

Medlemsbrev 7/2016

Hej alla medlemmar!

Julen närmar sig och med den förhoppningsvis lite julefrid och mer tid för nära och kära och att "bara vara". I tidningar och media pratas det om att vi ska lägga bort alla "måsten och borden" och bara göra det som vi verkligen vill. Inte stressa, göra saker tillsammans och skala av sådant som kan skapa prestationsångest. Kanske har psykosyntesens budskap om närvaro och medvetenhet om att ta våra egna behov på allvar spridit sig i samhället. Jag vill hoppas och tro det.

För 10 år sen när jag kom ut på företag och jobbade med grupper undrade människor vad mindfulness var. Jag möttes av skeptiska funderingar kring vad mindfulness var för "flummigt". Numer så behöver jag inte introducera begreppet mer än att säga "nu ska vi andas för att bli mer närvarande" – och ingen ifrågasätter eller höjer på ögonbrynen. Alla sätter sig tillrätta, blundar och tar några djupa andetag. Så visst har det hänt något.

Vi i styrelsen har haft intensiva månader för att hinna med allt styrelsearbete och våra ordinarie arbeten också förstås. Vad vi har gjort kan du läsa om här i brevet lite längre ner. Drivkraften har varit att det är så meningsfullt, glädjefyllt och ett härligt samarbete med alla inblandade.

Redan nu vill jag påminna om att boka in den 1 februari kl. 18 i kalendern, då inbjudan strax kommer för årets första Regionmöte i Stockholm.

Nu ska jag njuta av ledigheten, meditera, äta lussebullar och umgås med min familj. Försöka vara närvarande med hela mig. Önskar dig också en fridfull jul med dina nära och kära och allt det som du njuter av och behöver för att må bra.

Vi ses och hörs nästa år!!

/Anette ordförande

AW på Engelen i Stockholm, Gamla Stan

Vi var ett härligt gäng på 7 personer som träffades en kväll på Engelen. Det var roligt att diskutera Psykosyntesen över en bit mat och dryck. Att få träffa några kollegor och höra hur det går för dem. Få inspiration och känna samhörighet. Det blir fler träffar 2017!

Rapport från Kusunträff i Göteborg söndagen den 4 dec

Minnesanteckningar från Helen Nilsson och Astrid Ståhlberg:

På Holi Center på Pilgatan i Göteborg mellan kl. 11 och 16 träffades 14 personer från Psykosyntesförbundet, Sveriges Auktoriserade Gestaltterapeuter, Svensk Psykodramaförening, Symbolföreningen och Svenska Föreningen för Systemiska Konstellationer. Helen inledde och höll i det välregisserade programmet. Stämningen var nyfiken och positiv. I tur och ordning tog vi till orda i cirkeln och presenterade oss med namn, förening och förväntningar.

Regionmöte Stockholm
Onsdagen den 1 feb 2017
Skeppsbron 32,
Stockholm

Kusunträff
Söndagen den 26 feb 2017
Folkkulturcentrum, Artemisgatan 19,
Stockholm.

Årsmöte
Lördagen den 11 mars 2017
Skeppsbron 32,
Stockholm



I första sessionen mötte klienten Astrid Ståhlberg, symbolterapeut, klienten. Det var en kraftfull, effektiv session där det symboliska språket fick mycket plats i rika bilder. Därefter gick pratet igång i bikupor om 3 och 3, medan terapeut och klient samtalade i ett av smårummen.

Efter lunchen, som intogs på en restaurang ett par kvarter bort, var vi klara för andra sessionen då Monica Cederholm mötte klienten i Systemiska konstellationer. Hela rummet togs i besittning när familjen tog form på golvet. Det var en innehållsrik session. Återigen möttes Monica och klienten i enrum och cirkeln bröts upp i smågrupper för samtal.

Vi tog en kort fruktpaus, innan terapeuter och klient fick svara på frågor som gruppen ställde. Kloka frågor och förklarande svar, där nyfikenheten kändes stor. En stund innan avslutning fick var och en yttra sig om dagen och om deras upplevelser kring programmet. Erfarenheter från Stockholm efterfrågades och utbyttes.

Man ville fundera vidare kring antalet sessioner, två eller tre, och längden på dagen. Det fanns en önskan att direkt efter varje session och samtal i smågrupper kunna ställa frågor till respektive terapeut. En Kusindag per termin kändes som en lämplig rytm. Ett max tak på 20 personer i lokalen ansågs lämpligt.

Alla var nöjda och därmed blev denna dag startskottet till en fortsatt samverkan mellan kusinerna i Göteborg.

Rapport från Kusinträff i Stockholm lördagen den 17 september

Minnesanteckningar från Carina Larsson:

På Folkkulturcentrum, Artemisgatan 19 mellan kl. 10-17 träffades 33 personer från Psykosyntesförbundet, Sveriges Auktoriserade Gestaltterapeuter, Svensk Psykodramaförening, Symbolföreningen – terapi och pedagogik, Svenska Föreningen för Systemiska Konstellationer och Svenska Riksförbundet för Uttryckandekunst.

Vi började med ett rörelsepass lett av Nadja Gruberg och med Lars Tauvon spelande på den flygel som fanns i rummet. Därefter berättade Lars Tauvon varför och hur kusinträffarna startade och om Lika-Olika-Unika idén. Därefter sätter oss i cirkel och Nadja Gruberg och Carina Larsson berättar om schemat för dagen, förhållningssätt, tystnadsplikt mm.

Denna gång har vi en klient och tre terapeuter, dvs. 3 sessioner och dessa ska ses som en serie.

Pass 1 hålls av Ulf Petrén från Svenska Föreningen för Systemiska Konstellationer.

Terapeuten presenterar sig, metod och förhållningssätt kort. Efter sessionen får terapeut och klient prata med varandra. "Hur var det för dig att vara klient/terapeut" samtidigt får grupperna diskutera med varandra. Vi skapar grupper t.ex. två och två eller tre och tre "gå till någon som de inte känner".

Pass 2 hålls av Astrid Ståhlberg från Symbolföreningen och övrigt upplägg görs som ovan.

Pass 3 hålls av Frida Rosengren från Psykosyntesförbundet och övrigt upplägg görs som ovan.

Efter de tre sessionerna har vi en reflektion i 15 minuter: Terapeuterna sitter i mitten av "publiken" och reflekterar tillsammans angående metoderna. Publiken lyssnar. Därefter i 15 minuter ställs frågor av publiken angående metoderna/metodiken. Svar och reflektioner av terapeuterna i 30 minuter. Avslutningsrunda som handlar om lärande om metoderna och hur var upplägget. Avtackning av klient och av terapeuterna och till sist önskemål, idéer om framtiden?

Karin Stenman Regionansvarig i norra Sverige presenterar sig.

Jag är verksam i Norrbotten och Kalix, jag driver egen verksamhet sedan snart ett år tillbaka med ekonomirådgivning till företag samt samtalscoach. Jag har föreläsningar och sprider gärna informationen om Psykosyntesens fördelar här uppe i Norra Sverige. På min fritid rider och tränar jag mina hästar, umgås med familj och vänner. Tillsammans kan vi föra psykosyntesen framåt och nå människor som söker mer av sina liv, jag ser fram emot att fortsätta arbeta tillsammans i styrelsen och för det bästa för er medlemmar.



Hur du gör en sökbar presentation på vår hemsida

Hemsidegruppen har arbetat en hel del med hemsidan och du kan nu göra dig mer sökbar. Gör dig sökbar genom att se över din presentation! Instruktion bifogas medlemsbrevet.

Möte med psykosyntesföreningen

Ett positivt och givande möte med Psykosyntesföreningen har också hunnits med i höst. Vi ser fram emot ett nytt möte nästa år!

Motioner oss tillhanda senast den 31 januari

Glöm inte att motioner måste vara styrelsen tillhanda innan den 31 januari!

Regionmöte onsdagen den 1 februari 2017

Talarlistan för regionmötet i Stockholm kommer att vara Svante Björklund, Nadja Gruberg och Ann-Christine Rosén. Inbjudan kommer inom kort.

Har du bytt epost eller telefonnummer etc.?

Sänd ett mejl till medlem@psykosyntesforbundet.se

Årsmöte den 11 mars 2017

OBS! Notera datumet och inbjudan kommer...

**Varma hälsningar från styrelsen gm,
Anette Högberg, ordförande**



Från vänster i bild: Via Skype - Karin Stenman,
Lisa Hjulström, Carina Larsson, Anette Högberg,
Peter Castenbäck, Anita Malmros, Christel Dopping,
Lotta Mofors Blixt
Ej med på bild: Kajsa Bellman Blomberg