



Børns drømme skal tages alvorligt

Der ligger megen værdifuld information i dine børns drømme. Ved at lytte til dem kan du finde ud af, hvordan de går og har det, og på den måde hjælpe og støtte dem gennem barndommen.

► AF METTE RINDDAL
► FOTO: SCANPIX

Børns drømme er ikke som voksnes. De er som regel ikke så lange, og de er mindre komplicerede. Til gengæld har børn mæret langt oftere end voksne, og det er der ifølge Kirsten Borum en helt naturlig forklaring på.

– Det, der gør os bange, er tit det ukendte. Børn bliver hele tiden udsat for ukendte ting, der kan skræmme dem, første gang de skal i skole, første gang de skal have en ny ven eller veninde, første gang de skal på lejr-tur. Derfor er det helt naturligt, at børn ofte har mæret.

Du skal lytte - men ikke tolke

Men hvad stiller man som forældre op, når lille Sofus vågner op med skræmte øjne og halvt opløst af gråd?

– Det allervigtigste er at lade barnet fortælle sine drømme og lytte til dem. Her sker det samme, som når voksne fortæller deres drømme, at selve det at fortælle drømmen ►

har en meget positiv virkning. Både glæden ved at blive lyttet til, blive taget alvorligt, men også selve det, at drømmen siges højt, at der kommer stemme på, er meget vigtigt, fordi det forløser. Når det så er sagt, mener Kirsten Borum ikke, at man skal tolke børns drømme. Det, man kan gøre, er at lade dem give drømmen et kreativt udtryk. Det kan være ved at tegne eller male den, lege den eller danse den.

– Ved en ubehagelig drøm eller et mareridt kan man opfordre barnet til at lave en ny, rar slutning ved at fortælle barnet, at de kan ændre mareridtet til noget godt, og man kan snakke med barnet om, hvad det kunne være, de kunne ændre det til. På den måde kan børn få en god oplevelse ud af det, som de er bange for, og samtidig får de en holdning til – og en bevidsthed om, at de kan ændre på ubehagelige ting.

– Man kan også foreslå barnet at ændre noget midt i drømmen næste gang, det drømmer noget ubehageligt. F.eks. kan de kalde på hjælp fra familiens hund eller en stærk tegneseriefigur. Sådane ting kan tit lykkes for et barn, påpeger Kirsten Borum.

Drømme kan fortælle om mobning

Børn kan også have problemer, og hvis man sætter sig en lille smule ind i drømmenes symbolsprog, vil man ved at lytte til sine børns drømme kunne få meget vigtig information om deres glæder og sorger, så man kan hjælpe og støtte dem.

– Hvis lille Sofus f.eks. drømmer, at han bliver forfulgt af andre børn, så kan man spørge sig selv, om det måske er fordi, han bliver mobbet i skolen. Men man skal endelig ikke spørge drengen, om han bliver mobbet, for hvis man gør det, sætter man ham i en dum situation. Hvis han svarer ja, så sladrer han, og det kan føre til endnu mere mobning, og hvis han svarer nej, så lyver han, siger Kirsten Borum.

– I stedet kunne man gå til skolelæreren og spørge, hvordan Sofus egentlig har det med de andre børn, og se, om man gennem læreren kan finde ud af, om de er lidt efter ham, og på den måde få taget temaet op. Det kan give en mulighed for, at læreren bliver opmærksom på, om der foregår mobning, og om der skal sættes ind. Dermed bliver det muligt at tage problemet op, uden at Sofus kommer i klemme. ■

Find svaret i en drømmegruppe

Et kæmpe dollargrin i topfart ud ad en amerikansk highway med en fuld fører bag rattet og politiet i hælene. Dernæst en hæsblæsende flugt til fods for ikke at blive dømt for spirituskørsel! Mange har oplevet lignende utænkelige scenarier i løbet af natten, men hvad kan man så bruge drømmene til? Hvad betyder de? Og hvordan kan man få mening i de sære ting, som dukker op? En mulighed kunne være at deltage i en drømmegruppe. Psykologis journalist Mette Rinddal har besøgt en drømmegruppe for at blive klogere på sig selv og sine drømme.

► AF METTE RINDDAL • FOTO: KENNET HAVGAARD

Deltagerne i drømmegruppen begynder med at danne en rundkreds for at skabe samhørighed i gruppen.



I drømmegruppen gælder det om at stille gode spørgsmål i stedet for at komme med hele forklaringen på drømmen, så drømmeren selv kan forstå sin drøm og få en dybere mening ud af den.



Forsigtigt åbner jeg det ene øje og drister mig til at lure på de fire andre kvinder i rundkredsen. Tilsammen danner vi en drømmegruppe.

Vi står med hinanden i hænderne, og Kirsten Borum, som leder drømmegruppen, har givet os besked på at lukke øjnene og forestille os, at der er et hvidt lys over vores hoveder, og at vi ved hver indånding trækker lyset ned i kroppen, og ved hver udånding sender lyset ind mod midten. Nu har jeg aldrig været særlig åndeligt anlagt, så måske er det derfor, jeg føler det temmelig akavet. Men Bente, Anne-Marie, Jette og Kirsten ser ud, som om de har fuldstændig styr på det, så jeg skynder mig at lukke øjnene igen og håber på, at ingen af dem opdager, at jeg ikke udsender hvidt lys.

Senere finder jeg ud af, at der ikke er noget hokuspokus i det, men det er alligevel en vigtig handling, fordi den er med til at skabe samhørighed i gruppen.

– Ideen med at starte aftenen på den måde er at skabe en atmosfære, hvor vi kommer væk fra alle vores dagligdags

problemer. Vi lukker os inde i den verden, vi nu skal være i, så det er både en rituel og en praktisk handling, fordi vi falder til ro og samles om det, det handler om, nemlig at hjælpe hinanden, siger Kirsten Borum, der har arbejdet med drømme i 30 år, blandt andet som drømmeterapeut og foredragsholder. Kirsten Borum har desuden startet utallige drømmegrupper, og den, jeg har fået lov til at være med i, har eksisteret siden 2002. Pigerne mødes hver tredje uge for at tale om – og analysere – deres drømme. Fælles for dem alle er, at de har oplevet, at arbejdet med deres drømme har sat gang i en stor per-

sonlig udvikling såvel åndeligt som psykologisk.

Formel 1 om natten

I flere dage har jeg funderet over, hvad den drøm, jeg havde natten til torsdag, betød. For hvad lavede jeg på en amerikansk highway midt om natten, kørende rundt i et kæmpe dollargrin med en fart, der ville gøre verdensmesteren i Formel 1 misundelig? Hvorfor vidste jeg ikke, hvor jeg skulle hen, og hvorfor tog jeg ikke noget af farten af, da jeg på en afkørsel kørte så stærkt, at en kollision med autoværnet var uundgåelig? Hvordan kan det være, at jeg var uskadt, når bilen var krøllet helt sammen? Jeg forstår heller ikke, hvordan jeg instinktivt vidste, at de politisirener, jeg hørte i baggrunden, var på vej mod mig, og at jeg blev nødt til at tage flugten til fods, fordi det gik op for mig, at jeg var fuld og dermed må have kørt i spirituspåvirket tilstand?

Jeg skrev drømmen ned, så snart jeg vågnede, præcis som jeg havde fået besked på, for en af de få forudsætnin-

Man kan godt sige, at vi bliver hinandens terapeuter. Man får en evne til at gå ind i et andet menneskes verden.

Kirsten Borum



KIRSTEN BORUM sætter med jævne mellemrum nye drømmegrupper i gang. Grupperne består af fem-seks personer, som mødes på Frederiksberg. Er du interesseret i at komme med i en drømmegruppe, kan du kontakte Kirsten Borum på tlf. 35 34 09 11. Læs mere på kirstenborum.com

Selvom jeg godt kan fortælle en person, hvad en drøm betyder, og det er rigtig, hvad jeg siger, så giver det en meget dybere mening, når det er drømmeren selv, der finder frem til svaret.

Kirsten Borum

ger, der er for at være med i en drømmegruppe, er, at man har en drøm med, når man mødes. Den skal ikke nødvendigvis være lang, men gerne klar og detaljeret. Da jeg ikke selv har været i stand til at tyde min drøm, er jeg nu spændt på, om pigerne i drømmegruppen kan fortælle mig, hvad der er den dybere mening med drømmen.

Opgaver med hjem

Pigerne kender faktisk meningen, men de vil ikke give mig den, for det er vigtigt, at det er drømmeren selv, der kommer frem til svaret.

– Selvom jeg godt kan fortælle en person, hvad en drøm betyder, og det er rigtig, hvad jeg siger, så giver det en meget dybere mening, når det er drømmeren selv, der finder frem til svaret. Derfor går drømmegrupperne mere ud på, at man får stillet de rigtige spørgsmål, forklarer Kirsten Borum og understreger, at det er vigtigt at huske på, at drømmene kommer fra os selv, og at drømmene vil os det godt.

– Hvis du har en skræmmende drøm, kan det være værd at tænke over, hvad drømmen prøver at fortælle. Er der noget, du flygter fra i det virkelige liv og helst ikke vil se i øjnene? Så er det måske en god idé at tænke over, hvad det er, du flygter fra, og forsøge at gøre noget ved det. Det kan også være, du har en drøm, hvor du er mere modig, end du i virkeligheden er, og her kunne du så tage den som en impuls til at være

lidt mere modig, siger Kirsten Borum. Faktisk lægger mange drømme op til, at du skal gøre noget. Det kan f.eks. være, at du skal tegne noget, købe noget, skrive et digt eller konfrontere et menneske.

– Det handler om at give opmærksomhed til de elementer i en selv, der er værdifulde, og som i drømme f.eks. kan vise sig i form af en rød rose, en fyrig, sort hest, en diamant eller en guldring. Ved f.eks. at tegne et symbol kan du komme i tanke om flere detaljer af drømmen og dermed få en klarere forståelse af drømmens budskab.



Deltagerne i drømmegruppen begynder med at danne en rundkreds for at skabe samhørighed i gruppen.

Derfor er det også en fast rutine i drømmegruppen, at alle får en opgave med hjem, som skal være udført til næste møde.

– Det, der er så fantastisk ved drømmegrupper, er, at vi støtter hinanden, lytter til hinanden og hjælper hinanden. På den måde får man mod til at gøre de ting, man inderst inde godt ved vil være godt for en, men som man ellers ikke får gjort, fordi der ikke er nogen, der interesserer sig for, at man gør det, siger Kirsten Borum. Opgaverne er med til at skabe en løbende udvikling, hvor man flytter sig fra gang til gang.

– Man kan godt sige, at vi bliver hinandens terapeuter. Man får en evne til at gå ind i et andet menneskes verden.

En psykisk mavepuster

Jeg kan godt mærke, at det er nogle ekstremt skarpe og trænedede drømmere, jeg sidder sammen med. De har fuldstændig styr på symboler og spørgeteknik, og for en nybegynder som mig er det fascinerende at opleve deres pingpong, og hvordan de kan få åbnet en drøm så let som ingenting. Rummet emmer af energi, kærlighed og ægte interesse for hinanden. Det er skønt at opleve i en verden, der ellers godt kan virke stresset og overfladisk. Den skepsis, jeg havde, da vi skulle forestille os det hvide lys, er fuldstændig forsvundet, for jeg kan jo se, at Kirsten Borum havde ret i, at det var med til at skabe

samhørighed.

De spørger ind til min drøm. Hvad forbinder du med at være fuld? Er der noget i dit liv, du føler går for stærkt? Er det dig selv, der sidder ved rattet? Hvad farve har bilen? Og med ét føles det, som om jeg er blevet ramt af en mavepuster, samtidig med at jeg føler dyb forløsning. Jeg ved, det lyder mærkeligt, men jeg kan ikke forklare det på andre måder. Lige her, i dette øjeblik, går det op for mig, hvad drømmen i virkeligheden handler om. Pigerne i drømmegruppen har jeg kendt i mindre end to timer. Alligevel har de lige formået

at stille præcis de spørgsmål, der gør, at drømmens betydning står lysende klar for mig og får mig til at se nogle ting i øjnene, som jeg har flygtet fra i flere år. Det handler om, at der er noget, der går for hurtigt for mig, men at jeg prøver at hænge på. Der er noget i mit system, som ikke er i balance. For seks år siden fik jeg konstateret dårlig hørelse, hvilket betyder, at jeg i dag bruger høreapparater. Det, at jeg ikke hører så godt, er en slags ubalance i mit system, fordi jeg har svært ved at følge med, når snakken går. Drømmen er simpelthen en afspejling af mit høreproblem, som jeg tit føler mig alene med, og som jeg ikke har kontrol over.

Og hvad skal jeg så bruge det til? Tja, jeg kan jo ikke ændre på, at jeg hører dårligt, men jeg kan ændre på måden, jeg håndterer det på. Jeg kan lade være med at negligere mit handicap og give mig selv lov til at tage en timeout. Og så kan jeg glæde mig over, at det var mig selv, der styrede bilen. Det betyder nemlig, at jeg selv styrer mit liv. Det er på en gang skræmmende og befriende,

at jeg efter ét møde i en drømmegruppe har fået åbnet op til nogle dybe og personlige sider af mig selv.

Da jeg kommer hjem om aftenen, har jeg svært ved at falde i søvn. Ligger og spekulerer på, hvilke sider af mig selv, jeg vil få adgang til i den næste drøm, og bliver enig med mig selv om, at det ikke er sidste gang, jeg har arbejdet med drømme. Opgaven jeg fik med hjem? Den går ud på, at jeg skal øve mig i at stå ved mig selv, og det er så det, jeg forsøger nu. I nat drømte jeg om Barack Obama. Hvad mon det så betyder? ■

Læs mere

- **Politikens bog om drømme, Preben Grønkjær, Politikens Forlag**
- **Drømmenes dimensioner, Ole Vedfelt, Gyldendal**
- **Drømme, Birgit Skram-Jensen, Forlagshuset Rahelt**
- **Dialog med dine drømme, Pia Skogemann, Lindhardt og Ringhof**



VIND DRØMMEGAVER

Hvis du har lyst til at lære mere om drømme eller komme i gang med at arbejde med dem, har du nu chancen for at få opfyldt dit ønske. I samarbejde med Kirsten Borum udlodder Psykologi 10 »drømmegevinster«. Vinderne kan frit vælge mellem:

A: En plads på en drømmedag. Værdi 500 kr.

En drømmedag er en hel dag med introduktion til drømmearbejde, tips og teknikker. Drømmedagen finder sted i Værløse ved København. Ring til Kirsten Borum for at høre nærmere om indhold og dato.

B: En plads på en drømmeworkshop. Værdi 650 kr.

En workshop er en hel dag med undervisning i et tema samt deltagerens arbejde med egne drømme på forskellige kreative og meditative måder. Ring til Kirsten Borum for at høre nærmere om indhold og dato.

C: En telefonkonsultation i ca. en time med tydning af drømme. Værdi 400 kr.

D: En drømmeterapi-session på klinikken på Frederiksberg. Værdi 500 kr.

Du kan læse mere om drømmedag og drømme-workshops på kirstenborum.com

- > Send en sms med teksten **PSYK BORUM** til **1266** senest **20.09.09**.
- > Det koster **6 kr.** + alm. sms-takst.
- > Se betingelserne for sms-tjenester side **91**.