

Historien om de

# TERAPEUTISKE E-MAILS



i børne- og  
ungdomspsykiatrien

AF  
**MARIANNE GÜRTLER**  
OG  
**NINA TEJS JØRRING**

Tak til psykologerne Hanne Karkov, Janni Juul, Camilla Weber Schjørring,  
Ditte Ejbye-Ernst og sygeplejerske Kirsten Hoffmeyer  
for bidrag og opbakning



**Pling** – og en e-mail dumper ind i min indbakke. I emnefeltet står der: "SV: Tak for samtalen". Et smil breder sig over mit ansigt. Der går en varm tanke til familien Pedersen. Hvor er det bare nogle skønne mennesker. Hvor kan de bare meget på trods...

**FAMILIEN ER** kommet til samtaler i Familie Terapeutisk Team gennem de sidste seks måneder, og meget har ændret sig i deres familie. Familiemedlemmerne er stadig de samme, men den måde de tænker om hinanden på, dét de kan, og de muligheder de ser at de har, er anderledes. Faktisk tænker jeg også anderledes om familien og familierne generelt, end jeg gjorde for bare et år siden.....

### Familie Terapeutisk Team

Jeg er en del af Familie Terapeutisk Team, der blev dannet i 2010 på Børne- og Ungdomspsykiatrisk afdeling Glostrup med det formål at tilbyde familierterapi til familier ramt af multistress. Multistress er vores navn for komplekse eller multiple psykiske lidelser. Vi ser familier, der ofte har en eller flere børn med en eller flere diagnoser som ADHD, gennemgribende udviklingsforstyrrelse, angst, depression, skizofreni osv.

Desuden har forældrene mange gange også deres egne diagnoser og udfordringer at slås med.

Familie Terapeutisk Teams behandling hedder samarbejdende familierterapi. Den er inspireret og superviseret af William Madsen (1). Som del af vores terapi har vi fokus på de skriftlige dokumenter, der udleveres til familierne. Vi ønsker, at de skal være forståelige, lette at læse, og ikke mindst terapeutiske for familierne. Vi forsøger at bruge dagligdags sprog, når vi skriver til familierne og har fokus på ikke at bruge "psykolog slang" eller "læge latin".

Indtil juni 2014 skrev vi terapeuter vores egne notater, og vi snakkede sammen OM familierne og vores terapeutiske refleksioner, blev sat i patientens journal. Familierne fik på den måde ikke indblik i, hvad vi som terapeuter tænkte om dem. Ofte oplevede vi, at den måde at arbejde på nogle gange KUNNE blive konkluderende, ikke



Som del af vores terapi har vi fokus på de skriftlige dokumenter

samarbejdende, og vi syntes ikke der var ikke tale om et ligeværdigt samarbejde.

Vi ville derfor gerne gøre det anderledes, fordi vi har en intention om at vores samarbejdende terapeutiske tilgang skal bygge på tillid, respekt, nysgerrighed og ligeværd. Vi blev opmærksomme på, at journalnotater skrevet for vores skyld ikke er et udtryk for ligeværd. For at vores terapi kan være samarbejdende, og der kan være endnu mere ligeværd, blev det derfor vigtigt for os, at journalnotaterne fra terapisesessionerne også blev sendt hjem til familierne. Derfor stillede vi os selv en række spørgsmål:

- Hvis vi skal sende journalnotaterne hjem til familierne, hvordan kan vi så give udtryk for vores refleksioner, så familierne ikke bliver stødt?
- Hvordan kan vi bevare den samarbejdende ånd?





- **Hvordan kan det, vi vil sende hjem blive terapeutisk?**

I en workshop med David Epstein i juni 2014, snakkede vi om vores overvejelser og refleksioner, og David foreslog, at vores refleksioner blev omformuleret til spørgsmål. Han foreslog at vores notater skulle skrives som terapeutiske breve. Vi besluttede at sende notaterne hjem til familierne med e-mail, formuleret som terapeutiske breve.

Når der stilles et spørgsmål danner dette grobund for refleksion. Ved at stille spørgsmål kan familien få mulighed for at uddybe deres håb, drømme og intentioner, og de kan gøre rede for deres bevæggrunde. De har også mulighed for at korrigere eller uddybe vores opfattelse af det, der blev talt om ved samtalen. Familierne kan på den måde tage stilling til deres liv, dette skaber bevægelse og udvikling, og denne proces er således terapeutisk.

Vi aftalte, at vi ville starte småt: Terapeuterne skulle efter terapi-sessionen kort snakke sammen om, hvad der skulle stå i den e-mail, der skulle sendes til familierne. Vi ændrede vores "eftersnakke", så vi fokuserede på familiens pointer fra samtalen, og vi brugte energi på at finde ud af, hvordan vi kunne omformulere vores refleksioner og undren til spørgsmål. Vi aftalte, at én af terapeuterne skrev e-mailen. Vi aftalte, at vi havde tillid til hinanden og til at dét, der blev sendt til familien var i orden, og at vi bakkede op om det. Vi aftalte,



## Når der stilles et spørgsmål danner dette grobund for refleksion

at vi begge var underskrivere af e-mailen og sendte kopi af e-mailen til den anden.

I dag er alt dette vanlig praksis. Ved næste samtale læser vi e-mailen op. På denne måde dannes der en rød tråd mellem samtalerne.

Vi har nu arbejdet med denne praksis gennem et år. Ved at arbejde på denne måde håber vi at opnå en endnu mere terapeutisk og samarbejdende praksis. En praksis der bygger på respekt, ligeværd, samarbejde og gennemsigtighed både overfor familierne og overfor hinanden som kolleger.

Vores praksis har gennem året udviklet sig. I starten var vores e-mails korte og tog fat i en enkelt pointe, som vi stillede spørgsmål til. I takt med at familierne har givet udtryk for, at vores e-mails er brugbare og hjælpsomme for dem, har vores e-mails udviklet sig. De er blevet længere, og vi skriver nu forskellige typer af e-mails. Vi bygger dem op på forskellige måder, og bruger forskellige narrative teknikker, hvor eksternalisering går igennem i dem alle. I vores e-mails bruger vi ofte:

- Metaforer, der bygger på vores refleksioner eller en videreudvikling af de billeder, der er kommet frem i samtalen
- Resumé af samtalen
- Hjælpekort (mål, støtte, forhindringer, plan) inspireret af Bill Madsen
- Vores refleksioner, udtrykt som spørgsmål og undren

- Bevidning af familiernes foretrukne fortællinger og foretrukne liv.

- Genfortælling af familiens foretrukne pointer fra samtalen

Her er nogle eksempler på e-mails som vi har sendt til familierne. De er anonymiserede, og de enkelte familier har givet os tilladelse til at offentliggøre dem.

Den første e-mail til et forældrepar, efter den indledende samtale:



### Kære Ellen og Erik

*Mange tak for sidst. Vi har tænkt på jer i dag, sendt gode tanker og krydset fingre for, at det er gået godt.*

*Vi glemte helt at minde jer om, at I fremover vil modtage en mail fra os efter hver samtale. Vi håber, at det alligevel er okay, at vi skriver til jer i dag. Mailen er blanding af jeres og vores ord, tanker og fortællinger fra samtalen, og vi håber på, at I vil føle jer både set og hørt i mailen. Hvis vi på nogen måde skriver noget, der rammer ved siden af (og det sker ind i mellem) så lad os endelig vide det. Det vil vi sætte stor pris på. I behøver ikke svare på mailen, men I må naturligvis gerne. Næste gang vi mødes vil vi starte med at læse mailen op, og så vil vi selvfølgelig meget gerne høre, hvor I står i forhold til det, vi har skrevet, og hvilke tanker I ellers har gjort jer.*

*I tirsdag talte vi meget om, hvordan I bedst muligt*



I takt med at familierne har givet udtryk for, at vores e-mails er brugbare og hjælpsomme for dem, har vores e-mails udviklet sig. De er blevet længere, og vi skriver nu forskellige typer af e-mails.

kunne støtte Elias i dag, hvor han skulle indlægges. Vi talte om, at det er knuden, der skal indlægges, fordi det er den, I gerne vil af med. Elias, vi husker, at du sagde noget i stil med, at det jo ikke er Elias, der skal laves om på men knuden. Dermed får vi indtryk af, at der er mange gode historier om, hvem Elias er, når knuden ikke bestemmer det hele - mange historier som vi slet ikke har hørt endnu. Mon vi må høre nogle af dem næste gang?

Vi får også indtryk af, at knuden på mange måder forhindrer jer i at være den familie, som I ønsker at være, og at I også er bekymrede for, om knuden forhindrer Elias i at deltage i et børneliv, der ligner de fleste andre børns med skole og forskellige sociale aktiviteter. Gad vide hvilke håb og drømme I har for jeres søn? Og gad vide, hvad han selv drømmer om?

Vi håber som sagt, I har haft en dag, hvor knuden ikke har fyldt det hele. Vi er spændte på at høre, om knuden havde nogle tricks den gjorde

brug af i dag? Eller om I havde nogle ting, som I kunne gøre for at knuden blev mindre? Vi tænker, at vi måske kan lære rigtig meget, af de erfaringer, som I har gjort jer i dag uanset om dagen lige nu fremstår som en god dag eller ej. Begge dele kan vi bruge, bygge videre på og blive klogere af sammen. Vi ser frem til at høre mere om det hele.

Pas godt på jer selv og hinanden indtil da.

Mange hilsner  
Marianne og Hanne

En kort e-mail efter en snak med en dreng og hans mor:



### Kære Ole, Karen og Per

Hvor var det bare en fed samtale vi havde med jer to, Ole og Karen.

Vi hørte om nogle rigtige store ting:

Ole, du sagde: At du kan falde i søvn i sin egen seng.



Elias, vi husker, at du sagde noget i stil med, at det jo ikke er Elias, der skal laves om på men knuden

Din mor sagde, det er aldrig sket før i hele dit liv, du er elleve år! Det er en meget stor ting.

Du sagde også: Hvis ikke jeg havde bangetheden og hvis jeg kunne finde ud af det, ville jeg helst sove i min egen seng, i mit eget værelse.

I to valgte begge to at huske på "slangen". Karen, du sagde, at den valgte du, fordi du kunne høre, at Ole tror på den.

Mange hilsner  
Marianne og Nina

En e-mail til en dreng og hans forældre.



### Kære Mette, Kim og Emil

Nej, hvor vi glæder os til næste gang, vi ses!! Gad vide, hvad Emil så har bygget af lego? Det er sjældent, at vi taler med en, som er SÅ god til at opfinde sine egne fly med





Lego. Og så endda ét, der kan have andre fly stående på vingerne. Det er altså smart tænkt.

Og hvor er I heldige, Mette og Kim, at I har en dreng, som kan lide at lave mad (æggebrød), og som kan opmuntre, rose, hjælpe, tænke på andre og have indsigt i andre. Marianne og jeg kom til at tænke på, at det jo næsten er ligesom en jedi-kriger. De kæmper jo også for alt, som er godt, og imod det onde. Måske er der lidt af en jedi-kriger i Emil? Han har jo i hvert fald et lyssværd, som han er god til at bruge.

Vi fik også en fornemmelse af, at det nogle gange ikke er helt nemt at være hjemme i jeres familie. Og slet ikke når den onde, onde, onde, onde, onde, onde løve, der spiser sure citroner, kommer forbi og hopper fra Emils skulder og ind i hans hjerte. Øv, den kan få ham til at gå gak,gak og amok, når nogen foreksempel rører hans lego. Heldigvis fortalte Emil også om en lille beagle og en lille mus, der nogle gange kommer og erstatter løven, så der ikke kommer dumme skænderier. En beagle ligesom Simba. Måske kan du, Emil, holde øje med, de gange, hvor den onde, onde, onde, onde, onde, onde løve IKKE hopper ind i dit hjerte - det kan være lidt en svær opgave, men prøv engang. Den kan nemlig være snu, den løve!! Men mon ikke sådan en jedi-kriger, som dig kan nogle tricks? Måske du har en særlig kraft, ligesom den i Star Wars, du kan bruge? Og måske I har talt lidt om den løve, der kan sætte sig på fars skulder, når vi ses næste gang?

Vi glæder os!!

Mange hilsner

Marianne og Camilla



Din mor sagde, det er aldrig sket før i hele dit liv, du er elleve år!



En e-mail til en pige og hendes forældre



### Kære Maria, Maren og Morten

Når jeg ser ned over planchen fra forleden, er det ord, der går igen BALANCE.

Jeg får et billede af en linedanser der er 5 meter over jorden. Hun skal balancere på en stålwire på en strækning på 20 meter. Hun har flere ting hun kan støtte sig til:



- **Vægtstang/paraply.** Hun sørger for den ligger godt i hænderne, at der er talkum på hænderne så den ikke glider.

- **Sikkerhedsnet** så man ikke falder ned og slår sig.

- **Ro.** Har I lagt mærke til at der opfordres til, at folk er stille i cirkusteltet, når linedanseren er klar til sit nummer? Der skal ro for, at man kan koncentrere sig.

- **Målet.** For linedanseren er målet 20 meter derudad, og så er hun der. Hvad er belønningen mon? At publikum klapper, og at det lykkedes endnu engang at nå over uden uheld? At hun får fornemmelsen af YES - det lykkedes!

Kunne man beskrive det, at når balancen mistes, så siger det PUFF, og så er det om at finde balancen igen? Vi talte om, at det, der hjælper er at tale om det og rationalisere men passe på og finde balancen mellem ikke at tale for meget om det, så Maria bliver ked af det men alligevel tilpas meget, så OC-Den kan holdes i kort snor.

Kunne man sige at jeres sikkerhedsnet er, at I allerede har nogle erfaringer, så I ikke bliver helt slået ud? At I har



Marianne og jeg kom til at tænke på, at det jo næsten er ligesom en jedi-kriger. De kæmper jo også for alt, som er godt, og imod det onde. Måske er der lidt af en jedi-kriger i Emil?

haft udfordringer men er kommet igennem dem og har lært at leve med dem?

Kunne sikkerhedsnettet være, at I trods alt kan se, at der er områder, hvor det går godt for Maria for eksempel i skolen, hvor hun klarer sig godt fagligt og er vellidt blandt lærere og elever?

Ja, det med balance optog os meget efter samtalen. Gad vide om vores bilede giver jer mening?

Det er alt for nu fra os. Vi ses.

Mange hilsener fra Kirsten og Marianne



En e-mail til et forældrepar



### Kære Susanne og Søren

Tak for samtalen i torsdags hvor I fortalte mere om jeres familie.

Vi synes, det er fantastisk, at I så ærligt fortæller om jeres familie og jeres tanker om børnene. Det er meget tydeligt for os, at I er optaget af, at de og I, alle skal have det så godt som muligt. Det er dejligt at mærke.

I fortalte, hvordan I ser Per, men også noget om jeres andre børn.

At Per er en dreng som ved en masse ting og elsker at fordybe sig i det, han godt kan lide. At han søger tryghed og bruger bl.a. sit tøjdyr til at få det. I var opmærksomme på, at når Per skal noget han ikke selv har lyst til, f.eks. lave lektier, så flyver tankerne og koncentrationen, så opgaver

der ellers ville tage ham 15 min. kan komme til at tage 2 timer.

Vi kom til at tale om, at når I alle sidder i stuen, og der er "harmoni" - endda på trods af, at I alle er samlet - og Susanne læser op af Harry Potter - så kan Per godt holde koncentrationen måske endda længere end de 30 min., du læser højt.

Ved I noget om, hvad der kan hjælpe Per til at holde på koncentrationen i denne situation?

Er stemningen anderledes, når I læser Harry Potter?

Sidder I et andet sted og på en anden måde?

Betyder det noget, at der er en fast tidsramme på 30 min?

Gør I noget for, at det bliver lettere for Per at undgå at tankerne flyver - er det dit entertainment der virker Susanne?

Eller er der andre ting?

Jeres ønske om, at børnene har respekt for jer - lykkes det faktisk, mens I læser Harry Potter? Der er sikkert andre situationer, hvor I kortvarigt oplever, de har respekt for jer - kan I komme i tanke om disse situationer, hvor I kan mærke det enten med dem alle, eller når I er sammen med nogen af børnene? Og vil børnene vide, når I mærker det og bliver glade for det?

Hav det godt indtil vi ses.

Med venlig hilsen

Marianne og Kirsten

En e-mail til en dreng med fire forældre, og som gav en psykologi-studerende lov til at lytte med.



### Kære Lars, Laura, Laus, Maren og Mette

Tak fordi den studerende måtte deltage i samtalen i går. Vi tror, hun lærte meget af at høre dine beskrivelser Lars af, hvordan det er for dig, når du skal synge flerstemmigt til musik eller når tanker løber løbsk og der er tordenvejre i hovedet. Der er bare ingen, der kan beskrive det så godt som dig, og både vi og den studerende kan bruge dine beskrivelser til også at forstå andre børn, der lever med GUA bedre. Tak for det!

Men hvad der også er vigtigt er, at dine forældre bliver bedre til at forstå, hvordan du har det. Så kan de vide, hvornår de skal sige stop og vide, hvor vigtigt det er, at de gør det tydeligt og også "rusker lidt i dig". Og det er nok sådan vi alle sammen skal lære din GUA bedre at kende. Ved, at du fortæller os, hvordan det er at være dig. Dine forældre fortæller om, hvordan de oplever det og vi kan fortælle om, hvad andre børn har fortalt, og hvad forskning om GUA siger. Vil I være med på det?

Vi synes, at det var fantastisk at opleve, hvor frisk og glad du var til samtalen. Din mor sagde, at du er meget gladere nu og ritualerne plager dig ikke så meget mere. Det kan vi også godt se og det viser os, at der er sket meget, siden du kom hos os første gang. Kan du huske, at du næsten faldt i søvn? Det gør du ikke mere. Og vigtigst af alt, er du glad. Det er så skønt at se og det viser os, at det virker,



Når jeg ser ned over planchen fra forledden, er det ord, der går igen  
BALANCE





det der du gør og dine forældre hjælper dig rigtig godt. Er du enig i det? På en skala fra 1 til 10, hvor glad er du nu?

Vi glæder os til at se jer næste gang!

Vh Nina og Janni

### Familiernes refleksioner på vores praksis

Familierne har fortalt, at de oplever, at e-mails genopfrisker hukommelsen i forhold til, hvad der blev snakket om i terapien. "Nogle gange er det svært at huske, hvad der blev sagt, så det er godt at få en e-mail, der opsummerer det, der er blevet sagt". På den måde kan man arbejde videre med terapien hjemme i familien.

E-mails giver mulighed for at dele det terapeutiske indhold med andre, som måske ikke har været med i samtalen. Desuden kan e-mails være med til at tykne relationen mellem familie-medlemmerne i deres proces i at nå deres mål for terapien. E-mails udformet som et brev og tonen i den signalerer, at familierne mødes som mennesker og ikke behandles som patienter, og det oplever familierne som vigtigt, "for det er nogle meget personlige ting, der tales om ved samtalerne".

### Her er nogle af de kommentarer vi har fået fra nogle af familierne:

En e-mail fra en mor: "Tak for



Der er bare ingen, der kan beskrive det så godt som dig

Jeres mails. Det er fantastisk at have to så engagerede til at hjælpe os. Vi er rigtig glade for at få Jeres mail - det giver meget mening og det er dejligt, at vi sammen kan reflektere over dem når vi mødes. Det er bare helt fantastisk, at I tænker så meget på vores familie og vi er helt sikre på, at vi sammen kommer i mål. Vi glæder os til næste gang. Også mange fjerne og hygge hilsner til Jer."

En e-mail fra en anden mor: "Tak for mail. Som jeg før har fortalt får jeg uendelig meget ud af disse. Dette sætter mine tanker på plads og giver mig svar og jeg efteranalyser meget.

Da jeg læste e-mailen måtte jeg læse det flere gange, og jeg blev klar over, hvad vi måtte handle på !!! Tiden er inde nu!!! Vi tør omend med mill. af nervøse haletudser, men jeg tør kaste mig ud fra 10 meter vippen og ikke ane

om vi får munden fuld af vand. Jeg ved nu at vi ikke drukner!!!! Det har I giver mig troen på. Vi har så meget værktøj og redningslinjer, at jeg godt tør lytte til min datter og selvfølgelig skal hun prøve at skifte skole.

Hvad kan der ske??? Ja vi bliver klogere. Der er et ord-sprog: dem der intet vover ....

I dag har jeg sendt en glad stolt og en smule nervøs datter afsted på hendes første skoledag på ny skole. Wow! Jeg er stolt. Nu er det kun tiden der afgør hvordan dette går. Men ligegyldig hvad, så har vi en glad pige der i hvert fald føler sig set, hørt og anerkendt!!!! Det er det bedste for mig. Så lykkes alt andet med tiden. Og vi bliver klogere hele tiden. Tak for jeres kloge og varme terapi. Det rykker hver gang. Glæder mig til vi ses næste gang og fortælle jer, hvordan det går.

De største knus"



I var opmærksomme på, at når Per skal noget han ikke selv har lyst til, f.eks. lave lektier, så flyver tankerne og koncentrationen, så opgaver der ellers ville tage ham 15 min. kan komme til at tage 2 timer.

### Vores erfaringer

Vi har mange gode erfaringer med at skrive og sende vores e-mails til familierne. En helt afgørende læring for os har været, at vi skal læse e-mailen højt ved begyndelsen af den næste samtale. David Epston forklarer, at det giver en fysisk oplevelse af at blive bevidnet i ens foretrukne fortællinger.

Vi oplever desuden, at e-mails bruges som en rød tråd mellem samtalerne, når vi læser e-mailen op ved næste samtale. På den måde kan vi snakke med familien om deres eventuelle refleksioner. At få læst e-mailen op skaber også en stemning af ro, og det er en god måde at "lande" på, samtidig med, at den giver et fælles udgangspunkt for samtalen. Det er desuden ofte som om, vi hurtigere kommer i gang med selve terapien, at tale om det vigtige i familiernes liv.

En anden pointe er, at når familierne i vores e-mails læser, at vi er blevet berørt personligt, eller har lært noget af dem professionelt, så giver det dem en oplevelse af at være betydningsfulde for andre mennesker, og det har en stor terapeutisk værdi og øger familiernes agenthed og selvværd.

Vores terapeutiske praksis har ændret sig efter, vi er begyndt at skrive e-mails, så den nu er langt mere nysgerrig og undrende ift. familiens agenthed. Vi kan se, at "eftersnakkene" næsten bliver små "interne supervisioner",



Vi er rigtig glade for at få Jeres mail - det giver meget mening

fordi vi fokuserer på det, der kan bringe familierne videre terapeutisk.

Samtidig er e-mail-skrivning en god måde som terapeut at gøre sit arbejde færdigt på, bearbejde terapien konstruktivt og lægge den til side, inden man tager hjem.

At sende e-mails har gjort, at det er blevet nemmere at følge hinandens praksis, fordi vi sender vores e-mails rundt til hinanden som inspiration. Det giver os mulighed for at spore og følge hinandens og ens egen udvikling i forhold til form og indhold i vores e-mails. Vi udveksler idéer og inspireres af hinandens billeder og historier.

En lille, men ikke uvæsentlig fordel er, at vores journal notater er blevet meget kortere. Vi sætter e-mailen ind i journalen, og den fungerer som det primære notat.

Nogle af de ingredienser, der er vigtige for, at kunne skrive e-mails i en travl hverdag er, at man snakker med sin kollega om, hvad pointerne fra samtalen var. Derudover er det brugbart at have

en god portion gå på mod til at få den skrevet og ikke mindst at få trykt på "send".

Vores erfaringer er, at det at skrive e-mails er blevet en meget væsentlig del af vores terapeutiske arbejde, som vi er kommet til at holde af, og som opleves som meget brugbare i vores terapiforløb. Det er også blevet væsentligt hurtigere at skrive e-mails, end da vi startede.

Så mit formål med denne artikel, er at inspirere andre terapeuter til at gøre det samme. Jeg kan kun sige: Gå bare i gang! Vær modig. :-)

Ved at udvikle en praksis med at skrive e-mails til familierne med dine terapeutiske refleksioner (evt. formuleret som spørgsmål) efter terapien, skaber du gennemsigtighed, ligeværd og samarbejde. Din terapi bevæger sig ind i familiernes liv og hverdag. Din terapi bliver mere effektiv. Du bliver en bedre terapeut og kommer tættere på dit ideal om at være samarbejdende med de familier, der besøger dig - Hvis det altså er det, du ønsker? :-)



### REFERENCER

William Madsen: "Collaborative Helping-A Strengths Framework for Home-Based Services", Wiley 2014

David Epston: "Playfull Approaches to Serious Problems-Narrative Therapy with Children and Their Families", Norton and Company 1997