

Vil du videre i livet?

I Mat & Helse har vi en stafett blant fagfolk innen helseutdanning. På disse sidene kan du heretter få mer informasjon om fag du vet litt lite om, eller finne studieretningen som frister.



Hellinger-instituttet i Oslo Løser traumer gjennom familiekonstellasjoner

Mange problemer har røtter i traumer og leveregler som stilltiende har blitt overført som en smertefull arv gjennom generasjoner. I en konstellasjon kommer vi til røttene av denne stilltiende arven, og ved å belyse det som har skjedd i respekt og kjærlighet for deg og din slekt, kan vi finne gode og varige løsninger.

Familiekonstellasjoner er en terapiform med lite prat og mye action. Metoden er utviklet av den tyske psykoterapeuten Bert Hellinger.

Familiekonstellasjoner er trolig den terapiformen som vokser raskest på verdensbasis i dag. Her i Norden er Hellinger-Instituttet i Oslo foreløpig de eneste som er sertifisert til å utdanne konstellatører. Studentene kommer fra hele Norge, og mange har i likhet med Bert Hellinger og instituttets leder Marta Thorsheim, bakgrunn fra terapi. I Tyskland har familiekonstellasjoner eksistert i 30 år.

Metoden tar utgangspunkt i familien som et system som utvikler seg gjennom generasjoner. Den hjelper både den enkelte og hele familien til å vikle seg ut av ulike problemer som kan ha gått i arv i systemet. Metoden er forbløffende effektiv og kraftfull. Dette bekreftes av et omfattende forskningsprosjekt som er under arbeid i ti land.

Familiekonstellasjoner kan anvendes i forhold til egenopplevde traumer eller traumer som foreldre, besteforeldre, oldeforeldre eller andre i familien har opplevd. Dersom en traumatisk opplevelse undertrykkes, kan den hoppe fra en generasjon til den neste. Den er blitt systemisk. Mange mennesker opplever at de sliter med uforklarlige problemer, for eksempel i form av sorg, depresjon, usikkerhet, angst, søvnløshet, AD/HD, ufrivillig barnløshet, jobbproblemer, pengeproblemer eller psykosomatiske symptomer. En konstellasjon gir mulighet til å løse opp i slike systemoverførte traumer.

Lite prat før konstellasjonen

Klienter som ønsker konstellasjon tar plass i en stol ved siden av konstellatøren, og legger kort frem sitt tema. Ofte stiller konstellatøren noen få spørsmål alt etter tema og informasjon fra klienten. Et slikt spørsmål kan for eksempel være «er det noen i din familie som har blitt ekskludert?». Konstellatøren vil også spørre om hva klienten ønsker å oppnå med

konstellasjonen.

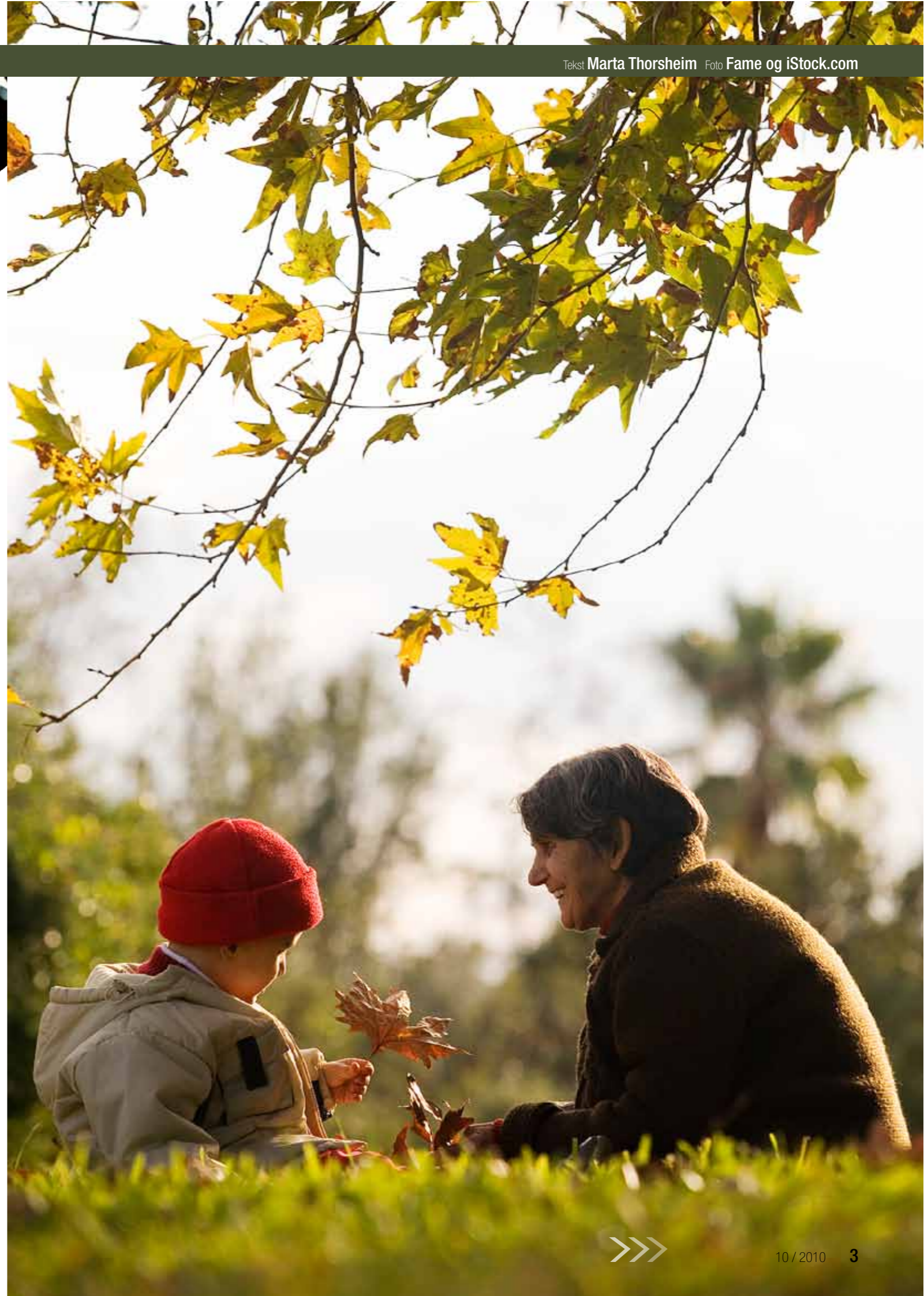
Selve konstellasjonen skjer gjennom bruk av såkalte representanter. Konstellatøren bestemmer hvem fra klientens familie som skal settes opp i konstellasjonen, for eksempel klienten, hennes mor og mormor. Deltakere fra gruppen blir så spurt om de vil representere henholdsvis klienten, hennes mor og mormor. Som deltaker kan du si nei dersom du ikke ønsker å stå som representant. Klienten setter representantene opp i rommet slik det føles riktig. Er klientens tema sykdom, kan hun sette opp en representant for sykdommen. Slik kan en konstellasjon bestå av både representanter for personer og fenomener i klientens familie.

Reaksjoner hos representantene

Klienten setter seg og observerer det som skjer, og konstellatøren ber representantene følge det som skjer med dem. Dette krever at representantene ser innover i seg selv, for å erfare



Marta Thorsheim er leder av Hellinger-Instituttet i Oslo.



Bredt nedslagsfelt

Familiekonstellasjoner har vist seg å gi positive resultater for en lang rekke problemer – uavhengig om det er du eller en annen i familien som trenger hjelp. Her er et lite utvalg av de mest vanlige temaene du kan bruke konstellasjoner til.

Familiekonstellasjoner kan brukes til mange av livets utfordringer:

- Problemer i forhold til barn, foreldre eller søsken
- Mine/dine/våre barn
- Skilsmisse/samlivsbrudd
- Depresjon, indre uro
- Avhengighet, aggresjon, konsentrasjonsvansker
- Overgrep, skyld, følelse av å ikke strekke til
- Sorg, angst, følelse av å sitte fast/ikke komme videre i livet

Egen barndom og familie:

- Problemer i forhold til barn, foreldre, søsken
- En fornemmelse av å ikke tilhøre familien eller gruppen
- Halvsøsken
- Problemer rundt ens egen fødsel/første dager

Barn:

- Mine/dine/våre barn

- Adopsjon
- Abort
- Mistet et barn ved fødsel/barns død
- Ufrivillig barnløshet

Parforhold:

- Problemer med å knytte langvarige relasjoner
- Seksualitet
- Skilsmisse/samlivsbrudd
- Påvirkning på barn/påvirkning på ektefelle ved samlivsbrudd
- Hvordan forholde seg til tidligere partnere

Hinder for egenutvikling:

- Konsentrasjonsproblemer
- Følelse av å sitte fast/ikke komme videre i livet
- Lav selvtilit/dårlig selvbilde
- Samme type problem dukker opp på nytt og på nytt
- «Går rundt i en tåke»
- Utbrenthet

Sorg og depresjon:

- Nedstemthet/depresjon/suicidal
- Indre uro
- Angst som ikke kan forklares
- Søskenes død
- En følelse av sorg som ikke vil slippe taket
- Mord/selv mord i familien

Vold og overgrep:

- Vold
- Overgrep
- Incest
- Voldtekt
- Sinne
- Hat

Problemer som går i arv:

- Problemer som går igjen i familien over generasjoner
- Alle hendelser knyttet til familiens i krig/okkupasjonstid
- Familiehemmeligheter (noen hemmeligheter må få bli hemmelige, noen trenger å komme opp i lyset)
- Familien har beriket seg på andre/andre har beriket seg

på familien

Sykdom og diagnoser:*

Muskelsmerter
Fibromyalgi
ME (kronisk utmattelses-syndrom)
Asthma
Allergi
AD/HD
Dysleksi
Schizofreni/Psykoser eller andre lignende diagnoser i familien/nå eller i tidligere generasjoner

*Sykdommer som for eksempel muskelsmerter, astma, allergi, ADHD, dysleksi, KAN ha et element av systemisk belastning i tillegg til den fysiske sykdommen. Hvis det viser seg at symptomene/sykdommene har sin rot i det systemiske, kan en konstellasjon ha god effekt i tillegg til medisinsk behandling og ikke istedenfor medisinsk behandling.



fått mening – det handler om å vikle seg ut av andres skjebner. Fra da av tilbrakte jeg to år der jeg reiste verden rundt sammen med Bert Hellingner for å lære metoden.

Utdannelsen

Utdannelsen ved Hellingner-Instituttet består av to deler: Grunnutdannelsen (Nivå 1) gir teoretisk og praktisk innsikt i systemisk tenkning og familiekonstellasjoner som metode. Deltakerne får mulighet til å gjøre egne konstellasjoner på nåværende familie/og eller opprinnelsesfamilie, og på spesifikke tema/symptom. Grunnutdannelsen gir også innføring i fenomenologi, feltteori, utviklingspsykologi og sjokk og traumer, både i individuelt og flergenerasjons-perspektiv. I tillegg lærer studentene å lede konstellasjoner under veiledning. Denne utdanningen går over ett år, og er delt opp i to- og femdagers moduler. Grunnutdannelsen kan delvis tas hos sertifiserte konstellatører over hele Norge. Fullført grunnutdanning kvalifiserer til

opptak på nivå 2: Sertifiseringsutdannelsen. Den er to-årig og gir dypere og bredere innsikt i teoretisk og praktisk arbeid med konstellasjoner, både innen familie og organisasjon.

Våre utdanningstilbud er erfaringsbasert; alle som ønsker å utdanne seg til konstellatører starter med en grunnutdanning der de får satt opp både egne konstellasjoner og delta i andres.

Konstellasjoner kan ses på som en form for individualterapi som kan foregå enten i gruppe eller i en en-til-en-situasjon.

De fleste blir kjent med metoden enten gjennom våre åpne kvelder eller weekend-tilbud. Deltakerne sitter da i sirkel, og etter en kort, ledet meditasjon og introduksjon av deltakerne, starter vi å gjøre konstellasjoner. Mange velger å vente med å få satt opp en egen konstellasjon. En fordel med metoden er at deltakerne berøres av andres konstellasjoner; en kan få en dyp og varig virkning også uten å delta i konstellasjon. mh

Vi tilbyr:

- Åpne kurs for alle som ønsker selvutvikling
- Grunnutdanning i familiekonstellasjoner
- Sertifiseringsutdanning til konstellatør
- Utdanning i systemisk coaching/organisasjonsutvikling
- Temaseminarer om fødsel og tidlig relasjonsbrudd/Traumer og tilknytning/Symbiose og Selvstyring/Kjærlighet, seksualitet og parforhold/Mine barn, dine barn og våre barn

- Videreutdannelser for terapeuter og andre interesserte innen psykiatriske diagnoser/Anatomi/Traumer og dets biologi/Speilnevroner/Epigenetikk m.m.
- Veileder-utdanning for sertifiserte konstellatører

Hellingner-Instituttet leier lokaler på Frogner, i Oslo eldste løkkevilla, med høyde under taket og store gode rom. En villa som huser mye historie og gir en god ramme for oss som driver med flergenerasjonsterapi. Vi føler mye støtte fra huset.

Familiekonstellasjoner må ikke forveksles med psykodrama. I konstellasjoner handler det om faktiske fornemmelser og følelser.

hva slags følelser som kommer til overflaten. Representantene får ingen videre informasjon om de personene de skal representere. Fra klienten har de kun fått en vag ide om sin posisjon i familien, som for eksempel far, mor, onkel eller uekte barn, og i noen tilfeller er de klar over viktige fakta som for eksempel død i familien eller adopsjon. De skal ikke gjøre noen tolkninger, men bare gi uttrykk for de følelser som kommer opp.

Riktig plass og løsningssetninger

Målet for konstellasjonen er å styrke klienten. Her jobber konstellatøren med representantene i henhold til viktige prinsipper for familien som system. I tillegg til å gi alle medlemmer en rettmessige plass i familien, spiller såkalte løsningssetninger

en viktig rolle. Representantene snakker ikke i konstellasjonen, men konstellatøren foreslår korte setninger for å skape balanse og løse opp i negative dynamikker. Løsningssetningene er korte, nesten formellignende, arkaiske setninger, som går like inn i sakens kjerne, som «Du er stor og jeg er så liten» eller «Jeg overlater skylden til deg». Ut fra effekten setningen har på den som mottar den, kan terapeuten bedømme om den er korrekt. Representantene kan også bedømme dette med stor grad av sikkerhet, det samme kan til en viss grad deltakerne i gruppen. Om setningen ikke er korrekt, kan konstellatøren forsøke en annen setning eller finne ut hva som mangler, eventuelt vurdere om hun skal forsøke en ny innfallsvinkel.

Hellingner-Instituttet i Oslo

Ble etablert i 2007, og er Nordens eneste sertifiserte institutt for utdanning i familiekonstellasjoner. Ledes av Marta Thorsheim, som har lært metoden direkte fra Bert Hellingner. Marta Thorsheim hørte om familiekonstellasjoner ved en tilfeldighet. – Første gang jeg sto i konstellasjon og kjente at noe som ikke var mitt, foregikk inni meg, ble jeg fascinert og undrende. Det jeg delte med klienten, kjente hun igjen, og det ble forløsende i forhold til hennes tema. Den kvelden kunne jeg ikke komme meg fort nok hjem. Jeg nærmest kravlet inn i pc-en for å finne denne mannen Bert Hellingner. Timer etterpå var billetter bestilt til hans seminar. Dette måtte jeg bare lære. Plutselig hadde ordet utvikling

ANNONSE

A-creme

– hvis huden fikk velge



–30%

(27.09.10 - 07.11.10 hos)

vitus|apotek

ditt apotek

(15.10.10 - 14.11.10 hos)

APOTEK 1
Vår kunnskap - din trygghet