

# Drömdialog

Medlemsblad för Drömgruppsforum  
Nr 1/2015

## Kalender

**Drömgruppsforums årsmöte** mars 2015

Lördag 21 mars  
Plats Stockholm

**Vårens drömhelg** mars 2015

Helgen 21 - 22 mars  
Plats Stockholm

**Sommarveckan - Drömgrupp** juni 2015

Veckan 29/6 - 3/7  
Billströmska folkhögskolan på Tjörn i Bohuslän 0304 67 65 70  
<http://www.billstromska.fhsk.se>

**Drömgruppsforums 25-årsjubileum** oktober 2015

Plats Stockholm  
Inbjudan kommer före sommaren

### Med denna Dialog medföljer:

Kallelse till årsmötet  
Inbjudan till vårens drömhelg  
Adresslista - var vänlig kontrollera och skicka in ändringar till  
[elisabet.tarneberg@gmail.com](mailto:elisabet.tarneberg@gmail.com)

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

Helgerna är över med allt vad det innebär av skön ledighet och samvaro med familj och vänner. Plikter och ansvar tar vid och jag sätter mig och funderar över året som gått med Drömgruppsforum. Förutom våra vanliga arrangemang, har vi haft en Drömhelg i Umeå. Det passade ju särskilt bra 2014 eftersom Umeå var kulturhuvudstad och deltagarna också kunde ta del av detta, med bl a en utomhusföreställning av operan, Elektra av Richard Strauss

Efter några sköna vintriga dagar i Göteborg har snön smält bort och det stormar utanför mitt fönster. Det stormar också i världen med krig, förtryck och maktkamper av sällan skådat slag. Det är turbulent och mörka krafter också i vårt land och jag kommer att tänka på Montes önskan om att arbeta med politiker i drömgrupp.

I DGF har det varit ett roligt år. Förutom de sedvanliga vår- och höstarrangemangen och Umeåkursen så hade vi en lyckad drömvecka på Billströmska folkhögskolan på Tjörn i Bohuslän. Just nu planeras för en kurs där också i år.

2015 väntar ett jubileumsfirande. Föreningen fyller 25 år. Ett spännande preliminärt program ligger klart efter att en arbetsgrupp sammanträtt under hösten 2014. I oktober 2015, någonstans i Stockholm kommer firandet att ske.

Samtidigt kan det leda till eftertanke för föreningen. Förutom målet att arbeta med drömmar enligt Montague Ullmans metod, behöver vi hela tiden fundera över andra mål, ambitioner och vidareutveckling av DGF. En viktig fråga är hur vi marknadsför metoden och rekryterar nya intresserade medlemmar.

GOD FORTSÄTTNING 2015-01-08

Anki Kihlström Goldkuhl

Ordförande i Drömgruppsforum

## Drömhelg i Umeå 23-24 augusti 2014

Jag har länge drömt om att genomföra en drömhelg i Umeå. Det skulle passa särskilt bra 2014 eftersom Umeå var årets kulturhuvudstad i Europa. Styrelsen för Drömgruppsforum godkände min dröm och jag påbörjade planeringen.

Det började med att jag kontaktade en drömgrupp i Umeå under ledning av Else Bengtsson. Vid en sammankomst den 3 maj i Godmark hemma hos Pia Holmlund kunde jag träffa drömgruppen och lansera min idé. De gillade idén och inbjudan skickades ut till alla medlemmar i Drömgruppsforum. En annons i Västerbottens Kuriren sattes in och det sattes upp inbjudan på olika annonseringsplatser.

Else Bengtsson var mitt stora stöd under planeringen. Hon ordnade med lokalen på St Lukas och kom med många goda råd. Särskilt glad var jag över att Kerstin Andersson från Växjö också kom till Umeå och kunde förgylla vår tillvaro under drömhelgen med sin unika kunskap. Jag vill också tacka min syster Catarina Johansson som hjälpte mig med allt det praktiska under dagarna.



Vi var 14 deltagare varav 7 var helt nya med drömarbete enligt Ullmans metod. Att lägga en drömhelg i Umeå gjorde att det intresserade många i den norra regionen, från Skellefteå, Umeå och Örnsköldsvik, vilket också var målet. I vårt avlånga land ter sig sträckan Stockholm - Umeå oftast längre än tvärtom. Men inte för Elisabet Tärneberg som rattade sin bil ända från Uddevalla till Umeå och tillsammans med mig representerade Styrelsen för Drömgruppsforum. Första dagens arbete avslutades med gemensam middag på Gotthards krog och en fantastisk utomhusföreställning av Norrlandsoperan, Elektra av Richard Strauss.

För mig blev det två minnesvärda dagar med fin stämning och gemenskap. Många har hört av sig efteråt och ser gärna att jag ordnar flera drömhelger i Umeå under kommande år.

Min dröm gick i uppfyllelse. Ingegerd Brändström. 141203



## Drömmarens rättigheter och ansvar.

Mångårig erfarenhet av att leda drömgrupper och träna blivande ledare har fördjupat vår kunskap om hur drömmarens särställning i gruppen bäst skall värnas och tillgodoses. Vi vill i denna framställning förmedla vår erfarenhet genom att fokusera på drömmarens rättigheter och drömmarens ansvar i de olika stegen i drömprocessen.

När Monte Ullman introducerade metoden i Sverige talade han om tre viktiga principer för drömarbetet: **respekt** för drömmarens integritet, **respekt** för drömmarens auktoritet vad gäller den egna drömmen samt **respekt** för det unika hos drömmaren. Dessa tre principer måste genomsyra arbetet i gruppen för att drömmaren skall våga öppna sig och närma sig sitt innersta.

Ullman var helt övertygad om att den ende som kan tolka drömmen var drömmaren själv. Men drömmaren behöver hjälp att göra upptäckter och för att våga göra upptäckter behöver hen trygghet och säkerhet. Därför byggde han in upptäcktsfaktorn och säkerhetsfaktorn i metoden. Detta innebär en rad rättigheter men också ansvar för drömmaren i de olika stegen. Det betyder:

**Att arbeta med en dröm är en frivillig akt.**

**Att ingen behöver gå längre än man själv vill.**

**Att drömmaren har full kontroll från början och till slut.**

Drömmarens rättigheter.

En deltagare kan ha en dröm utan att vilja arbeta med den i gruppen, även om det råkar vara drömtorka. Hen kan vara klar över att drömmen leder till avslöjanden som hen inte känner sig redo för. Det kan bli ett grupptryck om ingen annan har en dröm. Om hen ger efter, är det väldigt viktigt att ledaren förvissar sig om att det känns rätt för drömmaren.

Om drömmaren under arbetets gång **vill stoppa processen, skall det respekteras**. Det kan vara så att man plötsligt inser att drömmen leder djupare än man var beredd på. Enligt vår erfarenhet är det sällan det sker - förtroendet brukar bli stort i en grupp, men vetskapen att man har rätt att sätta sin gräns gör ofta att man blir friare. Man är inte tvungen att gå vidare, man väljer att göra det.

När man i början av grupparbetet lånar drömmen och deltagarna ger sina projektioner, är det viktigt att alla, och i synnerhet drömmaren, har klart för sig att det är just projektioner och **inte sanningar som drömmaren** måste tvinga sig till att acceptera. De kommer från en annan person och kan vara till hjälp, men det är oerhört viktigt att de också får avvisas, antingen tyst för sig själv eller högt, när det blir drömmarens tur att svara.

---

När drömmaren får tillbaka sin dröm och får komma med sina egna tankar om vad som väckts i honom/henne när gruppen arbetat, är det viktigt att drömmaren **ej blir störd, motsagd, kommenterad och att hen får tid, medan gruppen uppmärksamt lyssnar.**

I dialogen skall först drömmens sammanhang utforskas och **från och med nu är det viktigt att fråga drömmaren inför varje nytt steg, om hen vill fortsätta arbetet.**

Med **öppna, icke ledande frågor** kan gruppen hjälpa drömmaren att minnas det i hans liv som föregått drömmen och som kanske har gett upphov till den. Om drömmaren inte kan eller inte vill svara på gruppens frågor i dialogen, betyder det inte att man skall avstå från att fråga. De kan ändå vara betydelsefulla och väcka något viktigt i drömmaren och därför bli till hjälp på vägen till insikt. Det är ju drömmaren som behöver förstå, inte i första hand gruppen. **Men man måste respektera att man inte får svar.** Det är dock så att ju mera drömmaren vågar avslöja om sig själv, ju mer kan gruppen vara till hjälp. Men valet måste vara drömmarens. Men följderna av denna regel brukar bli att när man har rätt att skydda sig, behöver man inte göra det.

Både nu och i fortsättningen är det viktigt att drömmaren **får respekt för tystnad och eftertänksamhet, och inte för snabbt jagas av nya frågor.**

Under återberättandet har gruppen och framför allt ledaren en viktig roll genom att visa på metaforer som drömmaren inte sagt något om. Det gäller att vara noggrann men lagom envis. Man måste acceptera om drömmaren **inte kan förstå och inte kan svara eller inte vill svara.** Man måste vara lyhörd och försöka känna när ”drömmaren bjuder in eller bjuder ut”, som Monte uttryckte det. Det gäller hela tiden att balansera mellan upptäcktsprincipen och trygghetsprincipen. **Viktigt är att drömmaren i alla stegen har rätt att fritt knyta samman dagsrester, aktuella tankar och det som väckts av gruppens arbete med drömbilderna. Drömmaren har alltså full frihet, vilket inte gäller för övriga deltagare, som har att följa drömmaren, aldrig leda.**

I sista steget - orkestreringen - får deltagarna komma med sina tankar om drömmen, baserade på det drömmaren berättat och knyta ihop det med drömmens bilder. Även om alla är noga med att följa drömmaren kan det bli fel, eftersom man inte är identisk med drömmaren och drömmaren måste ha rätt att avvisa, tyst eller högt. Drömmaren behöver inte kommentera efter varje orkestrering men skall ha en möjlighet till det om hen vill och skall **också få sista ordet** och återkomma med reflektioner vid nästa drömträff.

Drömmarens ansvar.

Även om både grupp och framför allt ledaren måste se till att inte drömmaren kränks utan får behålla sin auktoritet, så har **drömmaren också ett eget ansvar**. Hen måste själv se till att inte avslöja mer om sig själv än vad som känns bra. Frågor som ställs kan vara helt adekvata, men ändå kännas för närgångna för den aktuella drömmaren. Hen måste våga svara: Jag vet, men vill behålla det för mig själv.

---

**Sammanfattningsvis** vill vi framhålla hur en ökande erfarenhet av drömgruppsarbete leder till en allt djupare förståelse för processen. Förutsättningarna för att stödja och hjälpa drömmaren till att nå drömmens kärna blir allt större.

Kerstin Andersson Ann Malmquist

## Markku Siivola, *Understanding Dreams*.

För den som vill få Ullmans drömgruppsarbete belyst på ett nytt sätt finns nu **Understanding Dreams. The Gateway To Dreams Without Dream Interpretation** av Markku Siivola ( 2008, 2011 ). Boken kom först på finska och några år senare även på engelska.

Innehållet liknar till stora delar Ullmans egen bok, **Använd dina drömmar**. Båda böckerna vänder sig till nybörjare och beskriver drömgruppsprocessen från grunden. Vi får t ex en historisk tillbakablick på drömarbete, från Freud och framåt. Även vanliga allmänna frågor kring drömmar, hur själva processen i drömgruppen går till, med tillägget att i Siivolans bok presenteras alla faser som vi använder nu, också orkestreringen. Tankar kring hur drömgruppsarbete påverkar samhället finns också i båda böckerna.

Skillnaden är kanske att **Använd dina drömmar** är mer praktiskt inriktad med många fler exempel på olika slags drömmar, vilket är en hjälp för att förstå drömmarnas språk. Siivolans bok är mer akademisk, tycker jag. Den passar egentligen bäst för den som har egen erfarenhet av att arbeta i en drömgrupp, för här kan man känna igen sig i många av de situationer som beskrivs. Frågor uppstår ju i drömgruppsarbetet. I epilogen skriver han att det har varit en del problem vid översättningen till engelska. Detta märks, men själva innehållet har varit stimulerande att ta del av.

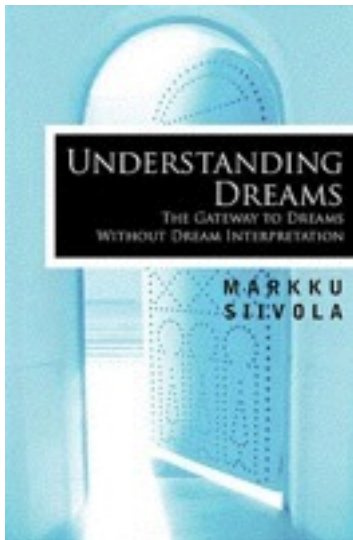
Vad har jag då fått ut vid läsningen av boken? Eftersom jag leder en egen drömgrupp sen ett drygt år tillbaka, har jag läst boken utifrån den situationen. Jag har fått mina egna frågor belysta, tagit till mig hans sätt att förklara processen, vilket kan hjälpa mig att göra det tydligare för mina egna deltagare. Boken har gett mig möjlighet att reflektera lite djupare kring det vi gör i en drömgrupp. Ofta hjälper det att läsa hur någon annan tänker kring de svårigheter jag också har stött på. Här finns också nya bilder och exempel. Ett axplock: ” We are dreaming like pearl oysters, growing our string of dream pearls around the irritating grains of sand in our daily lives.” Intressant är även Siivolans erfarenheter kring hur man på egen hand kan arbeta med en dröm, liksom att bara vara två i drömarbetet.

Som en röd tråd är underrubriken till bokens titel:” The Gateway To Dreams Without Dream Interpretation”. Det är inte fråga om att tolka någon annans dröm, utan att på alla sätt hjälpa drömmaren att få kontakt med sin egen dröm, ”dream appreciation”. Det vet vi alla. Men här får vi ett fördjupande kapitel i slutet av boken om hur varje människa har sin individuella perception, om varför vi därför inte kan äga tolkningen av en annan persons dröm. ” Everyday consciousness is as subjective as our dream state, and ....it is only a state among many others.” Det gäller att komma ur ett rutinmässigt

sätt att se på världen och hitta det unika, d v s att hjälpa drömmaren närmare den egna drömmen.

Låter det här intressant? Ja, då kan jag verkligen rekommendera att du avsätter tid till att ta del av innehållet i denna bok.

Elisabet Tärneberg



Ytterligare tips på litteratur om drömarbete:

"För den som har aptit på mer kunskap och en mer omfattande beskrivning av olika teorier och modeller kan vi också tipsa om den inte så nya (originalet på danska 1989), men utmärkta boken "Drömmar och drömtolkning" av Ole Vedfelt. En ytterligare fördel med denna bok är att den finns på svenska och går att komma över för en billig penning på olika antikvariat på nätet."

Elisabeth Gruneau



## Drömgruppsforums styrelse

Anki Kihlström Goldkuhl, Spånkullen 11, 416 77 Göteborg  
031 25 91 22  
ann-kathrine.kihlstrom@comhem.se

ordförande

Inga Edwertz, Nedre Solstensvägen 3, 435 31 Mölnlycke  
031 88 62 24  
ingedz@tele2.se

sekreterare

Ingegerd Brändström, Skolgatan 3 B, 17231 Sundbyberg  
08 760 05 36  
ingegerd.brandstrom@telia.com

kassör

Elisabeth Gruneau, Skolvägen 24, 433 61 Sävedalen  
031 26 94 86  
elisabeth.gruneau@gmail.com

Sirpa Rantanen, Oaxen 20, 153 93 Mörkö,  
070 723 46 57  
[sirpa@sjostrale.se](mailto:sirpa@sjostrale.se)

Elisabet Tärneberg, Loftvägen 18, 451 75 Uddevalla  
0522 868 67  
elisabet.tarneberg@gmail.com

Dialogen

Du finner denna och tidigare Dialoger samt annan information om  
Drömgruppsforum på hemsidan  
[www.dromgruppsforum.org.se/](http://www.dromgruppsforum.org.se/)

[www.dromgruppsforum.org.se](http://www.dromgruppsforum.org.se)

januari 2015



## **KALLELSE TILL ÅRSMÖTE I DRÖMGRUPPSFORUM**

**Tid: Lördagen den 21/3-15, Kl 17**

**Plats: St Lukas, Långholmsgatan 27, Stockholm**

### **DAGORDNING**

1. Mötet öppnas av styrelsens ordförande.
2. Fråga om mötet blivit behörigen pålyst.
3. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
4. Val av två justeringsmän.
5. Styrelsens årsberättelse, innefattande ekonomisk redovisning.
6. Revisionsberättelse.
7. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för närmast förflutna kalenderår.
8. Fastställande av balansräkning.
9. Fastställande av årsavgift.
10. Fråga om arvode till styrelse och revisor.
11. Val av ordförande.
12. Val av övriga ledamöter i styrelsen samt suppleant.
13. Val av revisor.
14. Val av valberedning.
15. I stadgeenlig tid inkomna motioner.
16. Övriga frågor

**VÄLKOMNA**

Styrelsen

# Använd dina drömmar

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

## Drömhelg i Stockholm 21-22 mars 2015

St Lukasmottagningen, Långholmsgatan 27. T-bana Hornstull

### Program

Lördag 21 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

Efter årsmötet gemensam samvaro med något att äta och dricka för alla som önskar stanna en stund in på kvällen.

Söndag 22 mars

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

### Kostnad: 450 kr

Ring gärna ordf. Anki Kihlström Goldkuhl 0706 222506 om du vill veta mer.

**Anmäl** dig senast 16 februari till

[ann-kathrine.kihlstrom@comhem.se](mailto:ann-kathrine.kihlstrom@comhem.se)

**Betala** avgiften, 450 kr, senast den 6 mars 2015

till pg 401 59 54-3 Drömgruppsforum

Kom ihåg att skriva namn så vi vet vem som är avsändare.

Vi betalar tillbaka avgiften vid sjukdom.

Under drömhelgen når du oss på 0703 918377 (Ingegerd Brändström) eller 0706 222506 (Anki Kihlström Goldkuhl)

**Välkomna!** Vi hoppas på stor uppslutning



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