tillvaro och hälsa? Aktivt hopp metoden bygger på Joanna Macys arbete beskriven i boken med samma namn. Vi provar några övningar och smakar på metodiken. Vi utforskar hoppet bortom optimism och pessimism - det aktiva hoppet, som är något vi är, snarare än har, och något vi kan öva oss på att göra. Att bidra till en bättre värld är inget moraliskt tvång. Det är ett uppvaknande till vilka vi är - och ett sätt att bli mer levande och bidra med det vi har var och en och tillsammans. Vi smakar på de fyra stegen i metoden, varvar korta beskrivningar av metodiken med gruppdialog och gör några övningar.

Tova Mozard, konstnär. Workshop: *Den stora scenen*. Tova granskar identitetskonstruktion inom rörlig bild, scenkonst och performance och arbetar utifrån semidokumentära berättelser som omvandlas till att passa scen och film. Är främst intresserad av två spår, det ena är hur fiktionen har kommit att påverka våra liv och hur det hänger samman med hur vi gör mer invecklade och avancerade berättelser om oss själva där fiktion och vår egen autobiografis berättelse blandas samman. Den andra är en vilja att utveckla, utmana och omvandla invanda synsätt på hur man berättar och ser på hur människor gestaltas, främst inom den rörliga bilden, oavsett om det är fiktion eller dokumentära berättelser.

Urban Norlander, psykodramaregissör, skådespelare, regissör och teaterpedagog. Ordförande i Svenska Morenoinstitutet, <https://svenskamorenoinstitutet.se> Workshop: *När jag vaknar en morgon...* Om att arbeta med psykodramatekniken fram-tidsprojektion som inspiration till och förberedelse för förändring.

Sonja Nyström, psykodramaregissör, leg psykoterapeut. Sonja är examinator på Gunilla Rahm Andergrens workshop.

Ragnhild Poppius, psykodramaregissör, leg familjeterapeut. Workshop: *Brevet*. Brevet är en psykodramaövning skapad för fyrtio år sedan under en period då många i Svenska Morenoinstitutet var inspirerade av den surrealistiska rörelsen. I workshopen kommer vi att fokusera på tacksamhet.

Gunilla Rahm Andergren, psykodramaledare. Gunilla ska göra en så kallad on-site-session inför examination till psykodramaregissör. Workshop: *Det som aldrig blev sagt*. Vi har kanske både oavslutade och aldrig påbörjade möten kring något vi velat säga och klara ut med en annan person. Att vi inte har gjort det kan ha flera orsaker, t.ex. att vi är osäkra på hur den andra personen kommer att reagera eller rädsla för att vi själva ska tappa masken. En av Morenos grundläggande tekniker är rollbytet, d.v.s. att ta rollen av en annan person och få se sig själv genom dennes ögon.

Liat Ravon, psykodramaregissör, cand mag i teatervidenskab og psykologi, NLP og Hypnose Master, systemisk familieopstiller. Workshopen *The smell of psychodrama* er en introduktion til hvordan dufte kan anvendes i psykodrama. Det vil være korte processer og øvelser hvor vi har fokus på dette. Vi vil også undersøge hvordan dufte kan bruges som håb på det der kan ske i fremtiden. Ved at fokusere på duftesansen kan vi tydeliggøre hvor vigtig den är i livet og hvordan vi kan hidbringe historier der venter på at blive kaldt frem. Workshopen hålls på engelska/svenska/danska.

Eva Selin, bibliotekarie med vidareutbildning inom biblioterapi och psykoterapi. Workshop: *Silverbok*. Om utgallrade böcker, silvertejp och tuschpennor.

Nina Ström, bibliotekarie, författare - senast till boken *Läs dig själv!* om biblioterapi. Har länge arbetat med bokcirklar och är certifierad läsledare inom metoden Shared Reading. Nina berättar om biblioterapi i storgrupp och har en workshop: *Att läsa gemensamt - en workshop utifrån en biblioterapeutisk litteratursyn*.

Judith Teszáry, psykodrama- och sociodramautbildare och handledare. Judith berättar i storgruppen om sitt arbete i Ukraina. Workshop: *Sociodrama i dessa oroliga tider*.

Sofia Thoresdotter, musikterapeut, psykodramaledare och författare. Workshop: *Rollbyte i vardagen*. Vi kommer att arbeta utifrån en text där ett rollbyte löser upp en oväntad och något obehaglig situation. Vi reflekterar över rollbytet och hur det kan lösa upp låsta situationer. Vi kommer att få möjlighet att dela med oss utifrån egna erfarenheter.

Mariolina Werner-Guarino, språk- och psykologilärare, psykodramatiker/sociodramatiker. workshop: *Från dröm till sociodrama, från unika uttryck mot en samstämd framtidstro*. (Genom Dreaming Drawing/Disegno onirico)

Vilka vi vänder oss till

Alla som är intresserade av de teman vi vill arbeta med är välkomna. Inga förkunskaper, vare sig i psykodrama/sociodrama, metoderna Aktivt hopp, biblioterapi eller Nonviolent Communication, krävs. Du behöver inte heller vara aktiv i några övningar om du inte vill.

Tid

På lördagen startar vi med registrering och en kopp kaffe från kl. 9:30 och samlas i storgrupp kl 10:00. Arbeta i helgrupp varvas med parallella workshops. Vi arbetar till kl. 18:00. På söndagen arbetar vi kl. 10.00 - 16.00. De två dagarna hänger ihop och vår önskan är att alla deltar både lördag och söndag.

Plats och måltider

Seminariet äger rum i huvudbyggnaden på Jakobsbergs gård, Bredäng. Det finns tre grupprum samt kök och matsal. www.jakobsbergsgarden.se. Vi fixar kaffe och sopplunch båda dagarna men det går också bra att hoppa över luncherna och gå och äta någon annanstans. Det är bara fem minuters gångväg till Bredängs centrum.

Kostnad

Seminariekostnaden är 2.500 kr, inklusive moms, om du har egen firma eller får betalt från arbetsgivare, 1.200 kr om du betalar som privatperson och 700 kr om du studerar, är arbetslös eller pensionär. Kaffe och tilltugg ingår. Om du vill ha lunch/soppa båda dagarna kostar det 200 kr.

Anmälan

Du kan maila din anmälan till poppiuspsykodrama@telia.com eller skicka in anmälningsblankett till Ragnhild Poppius, Runda vägen 25, 167 51 Bromma. Anmälningsblanketten ligger som ett löst blad, sidan 7, i foldern/pappersversionen.

Anmälan till psykodramaseminariet på Jakobsbergs gård *Att finna hopp i en svår tid* den 11 - 12 mars 2023

Vi behöver din bindande anmälan före den 7 februari 2023. Vi bekräftar den genom att skicka en faktura. Någon vecka innan seminariet skickar vi praktisk information och preliminärt schema.

Vänta inte för länge med din anmälan. Jakobsbergs gård rymmer 45 personer, men vi är ett femtontal medverkande, så det finns endast plats för 30 deltagare.

Namn: _____

Adress: _____

Tel: _____

E-post: _____ [

Faktura

[] Arbetsgivare/firma betalar, skicka faktura till: _____

Om du vill ha luncher, skriv om det ska läggas på fakturan eller om du betalar dessa själv.

[] Privatperson

[] Studerande, arbetslös eller pensionär

[] Önskar luncher

Önskemål gällande maten (laktosfri/glutenfri mm) _____
