

# DRÖMDIALOG

MEDLEMSBLAD FÖR  
DRÖMGRUPPSFORUM  
Nr 1/2012

## KALENDER

### Drömgruppsforums årsmöte

10 mars  
Plats Göteborg

mars 2012

### Vårens drömhelg

10-11 mars  
Plats Göteborg

mars 2012

### Ljungkileveckan – Drömvecka och Drömgruppsledarträning

Veckan efter midsommar 25-29 juni  
Ljungkile Folkhögskola i Bohuslän 0522-68 69 00  
[http://www.ljungkile.fhsk.se/konf\\_kk/drom.shtml](http://www.ljungkile.fhsk.se/konf_kk/drom.shtml)  
[http://www.ljungkile.fhsk.se/konf\\_kk/dromledare.shtml](http://www.ljungkile.fhsk.se/konf_kk/dromledare.shtml)

juni 2012

### Arbeta med drömmar i grupp vid Asklepiostemplet på Kreta

Höstkurs 23 – 30 september 2012  
[www.lendasoasen.se/kurser/utvecklas-med-drommar](http://www.lendasoasen.se/kurser/utvecklas-med-drommar)

september 2012

### Höstens drömhelg

Tredje helgen i oktober, 20-21 oktober  
Plats Göteborg

oktober 2012

Med denna dialog bifogas

### Kallelse till årsmötet

### Inbjudan till vårens drömhelg

**Adresslista** – var vänlig kontrollera och skicka in ändringar

Årsavgiften är 250 kr  
varav 75 kr är medlemsavgift och 175 kr serviceavgift.  
Betalas till pg 401 59 54-3 Drömgruppsforum. Helst senast 31 mars



sid

4	Drömhelg i Stockholm 15 – 16 oktober /Elisabet Tärneberg
5	Aktiviteter i Drömgruppsforum /sammanställning Kristina Johansson
10	Ljungskile – en vecka för drömmar? /Sven Hedenrud
12	Till minnet av Monte /Ingrid Blidberg
14	Är reglerna viktiga i drömgruppsarbetet? /Kerstin Andersson och Ann Malmqvist
17	Ny i drömgrupp /Lotta Hellman
18	Drömgruppsforums styrelse

Bilder

sid 12

övriga bilder

Ingrid Blidberg

Elisabet Tärneberg, Per Tärneberg

Dialogen sammanställd av Kristina Johansson  
i samråd med Anki Kihlström Goldkuhl och Elisabet Tärneberg

Ett nytt år och ett gånget 2011 att ägna tillbakablickar. Vi kommer i kontakt med detta inte minst genom medias fokus på vad som skett i världen. I stort som smått, såväl övergripande och privat funderar vi över vad vi gjort och vad vi vill med det nya året.

Vad har vi gjort i DGF under 2011? Hur vill vi formulera målen för framtiden i föreningen?

I styrelsen har vi bl annat funderat över hur arbetet med drömgrupper ser ut runt om i landet och därför sökt ta reda på det genom kontakt med er medlemmar.

Detta är ett led också i en annan målsättning, nämligen att ha en levande dialog med medlemmarna inte bara när vi bjuder in till höst- och vårmöten.

Dialogen/samtalet skulle kunna utvecklas. I linje med att vi önskar en förnygring ter det sig självklart att också kommunicera via e-post, men varför inte på Facebook? Alla styrelsemedlemmar är öppna för frågor, tankar, förslag och synpunkter via alla kommunikationsvägar som står till buds.

Höst-och vårmötena är meningsfulla och trevliga, men nog skulle vi kunna vara fler.

I styrelsen utforskar vi olika mötesformer. Vi växlar mellan att vara i Göteborg och Stockholm, men däremellan har vi styrelsemöten via telefon och e-post.

Det är viktigt att ha en levande förening med visioner. DGF har också kopplingar till de andra nordiska länderna med pågående samtal och aktiva drömgrupper.

Också i vidare internationellt perspektiv finns kontakter som är viktiga att bevara, inte minst genom att närvara vid internationella konferenser.

GOD FORTSÄTTNING på 2012!

Anki Kihlström Goldkuhl  
Ordförande

\* <http://www.facebook.com/groups/dromgruppsforum/>



### **Drömhelg i Stockholm 15 – 16 oktober 2011**

Höstens drömhelg i Stockholm ägde rum i S:t Lukas lokaler på Långholmsgatan, vid Hornstull. För alla oss som inte bor i Stockholm var det lätt att hitta dit med tunnelbana från Centralen. Ingången låg alldeles vid uppgången från T-banestationen. Styrelsen med Ingegerd Brändström i spetsen tog emot med ett gott förmiddagsfika på lördag. De rymliga och moderna lokalerna gav en trivsam inramning till vårt möte.

Vi var ett 20-tal medlemmar som hade mött upp och vi skulle ha arbetat i tre olika drömgrupper, men på grund av att vi inte var så många deltagare blev det bara två grupper. Birgitta Notini ledde en blandad grupp med både erfarna ledare och ”vanliga” drömgruppsdeltagare. Man turades sedan om med ledarskapet där. Kerstin Andersson hade ansvar för ledarträningssgruppen tillsammans med Anki Goldkuhl. Jag deltog i ledarträningssgruppen och vi fick lärorika pass med stort engagemang från deltagarna – somliga hade börjat leda grupper själva och andra skulle just börja, så många aktuella frågor kom upp i samband med drömarbetet. Vi hade fått ett ljus hörnrum med stora fönster, så det var fint att sitta där och ibland låta blicken svepa ut över de solbelysta hustaken runtomkring.

Under lördagen hann vi med två måltider på exotiska restauranger i kvarteren intill, bl a en indisk med härlig atmosfär, där vi på kvällen trängde ihop oss runt ett långbord och nu kunde fortsätta att bekanta oss med varandra.

Efter förmiddagens drömpass på söndagen åt vi lunch tillsammans i S:t Lukas lokaler. Vi hade sedan en avslutande diskussion om hur vi nu går vidare i Drömgruppsforum för att nå fler med Ullmans metod.

Elisabet Tärneberg

## **Aktiviteter i Drömgruppsforum**

Inför arbetet med Dialogen sände vi ut en fråga till de cirka 50 ledare som har e-post-adress.

**”Skulle vara trevligt att kunna berätta något om hur drömarbetet i föreningen ser ut. Var det finns aktiva drömgrupper och i vilken form arbetet sker. Träffas ni kvällar eller helger, hur stora är grupperna? Eller annat som ni vill förmedla.”**

**Vi har saxat ur svaren**

### **Hur en grupp uppstår**

- .... min grupp inleddes med ett initiativ på Lidingö (vid Drömgruppsforums 20-årsjubiléum) av en kvinna som var ny i sammanhanget, men som varit med på Ljungskileveckan tidigare under sommaren. Hon drog samman en grupp på 6 deltagare (de är nu 5) som träffats sedan dess. Vi träffas 1 torsdagskväll i månaden hemma hos varandra. Ingen av de andra hade erfarenhet av drömgruppsarbete innan Lidingö där ytterligare 2 ur gruppen var med. Vi bestämmer en termin i taget och gruppen är då låst och ingen ny kan börja. Vi har sedan start haft 4 som varit med hela tiden. Vi träffas ca 2,5 – 3 timmar. Arbetar med en dröm och vid vissa tillfällen ger jag mera tid till att prata om tekniken. ....

/Anki Goldkuhl, Göteborg

Kerstin Wanngård, Farsta:

Jag leder en drömgrupp i Farsta församling, Stockholm. Marita Erlandsson, församlingspedagog, och jag startade gruppen för fem år sedan, först genom Sensus men numera i församlingens regi, vilket visade sig vara mycket enklare. Vi disponerar ett trevligt rum och känner oss mycket välkomna. Det brukar vara 6-7 deltagare, vi ses varannan vecka mellan 18.30 och 20.30 och startar en ny grupp varje termin. Den här terminen har det varit 2 nya och 5 "gamla" deltagare.

Vi inleder varje termin med en Pröva-på-gång till vilken inbjudan går ut genom församlingsbladet och kursprogrammet. Den som är intresserad måste i förväg anmäla sig till Marita, som gör en kort intervju med den intresserade och också berättar lite om vad vi gör i en drömgrupp med Ullmans metod.

Marita är med på Pröva-på-gången - hon är en "van drömmare" - och informerar om det praktiska runt gruppen. Så har vi ett drömarbete sedan jag helt kort har gått igenom de olika stegen i Ullmans metod. Om ingen annan "van drömmare" tar upp en dröm gör Marita det. Jag är extra tydlig när det gäller de olika stegen i metoden.

## Långlivade grupper

Våren 1994 flyttade jag ner till Kristianstad från Eksjö i Småland. Hösten 1994 startade jag en drömgrupp som jag ledde i 14 år. Samtliga kom resande från Kristianstads omnejd och vi träffades varje 3:e vecka vardagar kl.1800-2030. Medelåldern var ganska hög och när vi avslutade gruppen hösten 2008 var vi endast 3 personer kvar. Vi dimerades dels p g a svår sjukdom och dels p g a flera dödsfall. Genom dessa händelser fick grupparbetet en mycket djup och särskilt viktig betydelse.

Parallellt startade jag drömgruppsarbete i Studieförbundet Vuxenskolan regi med öppen ansökan varje termin. Flera deltagare återanmälde sig varje terminsstart och vi träffades vid 5 tillfällen per termin.

P g a mina tilltagande synproblem avslutade jag denna verksamhet. Sex av deltagarna från Vuxenskolan hade en mycket stark önskan att vi bildade en privat sluten grupp, i vilken det för mig var lättare att arbeta. Denna grupp har nu träffats sedan 2005 c:a en gång i månaden. Det är svårt för en del att träffas oftare då deras arbetsschema måste respekteras. Vi ses vardagar kl.1800-2030 och kommer att fortsätta så. P g a avflyttning från orten har vi under årens lopp tagit in 2 nya medlemmar vilket fungerat fint.

Vi har också gett varandra möjligheten att mellan gångerna vid behov maila en dröm till gruppdeltagarna och få respons i form av känslor och metaforer och detta har hjälpt drömmaren en bit på vägen.

Ev. kommer jag att starta en pensionärsgrupp senare i vår.

/Ann Malmquist, Kristianstad



Kerstin Ljungh, Stockholm:

Jag har haft drömgrupper i många år och nu senast en grupp med samma deltagare under två terminer. Antalet i min grupp har varierat genom åren, men minimum för att starta tycker jag är sex personer med mig som leder.

Vad jag erfarit är att det inte är bra att ge upp om det inte automatiskt kommer folk till gruppen.

Man får vara lite energisk och påminna nya och gamla drömmare om att anmäla sig, det kan kännas trögt men det är det värt att få arbeta med drömmar i en liten trygg grupp. Jag tröttnar aldrig på det!



Jag har en drömgrupp med sju deltagare, som träffas en gång var fjärde vecka plus att vi har en heldag en gång per år. Gruppen har funnits flertal år, någon enstaka medlem har slutat och snabbt har platsen fyllts av ny medlem. Vi träffas vardagskvällar, samtalar först och har sedan drömarbete under c:a 1,5 tim.

/Ingegerd Skogström, Örebro

Kerstin Andersson, Växjö, har tre drömgrupper:

En med 7 personer, där en del hållit på länge, som längst 20 år . Den "Yngsta" i bara 1 år. Den gruppen träffas kvällar, 1 gång per månad.

Två pensionärsgrupper som träffas dagtid.

Den ena gruppen, 5 pers, varav 3 över 80 år. Det finns två herrar i gruppen.

Den andra pensionärsgruppen, med 6 damer, är något yngre.

## **Exempel på drömarbete som förläggs till helger**

### **I Göteborg finns en grupp med ledare och blivande ledare**

Drömgrupp Göteborg bildades i slutet av 1990-talet och kom på allvar i gång vid nyåret 2000. Den startades av Birgitta Notini och Ingvar Nilsson som då var verksamma vid St Lukas i Göteborg. Syftet var dels att hålla Montague Ullmans metod levande men också att följa med i och plocka upp de delar av metodens utveckling som Ullman själv hela tiden arbetade med.

Gruppen har haft olika sammankallande personer, Gunnar Sundström, Ingrid Blidberg och nu är det Inga Edwertz.

Gruppen, som brukar bestå av 4-6 personer, träffas på lördagar klockan 11 till cirka 14 fyra gånger per termin.

Gruppen har sett medlemmar komma och gå och i dag har vi ett 20-tal personer som önskar kallelse till våra träffar. Många av deltagarna leder egna grupper och även om man för tillfället inte har någon grupp finns ett behov av att träffas för att hålla metoden levande och diskutera utifrån detta.

Efter ett drömpass ger vi feedback till varandra och diskuterar olika frågor som dykt upp under processen. Det finns också möjlighet att ta upp principfrågor och svårigheter som man kan ha stött på i de egna ledda grupperna.

Sedan ett par år samverkar vi med studieförbundet Folkuniversitetet och är därmed en del i deras studiecirkelverksamhet. Det innebär bl.a. att lokalfrågan har fått en bra lösning.

/Inga Edwertz, Mölnlycke

### **Marianne Arvidsson och Monika Oscarsson leder drömarbetet tillsammans:**

Vi skiftar med att vara ledare varannan dröm.

Vi träffas två lördagar i följd klockan 9.00 - 17.00 med en kafferast och 1 timmes lunch.

I Sävedalens församlingshem eller Domkyrkans församlingslokal  
Vi har grupper vår och höst.

Varje drömgrupp har 6 deltagare.

Många av deltagarna har önskat att få komma till nästföljande grupp, på så sätt har vi fått en blandad grupp med några helt nya och de flesta som har deltagit tidigare.

Vi, såväl som våra deltagare har varit mycket nöjda med att ha drömgrupperna hela dagar med tre drömmar per dag.

På detta sätt har alla sex deltagarna haft möjligheter att presentera sin dröm.

/Marianne Arvidsson, Sävedalen

## **Fler exempel**

Jag har under höstterminen haft en drömgrupp varannan vecka med fem deltagare. Det är tidigare patienter/klienter som har ingått i den. Vi har träffats 3x45 min/tillfälle  
/Gullvi Sandin, Stockholm

Markku Siivola, Helsinki:

Vad angår min egen verksamhet jag har haft genom åren ca 2-4 drömgrupper på 5-8 personer på gång här i Finland, både som handledning för psykiatrisk personal och för deltagare med mycket varierande bakgrund. Okänt antal aktiva drömgruppsledare i Finland, kanske ca 10 eller lite mer. Drömgruppsforum i Finland arrangerar 3+1 dagars seminarier årligen.

Lisi Markensten Aurell, Växjö:

Min sista drömgrupp tog slut för drygt ett år sedan när en medlem for till Afrika på ett par månader och en annan flyttade definitivt till storstaden.

Som mest hade jag tre grupper gående varje vecka, men det är flera år sedan.

Mina grupper har bestått av 4 - 5 medlemmar och varit slutna. De har gått på eftermiddagar mellan 15 och 17.

För närvarande har jag inga planer på att påbörja ny grupp.

## **Samarbete med Sensus nämns i flera av svaren**

Sven Hedenrud, Lund:

I Lund inbjuder jag till drömarbete, där man binder sig för fyra gånger i taget. Nästa omgång börjar i februari. Anmälan sker via Sensus.

Dessutom har jag drömseminarier på Modum Bad i Norge regelbundet.

## Ljungskile – en vecka för drömmar?

En gåva för livet var det att få möta Monte och ta del av hans sätt att förstå drömmar. Det var helt enkelt revolutionerande. Året var 1980. Jag var föreståndare på S:t Lukas i Göteborg. Det här måste spridas! Som en uppgift kändes det. Det måste gå att finna vägar för att dela med oss till så många som möjligt.

Vi hade drömgrupper vid mottagningen. Kunde man tänka sig andra sätt?

Skulle det vara möjligt att inbjuda till en hel vecka med drömarbete? Ett par sittningar per dag skulle man väl då kunna hinna med. Skulle det finnas tillräckligt intresse bland allmänheten för en sådan satsning?

En särskild upptäckt hade vi gjort. Jag hade valts in i psykosomatiska klubben bland forskare vid Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg. Det är ju uppenbart att drömmandet är en psykosomatisk process, och jag fick tillfälle att föreläsa om Montes metodik och vann genklang. Det som vi fått syn på var den andliga dimensionen i drömmarna. Trons, Bibelns, öht religionens grundspråk är detsamma som drömmens! Min filosofiprofessor i Lund, Gunnar Aspelin hade rätt: Tron är mer att jämföra med konsten än med vetenskapen. Och det sa han inte nedvärderande. Han var själv son till målaren Karl Aspelin och en kyrksam man. Och drömmen är konst. Ur det förmedvetna stiger drömmen, och vad vore konsten utan det undermedvetnas källsprång!

Den förunderliga, vägledande funktion som vi gång på gång fick konstatera att drömmen har – hur står den i samklang med trons föreställningar? Det skulle vara något att utforska! Det skulle kunna ge utrymme för många upptäckter.

Så var det frågan om plats. Vart skulle man kunna förlägga en sådan vecka? På den välkända S:t Davidsgården i Rättvik visade man sig villig att reservera en vecka för oss. Det är en plats med regelbundet andaktsliv, som kunde aktualisera den andliga dimensionen i drömmandet för dem som önskade delta. Gården kunde inte stå som inbjudare (ännu), men väl upplåta gården med alla sina resurser, på försök.

Så blev det då en fråga om pengar. På vår mottagning var nu alla terapeuter utbildade att leda drömgrupper. Kunde vi få komma loss och förlägga en ordinarie arbetsvecka till Rättvik, med de kostnader detta skulle medföra? Vår styrelse var mycket positiv. Jag fick klartecken att satsa.

Så kunde vi gå ut med en inbjudan till en ”Drömvecka på S:t Davidsgården i Rättvik” hösten 1981. Spänningen var stor. Skulle det finnas tillräckligt många intresserade, som nåddes av vår inbjudan?

Anmälningar droppade in. Ja, det kunde bli av. Jag minns inte om det blev fyra eller fem fulla grupper om åtta deltagare, som ägnade sig åt sina drömmar en arbetsvecka.

I utvärderingen stod det klart för oss att detta var en succé.

För fortsättningen ville gärna S:t Davidsgården stå som inbjudare vid fortsatt samarbete. I fortsättningen måste vi dock ta ut de verkliga kostnaderna. Det blev för dyrt, med resor och allt, i förhållande till S:t Davidsgårdens praxis.

Vart skulle vi då ta vägen? Svaret kom innan vi hunnit bekymra oss. En svåger till mig hade blivit föreståndare vid Lunds stiftsgård i Båstad. Åtta år av fint samarbete fick vi med Lunds stift. I prästernas obligatoriska fortbildning lät biskop Ahrén drömveckan i Båstad vara ett alternativ. Det utnyttjades väl. Präster utgjorde en stor del av deltagarantalet. Fem drömgrupper årligen hade vi. Så bestämdes att detta centrum skulle läggas ner 1991 – eller snarare förflyttas. Vi var husvilla igen.

Vi hade under alla år undrat om tillströmningen till Drömveckan skulle minska. Kanske skulle drömintresset betraktas som en fluga? Så var det alltså inte. Vi ville fortsätta någon annanstans.

Nu hade vi ett par år bland våra deltagare haft en driftig kvinna, som just det här året nypensionerad ryckte in som husmor på Sigtunastiftelsen. Margit bjöd oss dit under sitt vikarieår där. Under tiden skymtade en ny lösning, som kunde bli mer permanent. S:t Lukas i Göteborg gick in som en huvudman för Ljungskile Folkhögskola. Då blev det naturligt att söka sig dit, och vi mottogs med öppna armar. År 2011 löpte den tjugonde drömveckan där, som vanligt annonserad i folkhögskolornas kurskatalog.

Drömveckans anknytning till S:t Lukas har successivt upphört efter min tid där. I stället har Drömgruppsforum kommit in som en partner till folkhögskolan. Numera har vi från Drömgruppsforums sida också regelbundet vår ledarträning där samtidigt med de öppna drömgrupperna. Som allra mest har vi haft fem drömgrupper och två ledarträningsgrupper samtidigt.

Vad blev det av den andliga dimensionen i det psykosomatiska drömskeendet? Den förefaller mig lika tydlig som någonsin, om än färre av våra drömmare visar fram en metaforik av direkt biblisk karaktär.

Tiden för Drömveckan är alltid veckan efter Midsommar. Så har det varit alltsedan vårt andra år.

Välkommen på Drömvecka eller ledarträning veckan efter Midsommar 2012 på Ljungskile Folkhögskola!

/Sven Hedenrud

## Till minnet av Monte.



Monte och jag utanför Montes hus i Ardsley, våren 2004

Första gången jag träffade Montague Ullman, Monte, var våren 2002 på en drömgruppshelg i Stockholm. Jag hade några månader tidigare gått med i en drömgrupp i Umeå och övertalades att åka till Stockholm för att få möjlighet att upptäcka hans utstrålning. Monte var 86 år och skulle antagligen inte komma till Sverige ytterligare en gång. Den resan har betytt oerhört mycket för mig!

Jag blev blixtförälskad i denna karismatiska, öppna och generösa man! Han höll ett långt anförande om Drömmar och ondskan som jag senare fått i dedicerad utskrift. Hans ord gick rätt in i mitt hjärta, öppnade det och fick mig att vilja föreviga hans humoristiska person och hans kloka ord om tillståndet i världen och vår möjlighet att genom drömarbete inse att det kan förändras!

Jag ville göra en dokumentärfilm där han presenterar de olika stadierna i sin metod och pratar om hur drömarbete kan hjälpa oss att bli mer ärliga i våra relationer och våga se oss själva som vi är och inte som vi vill vara.

Vad som grep mig så starkt i Montes föredrag den här soliga eftermiddagen i Stockholm var hur han efter en exposé över tillståndet i världen, där alla darrade inför vad som höll på att hända i spåren efter 11 september, undrade om USA skulle ta den händelsen till intäkt för att invadera Irak och med militära medel stöta Saddam Hussein? Efter att ha talat om ondskan i den stora världen vände han blicken till den lilla världen och som exempel berättade han en egen dröm. Genom den visade han på tillkortakommanden i sin personliga utveckling, i sitt yrkesliv och det som grep mig allra starkast, i relation till sin nyligen bortgångna hustru Janet.

Han visade också på hur arbetet i en drömgrupp kunde fördjupa hans kontakt med drömmen och hjälpa honom att se sig själv tydligare och ta lärdom av den för sitt fortsatta liv. Det var stort, starkt och mycket gripande!

Två år senare hade jag lyckats samla ihop tillräckligt mycket pengar för att åka med min fotograf Robert Lundmark till Ardsley utanför New York. Jag deltog i en av Montes drömgruppshelger och spelade in både hans inledande föreläsning och en lång intervju där han utvecklade sina tankar om Drömmar och ondska.

När vi satt i hans soffa och jag berättade att jag vill arbeta med drömmar för att utveckla min kreativitet, utropade han indignerat: ”Vaddå utveckla! Du har ju allt inom dig, lita på det!” Gång på gång måste jag påminna mig om hans ord och starka övertygelse om att vår kreativa förmåga finns i oss, det gäller bara att se det och lära oss att lita på det.

Dagarna i Ardsley blev fantastiska! Min fotograf, som var mycket skeptisk till drömmar och drömarbete, föll också för Montes charm och visdom. Vi fick massor av bra material med oss och fulla av tillförsikt åkte vi hem för att söka mer pengar för att kunna redigera det hela till en film. Jag fortsatte att samla in material om andra metoder att arbeta med drömmar men lyckades inte få pengar till att gå vidare. Innan jag lade projektet åt sidan åkte jag tillbaka till Ardsley för att delta i en ny workshop. Jag hade min lilla kamera med mig och ställde några frågor om något jag fastnat för i Montes introduktion till drömarbetet. Det handlade om den del i arbetet när vi läser drömmen tillbaka för att se om det är någon bild som inte är färdigutforskad. Monte poängterade att ingenting i en dröm är där av en slump, så att be drömmaren leka med bilden och då känna efter vad som händer, kan vara värdefullt för att komma i känslomässig kontakt med varför just denna bild finns där. Vårt samtal böljade fram och tillbaka mellan barndomsminnen, tiden i armén och de benådade ögonblick som kan inträffa när man lyssnat så intensivt på en drömmares berättelse, att det egna omedvetna började leka med materialet och att ett djupt samband med vad drömmaren berättat och honom själv kunde uppstå. Jag är djupt tacksam över att ha fått vara närvarande vid denna sorts lyssnande.

Detta var sista gången jag träffade Monte. Som vanligt var han full av värme, generositet och humor, han hoppades att jag snart skulle komma vidare med arbetet med min film, lita till min kreativitet och inte glömma bort att ha roligt under arbetets gång!

Finansieringsvägarna verkade stängda, men efter flera år vände jag mig till Drömgruppsforum och fick en liten grundplåt för att finansiera kompletteringar av materialet med en ny fotograf. Redigeringen innebar ett långt arbete utan någon ersättning, men gav mig också många timmar med Monte och hans djupa tilltro till att drömarbete berikar världen och vår förståelse av oss själva.

I februari år 2008 var filmen färdig och jag skickade en kopia till Monte. Han svarade omgående att han var förtjust och glad, vilket var den viktigaste respons jag kunde få!

Några månader senare fick han sin första stroke och den 7 juni lämnade hans fysiska kropp denna värld. Jag är så oerhört glad över att Monte då visste att fler skulle kunna lära känna honom och hans metod med hjälp av Fånga drömmen med Montague Ullman!

Göteborg i november 2011 /Ingrid Blidberg

## Är reglerna viktiga i drömgruppsarbetet?

Kerstin Andersson och Ann Malmquist i utbildningsutskottet går igenom vår metod

Det kom ett mejl: ”Är ramarna friare nu, när Monte inte finns längre?”

Vi vill poängtera: Ramarna är viktiga.

### Varför?

Som alla vet – hoppas vi - styrs drömgruppsarbetet av två viktiga principer:

#### **Säkerhetsprincipen och upptäcktsprincipen.**

Dessa är inbyggda i metoden, och skapar den trygghet som är förutsättningen för ett bra drömgruppsarbete.

**Säkerhetsprincipen innebär att drömmaren har full kontroll från början till slut. Hon kan avbryta var som helst. Hon kan låta bli att svara på frågorna. Hon väljer själv hur mycket hon vill avslöja om sitt liv.**

Men naturligtvis är det så att ju mer man vågar avslöja, ju mer hjälp kan man få.

Hjälp behövs också för att kunna göra upptäckter om sin dröm och sitt liv.

Vi skall nu kommentera vikten av att respektera reglerna inför varje fas, men vi utgår från att alla läsare är förtrogna med processen, annars finns den beskriven i Montes böcker,

### **Stadium 1.**

Någon berättar frivilligt sin dröm.

Möjlighet ges till att ställa klagörande frågor.

Gruppen tenderar ofta att fråga väldigt mycket, men det är viktigt att inte drömmaren pressas eller förleds att klagöra annat än själva drömmen, och alltså absolut inte om egna tankar eller associationer om drömmen.

Då spolieras deltagarnas möjligheter att i nästa fas förmedla egna känslor och att associera fritt eftersom man då är styrd av drömmarens tankar.

### **Stadium 2.**

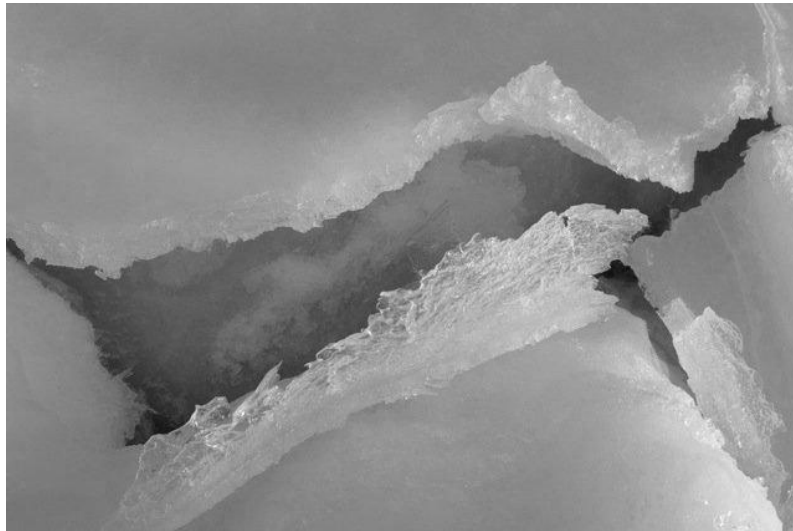
Gruppen lånar drömmen och förmedlar sina känslor och utforskar vad bildspråket vill säga dem om deras livssituation.

Viktigt att komma ihåg att man inte säger sanningen om drömmarens liv – det är fråga om projektioner. Däremot lånar man ut sina upplevelser om drömmen kopplat till ens eget liv i förhoppningen att något kan hjälpa drömmaren att förstå sin egen dröm bättre. Förbluffande ofta kan man träffa alldeles rätt.

### Stadium 3

Drömmaren får tillbaka sin dröm. Det är nu viktigt att lyssna noga till drömmaren och inte komma med egna tankar och associationer.

Drömmaren får berätta om tankar och uppslag han fått under gruppens arbete utan att bli avbruten. Det är en monolog inte samtal, där drömmaren får reda ut hur mycket som öppnat sig för honom så här långt.



**I det fortsatta drömarbetet är det från och med nu endast drömmen och drömmarens tankar och synpunkter som får vara med i gruppens arbete med drömmen.**

### Stadium 4a Drömmens sammanhang

Om drömmaren vill fortsätta följer dialogens första fas där gruppen med hjälp av **öppna frågor** försöker hjälpa drömmaren att minnas tiden före drömmen.

Under detta samtal **lämnar gruppen drömmen åt sidan.**

Man frågar inte ledande t ex: "Minns du om något hände som hade betydelse för drömmen?" Då får man sannolikt svaret: "Nej det var inget".

Men om man frågar: "Kan du komma ihåg tankar och känslor innan du somnade i går kväll?" Eller: "Vad kan du berätta om din kväll?" Drömmaren kan då berätta allt han minns, ofta i hans tycke ovidkommande saker, som kan leda till att en gnista av förståelse slås mellan liv och dröm. **Drömmaren kan alltid gå tillbaka till drömmen** när som helst. Det är bara bra, när det inträffar att drömmaren plötsligt förstår, varför han skapat metaforerna i nattens dröm.

#### **4b Återberättande**

Under förutsättning att drömmaren vill fortsätta, går vi vidare till återberättande.

Drömmaren har nu förhoppningsvis erövrat sina minnen för tiden före drömmen och med dessa minnen som bakgrund, får han nu höra någon läsa hans dröm.

Det betyder att ytterligare ett sinne blir inkopplat, som kan ge drömmen en ny dimension. Drömmarens uppgift är här, så långt han kan, att knyta ihop drömmens metaforer med sin livssituation.

Drömmen har stigit upp ur drömmarens liv och med drömmarens personliga symboler. Därför är det bara drömmarens som kan säga vad drömmen berättar.

Deltagarna vill ofta så gärna tala om vad drömmen betyder, men om de kommer med förslag stör det drömmarens process och leder kanske honom in på fel spår.

Däremot kan gruppen hjälpa till med att visa på metaforer som drömmaren inte sagt något om. Det brukar räcka med att visa på: ”Du har inte sagt något om ..... får Du någon tanke om det?” Det gäller att försöka hjälpa drömmaren längre och djupare in i sig själv, där svaret finns.

**Det är viktigt att under denna fas, såväl som under de andra, att lyssna uppmärksamt på vad drömmaren säger. Många gånger berättar han lösningen utan att själv höra det. Då kan gruppdeltagarna använda det i nästa fas som är orkestreringen.**

#### **4c Orkestrering**

Om drömmaren vill, kan gruppdeltagarna nu få en chans att knyta ihop metaforerna med det drömmaren berättat om sitt liv. Även om det byggt på drömmarens berättelse – man får inte tillföra något nytt material – är det en projektion som drömmaren kan ta emot eller avvisa.

Monte framhöll ofta att det är viktigt att avsluta orkestreringen i rätt tid, annars kan den få motsatt effekt – skapa oklarhet för drömmaren i stället för klarhet. Gruppen kan få lust till att börja leka med drömmen igen, nu när man vet så mycket mera.

Men det blir gruppens nöje i stället för hjälp till drömmaren.

Därför: Reglerna är till för att skydda säkerhets- och upptäcktsprincipen, som i sin tur vill göra det möjligt för drömmaren att sänka sina försvar och fritt leta i sig själv utan att bli hindrad eller störd i den processen. Detta innebär att drömmaren inte känner sig låst när drömgruppsarbetet är avslutat utan har möjlighet att själv arbeta vidare med sin dröm.

Vi som arbetat med metoden vet att reglerna är väl uttänkta och en förutsättning för att nå ett gott resultat. Detta blir allt tydligare ju längre man engagerat sig i drömgruppsarbete.

Reglerna ger frihet.

/Ann Malmquist  
Kerstin Andersson

## Ny i drömgrupp

I många år har jag funderat över mina drömmar.

Bläddrat i drömllexikon och tänkt att jag vill försöka förstå. Det är en stor del av sitt liv som man befinner sig i en drömvärld rik på ett symbolspråk man normalt inte talar, än mindre begriper.

Plötsligt kändes det akut av att ta itu med detta delvis okända språk, så jag spred min önskan lite här och där.

En bekants väninna ringde så upp och frågade om jag inte ville börja i en drömgrupp. Det var en speciell upplevelse att åka hem till en för mig okänd drömledare och möta människor jag aldrig träffat förr.

Jag kände mig förflyttad till ett tidigt 70-tal när inte allt i samhället kretsade kring pengar, utan man faktiskt träffades ideellt för att lära av varann i olika former av självhjälpgrupper. Det kändes väldigt sympatiskt med en drömledare som så generöst ville vägleda mig och de andra drömmarna i gruppen.

Första mötet blev omtumlande. Jag fick berätta om min dröm och varsamt steg för steg, så var det som om det obegripliga blev begripligt. Det påminde om filter eller slöjor som drogs undan och jag kunde se på min dröm klarare.

Jag var och är imponerad över hur väl metoden fungerar och hur den hjälper mig att själv förstå. För mig är det kärnan, att det är jag som får dra slutsatserna så långt jag orkar och förmår. Det finns något djupt humanistiskt över detta sätt att arbeta.

Efter en termin i drömgruppen har jag blivit mer ödmjuk, mindre fördömande och lärt att vi alla är rätt lika innerst inne. Vi är alla bärare av starka livsöden. Jag tycker att drömarbetet hjälper oss att öppna upp inför de stora existentiella livsfrågorna och snudda vid livets verkliga kärnvärden.

Med tanke på den kraften är jag glad att metoden är så strikt och att drömmen stannar i drömgruppen.

Jag träffar mina meddrömmare bara där och då.

Jag vet allt om dem och ändå ingenting.

För mig är drömgruppen en alldeles egen liten frizon.

Lotta Hellman

Drömgruppsforums styrelse

Anki Kihlström Goldkuhl, Spånkullen 11, 416 77 Göteborg 031 25 91 22 <a href="mailto:ann-kathrine.kihlstrom@comhem.se">ann-kathrine.kihlstrom@comhem.se</a>	ordförande
Lars-Åke Grubbström, Floragatan 25 C, 531 36 Lidköping, 0510 202 24 <a href="mailto:andrum@mullsjö.mail.telia.com">andrum@mullsjö.mail.telia.com</a>	vice ordförande
Karin Roos, Faritslöv 5609, 269 95 Båstad 0431 36 54 44 <a href="mailto:karin_roos@tele2.se">karin_roos@tele2.se</a>	sekreterare
Ingegerd Brändström, Valhallavägen 192, 115 27 Stockholm 08 760 05 36 <a href="mailto:ingegerd.brandstrom@telia.com">ingegerd.brandstrom@telia.com</a>	kassör
Kristina Johansson, Vackra vägen 10B, 172 40 Sundbyberg 08 717 24 14 <a href="mailto:mkristinajohansson@telia.com">mkristinajohansson@telia.com</a>	dialogen
Inga Edwertz, Nedre Solstensvägen 3, 435 31 Mölnlycke 031 88 62 24 <a href="mailto:ingedz@tele2.se">ingedz@tele2.se</a>	

Du finner denna och tidigare dialoger samt annan information om Dröm-  
gruppsforum på hemsidan  
<http://www.dromgruppsforum.org.se/>



<http://www.dromgruppsforum.org.se/>

januari 2012

## **KALLELSE TILL ÅRSMÖTE I DRÖMGRUPPSFORUM**

**LÖRDAG 10 MARS 2012**

Bästa medlem, härmed kallas du till årsmöte i Drömgruppsforum

Plats: Göteborgs Psykoterapiinstitut, Vasagatan 16, Göteborg

Tid: Lördag 10 mars kl 1700

### **DAGORDNING**

1. Mötet öppnas av styrelsens ordförande
2. Fastställande av föredragningslistan
3. Val av ordförande, vice ordförande och sekreterare för mötet
4. Val av två justerare och rösträknare
5. Fråga om mötet blivit behörigen utlyst
6. Upprättande av röstlängd
7. Styrelsens årsberättelse, innefattande årsbokslut
8. Revisionsberättelse
9. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för närmast förflutna kalenderår
10. Fastställande av balansräkning
11. Fastställande av årsavgift
12. Fråga om arvode till styrelse och revisor
13. Val av ordförande
14. Val av övriga ledamöter i styrelsen
15. Val av revisor och revisorsuppleant
16. Val av valberedning
17. I stadgeenlig tid inkomna motioner (före 1 februari)
18. Beslut om tid och plats för nästa årsmöte
19. Övriga frågor
20. Mötets avslutande

VÄLKOMNA

Styrelsen

*Motion se nästa sida*

**\*MOTION TILL DRÖMGRUPPSFORUMS ÅRSMÖTE 2012\***

Jag önskar att årsmötet ger i uppdrag till kommande styrelse

Att arbeta för genomförandet av en drömkonferens i mars 2014 (liknande 2009 års konferens)

och

Att ta kontakt med våra nordiska syskonföreningar och det Europeiska

Nätverket av IASD med syfte att tillsammans med dem anordna en sådan konferens.

Varkala, Indien,

1/1 2012

Gunnar Sundström

Inkom via e-post den 2 januari 2012

# Använd dina drömmar

Drömgruppsforum inbjuder medlemmar och nybörjare till drömarbete i grupp enligt Montague Ullmans metod

## Drömhelg i Göteborg 10-11 mars 2012

Göteborgs Psykoterapiinstitut, Vasagatan 16

### Program

#### Lördag 10 mars

- 0900 Samling med kaffe och te  
0930 – 1245 Drömgruppsarbete  
Lunchpaus. Kaféer och restauranger finns i närheten  
1430 – 1630 Drömgruppsarbete  
Kaffe och te  
1700 Föreningens årsmöte

#### Söndag 11 mars

- 0900 – 1200 Drömgruppsarbete med paus för te och kaffe  
Lättlunch. Ingår i arrangemanget.  
1300 – 1530 Drömgruppsarbete  
1530 – 1600 Gemensam avslutning alla grupper

Utanför programmet. För den som så önskar. Välkommen att vara med på gemensamt restaurangbesök på lördag kväll. Vi tar upp anmälan under lördagen.

### Drömgrupper

1. Nybörjare
  2. Erfarna
  3. Ledarträning – lång erfarenhet
  4. Utbildade ledare i självständig grupp
- Kostnad 950 kronor för grupp 1-3 och 300 kronor för grupp 4

Ring gärna vår utbildningsledare Kerstin Andersson 0470 711 258 eller ordförande Anki Kihlström Goldkuhl 031 259122 om du vill veta mer.

**Anmäl** dig senast 10 februari till [i.kerstin.andersson@comhem.se](mailto:i.kerstin.andersson@comhem.se) eller [ann-kathrine.kihlstrom@comhem.se](mailto:ann-kathrine.kihlstrom@comhem.se)

Eller per brev till Kerstin Andersson, Lyckestigen 7, 352 45 Växjö.

Skriv drömgrupp samt namn, adress, telefon och e-post

Eller per telefon 0470 711 258

**Betala** avgiften senast 29 februari till pg 401 59 54-3 Drömgruppsforum

Vi betalar tillbaka avgiften vid sjukdom

Under drömhelgen når du oss på 0730 641 258 Kerstin Andersson och 0706 222 506 Anki Kihlström Goldkuhl



Välkomna!

<http://www.dromgruppsforum.org.se/> januari 2012