MARTE MEO NYT

Nr. 1 2026

Marte Meo Foreningen i Danmark



Årsmøde Marte Meo Foreningen

Fredag den 6. november 2026 på Nyborg Strand



Marianne Arndal
Formand for Marte Meo Foreningen i Danmark.

Relationer i bevægelse

Marte Meo tager udgangspunkt i det, der allerede lykkes i samspillet, og i hvordan vi som fagpersoner kan få øje på det, følge det og give det mulighed for at vokse. Det gælder både i mødet med mennesker i vores hverdag, vores daglige praksis og vores faglige fællesskab, for udvikling sker altid i relationer.

I dette medlemsblad møder du fortællinger og faglige nedslag, der sætter fokus på samspillets kvalitet og betydning: hvordan vi lytter med opmærksomhed, hvordan vores sprog inviterer til kontakt og samarbejde, og hvordan kropslige signaler, timing og følelsesmæssig afstemning ofte er afgørende for, om kommunikationen bliver udviklingsstøttende. Når vi stopper op og ser på samspillet med et undersøgende blik, bliver det muligt at opdage nye handlemuligheder i den daglige praksis og i vores professionelle selvforståelse.

Årsmødet og temadagen gav anledning til refleksion og faglig inspiration inden for temaer som hjernens udvikling og holdbarhed, feedback og spørgeteknikker samt certificeringsprocesser. Selvom oplæggene ikke var oplæg med direkte fokus på Marte Meo, bidrog de alle med perspektiver, der styrker vores relationelle blik og vores forståelse af, hvordan udvikling sker i samspil.

I dette nummer introducerer vi de første Marte Meo rejser. Her fortæller medlemmer om deres vej ind i metoden og om de erfaringer og møder, der har været med til at forme deres praksis. Med rejsebeskrivelserne ønsker vi at give plads til de mange forskellige veje ind i Marte Meo og til den faglige udvikling, der fortsætter gennem arbejdet med samspil i hverdagen. Fremover vil der være en ny rejsebeskrivelse i hvert nummer, så har du lyst til at fortælle om din rejse, så kontakt os endelig.

Artiklerne i bladet peger samtidig frem mod et nyt år med fortsat fokus på det relationelle håndværk og på vores fælles blik for udviklingsstøttende samspil i arbejdet med at holde Marte Meo levende og praksisnært.

Vi håber, at bladet både giver dig faglig inspiration og lyst til fortsat at være nysgerrig på dig selv i samspillet, på metoden og på hinanden.

God læselyst.

På bestyrelsens vegne Marianne Arndal

Marte Meo Nyt
nr. 1 2026

Marte Meo Foreningen i Danmark
v/Marianne Arndal
Jennyvænget 19
5270 Odense N

Redaktion:
Dorte Nikolajsen
dortenik@gmail.com
Marita Kirketofte
kirketofte@profibermail.dk
Marianne Arndal
arndal@nalnet.dk
Birgitte Agerbo
birgitteagerbo@gmail.com

www.martemeo.dk

Facebook: Marte Meo Foreningen i Danmark

Layout og tryk: Grefta Tryk
Oplag: 375

Af Dorte Nikolajsen,
Marte Meo supervisor og
familiekonsulent.



Må vi ikke spørge? Hvorfor? Er der undtagelser?

En af de store styrker i arbejdet med Marte Meo er, at metoden er baseret på filmoptagelser. På hvad der sker i virkeligheden og ikke på formodninger. På optagelserne kan man se hvilke reaktioner, der kommer på et initiativ. Maria Aarts har analyseret mange videooptagelser og systematiseret initiativer og reaktioner ud fra disse optagelser. På det grundlag er hendes checklister udarbejdet.

Fra slutningen af 90'erne var Maria meget opmærksom på, at det at stille spørgsmål til et menneske, som ikke kunne besvare spørgsmålet, gav megen uro hos den adspurgte. Uro og usikkerhed. Hun var meget optaget af, at den voksne skulle benævne det lille barn som en konstatering og ikke som et spørgsmål. *"Du spiser"* frem for *"Spiser du?"* Senere har hun givet udtryk for, at børn, der bliver benævnt med spørgsmål på lige fod med børn, der bliver benævnt som konstatering, kommer til at registrere sig selv. Dog er det rarere for barnet og giver barnet mere ro at blive benævnt frem for adspurgt. I Marte Meo er der fokus på elementet "at stille spørgsmål". Spørgsmål kan stilles på mange måder og med mange hensigter eller af vane. Ved at gå i dybden med et enkelt element og se, hvor kan det bruges positivt, hvor giver det uro eller frustrationer, skærper vi Marte Meo og holder metoden ved lige. I Marte Meo verdenen er der ingen tvivl om, at det er den voksne eller hjælperen, der har ansvaret for relationen. Vi skal gøre det godt med nærvær og omsorg. Vi skal reflektere over vores praksis.

Vi bruger ofte spørgsmål i vores samfund. En del af dem er virkelig uhensigtsmæssige.

Spørgsmål er ikke bare spørgsmål, derfor vil der i denne artikel blive undersøgt hvilke spørgsmålstyper, der bruges, og hvordan de påvirker vores samvær med andre. Specielt i arbejdet med mindre børn og med voksne med demenssymptomer. Louise Klinge skriver det sådan:

"Forskning viser, at børn først og fremmest vil forholde sig til relationen. Bryder den voksne sig om mig? Vil hun mig det godt? Når barnet mærker det, vil den voksne have lettere adgang til barnets opmærksomhed og engagement i forhold til det, man gerne vil have barnet til. Det er altid den voksne, som har ansvaret for relationens kvalitet, og hvis der er noget uhensigtsmæssigt i den måde, den voksne og barnet er sammen på, er det altid de voksnes ansvar at begynde forandringen."

Udgangspunktet for denne artikel er, at ovenstående citat også kan bruges for relationen mellem en person med demenssymptomer og den professionelle, som hjælper vedkommende under forudsætning af, at retten til selvbestemmelse bliver overholdt. Der er en stor forskel på disse to grupper. De voksne har ansvaret for børnene i opvæksten. De voksne har myndighed til og ansvar for at tage beslutninger for barnet i vid udstrækning. Modsat de voksne, som mister færdigheder til at beslutte for sig selv, her er der andre rettigheder og en pligt til, at de bliver hørt, samtidigt med at mennesker med demenssymptomer, som er langt i deres sygdomsforløb, åbenlyst har svært ved at vælge selv. Voksne, der lever med demens, er fortsat voksne med rettigheder, selvom deres kognitive færdigheder svækkes.

Det betyder, at selvbestemmelse ikke forsvinder, selvom evnen til at overskue valg bliver mindre, men den ændrer form. Derfor er der behov for støtte til beslutninger. Der er behov for at gøre valgmuligheder overskuelige og for, at vi er opmærksomme på deres svar, også når det sker nonverbalt. Og når noget ikke kan vælges fra, har borgeren stadig ret til medbestemmelse i hvordan, hvornår og i hvilket tempo f.eks. støtte til personlig pleje gives (Henriksen, 2026).

> **"Forskning viser, at børn først og fremmest vil forholde sig til relationen. Bryder den voksne sig om mig? Vil hun mig det godt? Når barnet mærker det, vil den voksne have lettere adgang til barnets opmærksomhed og engagement i forhold til det, man gerne vil have barnet til.**

I det følgende præsenteres en opdeling inspireret af Pernille Roug (2019). Pernille beskriver tre slags spørgsmålstyper, og de bliver her udvidet med en ekstra type, nr. 4.

De fire typer spørgsmål er:

1. Spørgsmål, hvor den anden ikke har et reelt valg
2. Spørgsmål til viden
3. Spørgsmål til dem, der ikke kan svare
4. Spørgsmål som den anden kan svare på, og hvor vi respekterer deres svar (tilføjet af undertegnede)



Arkivfoto.

1. Spørgsmål, hvor den anden ikke har et reelt valg
Spørgsmål om du vil op, have tøj på, i vuggestue mv. Disse spørgsmål fører ofte til konflikter eller misstemninger, hvilket giver god mening, da den adspurgte ikke har noget valg.

Disse spørgsmål kan med fordel erstattes af positiv ledelse: Fra: *"Vil du med hjem?"* Til: *"Kom, nu skal vi hjem."* Fra: *"Vil du have noget at spise"* til: *"Du skal hen til bordet, vi skal spise".*

Indenfor demensomsorgen bliver beboeren også spurgt: "Vil du have noget at drikke?", når man ser, at beboeren er tørstig. Utallige film er gået igennem Marte Meo uddannelserne, hvor

> **Det er vigtigt uanset alder at være med i beslutninger, som ligger indenfor ens kognitive forståelsesramme, hvis der er mulighed for et reelt valg.**

den professionelle har stået ved siden af sengen med en fortumlet og halvt sovende beboer, som fik spørgsmålet: *"Vil du op nu?"*

Denne måde at spørge på er formentlig opstået som en konsekvens af ønsket om at høre den anden, af ønsket om at inddrage den anden. Vi gør det alle, tror jeg. I et forsøg på at lytte til den anden. Et ønske om at udøve demokrati?

Opgøret med den autoritære opdragelse i Danmark var en gradvis proces, der startede i 1960' og 1970'erne, men et vigtigt punktum kom først i 1997 med fuld afskaffelse af revselsesretten. Opdragelsen flyttede fra den autoritære opdragelse til den autoritative.

Den autoritative opdragelse betyder, at forældrene ønsker opdragelsen som en demokratisk og anerkendende proces, hvor barnet - efter alder og evner - inddrages i beslutningsprocesser (Sørensen, Jytte B, 2002). Dette er en afløser for den autoritære opdragelse, hvor barnets vilje "lå i forældrenes lommer". Hvor børn skulle ses og ikke høres. Forældrene bestemte.

Den autoritative opdragelse har nogle snubletråde, blandt andet at de ansvarlige – de voksne eller omsorgsgiverne – kan komme til at stille spørgsmål om noget, der er mere eller mindre givet. Og dermed møder modstand, når den anden opdager, at der ikke er et reelt valg. Eller bare bliver forstyrret i sin hjerne, vil jeg egentlig op? Dertil kommer, at man skal tænke og forholde sig mindre, når man bliver ledt positivt, end når man skal forholde sig til, om man vil op nu.

Ved i stedet at bruge elementer fra "positiv ledelse": først sørge for kontakten, så sige, hvad der skal gøres, bruge stemmen bevidst giver den anden en retning uden at skulle forholde sig til, om han/ hun har lyst eller ej. Det giver ro, også selvom det ikke bliver udført med det samme.

Det er vigtigt uanset alder at være med i beslutninger, som ligger indenfor ens kognitive forståelsesramme, hvis der er mulighed for et reelt valg. Når der ikke er det, bliver den anden forvirret eller vred over at blive spurgt. Det drejer sig om spørgsmål, hvor den anden reelt ikke har et valg. Her er der den største forskel mellem barnet og mennesket med en demenssygdom, da den voksne skal høres.

2. Spørgsmål til viden
(Pernille Roug 2009 kalder det pædagogiske spørgsmål). Disse spørgsmål handler om at få den anden til at vise sin viden. Måske ønsker man at øge den andens viden via spørgsmål? *"Hvad siger hunden?" "Hvad er to plus to?" "Hvor boede du henne?" "Hvor mange børn har du?"*

Disse spørgsmål kan, hvis de kan besvares af den anden være ok eller ligegyldige.

Kan de ikke besvares af den anden, bidrager de til at få den anden til at føle sig underlegen eller dum. Når vi spørger, hvad to plus to er, vil den anden prøve at finde ud af hvilket svar, der gør os glade. Lykkes det ikke, er det et nederlag. Så frem for at

gøre den anden klogere efterlader vi vedkommende med en underlegenhedsfølelse (McAdam, 2009) og (Aarts, 2023). Der er risiko for, at den adspurgte føler sig forhørt, når den anden bruger mange hv-spørgsmål (lineære spørgsmål Karl Tomm (2, 2009)): *"Hvad lavede I?" "Hvor var I?" "Hvem var med?" "Hvornår?"*

Stop: det er ikke en krimiafhøring!

I stedet for disse videns spørgsmål lærer barnet bedre, og borgeren husker bedre, hvis vi gang på gang siger, at hunden siger vov. Eller at borgeren boede i Guldbergs Gade og har to døtre og en søn. Borgeren kommer måske ikke til at huske det igen, men det er rart at kunne have den vigtige viden et kort øjeblik. Som en sandhed. Ikke at skulle bruge sin hjerne på at gætte, hvor mange børn man har. Barnet lærer med tiden, at hunden siger vov. Når barnet fortæller det til os, kan vi bekræfte det og dermed øges barnets tro på sig selv. Det er opadgående cirkler i stedet for nedadgående. Det er Marte Meo.

3. Spørgsmål til dem, der ikke kan svare

Til det spæde barn: *"Er du træt?" "Er du sulten?"* Til den dårlige beboer som ikke længere har et sprog: *"Vil du op nu?"*

Disse spørgsmål giver uro og utilpashed hos den anden, fordi der bliver stillet et spørgsmål, vedkommende ikke kan svare på. Her er det meget bedre at benævne: *"Du ser træt ud." "Du ser vågen ud, så må du op."* Benævnelsen kræver ikke, at den anden skal tage stilling til, om det forholder sig, som spørgsmålet antyder. En benævnelse giver ro og mulighed for at mærke sig selv. Ofte kan man i samværet med et menneske med demens se, når vedkommende bliver stille og nærværende benævnt, så kan vedkommende registrere sig selv i en periode bagefter. *"Du tygger på maden"* kan betyde, at vedkommende kan mærke det i øjeblikket. Tygger videre, synker og måske endda tager næste bid selv. Kort efter forsvinder denne færdighed formentlig igen, men tiden med selvregistrering har givet en følelse af mestring og knytter borgeren til den professionelle. Som Maria Aarts siger: *"gode minutter giver gode timer, gode timer giver mulighed for gode dage".*

Selvom spørgsmålet eller benævnelsen ikke helt kan forstås af den anden, kan den adspurgte høre det på tonefaldet: Når vi spørger, går tonen op til sidst. Når vi benævner, går den ned.

Benævnelse af barnet betyder, at det over tid får evnen at mærke sig selv, får en selvregistrering af egne handlinger og følelser, hvilket er en forudsætning for at kunne være i harmoni med sig selv og andre.

En terapeut studerende, Birthe, sidder i sin første optagelse i case med sig selv med Christian, som er cirka 45 år. Han har en autismediagnose, han har dårligt sprog og bliver meget oprevet, når han ikke føler sig forstået.

De sidder og kigger på hans plan for weekenden:

Birthe spørger: *"Skal du hjem til dine forældre? "Nej". "Skal du være her hele weekenden? "Nej".* Ved 3. spørgsmål råber Christian meget højt og vil gå.

Birthe spørger her alt for meget formentlig i ønsket om at give Christian mulighed for selv at fortælle de ting, han har valgt i weekenden. Resultatet er dog, at han føler sig forhørt. I de efterfølgende film siger Birthe, hvad hun ved, og derudover benævner hun hans handlinger, ord og følelser. *"Jeg kan se, at du skal hjem til dine forældre lørdag." "Ja". Du ser ud som om, du glæder dig til det". "Ja meget"* siger Christian og smiler.

Til Pernille Rougs kategorisering af spørgsmål vil jeg tilføje en kategori:

4. Spørgsmål som den anden kan svare på, og hvor vi respekterer deres svar

Da vi lever i et demokratisk samfund og har bevæget os væk fra den autoritære opdragelse, er der også denne kategori, hvor den anden har et reelt valg. I metroen i går sad jeg med en far og et barn. Faren spurgte drengen: "Hvad skal vi have til middag?" Drengene svarede:" Pizza", hvortil far sagde: "Ikke pizza og burgere, det har vi lige fået". Det var ikke et reelt valg. Så kom faderen med et reelt valg: "Kylling eller kødsovs?" "Kylling". Her var valget sådan, at drengen blev hørt.

Både i omsorgsplejen og i arbejdet med børn kan der ofte gives reelle valg. Ikke til et helt lille barn, slet ikke til en toårig som udviklingsmæssigt dels ikke er i stand til at træffe store valg og dels ofte vil have begge dele. Hold øje med den andens kognitive niveau. Føles det rart og inkluderende at kunne vælge? Kan valget respekteres og bruges? Det at tage gode og dårlige valg er en del af vores demokrati.

Det er vigtigt, at man er med til at beslutte ting, når man kognitivt kan det. Det er vigtigt, at der bliver lavet valg for en, som er i overensstemmelse med ens velbefindende. Det demokratiske ligger ikke i at stille spørgsmål for enhver pris, men i at tilbyde reelle, forståelige, overskuelige valg, når der er en reel valgmulighed. At deltage i demokratiske processer har aldrig været vigtigere end netop nu, hvor demokratiet vakler mange steder i verden. Det skal læres stille og roligt i familien, institutionen og skolen. Det skal respekteres i ældreplejen.

En meget god ven har fået en demensdiagnose. Han plejer at hjælpe mig med mit skatteregnskab.

Sidste år sad vi sammen og skulle indberette til SKAT. Han havde lige "tævet" os i kortspil, og både hans hustru og jeg troede, at han stadig kunne overskue SKAT, som havde været hans erhverv.

Det gik hurtigt op for mig, at vi havde taget helt fejl. Først begyndte han at svare på spørgsmål med stor autoritet. Svar, som var åbenlyst forkerte. Dernæst blev han flakkende og usikker for til sidst at blive ked af, at den færdighed var forsvundet. SKATs indberetningsside er en stor række af spørgsmål, som skal besvares. Det gjorde ham åbenlyst forvirret og senere ulykkelig over ikke længere at kunne besvare disse spørgsmål.

Bibliografi
(Roug, 2009)
Aarts, M. (Maj 2023).
2, M. f. (2009). https://www.macmannberg.dk/wp-content/uploads/spoergsmål-der-goer-en-forskel-nyt-brevpapir.pdf.
Henriksen, G. (februar 2026). Korrespondence.
L. Klinge. (2003). Autonomi kompetence samhørighed. Akademisk Forlag.
McAdam, E. (2009).
Sørensen, Jytte B. (2002). Marte Meo metodens teori og praksis s. 143. Academic.

Marte Meo foreningens temadag 17. april 2026

Af Marte Meo terapeut
Marianne Arndal



Taler du kropssprogsk?

At tale kropssprogsk - når samspil starter før ord
Allerede før vi siger et eneste ord, er samspillet i gang. Måden vi træder ind i et rum på, tempoet i vores bevægelser, vores blik, stemmeføring og ansigtsudtryk fortæller noget om vores intentioner, vores tilstand og vores tilgængelighed. Kropssproget sætter scenen for relationen ofte længe før, vi selv bliver bevidste om det.

For pædagogisk personale, vejledere og ledere, der arbejder med relationer på tværs af alder, kontekst og funktionsniveau, er dette ikke bare interessant viden. Det er helt central faglighed. Temadagen med Pernille Slot sætter fokus på netop dette: hvordan vi kan blive mere bevidste, mere præcise og mere professionelle i vores brug af kropssprog både i mødet med fokuspersonen og i vejledningen af andre.

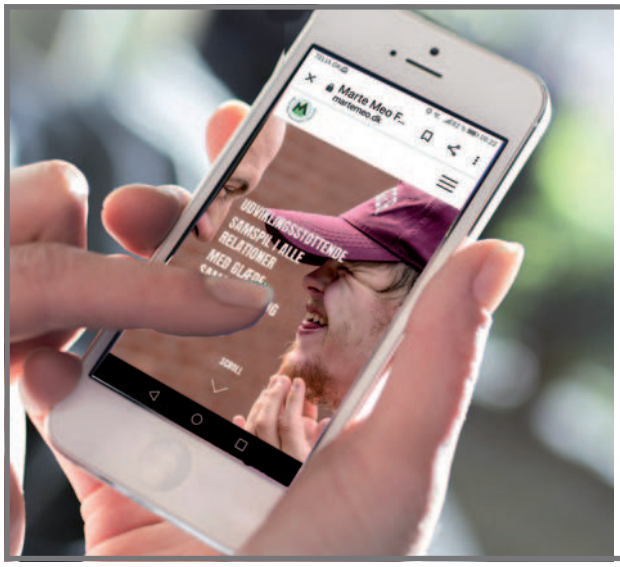
Kropssprog - vores første og stærkeste sprog
Vi har alle lært kropssprog, før vi lærte ord. I det første leveår kommunikerer barnet udelukkende gennem tone, mimik, blik, bevægelse og kropslige signaler. Behov, grænser, glæde, frustration og ubehag formidles nonverbalt og bliver mødt (eller misforstået) både nonverbalt og verbalt.

Det betyder, at kropssprog ikke er et supplement til det verbale sprog. Det er fundamentet. Et sprog vi alle taler, men sjældent er blevet undervist systematisk i.

Pernille Slot beskriver kropssproget som et sprog med sit eget alfabet: signaler fra ansigt, stemme og krop, som har universel betydning på tværs af kulturer. Udfordringen er ikke, at signalerne er uklare, men at vi ofte tolker dem ud fra vores egne erfaringer i stedet for at aflæse dem nøgternt.

Følelsernes ansigt - når ét signal ikke er nok
I samspil søger vi automatisk mod ansigtet. Her vises flest følelser på mindst mulig plads. Med sine 44 ansigtsmuskler fungerer ansigtet som et levende lærred, hvor vores indre tilstande kommer til udtryk ofte på brøkdele af et sekund.
Forskning i nonverbal kommunikation, blandt andet ved Paul Ekman, peger på syv grundfølelser, som kommer til udtryk på samme måde i ansigtet verden over: overraskelse, frygt, tristhed, vrede, afsky, skepsis og glæde. Disse følelser fungerer som vores indre navigationssystem og guider os mod tryghed og væk fra fare, men i praksis opstår der ofte misforståelser. Især når vi aflæser ét enkelt signal og drager konklusioner for hurtigt.
Et velkendt eksempel er forvekslingen mellem tristhed og vrede - særligt hos børn. En nedadgående mundvig tolkes let som vrede, og den voksne reagerer derefter med irettesættelse eller

> **Vi har alle lært kropssprog, før vi lærte ord. I det første leveår kommunikerer barnet udelukkende gennem tone, mimik, blik, bevægelse og kropslige signaler.**



Certificering af institutioner

Hvad skal der til for at en institution kan blive Marte Meo certificeret?
Hvordan søger en institution om at blive certificeret?
Hvilke retningslinjer er der for certificering?

Sidste frist for ansøgning: 1. september hvert år.

Se mere på www.martemeo.dk



krav. Ser vi hele billedet - særligt øjnene - kan signalerne i stedet pege på tristhed og behov for omsorg. Konsekvensen af vores aflæsning er afgørende. Møder vi barnet forkert, risikerer vi at forstærke uroen i stedet for at regulere den.

Fra tolkning til aflæsning - et fælles fagligt sprog
Når vi arbejder professionelt med samspil, er forskellen mellem at tolke og at aflæse helt central.

At tale kropssprogsk handler om at beskrive det, vi ser og ikke om at gætte betydningen. Det betyder, at vi ser signaler i sammenhæng:

- Hvilke signaler optræder samtidig?
- Hvad gik forud?
- I hvilken kontekst opstår signalet?
- Hvilken tilstand er den anden i?
- Hvilken tilstand er jeg selv i, når jeg aflæser?

Denne måde at arbejde på ligger tæt op ad Marte Meo tænkningen, hvor opmærksomhed på timing, kontakt, følelsesmæssig afstemning og den voksnes bidrag er afgørende. Når vi forstår årsagen bag adfærden og funktionen bag følelsen, får vi mulighed for at handle mere præcist og mere hjælpsomt. Det gælder især i mødet med små børn, unge i mistrivsel, børn og voksne med særlige behov og mennesker med demens men også i vejledningen af kollegaer.

Hvad får du med fra temadagen?
Temadagen den 17. april 2026 er praksisnær, involverende og kropsligt forankret. Deltagerne får mulighed for at:

- styrke evnen til at aflæse ansigtsudtryk, stemme og kropslige signaler
- arbejde med egen tilstand og forstå, hvordan den smitter i samspillet
- få konkrete redskaber til kontakt før krav og til at kunne vente
- blive skarpere på korte kontakter med stor betydning
- arbejde med kropssprog i smerte, regulering og affekt
- få inspiration til vejlederrollen: hvordan vi støtter andre uden at miste os selv
- forstå positiv ledelse som noget, der starter i kroppen og ikke i ordene

Der arbejdes med de signaler, der opstår i rummet, og deltagerne inviteres til at mærke, observere og reflektere.

En formidler med solid erfaring
Pernille Slot er ekspert i kropssprog med speciale i ansigtsudtryk og har mere end 18 års erfaring som underviser og foredragsholder. Hun har arbejdet med alt fra pædagogiske miljøer til specialområder, demensområdet og højtspecialiserede faggrupper. Hun er kendt for at gøre komplekse sammenhænge forståelige, konkrete og anvendelige med humor og jordnærhed. Mange vil også kende hende fra medierne som kropssprogs kommentator. På temadagen deler hun ud af sin viden og erfaring med fokus på det, der kan bruges med det samme i praksis.

Når vi taler samme sprog
Når vi lærer at tale kropssprogsk, bliver samspil mindre præget af gætterier og mere præget af præcision. Vi får lettere ved at forstå hinanden, støtte udvikling og skabe tryghed også i de svære situationer. Lidt som når man står i en fremmed by: Tingene glider lettere, når vi taler samme sprog. Temadagen inviterer til at blive mere flydende i det sprog, vi allerede taler hver dag, helt uden ord.



Bestyrelsens beretning 2025

Marianne Arndal – formand, bladudvalg
Det har været et år præget af faglig fordybelse og stærke fællesskaber i vores Marte Meo forening. Som formand glæder det mig, at vi igen har formået at samle medlemmerne omkring vigtige aktiviteter herhjemme, og at flere også har deltaget aktivt i nordisk sammenhæng.

En af årets vigtige aktiviteter var temadagen med Susan Hart, hvor vi oplevede en flot opbakning og stort engagement fra medlemmerne. Dagen gav anledning til refleksioner og fornyet inspiration i vores arbejde med tilknytning, udvikling og Marte Meos betydning i relationer. Det er altid dejligt at mærke, hvordan vores fælles faglighed kan løfte sig, når vi mødes og deler erfaringer.

En anden vigtig aktivitet var Nordisk Kongres i Lund, hvor både danske, norske og svenske Marte Meo repræsentanter deltog. Kongressen var inspirerende og lærerig – et sted, hvor man virkelig mærker fællesskabet og den fælles begejstring for Marte Meo på tværs af landegrænser. Der var mange spændende oplæg, og vi fik en konstruktiv dialog mellem de tre nordiske bestyrelser på et fælles bestyrelsesmøde den sidste dag. Det giver håb og energi for fremtiden, og netop derfor glæder det mig, at vi allerede nu er i de første spæde forberedelser til, at Danmark skal være vært for den næste Nordiske Kongres i 2027 i København. Det bliver en stor og spændende opgave at arbejde med - dog også lidt udfordrende.

En anden udfordring, vi samtidig må forholde os til, er medlemsudviklingen. Vi ønsker os flere medlemmer - ikke blot for at være flere, men for at styrke det fællesskab og den faglige stemme, som Marte Meo fortjener i Danmark. Vi vil derfor fortsætte med at arbejde for at gøre foreningen mere synlig og inkluderende, så både erfarne terapeuter og nye stemmer kan føle sig velkomne og vigtige hos os.

Siden sidste årsmøde har vi i bestyrelsen mødtes seks gange online og fire gange fysisk - hvor to af møderne lå i forbindelse med årsmøde og temadag. Vi er gode til at udnytte hinandens stærke sider, og der er plads til både faglige drøftelser, meningsudvekslinger og forskelligheder. Det betyder meget, at vi trives i bestyrelsen, for vi lægger alle frivilligt tid og hjerte i arbejdet med at drive og udvikle foreningen, og fællesskabet er en vigtig drivkraft for os.

Som bestyrelsens repræsentant i bladudvalget har jeg igen i år været både glad og stolt over de to blade, vi har sendt ud. Vores trykkeri er gået over til digitaltryk i stedet for offset, og det har givet bladet en lidt mere glansfuld finish. Uheldigvis har der været udfordringer med tryk af leveringsadresserne på bagsiden, så vi har fået en del af efterårets blade retur. Vi har eftersendt nye blade og håber, at alle nu har fået deres blad.

Selvom jeg er både glad og stolt over bladet, vil jeg også være ærlig: Vi mangler indlæg fra medlemmerne. Hvis ikke vi får nye bidrag, risikerer vi, at næste blad bliver meget tyndt. Deadline for næste nummer er den 1. marts, og jeg vil gerne opfordre alle – uanset arbejdsområde – til at dele erfaringer, refleksioner, små cases, praksisfortællinger eller perspektiver. Det behøver ikke være "perfekt". Det vigtigste er, at det er ægte og brugbart. Jo flere stemmer vi får i bladet, jo mere kan vi inspirere hinanden. Bladet er foreningens fælles stemme og dér, hvor vi spejler os i hinanden og bliver mindet om, at vi ikke står alene i vores arbejde.

Næste års aktiviteter er så småt ved at blive planlagt og fredag den 17. april 2026, afholder vi en spændende temadag med Pernille Slot, som er ekspert i kropssprog med speciale i ansigtsudtryk. Hun er en af Danmarks mest anerkendte og erfarne formidlere inden for kropssprog og er kendt for at dele sin viden med et glimt i øjet og masser af jordnær humor. Dagen vil handle om at aflæse hinanden - et emne, der passer som hånd i handske til Marte Meo og især vores arbejde med tilbagemelding til omsorgspersoner. At kunne se, høre og aflæse det, der ikke siges med ord, er jo selve kernen i vores metode. Pernille stiller skarpt på kropssproget som vores stærkeste værktøj i samspillet og på, hvordan vi kan bruge vores kropssprog og nonverbale signaler mere bevidst i mødet med andre.

Temadagen holdes endnu en gang i Odense, og vi har haft en god dialog med



Marianne Arndal



Winnie Olsen



Mette Rostgaard

Dalum Landbrugsskole, som denne gang lægger sig i selen for at hæve serviceniveauet og forbedre kvaliteten af maden. Efter den konstruktive kritik ved dette års temadag har de lovet et løft, og vi ser frem til en dag, hvor både det faglige og det praktiske fungerer optimalt.

Winnie Olsen
– næstformand, NemTilmeld
Som næstformand i Marte Meo Foreningen i Danmark er jeg optaget af at styrke fællesskabet mellem medlemmerne, skabe rum for erfaringsudveksling og være med til at udbrede Marte Meo-metoden – ikke kun i Danmark, men også i resten af Skandinavien.

Jeg deltager aktivt i vores altid givende bestyrelsesmøder, hvor vi drøfter både store og små emner. Min passion er fortsat at bringe Marte Meo metoden ud til endnu flere områder og målgrupper. Jeg ser frem til et fortsat godt samarbejde i bestyrelsen og håber at blive genvalgt som bestyrelsesmedlem ved årsmødet.

Jeg glæder mig altid til at mødes med bestyrelseskollegerne. Vi har et varmt og inspirerende fællesskab, hvor vi supplerer hinanden med forskellige styrker, og jeg går altid fra et møde med en god mavefornemmelse. Rent praktisk er det mig, der opretter arrangementer i NemTilmeld, så I kan tilmelde jer via vores hjemmeside.

Ved Nordisk Kongres i Lund havde vi en inspirerende og motiverende dialogfrokost med bestyrelserne fra Norge og Sverige. Her opstod ønsket om at udveksle idéer og sparre på tværs af landegrænser, og det har ført til, at vi nu har en fælles sparringsgruppe for Marte Meo bestyrelserne i Skandinavien på Messenger.

Jeg ønsker at bidrage til, at vores forening både er et sted for faglig inspiration og et trygt netværk, hvor vi kan støtte hinanden i vores arbejde. For mig er Marte Meo ikke blot en metode, men en måde at se og møde mennesker på. Det er den grundtanke, jeg tager med ind i bestyrelsesarbejdet, og hvis jeg bliver genvalgt, vil jeg glæde mig til at fortsætte udviklingen sammen med jer.

Mette Rostgaard – kasserer
I år har det været muligt at betale sit kontingent med MobilePay. Det har været ikke mindre end en succes. Der er langt flere, som har betalt til tiden, og det er vi rigtig glade for. Det betyder, at vi beholder muligheden for at bruge MobilePay, selvom der er en mindre omkostning forbundet med dette. Jeg vil igen i år takke Marita Kirketofte, da hun fortsat hjælper os i processen med at rykke de få, der har manglet at betale. På denne måde sikrer vi os, at vores medlemsliste er fuldt opdateret.

Vores samlede medlemstal er på 316. Medlemmerne er fordelt på 172 personlige medlemskaber, 125 institutions medlemskaber, 14 pensionist medlemskaber og 5 studerende medlemskaber. Til sammenligning lå vores samlede medlemstal sidste år på samme tid på 317 og fordelte sig på 163 personlige medlemskaber, 125 institutions medlemskaber og 17 pensionist medlemskaber samt 12 studerende medlemskaber.

Økonomien er fortsat god, og vi kommer ud af året med en beholdning på 252.593,63 kr. Derfor har vi besluttet, at vi fortsat vil give alle jer, som er foreningsmedlemmer, mulighed for at deltage i næste års temadag til en stærkt reduceret pris.

Marianne Sigersted – bestyrelsesmedlem, Facebook & Uge 11
Uge 11 var med et virkeligt godt program i år: Der var 4 online oplæg fordelt på børn & leg, demensområdet, ledelsesområdet og certificering af institution. Der var 7 fysiske oplæg - også godt fordelt på henholdsvis demensområdet, børnesynet, forældre til små børn, ledelse i plejesektoren, arousalregulering og brug af Marte Meo i daginstitutioner. Oplæggene var fordelt på 12 personer, der virkelig brændte igennem med deres Marte Meo budskaber.

Til inspiration for resten af salen er de fleste af årets oplægsholdere nogle af vores helt almindelige kollegaer, som "bare" har delt ud af deres daglige viden og erfarings base. ALLE oplæg var til gengæld spækket med god viden, vigtige erfaringer og et tydeligt anerkendende menneskesyn.

Denne Uge 11 har i år været set så vidt omkring som til vores nordiske kollegaer på Færøerne, i Norge og Sverige. De har efterfølgende ønsket at mødes med os for at se nærmere på Uge 11 som en kilde til erfaringsdeling og medlems erhvervelse i de nordiske lande. Jeg har i september mødtes med ildsjæle fra Norge og Sverige online for at drøfte mulighederne for at gøre denne uge til en fælles nordisk Uge 11.

Det leder mig frem til at fortælle, at vi i den danske bestyrelse har været på nordisk kongres i år og delt viden, stort og småt med vores nordiske kollegaer. Det er ALTID en stor fornøjelse at se og høre, hvor dygtige de er til at implementerer Marte Meo i alle lag og alle steder, hvor menneskelige relationer er af betydning. Hermed opfordring til jer om at deltage i næste nordiske kongres, som er i Danmark i maj 2027.

Cindie Rydland – bestyrelsesmedlem, hjemmeside & Facebook
I år har mit fokus været på at styrke foreningens synlighed og skabe en levende og tilgængelig formidling af Marte Meo. Jeg står for vores sociale medier og hjemmeside, hvor jeg løbende deler små faglige indblik, stemningsglimt fra arrangementer og information til medlemmerne. Det er vigtigt for mig, at vores digitale platforme afspejler den varme, nysgerrighed og faglighed, der kendetegner Marte Meo miljøet.



Marianne Sigersted



Cindie Rydland

Til vores temadage og årsmøde tager jeg billeder og optager små videoer, som jeg redigerer og bruger til opslag efterfølgende, så både deltagere og dem, der ikke kunne være med, får mulighed for at følge med og blive inspireret. Jeg arbejder også med grafiske elementer og har bl.a. designet merchandise til temadagen samt kampagnemateriale og plakater.

Jeg udvikler og opsætter spørgeskemaer til vores arrangementer samt større undersøgelser – blandt andet den nationale kortlægning af udbredelsen af Marte Meo i Danmark. Jeg står for at formulere spørgsmål, bygge skemaerne, sikre brugervenlighed og strukturere data til videre brug i foreningen.

Derudover har jeg et tæt samarbejde med Marianne S omkring Uge 11. Her har jeg stået for design af programmet, produktion af grafik og opslag til Facebook, samt opsætning af hjemmesiden til Uge 11-formatet, så både oplægsholdere og deltagere nemt kan orientere sig. Formålet har været at skabe et tydeligt, professionelt og inspirerende udtryk, der både understøtter synlighed og gør det let at deltage.

I bestyrelsesarbejdet bidrager jeg både fagligt og teknisk. Jeg hjælper med digitale løsninger, koordinering og struktur, og jeg bringer mine Marte Meo perspektiver i spil, når vi drøfter foreningens udvikling og retning. Jeg lægger vægt på, at vores kommunikation og vores fælles stemme afspejler metoden og de værdier, vi bygger på: nærvær, anerkendelse og tydelighed.

Samlet set handler mit bidrag om at understøtte et fællesskab, hvor viden flyder let, hvor flere får øje på Marte Meos muligheder, og hvor både erfarne praktikere og nye medlemmer føler sig velkomne, inspirerede og inviterede ind.

Emma Bjerring Ungermann Johansen – sekretær

Endnu et forenings år er gået i Marte Meo Foreningen i Danmark, og det er med glæde, at jeg som sekretær ser tilbage på et år, hvor vi har fortsat vores arbejde med at styrke kendskabet til Marte Meo metoden både internt i medlemskredsen og udadtil i det pædagogiske landskab. I løbet af året har vi gennemført flere vigtige aktiviteter, som har været med til at samle og engagere medlemmerne. Temadagen og årsmødet blev velbesøgte og satte fagligheden i højsædet. Her oplevede vi tydeligt den værdi, det har, når vi mødes fysisk og deler viden og erfaringer på tværs af fagområder og geografi.

Et særligt fokusområde for mig som sekretær har været dialogen med nye medlemmer samt opfølgning på udmeldelser.



Emma Bjerring Ungermann Johansen

Det har været vigtigt for os som forening ikke blot at byde velkommen, men også at være nysgerrige på, hvad der måske gør, at nogle vælger at forlade foreningen. Her kan jeg med glæde fortælle, at de få medlemmer, der har meldt sig ud, overvejende har gjort det, fordi de enten ikke længere arbejder med metoden, eller fordi de har skiftet job. Samtidig har jeg haft fornøjelsen af at byde nye medlemmer velkommen, og jeg oplever, at interessen for Marte Meo stadig vokser og har relevans i mange faglige kontekster.

Birgitte Åberg – nyvalgt til bestyrelsen

Jeg hedder Birgitte, er 52 år og bor i Ølstykke på Sjælland med min mand og tre hjemmeboende børn. Den ældste er 26 år og flyttet hjemmefra for flere år siden. Hjemme bor stadig en dreng på 19 år og to piger på 17 år.

Jeg er uddannet sygeplejerske i 1997 og har arbejdet i forskellige specialer. I dag arbejder jeg som demenskonsulent i Egedal kommune. En borgergruppe jeg ikke lige troede, jeg skulle arbejde med. Min vej ind i mødet med demens var via min stilling som kvalitets- og udviklingssygeplejerske på et stort plejecenter. Det betød, at jeg også var demensressourceperson og havde ansvaret for at støtte og vejlede personalet i tilgangen til disse borgere. Jeg blev hurtig grebet af, hvordan vi kan blive bedre til at forstå mennesker, der ikke kan udtrykke deres behov og støtte dem til en bedre trivsel og hverdag. Borgere, der har en demenssygdom, har også et netværk, som har behov for at blive passet på.

Jeg blev nysgerrig på Marte Meo, og hvad det kan i forhold til at styrke samspillet mellem borger og personale. Jeg blev uddannet terapeut i 2025 og er nu i gang med at blive Marte Meo supervisor.

Jeg vil gerne bidrage til, at Marte Meo bliver noget, vi alle taler om. At Marte Meo er med os, når vi møder et andet menneske. Jeg er glad for at have fået mulighed for at blive en del af Marte Meo Foreningens bestyrelse og vil bruge min position til at sprede Marte Meo, så det bliver noget, vi alle taler om.



Jeg vil også gerne benytte lejligheden til at sige tak for alle de henvendelser, idéer og spørgsmål, I sender til os i løbet af året. Det er tydeligt, at den gode Marte Meo tone, præget af respekt, nysgerrighed og faglige styrke, også gør sig gældende i indbakken. Det er en fornøjelse at opleve, og det vil jeg gerne sige tak for.

Birgitte Agerbo – bestyrelsesmedlem

Jeg hedder Birgitte Agerbo. Jeg er uddannet pædagog og Marte Meo terapeut. Jeg har arbejdet godt 25 år i integreret dagsinstitution og knap 10 i specialområdet. Jeg bor i Aalborg tæt på mine 3 voksne børn og mine 4 små børnebørn. Jeg 63 år og er for nylig blevet seniorpensionist.

Det betyder, at jeg har fået meget mere tid i mit liv og har derfor også valgt at takke ja til at gå ind i Marte Meo foreningens bestyrelse. Jeg meldte mig som suppleant på sidste årsmøde og blev kontaktet af Marianne Arndal i august i år og tænkte mig om i ca. 12 minutter, før jeg takkede ja. Jeg har kun lige nået at være med på 1 fysisk møde i september. Så alt er stadig nyt for mig.

Jeg håber i al ydmyghed, at nogle af mine personlige og faglige kompetencer kan gøre nytte hen ad vejen, når jeg får det hele lidt mere ind under huden, og jeg glæder mig til at komme rigtigt i gang med arbejdet.



Birgitte Agerbo

Beslutningsreferat

Generalforsamling i Marte Meo Foreningen i Danmark
7. november 2025 kl. 13 på Nyborg Strand

1. **Valg af dirigent**
   Ulla Nedergaard

2. **Valg af referent**
   Maria Nørreriis

3. **Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse af denne**
   Formand Marianne Arndal og øvrige bestyrelsesmedlemmer beretter.
   Der opfordres til, at medlemmer kommer med indlæg til bladet. Alle typer indlæg om Marte Meo er kærkomne.
   Temadagen 2026 bliver med Pernille Slot, som stiller skarpt på kropssproget.
   Fælles uge 11 for alle nordiske lande i 2026.
   Nordisk Kongres afholdes i Danmark i maj 2027.
   Beretningen er godkendt.

4. **Fremlæggelse af foreningens regnskab og godkendelse af det**
   Mette fremlægger regnskabet. Året overskud på ca. 15.000 kr.
   Revisorerne har godkendt regnskabet uden anmærkninger.
   Medlemmer klapper og godkender årets regnskab

5. **Indkomne forslag fra**
   a. bestyrelsen
   b. medlemmerne
   Ingen indkomne forslag. Punktet springes over.

6. **Fastsættelse af næste års kontingent**
   Bestyrelsen foreslår uændret kontingent dvs.:
   349 kr. for personlige medlemmer
   495 kr. for institutioner/organisationer
   150 kr. for studerende (studerende til Marte Meo terapeut i max 2 år) og for pensionister, som har forladt arbejdsmarkedet eller er på fuld efterløn.
   Medlemskontingenter godkendes og vedtages

7. **Valg af bestyrelse og suppleanter**
   Følgende er på valg:
   - Winnie Olsen - genopstiller
   - Marianne Sigersted - genopstiller
   - Emma Bjerring Ungermann Johansen – genopstiller ikke

   - Winnie er genvalgt
   - Marianne S er genvalgt
   - Birgitte Åberg er valgt som nyt bestyrelsesmedlem

   Suppleanter: Rikke Buxbom og Jette Waagner Ryt-Hansen

8 **Valg af revisor og revisorsuppleant**
   - Christina Munch er på valg
   - Christina Munch er genvalgt

9. **Eventuelt**
   Intet her

Uddeling af Marte Meo Prisen 2025
Ulla Nedergaard modtager velfortjent prisen.

Et foredrag om den langtidsholdbare hjerne

Af Marte Meo terapeut Birgitte Agerbo

Hun kommer haltende med en krykke under den ene arm og tasken i den anden. Hun er kommet til skade med foden, fortæller hun. "Den er i bedring, og jeg har smidt den anden (krykke). Denne her, siger de, jeg kan smide til jul – hmmm" ……..!! Hun holder en lille pause, så vi lige når at tænke over, hvad hun egentlig siger mellem linjerne og fanger ironien. Vi er i starten af november, og der er ret længe til jul på en krykke.

Dem holder hun mange af – pauserne. Så vi lige når at tage det ind, får billederne frem i hjernen og kan se komikken. For der er komik i det ellers så fyldestgørende og gennemarbejdede foredrag om vores plastiske og langtidsholdbare hjerne – masser af komik. Hun serverer det for os på underfundig vis med mange eksempler fra det virkelige liv – også sit eget, og det gør det så dejligt spiseligt og vedkommende. Vi er kommet til en slags "stand up" i hjerneforskning hos Ann-Elisabeth Knudsen. Det er ret sjovt.

Men det er bestemt også alvorligt og absolut vedkommende. Hun fortæller om målinger og scanninger, der viser, hvordan hjernen afvikler, når vi ikke stimuleres socialt og følelsesmæssigt samt, hvad der skal til for at holde hjernen intakt hele livet.

Manglende følelsesmæssige stimuli = varig hjerneskade

Blandt andet viser hun billeder af to 13-årige drenges hjerner.



Det ene billede er fyldt af farver, gule, røde, grønne over det hele. Det andet har samme farveskala, men sorte/tomme områder fylder næsten halvdelen. Det første er en normal 13-årig drengs hjerne. Det andet af en 13-årig dreng, der har levet sine første 1,3 år på et rumænsk børnehjem og sidenhen i plejefamilie. Billedet viser, at drengen har store skader omkring temporallapperne, men at han er normalt begavet, forklarer Ann E. Knudsen. Det betyder, at han mangler indføling og empati. Han er ikke blevet stimuleret og interageret med i sine helt tidlige år. Ingen kærtegn, omsorg, samtale og skaderne er uoprettelige. Hjerneceller, der ikke stimuleres, dør og gendannes ikke.

Hvis man skulle spotte noget på disse to drenge tidligt, ville man måske opleve, at den første dreng ville være i stand til at give sin krammebamse til sin ven, der slår sig. Den anden ville ikke kunne det. Han har ikke lært det. Det er svært at give noget videre, man ikke selv har fået, slutter hun. Der SKAL socialt samspil til, for at vi kan udvikle os som mennesker.

Det ligger i tråd med Marte Meo metodens filosofi om, hvordan vores fysiske nærvær, vores kærlige blik og vores positive gensvar er grundpillen til, at den anden kan udvikle sig optimalt.

Traumer ændrer hjernen, fortsætter Ann Knudsen, men det gør relation også. Det er målbart i hjernen. Er mor syg, skal forældrene skilles, er der mistrivsel i hjemmet, kan barnets reaktionsmønstre ændre sig drastisk, ligeså kan hjernebilledet. Barnet kan lukke ned eller blive udfarende i en sådan grad, at vores tanker kan ledes i retning af ADHD, autisme eller andet. Her er det vigtigt, at vi som omsorgspersoner og forældre holder os for øje, om et barn er i relationel krise, eller om det har en reel udviklingsforstyrrelse. Name the devil, kalder Ann E. Knudsen det.

Den "vågne" pædagog

Jonas er 9 år gammel. Han går i SFO og er begyndt at få absencer. Pædagogen er bekymret, for han kan ikke "knipses" til kontakt. Ann viser, hvordan man ofte kan fange et barn med et knips foran ansigtet som "hallo – er du der". Men Jonas reagerer ikke. Han begynder også at få epilepsi-lignende anfald, så der skal gøres noget, mener pædagogen. Jonas får foretaget en EEG-undersøgelse. Den viser, at alt er, som det skal være, og forældrene ånder lettet op og slår det hele hen med årsager som udfordringer i skolen, hurtig vækst eller andet.

Men pædagogen giver ikke op. Hun er en dygtig en af slagsen, som Ann Knudsen siger. Hun er stadig bekymret og insisterer på mere. Jonas får derfor foretaget en MR-scanning, og her viser det sig, at han har et væskefyldt hulrum i venstre hjernehalvdel. Pædagogen så altså rigtigt. Det hele handler i sidste ende om ansvarlige voksne, normeringer og penge, siger Ann Knudsen.

Relationens betydning for hjernens udvikling

Et forskningsprojekt med Peter Krøjgaard (professor ved Århus Universitet) har undersøgt, hvordan relation, fysisk kontakt og



øjenkontakt påvirker barnets hjerne. Scanningsbilleder viser, at der sker en markant øgning af aktivitet i hjernen, fra barnet leger alene på gulvet, til en forælder tager barnet op på skødet. Aktiviteten i hjernen øges yderligere, når barnet vendes med front mod forælderen, og der skabes øjenkontakt.

Et barn, der ser tv sammen med mor og far kan efterfølgende genfortælle og forstå langt mere, end barnet, der ser samme program alene, fortæller Ann Knudsen.

Hun husker, hvordan hendes egen mand ofte faldt i søvn, når han satte sig mellem deres piger for at se børnetime. Selvom han faldt i søvn, var det nærvær langt mere værdifuldt, end hvis han ikke havde sat sig sammen med dem. "At være en god forælder handler ikke om at have svarene på børnenes spørgsmål, det handler om tilstedeværelsen", mener hun

Hun græmmes, når hun ser forældre med vågne børn i barnevognen og mor eller far med øjnene rettet mod mobiltelefonen, og hun undrer sig over, hvem der dog har fundet på, at klapvogne skal vende med fronten ud mod verden og ikke ind mod mor og far. Det er ikke en, der forstår betydningen af det relationelle samspil, siger Ann Knudsen.

Under Corona pandemien måtte de ældre på plejehjemmene rundt om i Danmark ikke modtage besøg. Det gik hårdt ud over både trivsel og duelighed hos de ældre. Ann Knudsen fortæller om en mand på plejehjemmet Katrineberg i Århus, der helt holdt op med at tale. Her valgte man som et forsøg at få skabt kontakt til en besøgshund – en skøn og rolig labrador. På første besøg gik hunden direkte hen til manden og lagde sit hoved i hans skød. Kort tid efter begyndte manden at synge. Socialisering, selv med en rolig, varm og god hund er langt bedre end ingen socialisering.

Forældreskabet varer hele livet

Forældrebekymringer er et livsvilkår, siger Ann Knudsen. De forsvinder aldrig. Selv har hun tvillingepiger på 33, der er flyttet "næsten hjemmefra", som hun kalder det. Er der nogen, der kender det, spørger hun, og skoven af hænder rækkes op. For vi stopper jo ikke med at bekymre os, når de fylder 18. Næh nej, for når telefonen bipper, efter du er gået i seng, og et af børnenes navne viser sig på displayet, så stiger pulsen og hjertet banker hurtigere, smiler Ann. For hvad kan det være. Tør jeg tage den. Er der mon sket noget? Og når du så får svaret og finder ud af, at ungen har vandskade i køkkenet og bare lige synes, vi skulle vide det. Øhh jo tak. Og så ligger vi der… hmm ….pause. Vi griner. Kan jo levende se det for os og genkende hver en detalje.

Sociale relationer forlænger livet

Kvinder i hele verden lever generelt i gennemsnit 6-8 år længere end mænd undtagen i Villa Grande på Sardinien. Her lever befolkningen betydeligt længere end i resten af verden - også mændene. Hvorfor mon? Giuseppe er 106 år, men han er en sur og vred mand, så det er sandsynligvis ikke en latent livsglæde, befolkningen er udstyret med. Det viser sig, at husene i byen ligger tæt, og at menneskene i dem kommer hinanden ved. De taler sammen, arbejder i køkkener sammen og de kender hinanden. Blandt andet kommer Giuseppes niece forbi med frisk frugt til ham dagligt. Det er samspillet med menneskene omkring en, der betyder noget.

Vi har brug for mindst 2-3 nære og stabile relationer i vores liv. Dem, der er der for os, når det kniber og kommer, når vi har mest brug for dem. Har vi det, lever vi længere. Social integration er livsvigtig, og de tætte relationer betyder alt for livskvaliteten.

Det ved Anns mand, som er pensionist og går derhjemme, fortæller hun. Så han går da lige op og banker på i kollektivet, de har som nabo og siger, at han har en hel del flasker vin, de må få, hvis de selv kommer og hjælper med at bære. Det gør de gerne, og efterfølgende hilser alle på hinanden, låner lidt hist og pist, taler sammen dagligt, spiser sammen af og til. Der er skabt kontakt i naboskabet til stor glæde og trivsel for alle parter. Vi skal komme hinanden ved, der hvor vi bor. Det beriger vores liv og øger livsglæden. Så enkelt er det, siger Ann Knudsen.

Kvinderne og "nej-klubben"

Det er især vi kvinder, siger hun og kigger ud over forsamlingen, som består af lutter kvinder. Desværre, for mændene er mere end velkomne her i Marte Meo sammenhæng, og hvor ville det være godt, hvis flere mænd fik den uddannelse. Det ville for-

mentlig også give metoden endnu mere kraft. Det er især os kvinder, der ligger vågne, påtager os mer-ansvar, gerne bliver lidt længere på jobbet og lige giver den en skalle mere, fortæller Ann Knudsen. Vi vil så gerne være gode nok. Vi prøver at sige til os selv "jeg gør det ikke", jeg har gjort det nok. Jeg har bagt kage, hentet, bragt og gjort. *Men vi har et lille komma efter ikke, der gør, at vi gør det alligevel.* Vores indlevelsesevne og empati sætter os ind imellem på overarbejde.

Forskningen viser, at vi opfatter den kvinde, der siger NEJ på arbejdspladsen, som en dårlig kollega. "Hun er en bitch. Hun gider heller aldrig gøre lidt ekstra", siger man om hende. De samme tanker og holdninger gør sig ikke gældende, hvis det er en mand, der siger NEJ.

En anden undersøgelse viser, hvordan henholdsvis kvinder og mænd tager imod kritik. Undersøgelsen fulgte kønnet. Den blev foretaget på henholdsvis et sygehus (primært kvindearbejdsplads med mænd ansat) og en politistation (primært mandearbejdsplads med kvinder ansat) Både mænd og kvinder i forsøget kritiseres med den nøjagtigt samme sætning. Mændene tager kritikken til sig og fortsætter ufortrødent deres arbejde. For kvinderne ryger kritikken direkte i det limbiske system. De tager den med sig hjem, sover dårligt, bliver kede af det og fra nu af yder de i hvert fald ikke noget ekstra på jobbet. Vi kvinder bør hjælpe hinanden på vores arbejdsplads i at sige nej, gå hjem til tiden og lade tingene ligge med god samvittighed, opfordrer Ann Knudsen.

Stress og hjerner

Mistrivsel på arbejdspladsen, manglende kollegastøtte og præstationspres udløser stress symptomer i hjernen. Vi begynder at glemme ting, har svært ved at sove, kan ikke koncentrere os og yde, som vi plejer. Oxytocin modvirker stress. Det samme gør knus og kram, kropskontakt, kildeleg, kluddermutter og kampsport. Man burde give oxytocin i næsespray, smiler Ann Knudsen.

I vores barndom skulle der være ro, når vi skulle koncentrere os. Moderne børn i dag er vokset op med langt mere støj omkring sig fra vuggestuer og børnehaver og de unge fra mobil, pc og sociale medier. Ann fortæller om dengang, datteren skulle skrive en rapport under sit studie, og hvordan hun sad på værelset med musikken, tv og mobilen i gang samtidig, mens hun sad og skrev. Anns hjerne kunne slet ikke rumme det, men det kunne datterens. Mente hun. Hjernen kan holde til meget, men udvikles den i konstant støj og input, risikerer man, at børnene ender i en form for selv-medicinering, og at inputtene skal være større og vildere hele tiden. Her er det vigtigt, at de voksne hjælper børnene med at regulere udefrakommende stressfaktorer.

> **Vil du leve længe og godt, må du huske at fodre din hippocampus. Gøre noget. Dyrke motion, høre musik, lære noget nyt, gøre noget nyt, fortsætte med at multitaske.**

Husk at fodre din flodhest (hippocampus)

Vil du leve længe og godt, må du huske at fodre din hippocampus. Gøre noget. Dyrke motion, høre musik, lære noget nyt, gøre noget nyt, fortsætte med at multitaske. Kort sagt fortsætte med at holde hjernen i gang, så den danner nye neurale spor og fortsat udvikler sig.

Du må også socialisere dig med din omverden. Tal med mennesker, mød nye, værn om dine venskaber og hold de gode og nære relationer intakte.

Sådan slutter Ann Knudsen sit foredrag om den langtidsholdbare hjerne. Vi fik billeder ind på nethinden, hverdagsbetragtninger vi kunne spejle os i, faglige input til vigtig refleksion på jobbet, og så fik vi grinet. Ikke mindst af os selv.

Birgitte Agerbo – nyvalgt til bestyrelsen

Jeg er uddannet pædagog og Marte Meo terapeut. Jeg er 63 år og er for nylig blevet seniorpensionist efter godt 25 år i integreret daginstitution og knap 10 år i specialområdet med børn, unge og voksne med blandt andet autisme og ADHD. Her har jeg lavet forløb og holdt oplæg. Primært med og for personale men også med enkelte forældre og familier. Jeg bor i Aalborg, tæt på mine 3 voksne børn og mine 4 børnebørn.

Jeg ELSKER Marte Meo metoden. For mig var det som fod i hose, da jeg første gang hørte om den på seminariet og siden valgte at skrive speciale om den. Den underbyggede alt det, jeg gerne ville være garant for både som menneske og som fagperson. Jeg kan fortælle længe om de succesoplevelser, den har givet mig. Den har gjort det muligt for mig at kunne tune mig ind på de mange udfordrede mennesker, jeg har arbejdet med, og den kan kobles med alle de kurser og videreuddannelser, jeg har taget, som blandt andet neuropædagogik, ICDP mv. Den ER og bliver det bedste pædagogiske redskab, jeg har mødt.

For nylig lavede jeg et "mini-forløb" med min ældste datter og mit lille barnebarn, fordi noget var "gået i hårdknude", som hun sagde. Vi kalder det et kvik-fix, for allerede efter første tilbagemelding vendte alting så markant, at vi alle kunne se og mærke en positiv forandring. Glæden var stor - ikke mindst hos mor og barn, og vi kunne næsten ikke få armene ned af begejstring.

Jeg har et stort ønske om, at Marte Meo metoden bliver almindeligt kendt for alle. At den bliver en naturlig del af forældreskabet, og at de tør at række ud og bede om hjælp, når noget går i "udu". Desuden så jeg gerne, at metoden blev en obligatorisk del af pensum på omsorgsuddannelserne i Danmark.

Som pensionist forsvandt tilknytningen til Marte Meo i praksis. Til gengæld har jeg fået mere tid i mit liv, og derfor har jeg valgt at gå med i Marte Meo bestyrelsen. For stadig at kunne have metoden tæt på, møde og mingle med Marte Meo mennesker og ikke mindst bidrage til, at metoden stadig lever og udbredes endnu mere. Det hele er stadig nyt for mig, men jeg håber, jeg hen ad vejen kan gøre nytte med mine kompetencer og mit engagement i bladudvalget og i bestyrelsen.

Jeg har et ønske om at kunne udbrede metoden privat, men til det skal jeg have et kærligt puf og måske nogen at gøre det sammen med (opfordring hermed givet).

Årets Marte Meo pris 2025

Når små skridt skaber store forandringer

Af Marte Meo terapeut Marianne Arndal

På Marte Meo foreningens årsmøde i november 2025 blev Årets Marte Meo Pris overrakt til Ulla Nedergaard. Prisen gives til en Marte Meo uddannet person eller gruppe, som gør en særlig indsats for at udbrede og udvikle Marte Meo metoden, og i år var der ingen tvivl om, at valget var både rammende og velfortjent.

Ulla sad uvidende blandt alle de andre medlemmer, da spændingen blev bygget op i salen. For hvem havde i år gjort noget, der kræver mod, ukuelig optimisme, stor arbejdsomhed og en vis portion stædighed for at få Marte Meo ind dér, hvor metoden virkelig gør en forskel?

Svaret var Ulla Nedergaard.

Marte Meo ind i læreruddannelsen

Ulla har gennem mange år arbejdet målrettet for at bringe Marte Meo metoden ind på seminarierne. Det er nu lykkedes - ikke bare som et kortvarigt projekt eller et lille fagligt indspark, men som en fast forankring i læreruddannelsen.

Med bogen *Småt er godt* som obligatorisk litteratur får kommende lærere og undervisere allerede under deres uddannelse mulighed for at lære at observere, forstå og handle med Marte Meo blikket. De møder metoden, før de står i klasseværelset, og før hverdagens tempo sætter sig. Det er en indsats, som rækker langt ud over den enkelte uddannelse og har potentiale til at få betydning for trivsel og udvikling hos rigtig mange børn, unge og voksne i årene fremover. Som det så præcist blev formuleret i indstillingen: Det er stjernegodt gået.

> **Årets Marte Meo pris er en anerkendelse af vedholdenhed, mod og troen på, at det kan lade sig gøre – også når vejen er lang.**

En faglig kapacitet med hjertet med

Ullas betydning for Marte Meo stopper langt fra her. Hun er også en erfaren og dygtig supervisor, der uddanner nye Marte Meo terapeuter og samtidig tilbyder brushup kurser for dem, der har arbejdet med metoden i mange år.

Med stor faglig tyngde og engagement puster hun erfaring, liv og aktualitet ind i Marte Meo metoden. Hun inspirerer, udfordrer og kvalificerer fagpersoner – altid med det samme klare mål: at skabe udviklingsstøttende samspil til gavn og glæde for mennesker.

Ulla er fagligt stærk og et menneske med hjertet på rette sted. Hendes arbejde vidner om en dyb respekt for relationer, for læring i det små og for den betydning, som kvaliteten i samspillet har.

En velfortjent anerkendelse

Årets Marte Meo pris er en anerkendelse af vedholdenhed, mod og troen på, at det kan lade sig gøre – også når vejen er lang. Ulla Nedergaard viser os, at små skridt kan skabe store forandringer. Foreningen ønsker endnu en gang stort tillykke og takker for en indsats, der har stor betydning for Marte Meo metoden og for de mange mennesker, der møder den i praksis.



Den gode tilbagemelding

Workshop med Ulla Nedergaard

Af Marianne Sigersted,
Marte Meo supervisor

Workshoppen blev afholdt af Marte Meo supervisor Ulla Nedergaard, og oplægget havde fokus på den gode tilbagemelding og på, hvordan vi som Marte Meo terapeuter og supervisorer kan dele viden på en anerkendende måde, der understøtter fokuspersonens udvikling og ejerskab.

Ulla tog udgangspunkt i betydningen af den gode kontakt før opgaven, og hvordan vores nysgerrighed og oprigtige interesse for fokuspersonen er afgørende for, at denne kan opleve sig set, mødt og interessant. Den relationelle kontakt blev tydeliggjort som fundamentet for al videre udviklingsstøttende dialog.

Der blev arbejdet med centrale Marte Meo begreber som videosprog, pausestyrke og the action moment, og Ulla viste, hvordan disse kan anvendes bevidst i tilbagemeldingen for at tydeliggøre udviklingsstøttende initiativer. Hun satte desuden fokus på balancen i dialogen og belyste, hvor stor en andel, det er hensigtsmæssigt, at terapeuten fylder i forhold til fokuspersonen samt hvordan denne fordeling kan og bør skifte undervejs i den samlede gode tilbagemelding.

Fire videoklip fra Ullas egen praksis illustrerede på praksisnær vis sammenhængen mellem teori og konkret anvendelse og understøttede forståelsen af, hvordan små justeringer i kontakt, timing og sprog kan skabe stor udvikling.

Workshoppen blev rundet af med et særligt fokus på ordvalg under tilbagemeldingen og den afsluttende dialog, og hvordan sproget kan bruges til at invitere fokuspersonen ind i en fælles refleksion, hvor hele mennesket bringes med ombord.



Tid til Marte Meo mingling

Workshop med Winnie Olsen

Af Marte Meo terapeut Birgitte Agerbo

Winnie Olsen havde sat mingling på dagsordenen på årsmødet 2025. Her blev det muligt at mødes og reflektere med andre Marte Meo mennesker, og det faldt i rigtig god jord.

Vi var ca. 15 om bordet fra flere forskellige områder i omsorgsverdenen: børn og unge, demens, autisme mv. Vi begyndte med en kort præsentation af os selv. Nogle kom som kolleger, andre kom alene. Fælles for os alle var, at vi havde lyst til at høre, hvad der rører sig i andre samt sparre og vidensdele om Marte Meo i hverdagen. Høre om hinandens succeser, ideer, udfordringer mm.



Winnie lod os lave en brainstorm over emner, vi ønskede drøftet. Her kom eksempler som:

- Jeg er den eneste Marte Meo terapeut i mit kollegiale fællesskab – hvor finder jeg sparring? (dagplejemor)
- Tid til Marte Meo arbejde i hverdagen er et dagligt issue– hvordan får vi det skemalagt?
- Kan man give kortere tilbagemeldinger med samme resultat?
- Det er svært at få lov til at gå fra – ofte arbejder vi med det hjemme – gratis
- Forældre har svært ved at sige nej, det bliver enten for utydeligt eller for hårdt
- Kan Marte Meo bruges til pårørende af borgere med demens og hvordan?

For at nå omkring de forskellige emner og skabe relevans for alle, delte Winnie os ind i emnegrupper, hvor vi fik mulighed for at sparre og dele med hinanden. Et udsagn fra en af gruppedeltagerne indenfor demensområdet lyder:

"Jeg synes, mingling var en oplagt mulighed for at møde andre Marte Meo terapeuter. Jeg var alene til årsmødet, men med mingling sessionen fik jeg god sparring med andre erfarne Marte Meo terapeuter indenfor mit felt" (Birgitte Åberg, Marte Meo terapeut + supervisor stud.)

At møde andre Marte Meo mennesker er meget givende – at høre hvordan andre lykkes med deres projekter eller måske står med de samme udfordringer, giver ideer og fundament til at komme tilbage til job og kolleger med fornyet energi og gå på mod.

Marte Meo foreningen har derfor besluttet fortsat at sætte mingling på dagsordenen til kommende årsmøder.

TALK tal med børn og unge

Workshop med Susanne Schwartau

Af Marte Meo terapeut og supervisor Cindie Rydland

Rummet er lyst og roligt. De høje vinduer slipper eftermiddagslyset ind mellem gardinerne, og 25 deltagere sidder i en halvcirkel omkring et felt af kort, der ligger spredt ud på gulvet som små vinduer ind til følelser og fortællinger. For enden sidder Susanne Schwartau, rolig og nærværende, med et varmt blik rundt på deltagerne. Stemningen er nysgerrig og forventningsfuld, der var en fornemmelse af, at noget vigtigt skal udfolde sig.

Susanne byder velkommen og inviterer deltagerne til at trække et kort, der viser, hvordan de har det lige nu. Kortene vækker straks nysgerrighed. Sammen med sidemakkeren skal deltagerne sætte ord på sig selv - ikke analysere, men beskrive. Øvelsen er enkel, men rummer noget dybt. Susanne bruger en lille meditationsklokke til at samle fokus og spørger derefter, om det var let eller svært.

En deltager svarer, at det var nemt, for makkeren var rar at tale med. En anden fortæller, at de kom til at tolke billedet på kortet. Susanne smiler og siger: "Det er ikke nødvendigvis den samme følelse, man ser på kortet, og det er netop det, der gør kortene så brugbare."

Derefter stiller hun spørgsmålet: "Hvilke egenskaber mødte I som børn, når I følte jer set, hørt og forstået?" Deltagerne vender sig mod hinanden igen. Stemningen i rummet bliver mere stille og eftertænksom, mens små samtaler breder sig. Efter nogle minutter ringer Susanne med klokken tre gange for at samle op og spørger, om nogen vil dele.

Flere rækker hånden op og nævner ord som nærvær, tilstedeværelse og det at blive lyttet til uden, at nogen ville fikse noget. Andre fortæller om rummelighed og frihed inden for rammer, om at blive mødt med kropssprog og nærvær i stedet for mange ord. En deltager siger stille: "Jeg kan ikke huske ét øjeblik fra mit institutionsliv." Susanne nikker og siger: "Tak for den deling, den er vigtig. Alle jer, der sidder her, er hjertearbejdere."

Hun spørger derefter: "Hvilke voksne var der for jer dengang?" og går videre til at fortælle sin egen historie. Som niårig mistede hun sin far i en arbejdsulykke. Ingen voksne talte med hende om det. "Det var som om, man helst ikke skulle," fortæller hun. "De voksne vidste ikke, hvad de skulle stille op med sådan en som mig. Jeg oplevede, at de undveg og blev bange for at gøre mig ked af det. Men jeg savnede, at nogen satte ord på."

Hun fortæller, at hun allerede som barn besluttede sig for, at voksne skulle lære at tale med børn. I sin dagbog skrev hun dengang: "De voksne skal lære, hvordan man taler med børn." Den sætning blev mange år senere grundlaget for TALK modellen.

Susanne fortæller, at ideen til TALK tog form, da en mentor for mange år siden spurgte hende: "Hvordan er det, du gør, når du taler med børn og unge, som andre ikke kan få i tale?" Det satte hende i gang med at samle sine erfaringer i en række "do's and don'ts", og derfra voksede modellen frem. For hende handler det om at komme i kontakt med børn og unge på en måde, der bygger på tillid og nærvær.

Hun fortæller, at det første, der skal skabes, er tillid. Men mange børn og unge har mødt så mange voksne, der er kommet og gået, at de ikke længere ønsker at have tillid til nogen. "De har måske haft flere sagsbehandlere, lærere eller kontaktpersoner, som forsvandt igen," siger hun. "Så når vi møder et barn, der ikke har tillid, må vi huske, at det er en beskyttelse, ikke en modstand."

Når der begynder at være hul igennem – også med små tegn – kan vi gå videre. Næste trin er afkodning: at forstå smerten under smerten. Hun fortæller om Silas, en dreng der sagde, at han syntes, matematik var svært. Hvis hun ikke havde foldet samtalen ud, ville hun måske have tænkt: "Så må vi have en ekstra lærer på." Men ved at spørge videre fandt hun ud af, at det slet ikke var matematikken, men moren, der syntes, det var svært, og det var hendes følelser, han bar på.

Et andet eksempel handler om en pige, der ikke ville til en begravelse. Da Susanne spurgte hvorfor, svarede pigen: "Fordi de græder." Da Susanne foldede ud og spurgte mere ind, sagde pigen: "Det er, fordi jeg ikke græder, når de græder." Pigen havde autisme og oplevede derfor følelser anderledes. "Ved at folde ud og folde ud igen, kommer vi tættere på kernen," forklarer Susanne.

Hun beskriver også, hvordan nogle børn i lang tid bare har brug for at fortælle om andres dumheder. "De har brug for, at vi hører det hele, uden at vi går i løsninger," siger hun. "Her bruger jeg mine Marte Meo elementer – jeg følger barnet, sætter ord på det barnet viser, og bliver i det."

En deltager byder ind: "Så det handler om at spørge til det sidste?" Susanne nikker. "Præcis. Når vi bliver ved med at spørge



uden at fortolke for hurtigt, sker der noget ret fantastisk. Barnet begynder at reflektere over egne handlinger og kan pludselig se sin egen andel – det er dér, læringen begynder."

Efter at have foldet ud, kommer læringen. Smerten under smerten bliver til ny forståelse, nye perspektiver og redskaber. Barnet kan begynde at række ud og bede om hjælp.

En deltager spørger, om der kan være modstand fra børnene mod at folde ud. Susanne smiler og siger, at det er et godt spørgsmål: "Ja, det kan der, men det tager vi lige om lidt." Hun understreger, at vi ikke må gå for hurtigt frem. "Nogle siger, de ikke har tid til det her," siger hun. "Men jeg siger, vi har ikke tid til at lade være."

Hun ridser TALK op i sin enkle form: Kontakt – fold ud – lyt – og spørg til, hvad barnet kan gøre, og hvem der kan hjælpe. "Det er kort sagt," siger hun, "noget jeg folder meget mere ud på mit TALK-grundkursus."

Hun minder om, at børn og unge er vores smagsdommere – ligesom i Marte Meo. "Det er dem, der viser os, om vi lykkes."

Herefter sætter hun en film på, der viser, hvordan TALK kortene kan bruges. Filmen ligger på YouTube, fortæller hun, og hun opfordrer deltagerne til at se den igen, når de kommer hjem. I videoen møder vi en pige, der skal tale om, hvordan hun har det, efter hendes efterskole er slut. Hun vælger de kort, der passer følelsesmæssigt, og lægger dem på bordet i rækkefølge.

Susanne følger hende, gentager hendes ord og støtter hende i at sætte ord på sig selv. "Hvis barnet ikke selv sætter ord på, gør vi det ud fra kortet," fortæller hun under klippet. "Barnet kan så svare ja eller nej og måske selv give et bud."

Hun forklarer, at det er rene Marte Meo greb: at følge og sætte ord på. "Det er vigtigt, fordi børn ikke altid har ord for deres følelsesliv. Det gælder faktisk også mange voksne. Derfor hjælper vi med vores Marte Meo elementer."

Under klippet taler Susanne om, hvordan vi hele tiden må kigge på barnet for at se, om vi kan gå videre, eller om der er brug for en pause. Hun nævner det, hun kalder "marguritruten" – når barnet begynder at tale om noget helt andet end det, der er aktuelt. "Det er et tegn til os om, at barnet har brug for en pause. Det er ikke barnet, der prøver at narre os eller undvige," siger hun.

Da filmen slutter, får deltagerne en ny opgave. De skal tale to og to om, hvad der er svært i samtaler med børn og unge – hvad der udfordrer dem mest. Snakken går lystigt i rummet, og mange har tydeligvis noget på hjerte. Efter et stykke tid ringer Susanne igen med klokken og samler fokus.

Nu skal de vælge to til tre kort, der viser, hvordan det føles for dem, når de skal ind i en svær samtale med et barn eller en ung. De vælger kortene og sætter sig sammen med deres makker. Den ene skal nu spørge ind til den andens kort – som om makkeren var barnet – og bruge Marte Meo elementerne til at følge og sætte ord på. Det tredje kort skal med vilje være et, man har svært ved at beskrive, så den, der spørger, bliver udfordret lidt mere.

Jeg troede, jeg vidste, hvordan man taler med børn. Nu ved jeg, at det først begynder, når jeg holder op med at tale og begynder at lytte.

Rummet fyldes igen af lavmælt snak og refleksion. Efter nogen tid beder Susanne dem om at bytte roller. Hun minder dem undervejs om at gentage og følge det, de hører. "Når I gentager, viser I, at I er med," siger hun. Til sidst ringer hun med klokken igen og tilføjer en ekstra dimension: Nu skal de, mens makkeren fortæller, sætte ord på personen – ikke på kortet, men på den anden. Det giver en ny dybde i samtalen.

Da øvelsen afsluttes, står Susanne smilende foran gruppen. Hun ringer med klokken tre gange og siger: "Tak for jeres engagement. Hvor var det dejligt, at I ville være med." Hun spørger, hvordan de oplevede det – var det let eller svært?

Flere svarer næsten i kor: "Det var svært!" Susanne griner og siger: "Ja. det er træning! Og det var lige præcis derfor, jeg gav jer den opgave. For at få øje på, hvordan det føles, når vi bare følger og sætter ord på."

En deltager spørger til, hvordan man kan bruge afkodning og spørgeteknik i praksis. Susanne forklarer, at hun altid inddrager forældrene som barnets tryghedspersoner og nogle gange bruger håndtegn eller ja/nej-kort, så barnet kan svare uden at blive overvældet. "Der er mange måder at folde ud på," siger hun. "Det vigtigste er, at barnet oplever, at vi vil høre uden at presse."

Hun slutter med at sige: "Børnene husker ikke vores ord, men den følelse, vi giver dem."

Rummet er stille et øjeblik, og stemningen er varm og eftertænksom. Workshoppen efterlader en tydelig fornemmelse af både faglighed og hjerte. På vej ud siger en deltager lavt til sin makker: "Jeg troede, jeg vidste, hvordan man taler med børn. Nu ved jeg, at det først begynder, når jeg holder op med at tale og begynder at lytte."



Af Marte Meo licensed supervisor Gitte Henriksen.



Når en drøm om trivsel bliver til virkelighed

Jeg drømmer ofte om, at vi som samfund kollektivt beslutter at arbejde systematisk med at styrke trivslen hos alle mennesker. Ikke først når noget er gået galt, men som en bevidst prioritering fra begyndelsen af livet og helt til det sidste farvel. En drøm om at relationer betragtes som en faglig kompetence, der skal læres, trænes og vedligeholdes.

Torsdag den 6. november 2025 var det næsten, som om denne drøm begyndte at tage konkret form i lokalerne på Hotel Nyborg Strand. Syv institutioner havde gennem længere tid arbejdet målrettet og intenst for at opfylde kriterierne for certificering som Marte Meo institutioner.

Der blev i praksis vist, hvordan Marte Meo metoden virker trivselsfremmende fra livets begyndelse til livets afslutning. Der var en helt særlig stemning i rummet. Sådan en stemning der opstår, når spænding og faglig stolthed følges ad, og når Marte Meo mennesker viser deres arbejde frem gennem film, de har investeret tid og faglig energi i.

I løbet af denne novemberdag blev Børnehuset Vildmarken i Hvidovre, Børnehuset Nykløveret på Frederiksberg og Børnenes Kontors Daginstitution i Esbjerg certificeret som Marte Meo institutioner.

Samtidig gennemførte Damhuset i Greve, Fuglsangsø Centret og Lindegården i Herning, samt Sundhedsplejen i Skive re-certificering. For Fuglsangsø Centret, Lindegården og Sundhedsplejen var det anden omgang re-certificering. Seks års vedholdende arbejde med mikroanalyse, supervision og udvikling af et fælles fagsprog kan vist med rette kaldes en integreret del af den faglige kultur.

Dagen igennem delte de dedikerede Marte Meo mennesker ud af deres erfaringer og de konkrete skridt på vejen mod certificering. Ikke kun det, der lykkedes, men også det, der undervejs havde krævet justeringer.

To fokusområder trådte særligt tydeligt frem. Det første var ledelsesopbakningen, for en Marte Meo certificering bliver kun en realitet, når ledelsen prioriterer den tydeligt. Der skal skabes rammer og vilkår for filmoptagelser, analyse og supervision. Når ledelsen bevidst retter fokus mod det, der skaber fælles fagligt fundament og aktivt understøtter medarbejdernes udvikling, så bliver metoden en integreret del af kulturen.

Det andet fokusområde var den trivselsfremmende effekt, og hvordan den positive energi smitter. Når medarbejdere arbejder systematisk med trivsel og mestring, styrkes arbejdsglæden. Udviklingen forplanter sig i hele organisationen. Det kan mærkes i stemningen, høres i sproget og ses i de forventninger, der stilles til fortsat udvikling.

Denne torsdag i november viste syv institutioner, at en langsigtet investering i menneskelig trivsel kan realiseres. På tværs af institutionerne blev det tydeligt, hvordan metoden var blevet integreret på forskellig vis. Filmene dokumenterede, at Marte Meo metoden både er målbar og mærkbar i arbejdet med trivsel.

Tak til alle jer, der den 6. november 2025 viste, at makroudvikling begynder i mikroøjeblikkene. Jeres filmklip viste på smukkeste vis, hvilken betydning Marte Meo metoden har for, at de små daglige faglige skridt skaber kvantespring i menneskelig trivsel.



Plejecenter Lindegården



Børnehuset Nykløveret



Børnehuset Vildmarken



Fuglsangsø Centret



Damhuset



Sundhedsplejen Skive Kommune



Børnenes Kontors Daginstitution

Af Marianne Arndal,
medlem af bestyrelsen.



Min rejse i Marte Meo land

En personlig fortælling om at finde retning, sprog og arbejdsglæde

Det første møde med Marte Meo

Mit første kendskab til Marte Meo begyndte tilbage i 2019, da min leder tilbød mig at komme på Marte Meo terapeutuddannelsen. På det tidspunkt var jeg ansat som ergoterapeut i Antons Hus, som er en institution med bo- og aflastningspladser for børn og unge med nedsat funktionsevne og udviklingshandicap.

Jeg var tilknyttet et af aflastningshusene og arbejdede på lige vilkår med det pædagogiske personale i forhold til alle opgaver omkring børnene og de unge. Jeg vidste ikke, hvad Marte Meo var, men min leder kendte til metoden fra tidligere og mente, at det var noget, vi skulle have i vores institution. Jeg sagde ja uden at ane, hvor rejsen ville føre mig hen.

Da uddannelsen blev mere krævende end forventet

Jeg begyndte på uddannelsen og måtte hurtigt sande, at den både var tidskrævende og til tider besværlig. Den tekniske del udfordrede mig mere, end jeg havde forestillet mig. Enten var der ikke ordentlig lyd, når jeg optog med iPad, eller også så filmene forkerte ud, fordi jeg ikke havde vendt telefonen rigtigt. Efter mange frustrationer besluttede jeg mig for at købe et videokamera, og så var den tekniske del i det mindste løst.

Næste udfordring var analysearbejdet. Det oplevede jeg som tungt og meget tidskrævende. Jo mere man analyserer, jo mere får man øje på, og analysen blev ved med at udvikle sig. Det virkede, som om man aldrig blev helt færdig. Egentlig er jeg ret systematisk af natur, så analysedelen burde falde mig nemt, men jeg tænkte ofte, at det var alt for tidskrævende i forhold til mine øvrige arbejdsopgaver. Det var svært at forestille sig, hvordan jeg nogensinde skulle få metoden integreret i praksis, når uddannelsen var afsluttet.

> **Jeg vidste ikke, hvad Marte Meo var, men min leder kendte til metoden fra tidligere og mente, at det var noget, vi skulle have i vores institution. Jeg sagde ja uden at ane, hvor rejsen ville føre mig hen.**

At være ny blandt erfarne

Jeg tog min uddannelse hos Dorte Nikolajsen, som på det tidspunkt var formand for Marte Meo foreningen. På hendes hold var der løbende optag, hvilket betød, at vi både var helt nye studerende og andre, der var længere i deres forløb, når vi mødtes til undervisning.

Det var lidt overvældende i starten. Jeg sad med mine første film - ofte med dårlig lyd, forkert lysindfald og skæve optagevinkler - samtidig med, at de mere erfarne studerende præsenterede flotte film, havde skarpe øjne for detaljer og kunne kommentere kvalificeret med på hinandens analyser sammen med Dorte. Alligevel var der også en stor fordel i denne sammensætning, for som ny kunne man tydeligt se, at man selv ville blive bedre efterhånden, som man fik lavet flere forløb. Det gav mig blod på tanden.

Corona - endnu et benspænd

Som om uddannelsen ikke var udfordrende nok i forvejen, kom Corona. Det betød, at jeg i perioder ikke kunne komme ud og optage i de forskellige afdelinger i institutionen, fordi vi som alle andre skulle omgå så få mennesker som muligt. Indimellem var undervisningen helt på pause, og andre gange mødtes vi online.

På det tidspunkt var jeg ikke vant til Teams og Zoom og følte mig ret udfordret af teknikken omkring det, men som med så meget andet lærte jeg det undervejs. Man bliver jo bedre, jo mere man øver sig.

Vendepunktet da det hele faldt på plads

Vendepunktet kom i min sidste film, som endte med at blive min eksamensfilm. I den arbejdede jeg med drengen Hugo og ergoterapeuten Julie (navnene er anonymiseret). Her oplevede jeg for første gang, at både optagelser, analyse og tilbagemelding løb let og næsten legende.

Filmen viste hurtigt, hvor stor betydning det havde for Hugo, at Julie bevidst skruede op for udvalgte Marte Meo elementer. Arbejdsspørgsmålet handlede om, hvordan vi kunne hjælpe Hugo i overgange og skift fra hygge- til kravsituationer. Forløbet

> Jeg er spændt på, hvor min videre rejse i Marte Meo land fører mig hen.

fik stor betydning for Hugos muligheder for medbestemmelse og samarbejde og gav samtidig Julie nye handlemuligheder, som hun kunne afprøve i praksis.

Julie var meget interesseret i både filmene og tilbagemeldingerne, og vi delte hurtigt en fælles begejstring for forløbet og dets potentiale. Hendes glæde og engagement spredte sig til den øvrige personalegruppe, og for mig betød det øget arbejdsglæde og stolthed over metoden. Det var her, det for alvor gik op for mig, at jeg var med til at gøre en forskel, og at der var et stort potentiale i Marte Meo.

At få et fagligt sprog

Gennem terapeutuddannelsen fik jeg et fagligt sprog for nogle af de fornemmelser, jeg tit har haft, når jeg ser børn og voksne sammen. Tidligere havde jeg ofte kunnet mærke, hvad der skete i samspillet, men jeg havde svært ved at sætte ord på det, når vi talte om børnenes reaktioner og udfordringer på personalemøderne.

Marte Meo uddannelsen har hjulpet mig til netop det. Gennem arbejdet med de enkelte elementer og deres betydning tør jeg nu stole på, at det, jeg ser, er rigtigt og ikke bare mine egne synsninger.

Et nyt job og nye muligheder

Efter endt uddannelse – som i øvrigt kom til at vare to år på grund af corona – tilbød min leder at ændre min ansættelse. Jeg begyndte nu at arbejde med Marte Meo og administrative opgaver på tværs af alle husene i stedet for at være ergoterapeut tilknyttet ét bestemt hus.

Mit første skridt i den nye funktion var at holde et oplæg om Marte Meo på en fælles supervision for alle kolleger. Jeg medbragte filmklip fra mine uddannelsesforløb og brugte dem til at beskrive de enkelte elementer og deres betydning. Det var første gang, vi brugte film på denne måde, og tilbagemeldingerne var meget positive.

Herefter begyndte jeg stille og roligt at lave enkeltforløb med udvalgte børn og personale i de forskellige huse.

Når forløb bliver fælles læring

Der kan være mange grunde til at iværksætte et Marte Meo forløb. Nogle gange er vi nysgerrige på et barns adfærd og ønsker at finde de bedste måder at støtte barnet på. Andre gange tager vi udgangspunkt i samspil, der allerede fungerer godt for gennem videoerne at kunne dele viden med resten af personalegruppen om, hvad der virker og hvorfor.

Jeg har lavet mange enkeltforløb i både aflastningshuse og bosteder, og efterhånden har det udviklet sig til fællesforløb særligt i bostederne. Her filmer jeg det samme barn sammen med forskellige medarbejdere. Det giver en dyb indsigt i barnet og viser, hvordan relationernes forskellighed påvirker samspillet. Disse forløb holder jeg særligt af, også selvom de er tidskrævende at analysere på grund af de mange film. Der er så mange stjernestunder i filmene, at jeg ofte sidder foran skærmen med varme i hjertet og stor respekt for personalets indsats.

Tillid, tryghed og faglig stolthed

Efterfølgende gennemgår vi forløbene på personalemøder, hvor medarbejderne giver udtryk for, at denne måde at arbejde på er både håndgribelig og let at koble til konkrete pædagogiske greb. Mange oplever tilbagemeldingerne som et fagligt skulderklap. Selvom man kunne frygte, at det ville føles sårbart at blive vist på storskærm foran kolleger, oplever jeg det modsatte. Fordi tilbagemeldingerne altid tager udgangspunkt i det, der fungerer, er der stor tillid og opbakning også fra kolleger og ledelse. Det styrker arbejdsglæden og troen på sig selv som fagperson.

Udfordringer - også i drømmejobbet

Selv i et job, jeg holder meget af, er der udfordringer. Planlagte optagelser bliver nogle gange udsat på grund af sygdom, vagtændringer eller ferie, og nogle forløb kan strække sig over lang tid særligt i aflastningsforløb, hvor barnet måske kun kommer hver anden weekend. Det kræver fleksibilitet og tålmodighed og en accept af, at institutionens drift altid kommer først.

Marte Meo som fælles kultur

Ud over forløbene laver jeg også introdage for nye medarbejdere og studerende. Her bruger vi filmene til at vise, hvilken forskel personalets tilgang gør for børn og unge med betydelige funktionsnedsættelser. Filmene er med til at inspirere og give et praksisnært indblik i, hvordan vi i Antons Hus arbejder etisk og værdigt med målgruppen.

Mit næste fokus er at koble Marte Meo endnu tydeligere på selve personalegruppen, altså hvordan vi bruger elementerne i samarbejdet med hinanden. For at kunne bruge metoden, må vi være metoden.

Bestyrelsesarbejde - en anden rejse

Min rejse i Marte Meo land fortsatte også ind i bestyrelsesarbejdet. Efter mit oplæg på foreningens årsmøde og en nordisk kongres stillede jeg op til bestyrelsen og blev formand i november 2022. Det har jeg ikke fortrudt et eneste sekund. For mig handler bestyrelsesarbejde om at skabe trygge rammer, arbejdsglæde og fællesskab i en frivillig forening og om at være en del af noget større.

En rejse, der fortsætter

I dag arbejder jeg med Marte Meo både professionelt og i min fritid. Jeg er taknemmelig for at være en del af et fagligt fællesskab, hvor vi hver dag arbejder for at gøre en forskel, og jeg er spændt på, hvor min videre rejse i Marte Meo land fører mig hen.

Af Marte Meo terapeut
Birgitte Åberg



Min Marte Meo rejse del 1

Min Marte Meo rejse er lige begyndt og så alligevel ikke. Hvis du vil være med på min rejse, så læs med her.

Mine spæde Marte Meo skridt tog jeg for flere år siden, da jeg var ansat i en anden kommune. Jeg havde hørt om Marte Meo, og at det var en metode, som kunne bruges, hvis der var udfordringer med en borger. Det skal lige tilføjes, at jeg arbejdede på et plejecenter, hvor størstedelen af borgerne havde en hukommelsesproblematik, og at det gav udfordringer i samspillet mellem personale og borger.

Jeg havde læst en bog om Marte Meo, hvor der stod noget om at vente, bekræfte, kontakt før opgave og en masse andre begreber, jeg godt forstod, men hvordan skulle det bruges i praksis? Jeg blev så nysgerrig på, hvad det kunne og tænkte: det må prøves. Da personalet henvendte sig, fordi der var en borger, hvor det var svært at hjælpe med personlig pleje, fik jeg samtykke fra værgen til at filme og filmede herefter morgenplejen. Jeg filmede i alt for lang tid og vidste ikke helt, hvad jeg skulle kigge efter. Jeg kendte heller ikke til, hvordan jeg bedst gav en tilbagemelding. Jeg fik øje på noget og fik også vist et par klip til personalet. Vi blev enige om et par justeringer i morgenplejen, og det virkede. Jeg lavede kun en optagelse. På det tidspunkt var det nok mere held end forstand, at det lykkedes, men jeg vidste, at det kunne noget, og det skulle jeg da blive bedre til.

Jeg ville være Marte Meo terapeut. Den mulighed opstod i forbindelse med mit jobskifte til Egedal Kommune, hvor jeg arbejder som demens konsulent. En Marte Meo terapeut var under uddannelse, og min leder så gerne, at der var to. Efter et års ansættelse startede jeg på uddannelsen hos Ulla Nedergaard. Jeg var spændt og ivrig efter at komme i gang og havde også til første undervisning lavet en optagelse og givet en tilbagemelding. Tilbagemeldingen havde jeg ikke filmet, jeg vidste jo stadig ikke rigtigt, hvad jeg skulle. Jeg fik lidt voksen skældud af Ulla men på en måde, så jeg følte, at jeg trods alt var lykkedes med noget. Lige der følte jeg, hvad Marte Meo kan. Selvom der er meget, jeg måske synes, ikke fungerer, er der altid noget der gør, og det er det, jeg skal lyse på. Der vidste jeg, at Marte Meo er det helt rigtige for mig.

Planen var, at jeg skulle blive Marte Meo terapeut, arbejde med det som et tilbud til personalet, når samspillet blev svært med en borger. Jo længere jeg kom i min uddannelse, jo mere kunne jeg mærke, at det ikke var nok for mig eller for de borgere, der bor i kommunen. Tanker om en Marte Meo skole i Egedal Kommune, at vores demens plejecenter bliver Marte Meo certificeret, at få Marte Meo spredt ud i alle kroge i kommunen begyndte at tage form. Det er ikke nok at tænke tanken eller tale om det, der skal handling bag. Hvordan gør jeg det, kan jeg overhovedet gøre det, hvad skal der til, og hvor starter jeg. Jeg kan i hvert fald ikke gøre det alene, jeg må have hjælp. For at Marte Meo kan være noget, vi taler om hver dag, noget vi altid bruger i samspil med andre, noget der bare falder os naturligt, skal jeg ikke være den eneste terapeut. Det næste naturlige skridt var, at jeg skulle uddanne mig til Marte Meo supervisor, så jeg kunne uddanne terapeuter i kommunen.

Jeg startede på supervisor uddannelsen marts 2025 hos Gitte Henriksen. Det første skridt er taget i min drøm om Marte Meo i Egedal Kommune.

Hvordan det går med Marte Meo i Egedal Kommune, kan du læse mere om i næste blad.



Har du noget på hjerte?

Har du noget på hjerte – og lyst til at skabe inspiration og vidensdele Marte Meo til foreningens medlemmer, så er Marte Meo Nyt stedet. Vi vil meget gerne modtage artikler fra dig, så hold dig ikke tilbage.

Redaktionens funktion er blandt andet at læse alle indkomne artikler igennem og vurdere deres relevans i forhold til Marte Meo. Vi har beføjelser til at bede om ændringer til artikler og afvise dem. I disse tilfælde, vil vi altid gå i dialog med dig.

Vi glæder os til at modtage din næste artikel. Vedhæft gerne foto og illustrationer der kan anvendes til artiklen. Foto skal være i en højopløsning og god kvalitet.

Send den til : martemeonyt@martemeo.dk

Med venlig hilsen
Marte Meo Foreningens bladudvalg

ÅRSMØDE 2026

WORKSHOP

Børnesyn i praksis

– erfaringer fra en certificeret Marte Meo institution

Ved Berit Lynghede

På årsmødet den 6. november kan du glæde dig til en inspirerende workshop med fokus på certificeringsprocessen og det styrkede børnesyn i praksis.

I 2025 opnåede Børnenes Kontors Daginstitution at blive Marte Meo certificeret. Institutionen ledes af Berit Graungaard Lynghede og rummer både vuggestue og børnehave med plads til 60 vuggestuebørn og 90 børnehavebørn.

Institutionen har altid haft et stærkt fokus på det anerkendende menneskesyn og børnesyn, og nu har arbejdet med Marte Meo været med til at give børnesynet et endnu stærkere og mere fagligt funderet fundament. Gennem processen har medarbejderne arbejdet målrettet med at omsætte principperne til konkret pædagogisk praksis til gavn for både børn og voksne.

Kom og hør leder Berit Lynghede fortælle om certificeringsprocessen, de erfaringer, de har gjort sig undervejs og de mange sidegevinster, som arbejdet har ført med sig både i forhold til faglighed, samarbejde, sprog, rekruttering af personale og til kulturen i institutionen.

Vi glæder os til at se dig til en workshop med praksisnære fortællinger, refleksion og inspiration.







Marte Meo mingling

Jane Larsen,
resourcepædagog og Marte Meo supervisor.

At deltage i Marte Meo årsmøderne er givende både fagligt og socialt. Det er skønt at få nye input via de store oplæg i plenum og i workshopsene og at følge med i bestyrelsens arbejde samt at få mødt gamle og nye Marte Meo venner. Personligt nyder jeg også kaffepauserne og frokosten, for her er der fri leg til at snakke om det, der hver især optager os. Personligt kunne jeg godt tænke mig, at der var mere tid til dette, og derfor holder jeg en work-shop med tid til Marte Meo mingling. Her vil der være tid til at snakke mere sammen ud fra emner, vi selv bestemmer i workshoppen. Det kan være emner som:

- Hvordan arbejder du med Marte Meo
- Hvordan afholder du 6-dageskurser
- Er du gået i stå og vil du gerne have inspiration til at komme videre ved at høre, hvordan andre arbejder
- Tricks og tips til at arbejde indenfor børne- og ældreområdet

Emnerne er utallige, og vi vælger dem selv og kan dele os ud i endnu mindre grupper. Så her i denne workshop vil der være mulighed for at møde Marte Meo kolleger/venner og blive inspireret af hinanden og måske også danne grobund for lokale Marte Meo netværk.

Keep it simple – fra vugge til grav

Hvordan bevarer vi essensen i Marte Meo, mens vi arbejder med stadig mere komplekse praksisser og målgrupper? Det spørgsmål sætter rammen for denne inspirerende workshop, hvor Keep it simple – Maria Aarts' klare og tidløse budskab – foldes ud i et livsperspektiv fra vugge til grav.

De erfarne licensed supervisorer Gitte Henriksen, Susanne Schwartau og Stine Lawaetz inviterer til refleksion over, hvordan Marte Meo kan anvendes meningsfuldt på tværs af aldre, kontekster og livsfaser. Oplægget lover inspiration, genkendelse og nye perspektiver med fokus på det enkle, det virksomme og det menneskelige i vores faglige praksis.

Glæd dig til et oplæg, der minder os om, hvorfor enkelhed ofte er den største styrke.







PROGRAM TIL ÅRSMØDE

Marte Meo Foreningen i Danmark

Fredag den 6. november 2026 på Nyborg Strand

08:30 - 09:30	Indtjekning, kaffe og brød
09:30 - 09:45	Velkomst
09:45 - 12:00	Hovedoplæg med Frank Knudsen ”Lytning i mødet med andre”
12:00 - 13:00	Frokost
13:00 - 14:00	Generalforsamling og uddeling af Marte Meo Prisen 2026
14:00 - 14:30	Kaffe og kage
14:30 - 15:30	Workshops Berit Lynghede: ”Børnesyn i praksis – erfaringer fra en certificeret Marte Meo institution” Jane Larsen: ”Marte Meo Mingling” Licensed supervisorer: ”Keep it simple fra vugge til grav”
15:30 - 15:45	Tak for i dag

Med forbehold for ændringer



Frank Knudsen – hovedoplæg på årsmødet



Frank Knudsen er konfliktcoach, mentor og foredragsholder med mange års erfaring inden for relationsarbejde, trivsel og udvikling. Han er uddannet lærer og har arbejdet som efterskolelærer og mentor, før han blev certificeret master- og konfliktcoach. I dag driver han egen praksis, hvor han arbejder med mennesker i udviklings- og forandringsprocesser.

Hovedoplæg på årsmødet

I Marte Meo arbejder vi med at se, følge og benævne initiativ, men før vi kan handle, må vi kunne lytte med hele vores professionelle opmærksomhed. I dette oplæg sætter Frank Knudsen fokus på lytning som en aktiv og faglig handling, der passer godt til Marte Meo metodens grundlæggende principper.

Lytning er let at tale om, men krævende at praktisere. Det er ikke blot en teknik, men et mindset, der skal øves og vedligeholdes. Det handler om at være mentalt til stede, kunne vente, rumme pauser og se intentionen bag adfærd. Frank udfolder lytning både teoretisk og praksisnært med konkrete eksempler fra sit arbejdsliv.

Oplægget berører også mødet i øjenhøjde. I relationsarbejdet kan vi let komme til at møde barnet, borgeren eller den ældre dér, hvor vi ønsker, de skal hen frem for dér, hvor de faktisk er. Når det sker, opstår der let modstand eller afstand. At møde et menneske i øjenhøjde kræver selvregulering, en ikke-videnden position og oprigtig nysgerrighed på den andens perspektiv.

Frank præsenterer en konkret og praksisnær model, der tydeliggør dynamikken i mødet i øjenhøjde og viser, hvorfor udvikling altid må starte dér, hvor den anden er. Det, vi giver opmærksomhed, vokser, og derfor begynder samarbejde og udvikling med vores blik og vores lytning.

Glæd dig

Frank er kendt for sin ærlige, personlige og jordnære formidling, hvor han binder egne erfaringer sammen med konkret teori og praktiske værktøjer, så deltagerne kan blive inspireret og få konkrete redskaber at arbejde videre med. Oplægget passer godt ind i Marte Meo praksis og giver inspiration til at forfine det, vi allerede gør: nemlig at være nærværende, opmærksomme og udviklingsstøttende i relationen og med lytning som et professionelt redskab.