



NARRATIVE METODER


- HJÆLP TIL SELVHJÆLP

Psykolog Susanne Bargmann

www.susannebargmann.dk

susanne@susannebargmann.dk


LOF Øresund, April 2010



**Psykolog Susanne
Bargmann ApS**

- Forside
- Hjælp
- Undervisningskalender
- Artikler, handouts, etc.
- Teoretisk grundlag
- Terapi
- Supervision / undervisning
- Priser
- Kontakt
- Tilbudsmuligheder
- CV
- Blog

Hvem er jeg



Jeg er 35 år gammel, og har arbejdet som psykolog siden 2002. Jeg er autoriseret psykolog, og specialiseret psykoterapeut. Jeg har arbejdet med terapi i forhold til børn, unge og voksne de sidste 8 år, og har en bred erfaring i at arbejde med en stor vifte af problemstillinger. Du kan læse mere om min baggrund ved at klikke på [mit CV](#).

Jeg foretager løbende effektmåling af mit arbejde, for at sikre den bedst mulige kvalitet af min behandling. En del af mit arbejde med mine klienter består derfor i løbende at holde øje med og drøfte effekten af terapien, og søge at justere vores samarbejde, for at sikre klienten det bedst mulige udfald. Du er velkommen til at kontakte mig for at høre nærmere om mine effektmål eller hvis du har andre spørgsmål.

Læs mere om [behandling af spisefrygt](#) her.

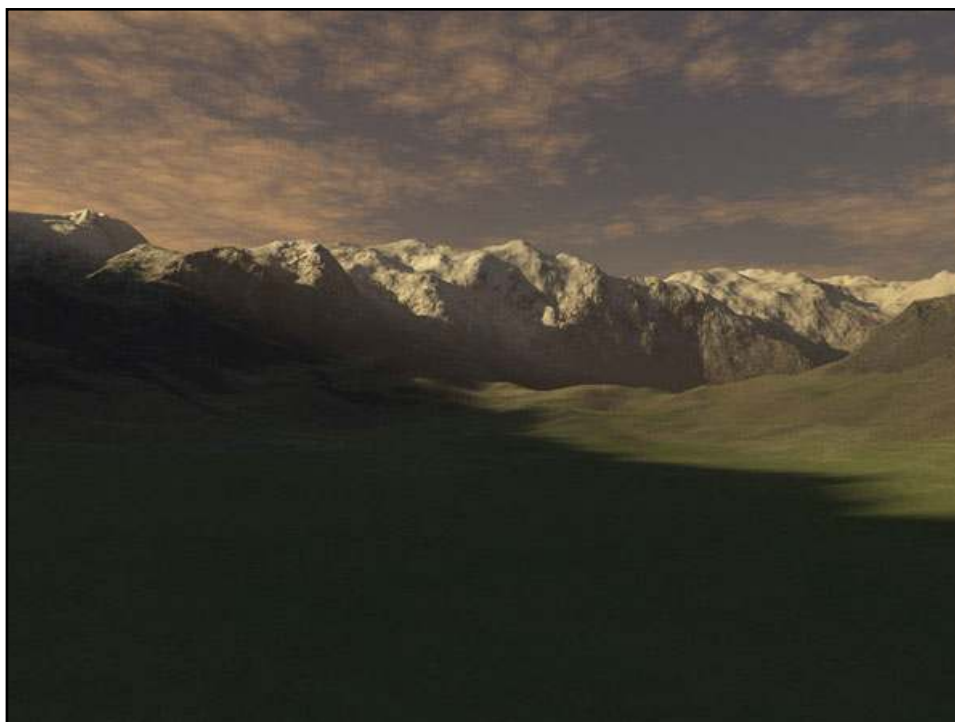
Du kan læse mere om priser, varighed af samtaler, mv. under [Priser](#).

En vigtig del af min praksis er supervision og undervisning af professionelle. Du kan læse mere om, hvad jeg tilbyder under [supervision/undervisning](#) eller du kan se mine planlagte aktiviteter på min [undervisningskalender](#). Du er velkommen til at sende mig en [mail](#), hvis du ønsker at tilmelde dig en af de planlagte kurser, eller hvis du ønsker at få læsende materiale omkring de kurser. Jeg vil gerne blive at afholde.

Jeg opdaterer løbende siden [nyheder](#), hvor du kan holde dig opdateret omkring ventelister, nye blog, kurser, osv. Følg ligeledes med i den seneste udvikling indenfor CDDI/feedback og har hvad der sker i Danmark på området i min [blog](#).

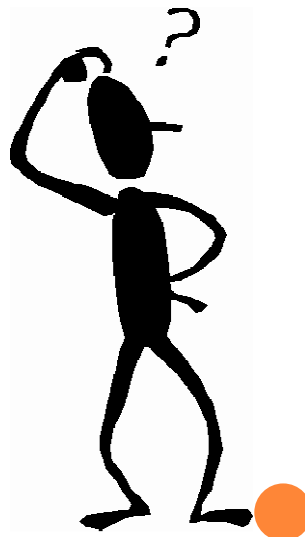
ARBEJDSOMRÅDER

- Terapi: Børn og familier, unge, voksne + klienter med spiseforstyrrelser
- Supervision af professionelle
- Undervisning: Narrativ terapi, Spiseforstyrrelser, CDOI



NARRATIV TEORI/ TERAPI

- Spørgsmål som skaber en forandring ved at sætte fokus på "gemt" viden.
- Spørgsmål som kan få mig til at genoverveje det liv jeg lever.
- Spørgsmål som stimulerer "agenthed"
- Spørgsmål som knytter mig til til mine værdier (igen)
- Spørgsmål som gør det klarere, hvad jeg ønsker at stå for, og hvad jeg ikke ønsker at stå for



SPØRGSMÅL

- Hvad er din forudsætning for at være her?
- Hvad ønsker du at få med dig hjem i dag
- Hvad ved du allerede nu om narrativ terapi



GRUNDLÆGGENDE NARRATIVE IDEER

- Mange historier frem for én historie – multivers frem for univers
- Problem historie vs. foretrukken historie
- Eksternalisering
- Identitet og handlinger: Intentioner, værdier, overbevisninger, håb, drømme, principper.
- Politisk projekt: Opgør med magt/undertrykkelse skabt af f.eks. bestemte samfundsider (majoritetens ideer kan komme til at undertrykke minoriteter).



MANGE HISTORIER FREMFOR EN HISTORIE - THE DANGER OF A SINGLE STORY



http://www.ted.com/talks/lang/eng/chimamanda_adichie_the_danger_of_a_single_story.html



- Ensidig historie om vores tjenestefolk derhjemme som meget fattige – tænkte aldrig over at de kunne arbejde og være kreative (fantastisk fletkurv)
- Værelseskammerat på universitetet: Overrasket over at jeg talte så godt engelsk (officielt sprog i Nigeria), at jeg kunne betjene en ovn og at jeg hørte Mariah Carey og ikke ”Tribal Music”. Hun havde ondt af mig inden hun havde mødt mig pga. sin ensidige historie om folk fra Afrika.
- Stor magt i at kunne definere andre igennem historier – politisk og økonomisk stærke nationer beskrives med flersidige historier og har magten til at definere andre nationer igennem stereotyper (USA ift. Mexico). Stereotyper er ukomplette og gør en historie til den eneste historie.
- Vi må balancere historier. Ved at afvise den ensidige historie kan vi genvinde en form for paradis.

PROBLEM HISTORIE VS. FORETRUKKEN HISTORIE

- Problemhistorie kommer ofte til at ”skygge over” en anden og mere foretrukken historie om os selv
- Problemhistorien kommer til at fastholde os i et ensidigt billede af os selv, som ikke medtager alle nuancerne af, hvem vi er.
- Offerhistorie vs. Overleverhistorie
- Magtesløshedshistorie vs. Handlingshistorie
- ”Ingen kan elske mig” vs. ”Der var faktisk nogle voksne som elskede mig dengang...”
- ”Tingene sker udenfor min kontrol” vs. ”Jeg kan aktivt foretage handlinger som skaber forandringer i mit liv”.



PROBLEMHISTORIE VS. FORETRUKKEN HISTORIE

God, 2/3

Jeg vil gerne have det bedre, jeg har brug for at tale med en psykolog.

Fotograf, flytte hjemmefra, have børn, være en god mor (være der, hjælpe når de har det svært, kærlighed og omsorg)

Jeg vil gerne få det meget bedre - tankerne skal fylde meget mindre.

Jeg vil gerne kunne spise sammen med andre.

Jeg skal spise mere end jeg gør idag

Jeg skal tage mere på

Ond, 1/3

Ja, ja - jeg har det fint og har ikke brug for at tale med nogen.

Hvis jeg er ked af det, kommer det onde frem. Kvalme, lyst til at kaste op, ikke lyst til at spise.

Andre synes jeg har en flot krop, jeg tror ikke på dem. Jeg synes de fleste piger er pænere end mig. Jeg bliver usikker når min kæreste sms'er med andre piger.

Jeg får lyst til at tage væk - negative/onde tanker om mig.

"Hey - jeg er her også - jeg har brug for kærlighed og omsorg"



EKSTERNALISERING: HVORDAN SKILLER MAN PROBLEM OG FORETRUKKEN HISTORIE?


Skabe en distance imellem mig og mit problem – problemet ER ikke mig, det er udenfor mig, og det griber fat i mig nogle gange

Skabe muligheden for at personen kan påvirke problemet i stedet for at føle sig som et passivt offer.


4 trin i eksternaliseringen:

1. Navngivning (fænomenologisk beskrivelse af, hvordan det opleves – hvilket navn ville passe på fænomenet)
2. Effekter/ Konsekvenser (når problemet får greb i mig)
3. Position/ forholden (Er det okay – ikke okay?)
4. Begrundelse (hvorfor er det okay – ikke okay?) => Foretrukken historie

EKSTERNALISERING SOM ROLLESPIL

- Gå sammen i grupper af 3
 - 1 person spiller ”problemet”, f.eks. præstationsangst, eller dårlig samvittighed
 - 2 personer hjælper hinanden med at interviewe problemet ud fra de uddelte spørgsmål.
 - Brug ca. 10 minutter på at lege med spørgsmålene – find gerne selv på flere uddybende spørgsmål
- 


OPSAMLING

- ”Problemer”:
 - Hvordan virkede spørgsmålene for jer – hvordan var de at svare på – hvad lagde i mærke til?
 - ”Interviewere”:
 - Hvordan virkede spørgsmålene for jer – hvordan var de at svare på – hvad lagde i mærke til?
- 


IDENTITET OG HANDLINGER

- Fokus på små ”sprækker” i vores problemfortælling (som f.eks. kan blive tydelige igennem eksternalisering)
- Fokus på at tydeliggøre og ”gøre tykkere”
- Fokus på at berige vores fortælling om os selv med de foretrukne fortællinger – gøre det muligt for os bedre at kunne tackle problemerne fra en styrket position.

Spørge til:

- Små intentioner/skridt, som er et udtryk for noget, som er vigtigt for dig?
 - Hvilke værdier knytter disse intentioner sig til?
 - Hvilke håb knytter disse værdier sig til?
 - Hvilke livsprincipper knytter disse håb sig til – principper som f.eks. guider dit liv?
- 

INTERVIEW-ØVELSE: FORETRUKKEN HISTORIE

- Gå sammen i grupper af 2-3 personer
 - 1 person stiller spørgsmål til den anden ud fra spørgsmålene i den uddelte interview-guide
 - Brug ca. 15 minutter
 - Find gerne på flere spørgsmål som uddyber spørgsmålene ind til den foretrukne historie
- 

OPSAMLING

- Interviewere:
 - Hvordan var det at stille spørgsmålene – hvad lagde i mærke til omkring spørgsmålene?
- Interview-personer:
 - Hvordan var det at svare på spørgsmålene – hvad lagde i mærke til omkring spørgsmålene?



OPGØR MED MAGT/UNDERTRYKKELSE

- Diskurser om f.eks. Køn, krop, ”rigtig” / ”forkert” livsførelse, seksualitet, mv.
- Majoritetens normalitetsbegreb bestemmer hvad der er ”normalt” og definerer minoriteten som forkert.



NARRATIVE METODER – HJÆLP TIL SELVHJÆLP

Narrative metoder kan være hjælpsomme for mennesker, der oplever at være næsten opslugt af et problem.

Ved at stille sig selv nye spørgsmål får man reflekteret over problemet på en ny måde, hvilket kan give mulighed for at man får øje på andre handlemuligheder – og kan give én ideer til hvordan man aktivt kan begynde at handle for at ændre på problemet.



HVORDAN?

- Hvad har været det vigtigste du har hørt i dag, som vil kunne være ”hjælp til selvhjælp”
- Hvilke handlinger har du fået lyst til at gå hjem og gøre, for at holde fast i den nye idé, du har fået med dig fra foredraget i dag?

