

# DRÖMDIALOG

MEDLEMSBLAD FÖR DRÖMGRUPPSFORUM

Nr 1 1996

## Klockaregården 5 juni 1996

Äntligen har sommarvärmen kommit, åtminstone hit till Skåne. Äppelträden blommar, grönskan är skir och fylld av nyanser.

Som ni nog känner till, blev Monte Ullmans drömgruppsseminarier i Sverige inställda. Det var en stor besvikelse, men några av drömgruppshandledarna beslutade att träffas ändå och information om diskussionen vid det mötet är refererat i detta nummer.

Nu har Montes nya bok kommit ut! Kerstin Andersson presenterar den. Vi medlemmar kan köpa den till rabatterat pris; rabattkuponger

medföljer. Ni får också läsa Eva Zetterbergs välformulerade motion till riksdagen. Hon skrev den redan 1993 och den avslogs. Men ändå, den är ett historiskt dokument!

Växer vi? Ja hur stora vi är som drömgruppsrörelse får vi svar på av Sven Hedenrud. Det gäller 1994, och om vi växer får vi reda på när ni fyller i enkäten för 1995, som medföljer detta nummer.

Årsmötesprotokoll och inbetalningskort medföljer.

Så återstår bara att önska er en skön sommar och en avkopplande semester med goda drömmar.

*Red.*

## Möte vid stranden.

Nio drömgruppleदारhandledare (sic!) samlades den 11 maj i Ingegärd Hanssons sommarhus vid Fortuna strand. Solen sken, men den kalla vinden gjorde det mest njutbart att se vattnet, båtarna och Danmarks strandlinje inifrån huset. Vi saknade Monte mycket, naturligtvis. Men vi var också medvetna om att drömgruppsrörelsen i vårt land måste utvecklas och föras vidare av oss alla som bor och verkar här.

Därför blev den naturliga utgångspunkten för diskussionen hur vi i nuläget förde ut kunskap och information om drömgrupper. Det visade sig att de flesta av oss var aktiva på olika sätt. Utan namns nämnande hade följande verksamheter varit eller är på gång:

En serie radioprogram i Sveriges Radio.

Ledarträningsgrupper på olika håll i landet och även i Finland och på Madeira  
Handledarseminarier för människor som får ledarträning.

Drömgrupp på Bali i samband med en konst och kulturreisa för arkitekter.

Drömgruppsarbete i Estland, en inbjudan som kom efter ett föredrag om drömmar på en internationell konferens.

Föredrag på Psykiatridagen i Kristianstad.

Föredrag på Rotary, på bibliotek, Kvinnofrukost i kyrkorna.

Dagens nyheter har hört av sig för en artikelserie, och tidskriften KRUT har också varit intresserade av att göra en artikel.

Överhuvudtaget visade det sig att föredrag i olika sammanhang väckte intresse och ofta resulterade i att människor anmälde sig till en drömgrupp.

Ett tips var att alltid ha med sig några foldrar och att sprida och dela ut DRÖMDIALOG.

\*\*\*\*

Och sist, men inte minnst: I år fyller Montague Ullman 80 år! Vi planerar att hedra honom med ett specialnummer av DRÖMDIALOG. Presstoppet för bidrag till detta nummer är den 1 november. Kom loss, kära medlemmar, skriv och skicka till redaktören. Om någon har ett fint kort av Monte, som går att kopiera, tar vi tacksamt emot det.

*Gunvor Ljung-Elthammar*

## ATT FÖRSTÅ DRÖMMENS SPRÅK

Nu har den kommit - Montes nya bok, som han arbetat med de senaste åren och som vi väntat på. Den kom ut några dagar före i USA med titeln *Appreciating dreams*. Denna 372 sidor tjocka bok innehåller "allt" - Monte ger oss här sin samlade erfarenhet av drömarbete. Han belyser metoden noggrant steg för steg och lämnar ingenting åt slumpen. Han visar på svårigheter som kan uppstå och på hur vi kan möta dessa för att kunna hjälpa drömmaren fram till förlösning. Han betonar gång på gång - och det känner vi igen - hur viktigt det är att inte väcka eller öka drömmarens ångest utan "bara" hjälpa honom att öppna upp.

ATT FÖRSTÅ DRÖMMENS SPRÅK handlar enbart om metoden att arbeta med drömmar i grupp. Den ersätter alltså inte ANVÄND DINA DRÖMMAR, som jag vill rekommendera alla att börja med. ATT FÖRSTÅ DRÖMMENS SPRÅK är till hjälp för den, som vill arbeta med sina drömmar på egen hand. Den hjälper den, som vill njuta av drömgruppsarbetet som vanlig deltagare, att bättre förstå processen. För den som vill lära sig ledarskapet är den en utmärkt lärobok och uppslagsbok.

Köp den - läs den - begrund den - läs den igen och sprid den !

*Kerstin Andersson*

## MEDLEMMARNAS AKTIVITET 1994

Hur många drömgrupper hade vi medlemmar i Drömgruppsforum år 1994?

Hur många personer nådde vi med drömgruppsarbete det året?

Så småningom har svaret på enkäten kommit in.

70 grupper träffades kortare eller längre tid. 495 personer var involverade.

Grupperna arbetade mycket olika: somliga har mötts en gång i månade under året, andra koncentrerat under en vecka eller ett veckoslut. Några har arbetat fyra eller fem gånger med en veckas mellanrum. En sådan flexibilitet medger metoden ! Det gäller att finna lämpligaste arbetsmodell för olika grupper.

70 drömgrupper med 495 deltagare. Det är den första sammanställning vi gör. Det ska bli spännande att följa utvecklingen också i siffror under kommande år.

Nu är det dags för en ny enkät. Det gäller 1995. Vi ber alla medlemmar svara, också dem som inte haft någon grupp, så att vi säkert vet att vi inte missar något.

Välkommen med ditt svar snarast och senast den 1 juli till mig!

Sven Hedenrud  
Uardavägen 20 D  
1224 71 Lund

## Motion till riksdagen

av Eva Zetterberg (v) om drömarbetsgrupper för att förebygga psykisk ohälsa

"Av samma tyg som drömmar göras av, vi är gjorda, och vårt korta liv omfamnas av en sömn"  
Shakespeares Stormen

Allt kunna drömma och använda sig av drömmar har i olika kulturer värderats högt. I den antropologiska facklitteraturen beskrivs t.ex. en stam på malajiska halvön som hade en långa tradition av att arbeta med drömtydning och drömstyrning. Som bevis på en god mental hälsa bland invånarna nämns att stammen under hundratals år varit fri från våldsbrott och tvister mellan byarna. Seniorerna använder drömtydning också för att stimulera sitt skapande och har en stor skatt av folkslag poesi, musik och dans.

Också vårt västerländska kulturarv innehåller kunskaper om användandet av drömmar för att förutse framtiden. Vem minns inte Gamla testamentets beskrivningar om Josefs drömmar och hans uttydning i Egypten av Faraos dröm om de feta och de magra kornal

Drömmar är viktiga element i den moderna psykiatrin, där Freuds och Jungs teorier har fått många efterföljare och utvecklats vidare. Drömmar används som material av terapeuter inom olika terapeutiska skolor, t.ex. jungiansk psykoterapi eller gestaltterapi.

Också andra, icke psykiatriskt skolade drömforskare och drömarbetare har trätt fram. De hävdar att drömmar borde tas tillvara av fler människor, utan allvarliga psykiska problem eller störningar. Syftet är att bättre förstå sitt eget inre känsloliv och förebygga psykisk ohälsa. Både i Sverige och andra västeuropiska länder samt USA har uppstått drömarbetsgrupper inom vissa yrkesgrupper (t.ex. konstnärer) eller utifrån en gemensam situation (t.ex. småbarnsföräldrar).

Det förebyggande hälsoarbetet utgör en allt viktigare del. På vissa vårdcentraler finns grupper för motion, rökavvänjning, kost, ryggskola osv. Inom fältet för att förebygga psykisk ohälsa finns inte mycket att erbjuda. Att arbeta med drömmar kan vara ett sätt. Att delta i en drömarbetsgrupp kan vara ett alternativ till ångestdämpande medicin vid nervösa besvär eller vid depression i en utsatt livssituation.

Men det kan också vara ett positivt erbjudande till människor som inte har psykiska problem men är intresserade av att lära sig mer om sig själv genom egna och andras drömmar. Jag anser att verksamheten borde få utvecklas genom att det ges möjligheter till en ökad drömforskning.

Hemställan:

Med hänvisning till det anförda hemställs

att riksdagen som sin mening ger regeringen till känna vad som i motionen anförts om anslag till drömforskning.

Stockholm den 20 januari 1993

Eva Zetterberg (v)



Protokoll fört vid årsmöte den 9 mars 1996  
på S:t Lukasföreläsningen, Stockholm.

§ 1

Ordf., Kerstin Andersson, hälsar välkommen och förklarar årsmötet öppnat. Närvarande förtecknas (Bil. 1).

§ 2

Dagordningen fastställs

§ 3

Mötet befinnes utlyst i behörig tid.

§ 4

Kerstin Andersson väljes till mötesordförande och Sven Hedenrud till sekreterare.

§ 5

Som justeringspersoner väljes Kerstin Ljungh och Margareta Williams.

§ 6

Ordf. föredrar styrelsens årsberättelse (bil. 2), innefattande ekonomisk redovisning (bil. 3), som med godkännande belutas läggas till handlingarna.

§ 7

Revisionsberättelsen (bil. 4) föredras.

§ 8

Styrelsen beviljas ansvarsfrihet.

§ 9

Balansräkningen fastställs.

§ 10

Styrelsen föreslår, att årsavgiften skall vara oförändrat 250 kr. Beslutas i enlighet med förslaget.

§ 11

Beslutas i enlighet med styrelsens förslag, att arvode ej skall utgå till styrelse och revisor.

§ 12

I enlighet med valberedningens förslag omväljes Kerstin Andersson till Drömgruppsforums ordförande.

SJE  
K.D.  
K.L. u. W.



§ 13

I tur att avgå är ledamöterna Britt-mari Fellke och Sven Hedenrud samt suppleanten Mariann Hagbarth. Samtliga omväljes enligt valberedningens förslag.

§ 14

Som revisor omväljes Inge Widlund.

§ 15

Som valberedning omväljes Ingegerd Hansson och Karin Tengstrand samt efter Elsa Axelsson, som avsäger sig, Kerstin Ljungh med Karin Tengstrand som sammankallande.

§ 16

Konstateras, att inga motioner har inkommit.

§ 17

Ordf. meddelar, att Montague Ullmans nya bok om drömgruppledarskap skall utkomma den 9 maj under titeln Att förstå drömmens språk. Drömgruppsforum får köpa 200 ex. till reducerat pris. Rabattkupong beslutas skickas till medlemmarna med nästa nummer av Dröm-Dialog. Medlemmarna uppmanas skicka bidrag till dess innehåll via redaktören, Gunvor Ljung - Eithammar.

§ 18

Då inga övriga frågor föreligger, förklarar ordf. årsmötet avslutat.

Vid protokollet

Sven Hedenrud

Justeras:

Kerstin Andersson  
mötesordförande

Kerstin Ljungh

Margareta Williams



## DRÖMGRUPPSFORUM.

### Verksamhetsberättelse.

Verksamhetsåret 1995 - 1996.

#### Ledamöter i styrelsen:

Kerstin Andersson, ordförande  
Else Bengtsson, vice ordförande  
Sven Hedenrud, sekreterare  
Måns Linde, kassör  
Brittmari Fellke, kurssekreterare  
Mariann Hagbarth, suppleant.

Styrelsen har haft tre protokollförda sammanträden.

Föreningen har nu 67 medlemmar och 1 hedersmedlem, Monte Ullman.

15 medlemmar har tillkommit under året, 1 medlem har begärt sitt utträde.

1 medlem, Agneta Willans har fått kompetens som drömgruppsledare.

Styrelsen har deltagit i planering och genomförande av dröm och ledarträningsskurer på Madeira, på Ljungskilo folkhögskola samt i Finland. Sammanlagt 23 personer deltog i ledarträningen. Ingegerd Hansson anordnade i samarbete med Drömgruppsforum en drömkurs med Monte Ullman som ledare på Egina, Grekland. 14 deltagare kom från Sverige, 1 från Storbritannien och 4 från USA.

Styrelsen har haft ett visst samarbete med Natur och Kultur inför nyutgivning av Använd dina drömmar och utgivning av Att förstå drömmens språk.

2 nummer av Drömdialog, med Gunvor Ljung Elthammar som redaktör, har utkommit.

Växjö och Lund den 7/3 1996.

*Kerstin Andersson*  
Kerstin Andersson

Ordförande

*Sven Hedenrud*

Sven Hedenrud

Sekreterare