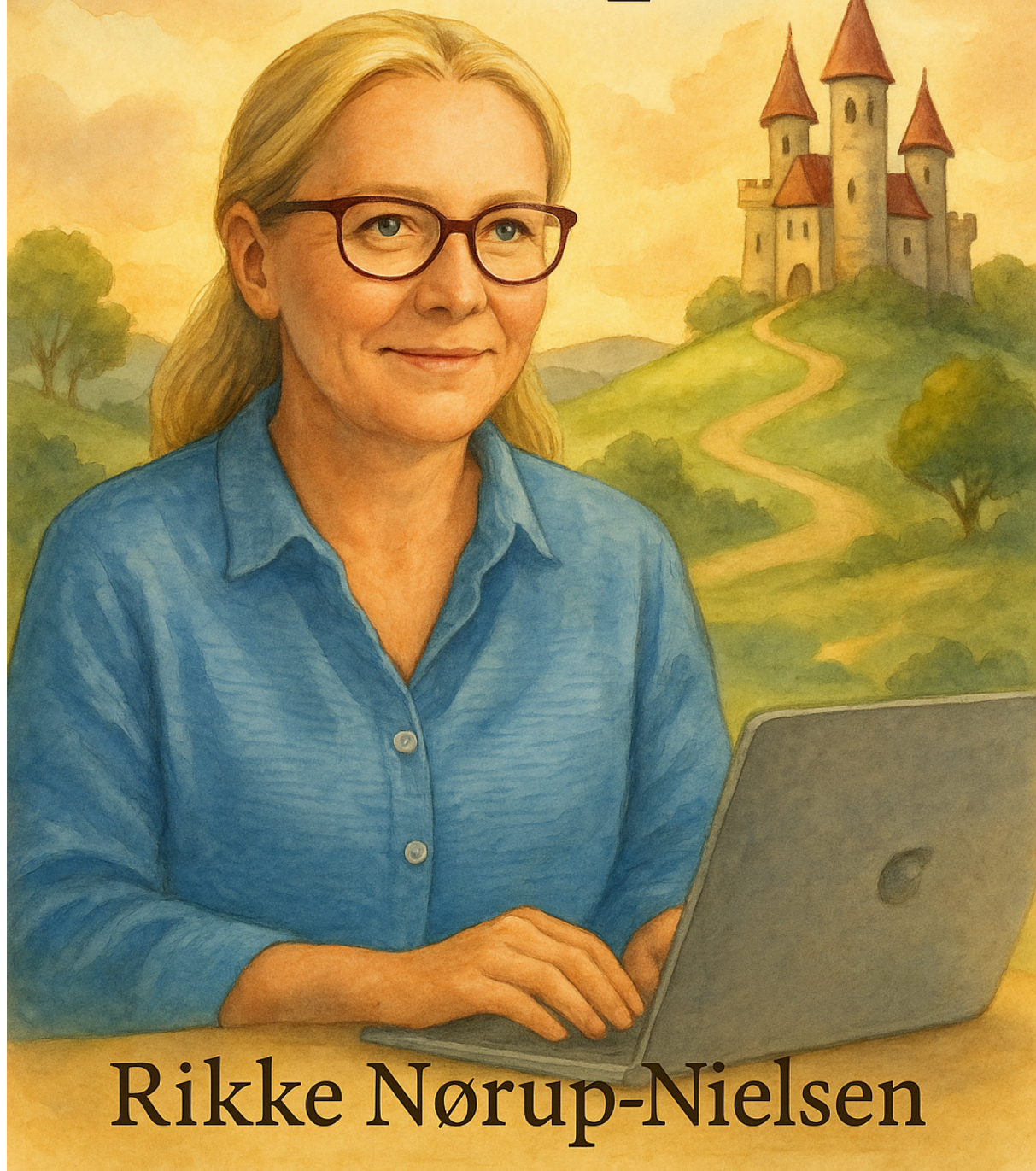


Eventyrlig Terapi



Rikke Nørup-Nielsen

Forord

Når vi træder ind i et eventyr, træder vi samtidig ud af det velkendte. Vi bevæger os ind i et rum, hvor alt kan ske, hvor symboler taler dybere end ord, og hvor selv den mindste karakter kan rumme en sandhed, der længe har ventet på at blive opdaget. Eventyrlig Terapi er skabt ud fra netop denne forståelse: at mennesker ofte finder sig selv bedst, når de får lov til at spejle deres indre verden i de fortællinger, de altid har båret med sig.

Eventyr har gennem tusinder af år hjulpet os med at forstå mod, frygt, styrke, transformation og håb. De giver os et fælles sprog for det, der ellers kan være svært at udtrykke – og et trygt afsæt for at udforske det sårbare, det komplekse og det uudtalte. I terapi bliver eventyr et kraftfuldt redskab, fordi det åbner døren til fantasiens landskab, hvor den rejsende kan møde sider af sig selv i en form, der er både tryk, legende og dybt meningsfuld.

Denne metode bygger på en både kreativ, psykologisk og legende tilgang, hvor den rejsende får mulighed for at skabe nye forståelser af sig selv gennem fortællingens struktur. Ved at kombinere faglige terapeutiske principper med eventyrets univers skaber Eventyrlig Terapi en praksis, hvor indsigt ikke blot tænkes – den mærkes, opleves og levendegøres.

Det er min intention, at denne tilgang skal være et mildt lys på vejen for både fagpersoner og klienter. En invitation til at bruge fortællingens kraft som en vej til transformation. Og frem for alt en påmindelse om, at enhver rejse – også den terapeutiske – begynder med et eneste skridt ind i det ukendte.

Velkommen til Eventyrlig Terapi.

Et sted, hvor eventyr og menneskelig udvikling går hånd i hånd.

Arbejdsark kan printes på min hjemmeside - enindsats.dk

Kapitel 1 – Indledning

Formål med bogen

I arbejdet med børn, der har oplevet svigt, traumer og belastende livsomstændigheder, står fagpersoner ofte over for komplekse udfordringer. Hvordan skaber vi et trygt rum, hvor barnet kan give udtryk for det svære uden at føle sig presset? Og hvordan kan vi berøre sårbare problemstillinger på en måde, der respekterer barnets tempo – uden at pålægge det en færdig fortælling?

Denne bog præsenterer eventyrlig terapi som en tilgang, der åbner nye veje ind i arbejdet med børn og unge. Gennem eventyrets metaforer og symboler kan barnet udtrykke følelser på egne præmisser og finde en ramme, der både opleves som tryk og aflastende. Den kreative fortælling kan fungere som en bro mellem indre følelser og ydre sprog, samtidig med at den mindsker skam og afmagt.

Erfaringer viser, at eventyr ikke blot gør det lettere for børn at udtrykke sig – de kan også styrke oplevelsen af handlekraft og selvforståelse. Når barnet får mulighed for at se sig selv som helten i sin egen historie, opstår en ny form for mening og håb.

Formålet med denne bog er at inspirere fagpersoner til at udforske eventyrets helende potentiale. Samtidig lægger vi vægt på det etiske ansvar, der følger med at arbejde i et felt, hvor fantasien møder traumet. Eventyr kan åbne døre, men kræver også varsomhed, respekt og et klart blik for barnets grænser.



Målgruppe og den refleksive praktiker

Denne bog henvender sig til en bred kreds af fagpersoner, der arbejder med børn og unge: lærere, pædagoger, psykologer, psykoterapeuter, socialrådgivere, familiebehandlere, plejeforældre samt studerende og andre, der ønsker at udforske eventyrets potentiale i det pædagogiske og terapeutiske arbejde.

Fælles for disse grupper er ønsket om at støtte barnet på en måde, der giver mening, skaber håb og giver plads til barnets egen stemme. Eventyrlig terapi kan bruges både individuelt og i grupper, og metoderne kan tilpasses afhængigt af faglig baggrund og kontekst.

Samtidig forudsætter anvendelsen af metoden en særlig faglig holdning: at se sig selv som en reflektiv praktiker. Det betyder, at man ikke blot anvender redskaberne, men løbende undersøger, hvordan de virker i mødet med det enkelte barn. Forberedelse og eftertanke er en del af processen – hvordan påvirker det eventyrlige element relationen? Hvilke symboler og temaer vækker det, og hvordan håndteres de med respekt for barnets tempo og grænser?

En vigtig del af dette refleksive arbejde er også at inddrage børnenes egne evalueringer. Når barnet får mulighed for at give feedback – gennem ord, billeder eller fortællinger – styrkes forløbet som en samskabelse. Dermed bliver metoden ikke statisk, men fleksibel og levende, justeret i takt med barnets behov, reaktioner og udvikling.



Kort om baggrunden for den eventyrlige tilgang

Mit arbejde med eventyrlig terapi begyndte allerede under min uddannelse som psykoterapeut, hvor jeg eksperimenterede med at inddrage eventyrets form i samtaler med børn og unge. Jeg oplevede, hvordan eventyr kan skabe en optimistisk drivkraft og åbne for samtaler om eksistentielle livsvilkår på en enkel og tilgængelig måde.

Ved hjælp af elementer fra eventyr analysen blev det muligt at synliggøre børnenes drømme og håb. Eventyret skabte en beskyttende distance til virkeligheden, som gjorde det lettere for barnet at betragte sine udfordringer udefra. Når personer i fortællingen er entydige, kan barnet lettere adskille sig selv fra konflikten og se på situationen i et mere eksternaliseret perspektiv. Samtidig kan det overnaturlige element virke som en ny drivkraft i en fastlåst situation.

Eventyrsproget åbner for billedtænkning, og jeg har erfaret, hvordan det kan vække glemte erindringer og understøtte både engagement og nye forståelser. På den måde bliver eventyret et kreativt redskab, der kan bygge bro mellem barnets indre oplevelser og det ydre sprog.

Men jeg har også erfaret, at denne tilgang kan bringe børn i kontakt med følelser af vrede eller sorg, som overstiger deres aktuelle evne til at rumme dem. Det kan skabe udfordringer, hvis omgivelserne ikke er parate til at støtte barnet mellem de terapeutiske samtaler.

Derfor er det afgørende at arbejde med en skærpet opmærksomhed på børnenes forsvarsmekanismer og overlevelsestrategier. Mange af de børn, vi møder, befinder sig fortsat i livssituationer, hvor disse strategier er nødvendige og beskyttende. Som fagpersoner må vi derfor respektere deres funktion – samtidig med at vi hjælper barnet med gradvist at udvide sin følelsesmæssige udholdenhed, styrke selvforståelsen og udvikle et mere nuanceret perspektiv på egne følelser.



Etik og ansvar i arbejdet med traumatiserede børn

Når vi anvender eventyrlig terapi i arbejdet med børn og unge, træder vi ind i et felt, hvor håb, fantasi og leg møder dyb sårbarhed. Eventyrets ramme kan åbne for følelser og erindringer, som barnet ikke altid er parat til at håndtere alene. Derfor hviler der et særligt ansvar på fagpersonen for at skabe trygge rammer og sikre en nænsom proces.

Etikken i dette arbejde handler ikke kun om at “gøre godt”, men om at respektere barnets egne strategier. Mange børn bærer på forsvarsmekanismer og overlevelsesstrategier, som fortsat er nødvendige i deres aktuelle livssituation. Fagpersonen må derfor balancere mellem at anerkende disse som meningsfulde og samtidig støtte barnet i gradvist at udvikle nye måder at forstå og håndtere følelser på.

En central opgave er at være opmærksom på barnets følelsesmæssige udholdenhed. Når eventyrlige fortællinger åbner for stærke reaktioner, er det fagpersonens ansvar at regulere tempoet, hjælpe barnet til at finde ro og sikre, at det ikke efterlades alene med følelser, der ikke kan rummes.

Etikken rækker også ud over terapirummet, da mange børn stadig lever i belastede omgivelser, bliver samarbejdet med forældre, lærere, pædagoger og andre omsorgspersoner afgørende. Eventyrlig terapi kan kun være helende, hvis barnet også uden for samtalerne mødes med støtte, forståelse og stabilitet.

Som fagpersoner må vi derfor hele tiden være reflektive praktikere: villige til at se på vores egen rolle, lære af barnets respons og justere metoden undervejs -kun sådan kan vi forvalte den dobbelte forpligtelse – at åbne for det eventyrlige og helende, samtidig med at vi beskytter barnet mod overbelastning og sikrer en bæredygtig proces.

Kapitel 2 – Teoretisk fundament

Hvad er eventyrlig terapi – En integrativ tilgang

Den eventyrlige tilgang i terapi med børn og unge er forankret i en række psykologiske, kropslige og eksistentielle teorier, der tilsammen udgør det metodiske og teoretiske fundament for denne bog. Det er ikke en metode, der følger én fast tradition, men en integrativ tilgang, der trækker på vigtige elementer fra bl.a. neuroaffektiv udviklingspsykologi, traume- og skamforståelse, eksistentiel psykoterapi og narrativ symbolforståelse.

Formålet med at inddrage disse teorier er at udvikle interventionsformer, der giver børn og unge mulighed for at skabe mening i deres oplevelser, styrke deres evne til mentalisering og finde nye handlemuligheder – alt sammen gennem en kreativ og symbolsk udtryksform, hvor eventyret fungerer som ramme og redskab.



Psykologiske og terapeutiske teorier bag

Neuroaffektiv udviklingspsykologi – Susan Hart og **Tronicks model / Still-Face-eksperimentet**, der tager afsæt i spædbørnsreaktioner, når deres omsorgsperson pludselig stopper med at interagere følelsesmæssigt med dem.

Susan Hart beskriver med afsæt i Tronicks model, hvordan relationer kan skabe nye måder at forstå sig selv på. Terapi handler om at samskabe mening – at udvide barnets bevidsthed i fællesskab. I eventyrlig terapi opstår dette samskabende rum i fortællingen: barnet og fagpersonen udvikler sammen en ny historie, hvor oplevelser kan forstås på nye måder.

Eksempel: Når et barn fortæller om en helt, der finder en tryllesten, kan fagpersonen være medskaber ved at spørge: ”Hvad hjælper stenen helten med?” På den måde samskaber de en ny mening – måske handler stenen om styrke, håb eller mod.

Kroppens rolle i traumeheling – Peter A. Levine

Levine minder os om, at traumer ikke kun sidder i hukommelsen, men i kroppen. Når barnet i eventyret får lov at handle, kæmpe eller finde hjælpere, skabes en ny kropslig erfaring: ”Denne gang kunne jeg gøre noget.” Dermed kan barnet opdatere gamle, fastlåste erindringer med nye handlemuligheder.

Skam og kontakt – Lars J. Sørensen

Skam er en grundfølelse hos mange børn med svigt og traumer. Sørensen viser, at skam ikke kun er en barriere, men også rummer et dybt ønske om kontakt. I eventyrlig terapi kan barnet tale om en figur, der føler sig udenfor eller bliver afsløret, og derved få adgang til skamfølelsen på en indirekte måde. Det åbner for kontakt uden at udlevere barnet.

Eventyrmetoden – Arrhenius, Kristensen & Lindberg

Arrhenius m.fl. har udviklet en eventyrmetode i gruppeterapi, hvor fortællinger giver børnene håb om forandring uden at idyllisere. Denne bog bygger videre på den inspiration, men med fokus på individuel terapi: barnet skaber selv sit eventyr, og håbet indlejres i en personlig fortælling, hvor det bliver helten i sin egen proces.

Eksistentielle grundvilkår – Irvin D. Yalom

Eventyret åbner også for de store eksistentielle temaer: døden, friheden, meningsløsheden og ensomheden. I en eventyrlig ramme kan disse livsvilkår udforskes på en måde, der både rummer sorg og frygt – men som også peger mod forandring. Når helten møder mørket, er det altid med en mulighed for hjælp og nye erkendelser.



Hvorfor virker det – særligt ift. traumer, skam og forsvarsmekanismer?

Eventyrlig terapi virker, fordi den møder barnet dér, hvor direkte tale kan være for konfronterende.

Traumer: Eventyrets metaforer giver afstand og tryghed, og barnet kan nærme sig svære oplevelser uden at blive overvældet.

Skam: Når følelser udtrykkes gennem figurer, bliver de mindre farlige og mindre bundet til barnets identitet.

Forsvarsmekanismer: Eventyret respekterer barnets forsvar – men åbner samtidig for en kreativ omvej, hvor nye erkendelser kan snige sig ind.

Eksempel: Et barn, der lukker ned, når man spørger til oplevelser derhjemme, kan pludselig fortælle detaljeret om en heks, der holder en prins fanget. Heksen bliver en metafor for det svære, og fortællingen giver barnet mulighed for at være aktiv, kreativ og handlekraftig i stedet for passiv og fastlåst.

Udviklingspsykologisk forståelse: Barnets evne til symbolsk og metaforisk tænkning

Børns evne til at forstå symboler og metaforer udvikler sig gradvist. Fra ca. 6–7-årsalderen begynder børn at kunne adskille fantasi og virkelighed tydeligere, og de kan forstå, at en figur kan repræsentere noget andet end sig selv.

Denne evne er afgørende i eventyrlig terapi: Når barnet ser, at dragen kan symbolisere frygt, eller at den magiske hjælper repræsenterer håb, bruger det sin symbolforståelse til at bearbejde oplevelser.

Selv yngre børn, som endnu ikke har et fuldt udviklet abstraktionsniveau, kan intuitivt bruge figurer, tegninger og leg til at udtrykke følelser. Eventyret møder dem, hvor de er – både kognitivt og følelsesmæssigt – og skaber en fælles ramme, hvor barn og fagperson kan udforske det svære på en kreativ og nænsom måde.



Kapitel 3 – De terapeutiske principper i eventyrlig terapi

Arbejdet med metaforer og symboler

Metaforer og symboler er hjertet i eventyrlig terapi. Når barnet får mulighed for at udtrykke svære erfaringer gennem billeder og fortællinger, bliver det lettere at nærme sig det, som ellers er for tungt eller skamfuldt at tale om direkte.

Traumer og handlekraft (Levine): Et barn, der føler sig fanget i magtesløshed, kan fortælle om en lille fugl i et bur. Her kan fagpersonen hjælpe barnet med at skabe en ny fortælling, hvor buret åbnes, og fuglen gradvist finder styrken til at flyve.

Skam og kontakt (Sørensen): Et barn, der kæmper med skam, kan beskrive en sort kappe, som skjuler det for andre. I fortællingen kan der dukke en hjælper op, der ser barnet gennem kappen og alligevel rækker en hånd frem.

Samskabende proces (Hart, Tronick): Når barnet beskriver en ensom helt, der må ud på en rejse, kan fagpersonen stille spørgsmål: "Hvem kunne mon hjælpe helten undervejs?"

Eksistentielle vilkår (Yalom): Et barn, der har oplevet tab, kan finde på at fortælle om en konge, der har mistet sit slot. Symbolikken åbner for sorg og meningsløshed, men også for håbet om genopbygning.



At skabe trygge rammer og psykologisk sikkerhed

At arbejde eventyrligt med børn, der bærer på traumer, kræver, at fagpersonen etablerer et rum, hvor barnet tør være nysgerrig og kreativ uden frygt for at blive overvældet. Psykologisk sikkerhed bygges op gennem struktur, forudsigelighed og afstemt kontakt.

Mini-case: Den sikre hule – Jonas, 9 år, bygger en hule af tæpper, der bliver et trygt sted, hvor han kan trække sig tilbage under samtalerne. Hulen bliver et symbol på sikkerhed og regulering.



Tempo og timing i traumeeksponering gennem eventyr

Tempo og timing sikrer, at barnet ikke bliver overvældet. Man starter i det trygge, tilføjer små doser af det svære, følger barnets signaler, og veksler mellem tryghed og udfordringer. Til sidst afsluttes med integration og håb.

Eksempel: Efter en dramatisk kamp mod et uhyre vender helten tilbage til hytten og får hjælp af dyrene, før rejsen fortsætter.



Barnets rolle som aktiv medskaber i fortællingen

Barnet inviteres ind som medforfatter. Det vælger selv helten, udfordringerne og hjælpere, og bestemmer retningen og afslutningen. Dermed bliver fortællingen en ramme, hvor barnet får ejerskab, handlekraft og mening.

Mini-case: En pige vælger en ugle, der er bange for mørket. Sammen med terapeuten finder hun på en venlig stjerne, der lyser vejen. Uglen tør til sidst flyve gennem natten.



Resiliens og heltefortællinger

Heltefortællinger fungerer som metaforer for resiliens: Helten møder prøvelser, får hjælpere og vender forandret tilbage. Børn kan gennem heltefiguren spejle deres egne udfordringer og finde styrke i at overvinde dem.

Mini-case: En dreng skaber en fortælling om en lille fisk, der svømmer gennem en mørk flod. En skildpadde lærer fisken at trække vejret roligt, og til sidst finder den en lys sø, hvor den føler sig tryk.



Kapitel 4 – Den praktiske værktøjskasse

Denne værktøjskasse er skabt til at give fagpersoner konkrete metoder, der kan anvendes direkte i arbejdet med børn og unge. Alle øvelser er opbygget efter samme struktur: Formål, Materialer, Fremgangsmåde, Variationer, Eksempel og Refleksionsspørgsmål. Øvelserne er tænkt som fleksible redskaber: de kan tilpasses barnets alder, udviklingstrin og behov, og de kan anvendes både individuelt og i grupper. Illustrationerne og symbolerne, der følger hver øvelse, fungerer som små eventyrlige pejlemærker, som understøtter barnets fantasi og gør arbejdet legende.

Øvelse 1: At træde ind i eventyrlandet



Formål

At skabe en tryk overgang fra hverdagen til et fantasifuldt og terapeutisk rum.

Materialer

- Lille nøgle (ægte eller symbolsk)
- Papir/tegnet dør eller blot forestillet i fantasi

Fremgangsmåde

- Præsenter barnet for idéen om, at I sammen træder ind i et eventyrland.
- Lad barnet bruge nøglen til at “åbne døren”.
- Beskriv kort, hvordan verden bag døren ser ud.
- Inviter barnet til selv at udfylde detaljer: farver, dufte, lyde.

Variationer

- Brug musik eller lyde som overgang.
- Lad barnet tegne sin egen dør.

Eksempel

En dreng på 7 år tegner en dør med stjerner. Da han åbner den, siger han: “Herinde er der ingen, der råber.”

Refleksionsspørgsmål

- Hvordan føltes det at træde ind i eventyrrummet?
- Hvad tror du, der venter dig derinde?

Øvelse 2: Eventyrstartere



Formål

At åbne en terapeutisk samtale gennem en legende og symbolsk ramme.

Materialer

- Små kort med eventyr statere (fx. “Der var engang en helt, som var bange for...”)

Fremgangsmåde

- Præsenter barnet for kortet eller spørgsmålet.
- Lad barnet bygge videre på historien.
- Notér eller tegn sammen.

Variationer

- Brug billeder i stedet for tekst.
- Brug gruppesamtaler, hvor børn bygger videre på hinandens historier.

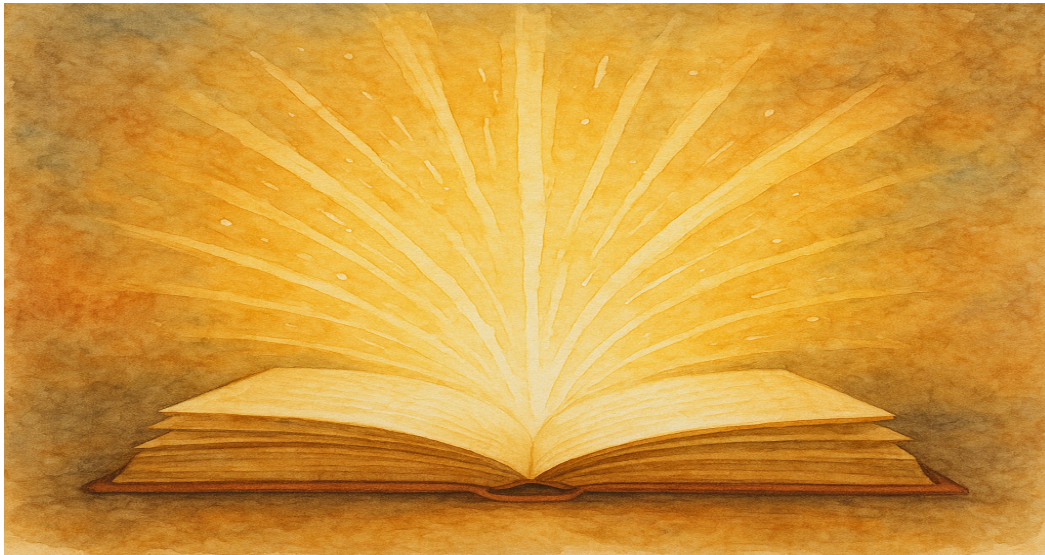
Eksempel

En pige på 10 år trak kortet: “Der var engang en drage, som ...” Hun fortalte, at dragen var ensom, fordi alle var bange for den.

Refleksionsspørgsmål

- Hvem kunne dragen minde dig om?
- Hvad tror du, dragen længes efter?

Øvelse 3: Personlige helterejser



Formål

At give barnet mulighed for at se sig selv som hovedperson i sin egen fortælling.

Materialer

- Papir og farver
- Skabelon af en rejse (fx en vej med forhindringer)

Fremgangsmåde

- Forklar barnet, at vi alle kan være helte i vores egen rejse.
- Tegn en vej med start og mål.
- Lad barnet placere udfordringer og hjælpere langs vejen.

Variationer

- Brug figurer eller legoklodser i stedet for tegning.
- Lad barnet lave flere helterejser "kapitler" over tid.

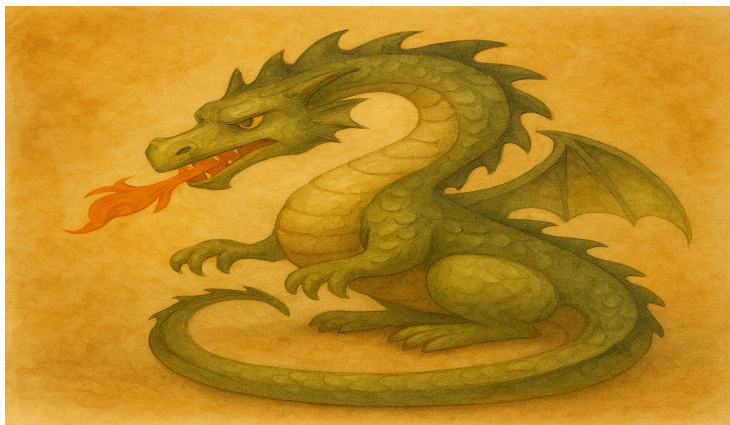
Eksempel

En dreng på 12 år tegnede en bjergtop som mål. På vejen stod en "skygge-mand", men også en hjælper, som han kaldte "den venlige løve".

Refleksionsspørgsmål

- Hvad er det vigtigste, helten lærer på sin rejse?
- Hvem eller hvad giver dig mod i virkeligheden?

Øvelse 4: De indre og ydre fjender



Formål

At arbejde med svære følelser og udfordringer gennem symbolsk eksternalisering.

Materialer

- Tegnepapir og farver
- Figurer eller små legetøjsdyr

Fremgangsmåde

– Forklar barnet, at nogle problemer kan vises som “fjender” i et eventyr. – Lad barnet tegne eller udvælge en figur, der repræsenterer udfordringen. – Undersøg sammen: Hvad vil fjenden? Hvad gør den stærk? Hvad gør den svag?

Variationer

– Arbejd med både indre (fx angst, tristhed) og ydre (fx konflikter, mobning) fjender.

Eksempel

En pige på 9 år tegnede et monster, hun kaldte “Skammen”. Hun sagde: “Det vokser, når jeg er alene, men bliver mindre, når jeg siger ting højt.”

Refleksionsspørgsmål

- Hvad kan helten gøre for at klare fjenden?
- Hvornår er fjenden mindst farlig?

Øvelse 5: Magiske hjælpere



Formål

At styrke barnets oplevelse af ressourcer, netværk og mestring.

Materialer

- Papir og tegneredskaber
- Eventuelt små figurer

Fremgangsmåde

- Introducér idéen om magiske hjælpere i eventyr.
- Spørg barnet: “Hvem eller hvad hjælper dig, når det er svært?”
- Lad barnet tegne eller vælge hjælpere.

Variationer

- Brug rigtige personer fra barnets liv som “hjælpere”.
- Tilføj en magisk genstand, fx et skjold eller en amulet.

Eksempel

En dreng på 11 år tegnede en “tryllefugl”, der mindede ham om hans mormor, som altid støttede ham.

Refleksionsspørgsmål

- Hvordan hjælper hjælperen dig?
- Hvad kan du gøre for at huske, at hjælperen findes?

Øvelse 6: Eventyrlige tegne- og skriveøvelser



Formål

At give barnet et kreativt og symbolsk udtryk for svære følelser.

Materialer

- Papir, farver, blyanter
- Eventuelt skrivehæfte til “min eventyrbog”

Fremgangsmåde

- Invitér barnet til at tegne en scene fra et eventyr, der minder om noget i deres liv.
- Alternativt Lad barnet skrive en kort eventyrfortælling.
- Tal sammen om de symboler, der dukker op.

Variationer

- Lav en fælles fortælling, hvor du skriver og barnet tegner.
- Lad barnet vælge mellem at skrive, tegne eller begge dele.

Eksempel

En pige på 13 år tegnede en prinsesse bag et tårn. Hun fortalte senere, at tårnet mindede hende om at være “låst inde i sin angst”.

Refleksionsspørgsmål

- Hvad betyder de symboler, du har tegnet/skrevet?
- Hvordan ville du ønske, historien endte?

Øvelse 7: Fortælling med dukker, figurer, sandplay eller billeder



Formål

At skabe en konkret og legende ramme for symbolsk fortælling.

Materialer

– Dukker, figurer, sandkasse eller billedkort

Fremgangsmåde

- Præsenter materialerne og lad barnet vælge figurer/billeder.
- Bed barnet placere dem og begynde en fortælling.
- Støt fortællingen med åbne spørgsmål.

Variationer

- Brug sandplay til at skabe landskaber.
- Arbejd med billeder i stedet for figurer.

Eksempel

En dreng på 8 år placerede en lille ridderfigur alene i et hjørne. Han sagde: "Han tør ikke gå over broen, fordi dragen venter."

Refleksionsspørgsmål

- Hvem i historien minder om dig?
- Hvem kunne hjælpe helten videre?

Øvelse 8: Skabe et fælles eventyr i gruppe



Formål

At styrke fællesskab, samarbejde og kollektiv mening.

Materialer

- Tavle eller stort papir
- Kort eller billeder til inspiration

Fremgangsmåde

- Start med en fælles eventyrstarter.
- Lad hvert barn tilføje en del af historien.
- Skriv eller tegn fortællingen undervejs.

Variationer

- Brug rollespil, hvor børnene spiller figurerne.
- Lav en lang historie over flere møder.

Eksempel

I en gruppe på 6 børn opfandt de sammen “Den usynlige by”. Alle tilføjede elementer: en drage, en ven, et skjold. Historien blev en fælles refleksion over at føle sig overset.

Refleksionsspørgsmål

- Hvilken rolle havde du i eventyret?
- Hvordan føltes det at skabe noget sammen?

Øvelse 9: Afslutte og forankre – “... og de levede videre ...”



Formål

At hjælpe barnet med at afslutte en session på en tryk og håbefuld måde.

Materialer

- Papir og farver (valgfrit)
- Eventuelt en lille afslutningsgenstand (fx en sten eller fjer)

Fremgangsmåde

- Bed barnet fortælle, hvordan historien slutter.
- Hjælp barnet til at finde en afslutning med håb.
- Marker afslutningen med en lille gestus (fx lægge kortene væk, lukke bogen).

Variationer

- Brug sætningen: “... og de levede videre ...” som fast ritual.
- Lad barnet tegne det sidste billede i historien.

Eksempel

En pige på 11 år afsluttede sit eventyr med: “Helten fandt et sted, hvor hun kunne hvile.” Hun tegnede et træ, der blev symbolet på tryghed.

Refleksionsspørgsmål

- Hvad vil du tage med dig fra denne historie?
- Hvordan kan du huske, at helten lever videre i dig?

Øvelse 10: Den magiske genstand



Formål

At styrke barnets oplevelse af indre ressourcer og mestring gennem symbolik.

Materialer

- En lille sten, fjer eller andet symbolsk objekt

Fremgangsmåde

- Forklar barnet, at helte i eventyr ofte har en magisk genstand.
- Lad barnet vælge eller lave sin egen.
- Tal sammen om, hvad genstanden giver: mod, håb, styrke.

Variationer

- Brug en rigtig genstand, barnet kan tage med hjem.
- Lad barnet tegne eller forme den i ler.

Eksempel

En dreng på 9 år valgte en lille blå sten. Han sagde: “Den gør mig stærk, når jeg skal sige noget svært.”

Refleksionsspørgsmål

- Hvornår kan du bruge din magiske genstand?
- Hvad minder den dig om?

Øvelse 11: Aktantmodellen



Formål

At hjælpe barnet med at skabe overblik over sin fortælling og se, hvordan forskellige roller og kræfter spiller sammen.

Materialer

– Papir med aktantmodellen (eller tegn den på tavle/papir), blyant/farver.

Fremgangsmåde

Forklar, at alle eventyr består af forskellige roller:

- Helten (den, der skal på rejse eller overvinde noget)
- Hjælperen (den, der støtter helten)
- Modstanderen (den, der skaber problemer)
- Objektet (det, helten ønsker eller stræber efter)
- Giveren (den, der giver noget vigtigt til helten)
- Modtageren (den, der får udbytte af helten lykkes – ofte helten selv) Lad barnet udfylde rollerne med figurer, personer eller symboler fra sit eventyr.

Eksempel

En pige fortalte en historie om en lille ugle:

- Helten = Uglen
- Hjælper = En venlig stjerne
- Modstander = Mørket
- Objekt = At finde mod til at flyve
- Giver = Stjernen
- Modtager = Uglen

Refleksionsspørgsmål

- Hvem er vigtigst for helten?
- Hvem gør rejsen svær?
- Hvordan hjælper objektet helten videre?

Kapitel 5 – Skabeloner og arbejdsark

5.1 Introduktion

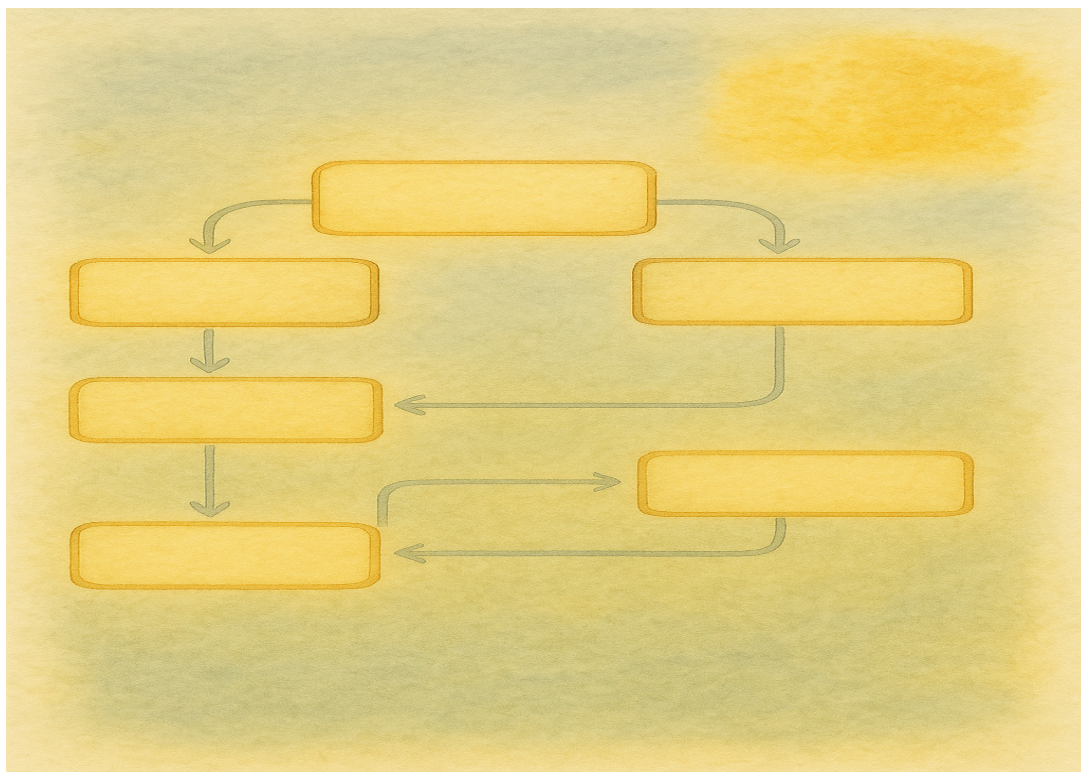
Dette kapitel præsenterer en række skabeloner og arbejdsark, som kan anvendes direkte i arbejdet med børn og unge. De er designet til at være brugsklare, fleksible og åbne for kreativitet – og skal tilpasses det enkelte barns behov. Arbejdsarkene er ikke skoleopgaver, men eventyrlige rammer for fantasi, symbolik og udtryk.

5.2 Arbejdsark til barnet – eventyrskabelse og fantasi

Disse ark hjælper barnet til at udforske og skabe fortællinger med helte, skurke og hjælpere. De kan udfyldes med tegninger, ord eller begge dele.

Arbejdsark 1: Aktantmodellen

Udfyld felterne med ord eller små tegninger. Hvem er helten? Hvem hjælper? Hvem er modstanderen? Hvad stræber helten efter?



Tip til fagpersonen: Brug modellen til at spørge ind til relationer og ressourcer – uden at presse til direkte oplysninger.

Arbejdsark 2: Skriv dit eget eventyr

Skriv eller tegn. Brug en sætning pr. boks – eller mere, hvis du har lyst.

Der var engang ...

Helten hed ... og boede ...

Hjælperen var ... (person/dyr/magisk ting)

Modstanderen var ... (monster/storm/ensomhed)

Helten ønskede mest af alt ...

Det svære var ...

Hjælperen gav ...
(råd, styrke, ven)

Helten lærte ...

Historien slutter med ...

Arbejdsark 3: Min helt, min skurk, min hjælper

Tegn eller skriv i kasserne.

Min helt, min skurk, min hjelper

Tegn eller skriv i kasserne.

Min helt

Min skurk/
modstander

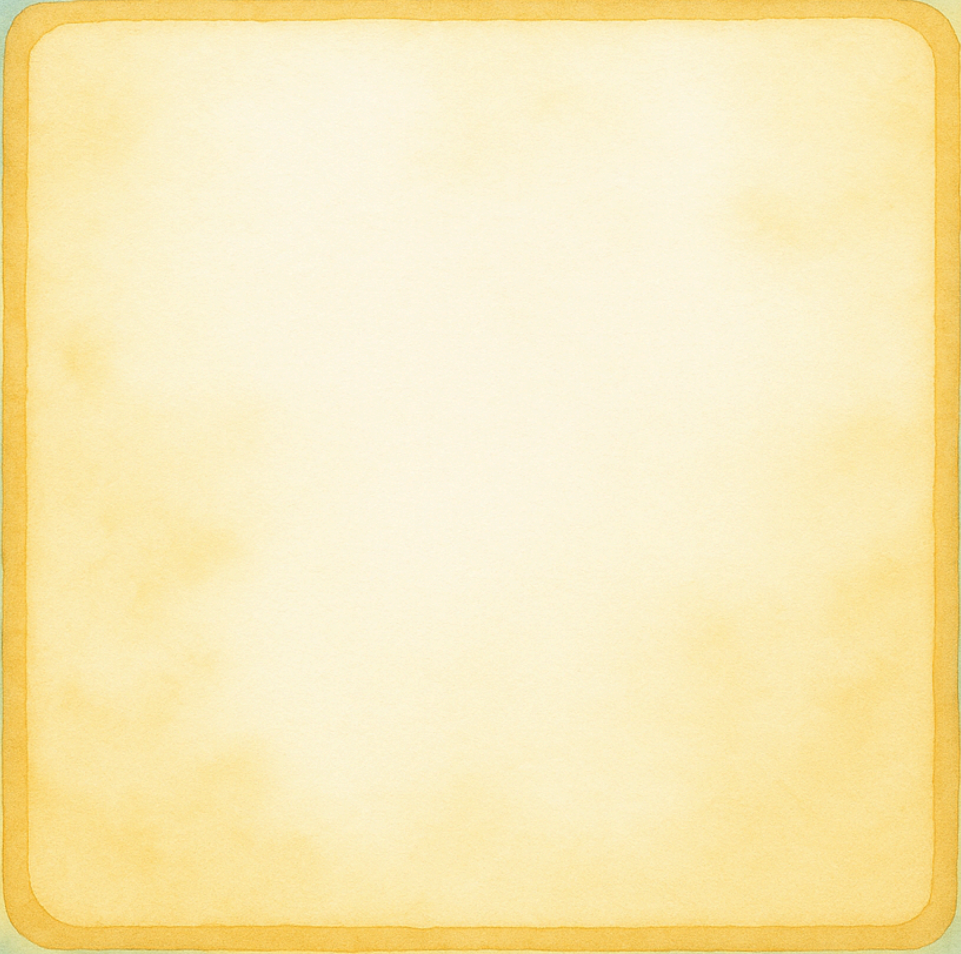
Min hjælper

Arbejdsark 4: Min magiske genstand

Tegn din genstand i den store boks. Skriv nedenunder, hvordan den hjælper dig.

Tegn din genstand her

Tegn din magiske eller vigtige genstand i feltet herunder





5.3 Arbejdsark til regulering og tryghed

Disse ark er udviklet til at støtte barnets regulering og give fagpersonen et overblik over barnets tilstand. De kan bruges til at opdage overvældelse og skabe struktur i samtalerne.

Arbejdsark 6: Refleksionsark til fagpersonen

Barnets signaler i dag (krop, sprog, kontakt)

Det, der virkede (interventioner, ord, symboler)

Det, der ikke virkede (overbelastning, modstand)

Næste skridt (tempo, tema, materiale)

Egen regulering – hvad havde jeg brug for?

Samarbejde med netværk – hvem informerer?

Arbejdsark 7: Refleksionsark til fagpersonen

Skema – tegn på overbelastning

Observation	Afkrydsning
Trækker vejret hurtigt / overfladisk	☐
Stivner / bliver stille	☐
Undgår øjenkontakt / vender sig væk	☐
Vil forlade rummet / skifter emne	☐
Bliver meget urolig / fjoller	☐
Bliver vred / trist	☐

Hvis ja – gør dette

- Gå tilbage til tryghed (pause, vejtrækning, "hule", hjælperfigur)
- Skru ned for sværhedsgrad
- Afslut roligt

Noter / Plan

5.4 Brug af arbejdsarkene i praksis

Arbejdsarkene skal bruges fleksibelt og med omtanke. Print kun det, der er relevant, og giv barnet mulighed for at vælge. Husk altid at afslutte i det trygge.

Kapitel 6 – Eventyrlige fortællinger med AI og ChatGPT

I det moderne eventyrunivers kan teknologien selv blive en slags troldmand. Kunstig intelligens – og særligt ChatGPT – kan hjælpe dig med at skabe nye verdener, karakterer og fortællinger, hvor fantasien får frit spil. Her kan du bruge AI som din medfortæller, din idépartner og din kreative spejlportal.

AI som medfortæller

Når du bruger ChatGPT til at skrive eventyr, kan du se den som en venlig hjælper i fortællingens værksted. Du bestemmer retningen, tonen og stemningen, mens AI'en hjælper med at bygge verdenen op. Den kan foreslå navne, beskrive steder, finde på magiske genstande eller skabe uventede drejninger.

Men husk: det er stadig *din* fortælling. AI'en er kun et redskab – det er dig, der bærer hjertet i historien.



Sådan laver du en eventyrlig prompt

En *prompt* er det, du skriver til ChatGPT for at få et svar. Jo mere klart og fantasifuldt du formulerer din prompt, jo bedre bliver dit resultat.

Du kan tænke på prompten som en trylleformular – de ord, der åbner porten til eventyret.

Her er nogle eksempler:

- ✨ “Skriv begyndelsen på et eventyr om en ensom stjerne, der længes efter at skinne sammen med andre.”
- 🌲 “Find på tre magiske væsner, der lever i en tåget skov, og beskriv deres hemmeligheder.”
- 🧙 “Jeg vil skrive et eventyr for børn om mod og venskab – hjælp mig med at finde på en helt, en ven og en udfordring.”

Du kan også bede ChatGPT om at skrive i en bestemt stil:

“Skriv som H.C. Andersen, men med nutidige temaer.”

“Fortæl det som et gammeldags mundtligt eventyr, hvor fortælleren taler direkte til barnet.”

AI som inspirationskilde

Når du går i stå, kan AI hjælpe dig videre. Du kan spørge:

“Hvordan kunne denne konflikt løses på en magisk måde?”

“Hvad ville ske, hvis helten mødte sin skygge i stedet for fjenden?”

“Giv mig tre måder historien kunne ende på – en lykkelig, en sørgelig og en uventet.”

AI kan også hjælpe dig med at finde symboler, temaer og billeder, der passer til din historie. Måske foreslår den, at et spejl bliver et symbol på selvindsigt – eller at vinden får stemme som fortæller.

Et eventyrligt samarbejde

At skrive med AI er som at vandre gennem en eventyrskov med en usynlig rejsefælle. Du stiller spørgsmålene, AI svarer, og sammen finder I stier, du måske ikke selv havde opdaget.

Når du lader fantasi og teknologi mødes, opstår der noget nyt: et eventyr, hvor både menneske og maskine drømmer sammen.

Kapitel 7

Etiske overvejelser og faldgruber

Når vi arbejder med traumatiserede børn gennem eventyr, træder vi ind i et felt, hvor fantasi og virkelighed kan væve sig tæt sammen. Eventyret kan åbne nye veje til mening, men det kan også vække smertefulde minder eller følelser, barnet ellers har lagt låg på. Netop derfor er de etiske overvejelser ikke noget, der kan tilføjes bagefter – de er kernen i arbejdet. Dette kapitel er tænkt som et kompas: en samling pejlemærker, der kan støtte fagpersonen i at navigere mellem muligheder og faldgruber, så arbejdet forbliver trygt, meningsfuldt og respektfuldt.



Hvad skal man være særligt opmærksom på med traumatiserede børn?

- Grænser og signaler: Børn kan sige ja, men kroppen siger nej. Lyt til kropssprog, tavshed og uro.
- Timing: Et barn i høj stress eller ureguleret tilstand kan ikke arbejde symbolsk.

Stabilisering kommer først.

- Barnets ressourcer: Eventyret skal ikke blot pege på sårbarheder, men også aktivere håb og styrker.
- Kontekstsamarbejde: Overvej, hvordan fortællinger og barnet kan blive mødt i barnets hjem. Er der

omsorgsfulde voksne, der ved, hvad barnet er i proces med, eller er der risiko for, at barnet mødes med uforståenhed og efterlades i et ensomt tomrum?

Hvordan håndterer man uventede reaktioner?

- Normalisér: Sig fx: ”Det giver mening, at det blev meget lige nu. Lad os tage en pause.”
- Grounding: Hjælp barnet tilbage til nuet med åndedrætsøvelser, en genstand at holde i hånden, eller ved at se sig omkring i rummet.
- Fleksibilitet: Vær parat til at lægge øvelsen væk – barnet behøver ikke gennemføre for at have fået noget ud af processen.
- Refleksion efterfølgende: Tal med barnet (og evt. forældre/kollegaer) om, hvad der skete, og hvordan lignende situationer kan håndteres fremover.

Hvornår skal man ikke bruge eventyrformen?

- Når barnet er i akut krise eller høj arousal (fx panikanfald, udadreagerende adfærd).
- Når barnet tydeligt siger nej eller viser modstand – eventyr skal være en invitation, ikke et krav.
- Hos meget små børn (typisk under 4 år), hvor symbolforståelsen endnu ikke er udviklet.
- Hvis der er risiko for, at barnet retraumatiseres uden tilstrækkelig støtte og opfølgning.

Håndtering af dysregulering eller retraumatisering

- Hav altid en plan B: noget neutralt og sanseligt (tegne, lege med modellervoks, finde tre ting i rummet).
- Afslut altid med en tryk ramme – selv hvis øvelsen måtte afbrydes.
- Tilbyd barnet en konkret strategi til at finde ro, fx en magisk genstand eller en kendt afslutningsrutine.
- Husk fagpersonens ansvar: supervision og kollegial sparring er nødvendigt, ikke blot en mulighed.

Den professionelles ansvar

Eventyrlig terapi er et stærkt redskab, men også et sårbart felt. Vi skal huske, at vi ikke blot leger

– vi rører ved noget af det mest skrøbelige i barnets liv.

- Vær nysgerrig og ydmyg frem for fortolkende.
- Husk dine egne grænser: du må gerne være personlig i kontakten, men ikke privat. Du er den professionelle, der skal skabe et trygt rum.
- Pas på dig selv – når vi arbejder tæt med traumer, kan vi selv blive berørt. At søge supervision er en del af etikken.

Kapitel 8

Praksiseksempler – Eventyrlig terapi i arbejdet med sårbare unge

I dette kapitel præsenteres to anonymiserede praksis eksempler fra arbejdet med unge i en behandlings skolekontekst. Begge unge havde alvorlige belastninger med i bagagen og en tydelig modstand mod traditionelle terapeutiske tilbud. I stedet for at insistere på et behandlingsforløb i klassisk forstand, blev de inviteret til at medvirke i en opgave om eventyrlig terapi – en indirekte og kreativ tilgang, hvor deres livsfortællinger blev omskrevet.



Indledende kontakt og rammesætning

Da jeg første gang mødte de to unge, var det tydeligt, at de bar på en tung byrde. De deltog ikke i undervisningen, trak sig fra fællesskaberne og blev ofte mødt med lave forventninger fra de voksne, der var en grundstemning af magtesløshed omkring deres udvikling og trivsel. Relationens betydning stod lysende klart: hvis jeg insisterede på samtaler i klassisk forstand, ville jeg blot blive endnu en voksen, de trak sig fra. Deres isolation rummede dog også en vigtig pointe – den var et nødvendigt forsvar. Før eventyr og symbol arbejde kunne finde vej, måtte jeg vise, at jeg respekterede dette forsvar og kunne vente på dem. De første møder handlede derfor ikke om mål eller resultater, men om nærvær. Vi gik ture i naturen, fodrede dyr og delte stilhed over en kop te; små skridt, hvor vi blot var sammen uden krav og langsomt begyndte vi at finde et fælles rum. Da ideen om at arbejde med eventyrlig terapi blev præsenteret, skete det i en ramme båret af struktur og tryghed: Vi mødtes på faste tidspunkter, startede med fælles morgenmad og afsluttede med individuel evaluering. Denne rytme skabte en ydre struktur, som gav mulighed for at åbne det indre, fantasifulde rum.

Eksempel 1: En ung med stærke visuelle ressourcer

Den første unge havde en livshistorie præget af mange skift – flere anbringelser, institutionsophold og familiemæssige belastninger. Han talte sjældent direkte om de svære erfaringer, men de lå som en understrøm i vores møder. Hans vanskeligheder med læsning og skrivning stod i kontrast til de stærke visuelle evner, han besad. Jeg valgte at møde ham dér, hvor hans styrker lå. Vi arbejdede med billeder og digitale kort, og gennem Google Street View rejste vi tilbage til steder, der havde betydning for ham. Han beskrev legepladser, huse og stier i detaljer – uden at skulle tale direkte om det smertefulde. Efterhånden blev eventyrets sprog inviteret ind, ved hjælp af aktantmodellen placerede han karakterer i sit liv: helte, hjælpere, modstandere og givere. Et vendepunkt opstod, da han så sig selv som ”giveren” – en, der kunne skabe sin egen fremtid og familie. Herfra voksede en fortælling om en ensom prins, der gennem mod og fantasi skabte sin egen kongefamilie. Forvandlingen var tydelig: hans deltagelse blev mere engageret, og der kom energi og refleksion ind i møderne.

Eksempel 2: En ung præget af tab og utryk tilknytning

Den anden unge havde en opvækst præget af tab og uforudsigelig omsorg, hun fortalte om sin historie med en bemærkelsesværdig distance, næsten uden følelser – som en, der ”havde lært at leve med det”. Der var klare tegn på dissociation, som blev mødt med ro, nysgerrighed og accept. En åbning kom gennem hendes stærke tilknytning til dyr, hun talte med varme om sin hund og sin hest, herfra udviklede vi en fælles symbolsk fortælling. En oplæsning af ”Den grimme ælling” blev et spejl, og hun valgte selv at være en hest i sit eventyr og sammen udviklede vi historien om et føl, født i fattige omgivelser, der voksede op med tab og utryghed; men fandt styrke i venskabet med hunden Max. Gennem fortællingen voksede føllet til en stærk unghest, der længtes efter en flok at høre til i, hun lyttede koncentreret til sin egen fortælling og bidrog selv med billeder, der passede til stemningerne. Eventyret blev aldrig helt færdigt, men processen skabte et trygt rum, hvor eksistentielle temaer kunne berøres indirekte og uden overeksponering.

Refleksion og terapeutisk udbytte

De to fortællinger viser, hvordan eventyrlig terapi kan åbne døre, hvor andre tilgange må give op. Begge unge bar på erfaringer, der var for smertefulde at sætte direkte ord på. I det symbolske og fantasifulde rum kunne de dog nærme sig deres egen historie uden at blive overvældet. Den ene gennem billeder og en prins, der fandt sin egen familie. Den anden gennem dyresymbolik og et føl, der søgte sin flok. Begge fandt et sprog for længsler, savn og håb – uden at føle sig udstillet. Som fagperson oplevede jeg, hvordan eventyrets ramme gav tryghed og fleksibilitet. Strukturen skabte forudsigelighed, men inden for den kunne vi improvisere og følge de unges spor. Eventyrlig terapi blev mere end en metode – det blev en måde at skabe mening på. Det vigtigste var ikke, at eventyrene blev færdige, men at de blev begyndelser. Små, men betydningsfulde skridt mod håb, tilhørsforhold og en ny forståelse af sig selv.

Kapitel 9 – Egen refleksion og supervision

Eventyrlig terapi er ikke kun en gave til barnet – det er også en proces, der berører den professionelle. At arbejde tæt med børns sårbarheder, traumer og håb vækker følelser, og det kræver både selvomsorg, refleksion og støtte at kunne stå trygt i rollen. Dette kapitel fungerer som en invitation til fagpersonen selv: et rum for refleksion, læring og kontinuerlig udvikling.



Øvelser og spørgsmål til behandlerens egen proces

En vigtig del af arbejdet er at stoppe op og stille sig selv spørgsmål. Ikke for at vurdere rigtigt eller forkert, men for at bevare en nysgerrighed på sin egen praksis.

Refleksionsspørgsmål:

- Hvilke følelser vækkede barnets fortælling i mig?
- Hvilke symboler eller billeder gjorde særligt indtryk, og hvorfor?
- Oplevede jeg modstand eller usikkerhed undervejs – hvad handlede det om? – Hvordan kan jeg selv

bruge en "magisk genstand" eller et symbol som støtte i mit faglige virke?

– Hvornår lykkedes jeg med at skabe et trygt og legende rum – og hvad gjorde forskellen?

Man kan med fordel skrive korte noter efter hver session – ikke en fuld journal, men små refleksioner om egen oplevelse. Det giver overblik over mønstre og hjælper til at opdage både styrker og udviklingspunkter.

Brug af kollegial sparring

Selvom arbejdet kan opleves ensomt, er det sjældent meningsfuldt at stå alene med de mange indtryk. Kollegial sparring er en uundværlig ressource, hvor oplevelser kan deles i et trygt forum. Gennem fælles refleksion kan man opdage nye perspektiver, aflaste svære følelser og styrke sit faglige ståsted. At have et netværk af kollegaer, man kan vende oplevelser med, kan være en beskyttende faktor mod både udbrændthed og faglig fastlåsnings.

Brug af supervision – hvornår og hvordan

Supervision er ikke kun for nye behandlere – det er et nødvendigt vilkår for alle, der arbejder med sårbare børn og unge. Supervision skaber et rum, hvor både metode, etik og personlige reaktioner kan udforskes uden fordømmelse. Det kan handle om at få øje på blinde vinkler, finde nye veje i fastlåste processer eller blot at kunne lægge noget fra sig. **Hvornår er supervision særlig vigtig?**

– Når barnet vækker stærke følelser, som bliver svære at håndtere professionelt. – Når man oplever tvivl på metoden eller sin egen rolle.

– Når man står i etiske dilemmaer og har brug for at afprøve perspektiver. – Når man selv føler sig drænet, overvældet eller fastlåst. Supervision er dermed ikke blot en faglig pligt – det er en form for omsorg for både behandleren og barnet. At søge hjælp er ikke et tegn på svaghed, men på professionalisme og respekt for opgaven.

Kapitel 10 – Appendiks og litteratur

Eventyrlig terapi hviler ikke kun på praksiserfaringer, men også på et solidt teoretisk fundament. Litteraturen, der er inddraget i arbejdet med denne bog, repræsenterer en bred vifte af tilgange: fra eksistentiel psykoterapi og skamteori til traumepsykologi og neuroaffektiv udviklingsforståelse. Herunder finder du de centrale kilder, som har inspireret og understøttet bogens tilgang.

Anvendt litteratur

Irvin D. Yalom – Eksistentiel psykoterapi

Hans Reitzels Forlag A/S, 1998

Et hovedværk inden for eksistentiel psykoterapi, der udfolder temaer som frihed, isolation, mening og dødelighed.

Jan Arrhenius, Lisbet Kristensen & Yvonne Lindberg – Eventyrmetoden

Munksgaard/Rosinante, 1995

En klassiker i arbejdet med eventyr som terapeutisk redskab – med både teori og praksiseksempler.

Susan Hart – Neuroaffektiv psykoterapi med børn

Hans Reitzels Forlag, 2011

Indføring i, hvordan børns følelsesmæssige udvikling kan forstås ud fra neuroaffektiv teori, med fokus på regulering og relationer.

Lars J. Sørensen – Skam – medfødt og tillært

Hans Reitzels Forlag, 2013

Et centralt bidrag til forståelsen af skam – både som en grundlæggende følelse og som social dynamik.

Peter A. Levine – Traume og hukommelse

Hans Reitzels Forlag, 2017

En dybdegående beskrivelse af, hvordan traumer lagres i kroppen og i hukommelsen, og hvordan man kan arbejde helende med dem.

Peter A. Levine & Maggie Kline – Traumer set med barnets øjne

Dansk Psykologisk Forlag, 2009

Praktisk orienteret bog om, hvordan man møder børns traumer gennem leg, krop og relationer – med mange eksempler fra klinisk praksis.

