MARTE MEO NYT

Nr. 2 2025

Marte Meo Foreningen i Danmark



Taler du kropssprogsk?

Alt det vi siger... *helt uden ord!*

Hør mere på Marte Meo foreningens temadag fredag 17. april 2026



Marianne Arndal
Formand for Marte Meo Foreningen i Danmark.

Fællesskab & faglighed

I bestyrelsen ser vi tilbage på et forår fyldt med inspiration og fællesskab. Et af højdepunkterne var vores temadag med Susan Hart, hvor vi sammen blev klogere på sammenhængen mellem Marte Meo og neuroaffektiv udviklingspsykologi. Dagen gav os mulighed for at dykke ned i, hvordan Marte Meo principperne kan kobles med forståelsen af hjernens udvikling og følelsesmæssige regulering. Det blev en dag, der både gav faglig fordybelse og konkrete redskaber til praksis.

Et andet vigtigt højdepunkt var Nordisk Kongres i Sverige, hvor vi havde fornøjelsen af at mødes med Marte Meo kolleger fra hele Norden. Det var spændende at opleve, hvordan metoden bliver brugt i mange forskellige sammenhænge, og vi tog hjem med både nye ideer og en god portion energi. I dette nummer af bladet kan du blandt andet læse referater fra flere af de oplæg, der gjorde indtryk på os under kongressen. Vi håber, det vil give jer nye perspektiver og måske også idéer til jeres eget arbejde.

Vi glæder os til at mødes med jer til årsmødet i november, hvor der er spændende oplæg og workshops, generalforsamling og uddelingen af Årets Marte Meo pris på programmet. Det er altid en særlig dag, hvor vi samles om det, der binder os sammen – glæden ved at bruge Marte Meo og lysten til at dele erfaringer og ny viden. Det bliver en dag med både faglighed, netværk og ikke mindst hyggeligt samvær – og vi håber, at mange af jer har lyst til at være med. I er også velkomne til at tage kolleger med, som måske endnu ikke er medlemmer, men som er nysgerrige på metoden.

Sammen er vi med til at skabe de små, men afgørende forandringer, der styrker trivsel og udvikling dér, hvor mennesker mødes. Når I deler erfaringer, skriver artikler, deltager i temadage eller bare fortæller jeres kolleger om Marte Meo, er I med til at udbrede kendskabet til metoden – skridt for skridt. Det er en indsats, der betyder meget, og vi er glade for, at I hver især bidrager til at holde Marte Meo levende i jeres arbejde.

God læselyst og på gensyn.

På bestyrelsens vegne Marianne Arndal

Marte Meo Nyt
nr. 2 2025

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

www.martemeo.dk

Facebook: Marte Meo Foreningen i Danmark

Layout og tryk: Grefta Tryk
Oplag: 390

Interview af
Marte Meo supervisor
Marianne Sigersted.



En fars møde med Marte Meo

Fra teenagerværelset til byggepladsen

Interview med Peter Nielsen, far og håndværkermester i byggebranchen

Hvordan oplever en far et Marte Meo forløb? En far, der til dagligt arbejder med ledelse og håndværk i en verden, hvor relationer og følelser sjældent står øverst på dagsordenen. I dette interview møder vi Peter Nielsen, der er far og arbejder som selvstændig smedemester. Han deltog i et Marte Meo forløb med sin 15-årige datter og blev både overrasket over og berørt af, hvor præcist metoden kunne pege på, hvad der skaber kontakt, udvikling og tryghed – ikke kun i familien, men også i arbejdslivet. Han fortæller åbent og ærligt om at blive klogere på sin rolle som far, om at turde se sig selv udefra – og om, hvordan det, han lærte hjemme i samspillet med sin datter, faktisk har gjort ham til en bedre leder og kollega på byggepladsen.

Hvad var din indgang til Marte Meo forløbet – og hvad fik dig til at sige ja?
Vores datter havde vist tegn på ikke at trives optimalt, og min kone Winnie syntes, at vi skulle prøve Marte Meo. Når man ser, at ens barn kan få det bedre, er man ikke i tvivl om, at der skal gøres noget. Marte Meo lød spændende, men jeg syntes også, at det var lidt grænseoverskridende at blive filmet og at se sig selv på film første gang.

Hvordan oplevede du at blive filmet og få vist små sekvenser med dig og din datter?
Da jeg kom mig over at se på mig selv og den lidt akavede og grænseoverskridende følelse det gav, kunne jeg få øje på, at den måde, vi var sammen med vores datter på, ikke var optimal. For eksempel afbrød vi ofte hinanden, og især vores datter blev tit frustreret under måltiderne. Det var tydeligt, at jeg skulle følge initiativ langt mere end, jeg hidtil havde gjort. Det var tankevækkende, at det også kunne bruges i min ledelse på job.

Hvilke elementer i Marte Meo supervisionen gjorde særligt indtryk på dig?
Næste tilbagemelding var fantastisk, for her vidste jeg, at terapeuten kiggede efter mine styrker og ikke efter "huller i osten", og det i sig selv var allerede meget trygt at vide. Ved anden tilbagemelding blev jeg bekræftet i, at timing og turtagning er en kæmpe gevinst i udvikling af relationskompetencerne. Det havde en super god effekt på vores datter, som blev mere afspændt og glad under måltiderne. Det var jo bitte små signaler, vi sendte til hinanden, der gjorde en kæmpe forskel.

> **Jeg ér blevet meget bedre til at følge ved at vente og til at gå "over broen" og lytte til andre mennesker. Det har været en kæmpe øjenåbner for mig.**

Hvad blev du klogere på i forhold til din datter – og jeres samspil?
Det, som jeg samtidig blev meget klogere på ved at se film af mig og min datter, var, at jeg havde det på fuldstændig samme måde som hende. Jeg har også brug for at blive lyttet til, at få talt færdig og at få ro i hovedet. Samtidig var det også det, jeg kunne tage med mig på arbejde: at lytte til medarbejderne mere end at tale til dem.

Har forløbet ændret noget i din måde at være far på?
Helt konkret forstår jeg min datter bedre, og faktisk respekterer og forstår jeg også mig selv og mine medarbejdere mere i dag. Jeg ér blevet meget bedre til at følge ved at vente og til at gå "over broen" og lytte til andre mennesker. Det har været en kæmpe øjenåbner for mig.

Hvis du ser på relationen mellem dig og din datter i dag – hvad er der blevet styrket eller forandret?
Min datter er er begyndt at trives bedre, at tage sin plads på en mere rolig, tydelig og rar måde. Vi har nogle bedre mødeøjeblikke.

Det gav forløbet os begge: at få lyst til mere af det gode samspil i virksomheder, hvor vi ikke tidligere har været opmærksomme på kommunikation og samspil. Det glæder jeg mig til at følge.

Hun er blevet mere glad, og det er jeg også. Vi har alle fået mere overskud. Også mig på mit arbejde. Jeg kan begynde at se, når mine leder-kollegaer ikke taler "martemeosk" til medarbejderne eller til mig. Jeg synes også, at jeg er blevet bedre til at svare anerkendende og roligt og til at genafstemme ikke-anerkendende kommunikation. Det sker jo selv på mail, at man bliver for hård i tonen. Det er jeg blevet meget bedre til at se og møde med et anerkendende og rart svar, så den anden også mærker forskellen. Der har jeg indimellem modtaget et nyt svar med en lille undskyldning til slut.

Du arbejder i byggebranchen – er der noget fra Marte Meo forløbet, du har kunnet bruge i den sammenhæng?
Jeg har helt klart taget elementet "at følge ved at lytte" med ud på arbejde, hvor det ofte er svært for især de helt unge at trives. Jeg ser også effekten, når de vælger at følges mere med mig end tidligere. Ja faktisk bliver vores produktion langt bedre og mere smidig med Marte Meo i rygsækken. Jeg er nok også blevet bedre til at forventningsafstemme med medarbejderne - det gør det mere trygt for dem at følges med mig. Det er jo svært at samarbejde, hvis man ikke ved, hvad der forventes af en. I forhold til at håndtere konflikter er det, at benævne sig selv og den anden og huske at lytte mere end man taler, også noget jeg tager med fra Marte Meo.

Kan du give et konkret eksempel fra en arbejdssituation, hvor du oplevede, at noget fra Marte Meo hjalp dig til en bedre løsning eller kommunikation?
Et konkret eksempel fra min praksis er en mailkorrespondance med en byggeleder, hvor jeg i første omgang blev mødt af defensive svar. I stedet for at lade mig provokere valgte jeg at møde ham diplomatisk og anerkende den frustration, der lå bag hans tone. Det skabte et rum for refleksion, hvor han gradvist fik øje på sin egen kommunikationsform. Min oplevelse var, at han herefter gjorde sig umage med at forbedre den.

Her kommer korrespondancen i forkortet anonymiseret form:
Byggeleder: "De andefødder skal fjernes i morgen ellers går tagdækkeren i stå".
Konsulent: "Tak for din besked og godt du er opmærksom. Kommunikation og udtalelser er en vigtig del af den verden, vi bevæger os rundt i".



Byggeleder: "Hej konsulent, beklager hvis jeg formulerede mig forkert, det er ikke meningen at støde dig og tak for et godt samarbejde".

Hvad tænker du, at andre fædre – især dem, der ikke er vant til at tale så meget om relationer – kunne få ud af et Marte Meo forløb?
Jeg ville da ønske, at så mange flere ville benytte sig af et Marte Meo forløb til sig selv, deres børn og deres arbejdsplads. Det er jo en kæmpe gevinst at se og skrue op for de ressourcer, man har med sig. Så ved jeg godt, at man lige skal igennem det med at se sig selv på filmklip, men på den anden side får man SÅ store gevinster med metoden, at man aldrig bør være i tvivl om at investere i det.

Når du ser tilbage på det hele i dag – hvad er du så mest glad for, at du tog med dig?
Jeg er glad for det hele: At vores datter fik et lettere liv, at jeg lærte noget nyt og berigende om mig selv, at jeg kan bruge det på mit arbejde på den her gode måde, så alle får lidt et lettere liv. Ja og så er jeg da glad for, at min kone Winnie nu er Marte Meo terapeut og selvstændig blandt andet med fokus på at lave forløb til erhvervslivet.
***Det gav forløbet os begge:** at få lyst til mere af det gode samspil i virksomheder, hvor vi ikke tidligere har været opmærksomme på kommunikation og samspil. Det glæder jeg mig til at følge.*

Af Emma Bjerring Ungermann Johansen og Tine Melchiorsen, medlemmer af bestyrelsen.





Marte Meo konference 2025:

En inspirerende dag om samspil, trivsel og udvikling på ældreområdet

En Marte Meo konference i 2025 i Roskilde samlede engagerede fagfolk fra hele landet for at dele erfaringer fra og indsigt i, hvordan Marte Meo kan styrke relationer, forbedre arbejdsmiljø og øge trivsel på ældreområdet. Dagen var fyldt med inspirerende oplæg, drøftelser og konkrete eksempler på, hvordan metoden har gjort en forskel i praksis.

Velkomst og indledning:
Skabelse af relationer gennem Marte Meo
Konferencen blev åbnet af Linda Stick, chefkonsulent i Komponent, som delte sin personlige rejse i mødet med Marte Meo, som Linda første gang stiftede bekendtskab med under en flyrejse. For Linda har både den personlige og faglige ambition været at udbrede kendskabet til Marte Meo og dens potentiale især inden for ældrepleje. Linda understregede, hvordan samspillet mellem mennesker er essentielt, og hvordan Marte Meo kan være med til at skabe dybere relationer og forståelse – noget, der er særligt vigtigt i arbejdet med ældre.

Lone Bakke: Om mit møde med Marte Meo
Lone Bakke, tidligere licensed Marte Meo supervisor, delte sin rejse med Marte Meo som begyndte allerede i 1994, da hun første gang stødte på Marte Meo under en SIKON-konference. I Lones arbejde som sundhedsplejerske og forebyggelseskonsulent opdagede hun hurtigt, at der manglede et redskab til at skabe konkret forandring i arbejdet med familier og på ældreområdet. Efter at have deltaget i et kursus i Holland og uddannet sig hos Maria Aarts begyndte Lone at implementere metoden i demensafdelinger. Resultatet talte for sig selv: Anmeldelser af vold faldt drastisk – hvilket betød en markant forbedring af både arbejdsmiljøet og borgernes trivsel.

Lone understregede, at Marte Meo handler om at give medarbejdere og borgere et fælles sprog for at forstå hinanden bedre. Når medarbejdere får indsigt i, hvad der virker i samspillet med borgerne, skaber det ikke kun en bedre arbejdsplads men også en bedre pleje. Et af Lones vigtigste råd var at huske på, at hvis man bruger tiden på Marte Meo, undgår man at bruge tid på konflikter.



Bjørg Dapper-Skaaning:
Voldsforebyggelse og trivsel i omsorgsarbejdet
Bjørg Dapper-Skaaning fra Sundhedsstyrelsen tog deltagerne med på en rejse gennem arbejdet med at forebygge vold og skabe trivsel gennem forløb i mange kommuner. Hun introducerede et dobbeltperspektiv, som tager højde for både borgerens og medarbejderens behov. Dette perspektiv har vist sig at være effektivt i arbejdet med voldsom og udadreagerende adfærd. En vigtig model i dette arbejde er "isbjerget", som visualiserer, at de synlige symptomer kun er toppen af isbjerget – den egentlige årsag ligger dybere, og det er vigtigt at dykke ned for at forstå borgerens behov.

Bjørg understregede, at trivsel blandt medarbejdere er tæt forbundet med borgernes trivsel, og at der derfor er stor værdi i at fokusere på det positive og på de ting, der virker i stedet for kun at håndtere vold og konflikter. Et syn, der formentlig vækker genklang hos alle Marte Meo terapeuter.

Hanne Frost: En ny samspilskultur - en fælles faglig platform
Hanne Frost, Marte Meo supervisor og konsulent, fortalte om sit arbejde med at certificere to institutioner i Roskilde Kommune. Certificeringen kræver, at alle medarbejdere i en institution får grundlæggende viden om Marte Meo, og at der kontinuerligt arbejdes med metoden gennem forløb og supervision. Hanne fortalte om, hvordan de har systematiseret grundforløb for en stor personalegruppe, og hvordan de har grebet rejsen mod en certificering an. En historie, der vidner om, hvordan udnyttelse af de eksisterende kompetencer på en arbejdsplads koblet med kreativitet og fleksibilitet kunne muliggøre denne rejse. Hanne understregede vigtigheden af ledelsens opbakning og det nødvendige samarbejde på tværs af faggrupper for at skabe varig forandring. Denne proces hjælper ikke kun med at styrke kompetencer, men skaber også et arbejdsmiljø, hvor medarbejdere føler sig set og værdsat, hvilket er vigtigt for at kunne yde den bedst mulige pleje.



Tanja Rasmussen: Reducering af medicinforbrug og voldsom adfærd med Marte Meo
Tanja Rasmussen fra Greve Kommune fortalte om et imponerende projekt, hvor Marte Meo har været med til at reducere brugen af antipsykotisk medicin og forebygge voldsom adfærd. Projektet har vist, hvordan medarbejdere har fået en ny tilgang til at forstå borgerens adfærd, hvilket har ført til en markant nedgang i både medicinforbrug og voldsomme episoder. Tanja fremhævede, hvordan Marte Meo giver medarbejdere et konkret kommunikationsredskab og styrker fagligheden gennem daglige refleksioner og positiv opmærksomhed på det, der virker.

Gitte Henriksen:
Styrkelse af ældreomsorgen gennem Marte Meo
Gitte Henriksen fra Herning Kommune delte sine erfaringer fra et projekt, der har arbejdet målrettet med at styrke omsorg og nærvær gennem Marte Meo. Gitte talte om vigtigheden af at få øje på borgernes "genizoner" – de steder, hvor de er dygtige, og hvor deres potentiale kan blomstre. Hendes arbejde har også omfattet udviklingen af en "hvidbog" om Marte Meo, der skal hjælpe med at sprede viden og praksis omkring metoden i ældreplejen. Gitte understregede, at nærvær ikke nødvendigvis kan fjerne smerte, men kan gøre den lettere at bære – en påmindelse om, at den menneskelige kontakt er helt central i arbejdet med mennesker med demens.

Afslutning: Fremtiden for Marte Meo i ældreplejen
Dagen sluttede med en opsamling og drøftelse af, hvordan Marte Meo kan fortsætte med at udvikle sig og blive integreret i ældreplejen. Vigtigheden af samtykke og GDPR blev drøftet, og hvordan institutioner kan sikre, at både borgere, pårørende og medarbejdere er med på rejsen. Linda Stick udtrykte et håb om, at der fremadrettet kan etableres nationale retningslinjer for samtykke, så metoden kan implementeres flere steder og mere ensartet i hele landet.

Samlet set var konferencen en dag fyldt med håb, nye idéer og konkrete redskaber til at forbedre ældreplejen. Marte Meo har vist sig at være et effektivt værktøj til at skabe mere forståelse, bedre samspil og større trivsel for både medarbejdere og borgere – noget der forhåbentligt vil fortsætte med at forme fremtidens ældreomsorg.

Nordisk Marte Meo Kongres Lund, maj 2025

Af Mette Rostgaard, medlem af bestyrelsen.



Fra samspil til forandring:

Marte Meo, hjernens plasticitet og den udviklingsstøttende dialog

Oplæg ved Emmy Sjöqvist

Hvordan skaber vi forandring i samspillet mellem barn og voksen – selv når forudsætningerne er vanskelige og udviklingsvejene snørklede? Det spørgsmål blev levende udfoldet af psykolog, familieterapeut og Marte Meo supervisor Emmy Sjöqvist ved den nordiske Marte Meo kongres i Lund. Med afsæt i sit arbejde i et spæd- og småbørnsteam i Lund koblede hun Marte Meo metodens praksis med den nyeste neurobiologiske forskning og viste, hvordan udvikling er mulig – hele livet igennem.

Marte Meo i et neurobiologisk perspektiv

Emmy Sjöqvist fremhævede, hvordan hendes team arbejder med at integrere viden fra hjerneforskningen i det kliniske arbejde med børn og familier. Med udgangspunkt i begreber som *hjernens plasticitet, affektregulering og mentalisering* blev der sat fokus på, hvordan tidlige samspilsøjeblikke former hjernens struktur og udviklingsretning. Det centrale budskab var klart: Det er aldrig for sent at understøtte udvikling – forudsat at vi møder barnet med et bevidst og følsomt samspil.

Hun beskrev hjernen som både foranderlig og social og henviste til teorier fra blandt andet Daniel Siegel og Tina Payne Bryson, som betoner hjernens integration som grundlag for trivsel og følelsesmæssig robusthed. Integration forstås her som evnen til at forbinde hjernens "overetage og underetage", såvel som højre og venstre hjernehalvdel – hvoraf sidstnævnte er afgørende for regulering gennem "højre til højre"-kommunikation, altså intuitiv, non-verbal kontakt mellem voksen og barn.

Følelsesregulering i relation

Evnen til at opleve følelser uden at blive overvældet eller lukke af – følelsesregulering – udvikles i relation med andre. Ifølge Emmy er dette en livslang proces. Netop fordi hjernen er plastisk, er det muligt at støtte denne udvikling – også hos børn og forældre med belastede erfaringer. Den følelsesmæssige afstemning, vi tilbyder barnet, er ikke blot nærvær – det er neurobiologisk støtte til udvikling.

Udviklingsstøttende dialog – mere end en metode

Den udviklingsstøttende dialog, som er kernen i Marte Meo, blev af Emmy beskrevet som en vej til at styrke både tilknytning og følelsesmæssig regulering. Ved hjælp af videovejledning identificeres og forstærkes de samspilselementer, der allerede virker – det være sig øjenkontakt, turtagning, bekræftelse eller følelsesmæssig afstemning. Emmy understregede, hvordan disse mikro elementer af kontakt bliver til byggesten i barnets følelsesmæssige og kognitive udvikling.

Hun præsenterede seks grundlæggende Marte Meo principper for dialog:

Følge initiativ – Se og vente på barnets initiativ og svare i barnets tempo.
Benævne initiativ – Sætte ord på det, barnet gør, siger eller føler.
Bekræfte initiativ – Bekræfte barnets adfærd på en følelsesmæssigt afstemt måde.
Turtagning – Udvikle dialogen med flere udvekslinger omkring samme emne.
Kæde sammen – Fremhæve social information og invitere barnet til fællesskab.
Positiv guidning – Strukturere og guide barnet i svære situationer uden irettesættelser.

Et centralt tema i oplægget var balancen mellem *at følge* og *at lede* barnet. Gennem følelsesmæssigt afstemte svar – for eksempel et "wow" eller "aha" – kan den voksne hjælpe barnet med at integrere sine oplevelser og dermed styrke forbindelsen mellem følelse og forståelse.

Fortsætter næste side nederst.



Af Marianne Sigersted, medlem af bestyrelsen.



Maria Aarts på Nordisk Marte Meo Kongres:

Marte Meo – "keep-it-simple" er stadig aktuel

Ved den nordiske kongres i Sverige i maj holdt Maria Aarts et inspirerende oplæg, som samlede tråde fra både hendes livsværk og nutidens pædagogiske virkelighed.

Maria kunne fortælle, at hun i år er flyttet fra Eindhoven til Amsterdam, hvor hun nu arbejder på at etablere et museum dedikeret til hendes livslange arbejde med Marte Meo. Et museum, der også er et familieprojekt – udviklet i samarbejde med hendes store familie, som har støttet hende i at udbrede metoden til intet mindre end 39 lande. Copyright er desuden et af de arbejdspunkter, som hun er i gang med at gennemføre i forhold til Marte Meo.



I sit oplæg holdt Maria fast i sit velkendte princip om at holde Marte Meo enkelt: *"keep-it-simple"*. Med varme og humor mindede hun os om, at udvikling og forandring ikke altid kan vente på systemets tilladelser. Nogle gange må man tage det første skridt selv og finde sin egen vej. Her refererede hun til situationer, hvor Marte Meo har vist sit værd i praksis, men hvor det tager tid at få metoden implementeret i systemet.

Hun gentog sin vigtige pointe om, at alle børn er født med en "indre guldmine". At den udvikles, kræver blot, at vi voksne giver børnene tid og plads til at tage egne initiativer. Børn og voksne har brug for at kunne stole på egne indre stemmer – og har brug for et samspil, hvor de møder et åbent ansigt, en venlig tone og et nærvær.

Humoren blev fremhævet som et uundværligt redskab i samspillet. Når relationen og oplæring i Marte Meo rammer et "bjerg", kan det være befriende at kunne grine sammen – og netop i latteren opstår en lettere stemning, og det bliver nemmere at overvinde udfordringer. Humor er desuden med til at skabe forbindelse i det relationelle samspil.

Til slut mindede Maria os om opmærksomhedens kraft: *"Hold øje med, hvor din bevidsthed er i slutningen af sætningen – både når du selv taler, og når den anden gør det."* En lille sætning med stor dybde, som rummer essensen af bevidst og respektfuld kommunikation.

Maria Aarts' oplæg var ikke blot en fortælling om fortidens bedrifter, men en levende påmindelse om Marte Meos menneskelige, enkle og virkningsfulde tilgang til udvikling gennem samspil.

Fortsat fra sidste side.

Fra samspil til forandring...

Samspilsstrategier med langtidseffekt

Med afsæt i konkrete praksiseksempler viste Emmy, hvordan Marte Meo kan styrke forældres evne til at være mentalt tilgængelige og justere deres samspil med barnet. Den styrkebaserede tilgang giver ikke blot håb og motivation, men skaber også reel forandring i relationen. Når voksne møder barnets behov præcist og sensitivt, understøttes barnets evne til selvregulering, tilknytning og trivsel.

Strategier som at bruge et *receptivt ja* i stedet for et *reaktivt nej* eller at invitere barnet til samarbejde i stedet for at korrigere det, blev nævnt som konkrete tiltag, der understøtter følelsesregulering og mentalisering i hverdagen.

Håb og handlemuligheder

Et vigtigt aspekt af oplægget var det håb, der gennemsyrer både metoden og forskningen bag. Netop fordi hjernen er plastisk – altså formbar – hele livet, har det relationelle samspil potentiale til at hele og styrke, også hos børn og forældre med store belastninger. Marte Meo er ikke blot en metode, men et blik og en holdning: en sensitiv, nysgerrig og anerkendende tilgang til det enkelte menneske og med relationen som bærende udviklingsfaktor.

Afrunding

Emmy Sjöqvists oplæg blev en stærk påmindelse om, hvor vigtig den professionelle relation og det fintfølende samspil er – både som terapeutisk redskab og som menneskeligt fundament. Når vi forstår, hvordan relationer former hjernen, og når vi griber de små øjeblikke i samspillet, har vi som fagpersoner mulighed for at blive katalysatorer for livslang udvikling.

Nordisk Marte Meo Kongres Lund, maj 2025

Af Marianne Arndal, medlem af bestyrelsen.



Sammen på vej - Marte Meo i hjemmebesøgsprogram for unge mødre

Oplæg ved Kristin Lund

Indledning
"Det er faktisk ganske godt at blive filmet" sagde en ung mor med et smil efter at have set video med sig selv og sit barn i samspil. I det norske hjemmebesøgsprogram *Sammen på vej* møder sårbare unge mødre professionelle vejledere, der hjælper dem med at opdage egne styrker i forældrerollen – ofte for første gang. Med Marte Meo som et centralt redskab får både mødre og familiesygeplejersker et nyt blik på det, der virker. På Nordisk Kongres 2025 gav Kristin Lund os et inspirerende indblik i denne praksis, hvor små øjeblikke bliver til store forandringer.

Kristin Lund
Kristin Lund er jordemoder, sundhedsplejerske og licensed Marte Meo supervisor. Siden midten af 1990'erne har hun arbejdet med Marte Meo i forskellige sammenhænge, først på Aline Spedbarnsenter i Oslo med børn på akuthjem og familier, der opholdt sig på centret, senere i pædagogisk-psykologiske sammenhænge i børnehaver og skoler og i en kort periode i børne- og ungdomspsykiatrien.



Siden 2016 har hun spillet en central rolle i implementeringen af programmet *Sammen på vej* i Norge, som er en norsk tilpasning af det internationale og evidensbaserede hjemmebesøgsprogram Nurse-Family Partnership (NFP). Programmet henvender sig til unge førstegangsmødre i sårbare livssituationer, som eksempelvis har oplevet omsorgssvigt, været anbragt i løbet af deres opvækst eller kun har begrænset social støtte i familie og netværk og derfor har et øget behov for støtte til at udvikle sunde forældrekompetencer.

Formålet med *Sammen på vej* er at fremme sundhed og udvikling for både mor og barn gennem faste hjemmebesøg fra tidligt i graviditeten, til barnet fylder to år. Marte Meo indgår som en del af programmet, og selvom familierne ikke gennemgår et fuldt Marte Meo forløb, beskriver Kristin tilgangen som en 'light-version', der stadig gør en forskel.

Alle familier tilbydes mindst tre videovejledninger i løbet af forløbet med fokus på samspillets kvaliteter og udviklingsmuligheder. Kristin har ansvaret for uddannelsen og vejledningen af familiesygeplejerskerne i Marte Meo og har i samarbejde med Maria Aarts udviklet et særligt læringssæt til formålet.

Marte Meo læringssættet
Målet med læringssættet er at give familiesygeplejerskerne en praktisk og teoretisk forståelse af Marte Meo. Undervisningen bygger på interaktionsanalyser, udviklingsstøttende observationslister og de tre W'er - When, What, Why - som hjælper vejlederne med at sætte ord på samspillet og støtte forældrenes refleksion.

Læringssættet har to hovedtemaer: 1) At følge barnet i fri leg og ustrukturerede situationer og 2) At give positiv ledelse i strukturerede hverdagssituationer. Kristin præsenterede begge temaer gennem korte illustrative videoklip.

Eksempler på centrale elementer ved at følge barnet:
- Opmærksom venten
- Kontakt initiativ
- Respons på barnets initiativ
- Benævne initiativer
- Turtagning og fælles glæde

De tre første elementer blev gennemgået i et filmklip, som viste samspillet mellem en 3 mdr. gammel baby, der ligger på gulvet

og mor, der sidder ved siden af. Barnet viser, det trænger til en pause fra kontakten ved at vende sig til siden. Mor venter, til barnet er klar igen. Barnet vender tilbage til mor, som er klar. Det er godt at vente på barnet, som lærer, at mor er tilgængelig. De to sidste elementer blev gennemgået i et filmklip, hvor far holder baby. Far venter, giver plads og har god mimik. Far giver barnet plads og tid til lyde og snakker selv i samme tonefald som baby.

Eksempler på centrale elementer ved at lede barnet:
- Kontakt øjeblik og tydelig start
- Bekræftelse af barnets initiativ
- Sig hvad der skal ske
- Trinvis guidning
- Klar afslutning

De tre første elementer vises i en kravsituation, hvor et barn på 15 mdr. skal have børster tænder, hvilket er svært for både barnet og mor. *"Seeing is believing"* som Maria Aarts siger, derfor er det godt at vise klip hvor man shiner, og det gør mor i følgende klip:

Mor kikker på barnet, siger "Okay" og viser tandbørsten. Barnet åbner munden. "Aahh" siger mor og børster. Barnet siger også "aahh". Barnet kikker nu på den, der filmer med IPad – mor giver tid og får barnet tilbage til opgaven ved at sige en lyd. Da barnet kikker på hende igen, siger hun "mor først" og fortsætter med at børste. Barnet bliver i opgaven, men er ikke så enig mere og rækker ud efter tandbørsten og mor. "Nu er det din tur" siger mor og giver barnet tandbørsten. På denne måde kan barnet nemmere samarbejde og lærer at tage imod positiv ledelse fra andre.

De to sidste elementer vises i et klip, hvor et 2 mdr. barn har fået skiftet ble. Klippet viser, hvordan mor laver en trinvis afslutning: "Sådan" siger hun, venter kort og løfter barnet lidt op. Barnet kikker til siden. Mor venter igen, til barnet kikker på hende. "Så er vi færdige… sådan" siger hun og løfter barnet helt. Når mor venter, får barnet tid til at registrere, at der nu skal ske noget andet.

Feedback og refleksion

Et vigtigt element i Marte Meo tilgangen er den anerkendende feedback. I *Sammen på vej* arbejdes der med feedback, som understøtter refleksion frem for korrektion, som mange af de unge mødre har været vant til. Kristin viste videoklip, hvor mødre sammen med vejlederen ser på samspillet med barnet og får øje på egne intentioner, styrker og udvikling.

Her viser Kristin et filmklip med familiesygeplejersken og mor. De kikker på film sammen, og hun siger noget om, hvad mor gør på filmen. Mor kikker interesseret på filmen, reflekterer lidt og siger "Det har jeg arbejdet med, og jeg har selv tænkt sådan og sådan". Familiesygeplejersken kikker smilende på mor og anerkender "Wauh har du tænkt på det? Godt tænkt".

Kristin viser endnu et klip med en mor og en familiesygeplejeske. Mor fortæller, at hendes svigerforældre ofte synes, hun gør noget galt, men at hun kan se på filmen, at ikke alt er galt. Dette viser, at hun er ved at få et andet selvbillede, og hun tilføjer glad "det er ganske godt at blive filmet".

Erfaringer og perspektiver

Programmet har nu været i gang i flere år i Norge. De unge mødre fortæller, at de oplever vejledningen som både tryg og meningsfuld. De bliver mere opmærksomme på barnets signaler og får større tro på sig selv som forældre. Familiesygeplejerskerne oplever, at effekten er mærkbar og langtidsholdbar – selv når mødrene har komplekse problemstillinger. Kristin afsluttede med at fortælle, at læringssættet i fremtiden sandsynligvis vil blive videreudviklet sammen med Maria Aarts i takt med erfaringer og behov fra praksis.

Afslutning

Kristin Lunds oplæg tydeliggjorde, hvordan Marte Meo metoden på meningsfuld vis kan integreres i tværfaglige, strukturerede programmer som *Sammen på vej*. Med fokus på styrkebaseret vejledning og visuelle læringssituationer oplever både de unge mødre og familiesygeplejerskerne udvikling, øget refleksion og tro på egne evner. Programmet bekræfter, at selv en "light version" af Marte Meo kan have dybtgående og varige effekter – også i komplekse kontekster.



Fra venstre: Winnie Olsen, Marianne Sigersted, XXXXXXXXXXX, Jane Larsen, Marianne Arndal, Mette Rosborg, Mette Kürstein, Tove Nielsen, Dorte Nikolajsen.

Nordisk Marte Meo Kongres Lund, maj 2025

Af Winnie Olsen, medlem af bestyrelsen.



Systemisk tilgang til udviklingsstøtte – fra barn til voksen

Oplæg ved Ulf Axberg

Professor Ulf Axberg er en central skikkelse inden for familie- og systemisk terapi i Norge og har haft stor betydning for udviklingen af Marte Meo, samt det tilhørende interventionskoncept *Koordinationsmøder (MAC)*. Han er uddannet psykolog og psykoterapeut og arbejder som professor ved VID Specialized University i Oslo. Axberg har i årtier haft fokus på børn og unges mentale sundhed og sociale trivsel i samspil med skole, hjem og sundhedssektor – især børn, der udviser forstyrrende adfærd.

Systemisk tænkning og samarbejde mellem systemer
Axbergs systemiske tilgang fokuserer på relationer og kontekster frem for individet isoleret. Han argumenterer for, at vi ikke kan forstå eller løse børns udfordringer uden at medtænke både skole og familie som systemer. Han siger selv: "Vi skal ikke ændre barnet, men ændre de voksnes måde at møde barnet på."

Marte Meo og koordinationsmøder (MAC)
Marte Meo arbejder med videofeedback til forældre og lærere med fokus på, hvordan man understøtter barnets udviklingsbehov i konkrete interaktioner. Det er en normativ og udviklingsorienteret metode. Koordinationsmøder (MAC) derimod er forankret i refleksiv og socialkonstruktionistisk tænkning. Møderne har ikke til formål at "løse problemet", men at fremme dialog, perspektivskifte og fælles forståelse.

Koordinatorens rolle er at være neutral og nysgerrig – at skabe et trygt rum, hvor alle perspektiver er velkomne og legitime.

Forskning og effekt
Axbergs forskning inkluderer både randomiserede, kontrollerede forsøg og kvasi-eksperimentelle studier, der viser lovende resultater. Børn, som deltager i MAC-forløb, udviser markante forbedringer i deres skoleadfærd, og frafaldsraten er minimal sammenlignet med traditionelle indsatser. En lærer udtalte: "Koordinationsmøder – det er ren luksus."

Fra individ til relation – fra skyld til samarbejde
Ulf Axberg fremhæver vigtigheden af at se barnet i et netværk af relationer. Hvis lærere og forældre ikke møder hinanden med forståelse, risikerer barnet at blive belastet som budbringer mellem to verdener. Et eksempel fra hans praksis beskriver forældre, der følte sig afvist af lærerne – og omvendt, men med trinvis vejledning blev samarbejdet genetableret, og barnet begyndte at trives i skolen.

International anerkendelse og budskab
Axbergs arbejde har vakt opsigt i flere europæiske lande. Hans systemiske perspektiv og metoder ses som svar på et stigende behov for bæredygtige indsatser i børns liv. Han understreger, at både skole og hjem har ansvar – og potentiale – for at støtte børn i krise.

Afsluttende bemærkning
Ulf Axberg forener forskning, praksis og hjerte. Han minder os om, at det at forstå børn kræver samarbejde, nysgerrighed og evnen til at lytte – ikke bare til ordene, men til hele systemet omkring barnet.





Taler du kropssprogsk?

Alt det vi siger … helt uden ord!

Allerede inden vi kommer ind i rummet, har vi fortalt noget med vores krops sprog. Den måde vi går på. Lyden af vores skridt. Tempoet. Måden vi møder op på. Måden vores ansigt ser ud. Måde vi mødes i et blik - med eller uden smil. Den måde vores hænder er placeret og de signaler, resten af kroppen fortæller. Helt uden ord lægger vores krops sprog grobunden for det fælles samspil, vi indgår i, som de flokdyr vi er.

Vi har alle sammen startet vores samspil med andre nonverbalt
I de første 1,5 år af vores liv kommunikerede vi vores behov, følelser, vores frustrationer og grænser udelukkende gennem tone, ansigtsudtryk og signaler fra kroppen. Det blev til vores krops sprog. Det vi i dag kalder vores kropssprog. Et sprog vi alle taler, men som ingen af os rigtig har lært i skolen.

Kropssproget har sit eget alfabet
Ligesom det danske sprog består af 28 bogstaver, som vi kan læse og skrive alverdens genrer med, består kropssprogets alfabet af signaler fra ansigtsudtryk, stemme og krop - signaler, som har samme betydning, uanset hvor i verden vi befinder os.

Men vi har aldrig lært dem - sådan rigtigt. Derfor kommer vi - helt naturligt - til at tillægge signalerne vores egen betydning. Vi fortolker - oversætter til vores egen tidligere oplevelse med det signal - og det er der, vi ofte misforstår hinanden. Det går ud over vores samspil.

Tænk hvad der ville ske, hvis vi begyndte at tale kropssprogsk - helt bevidst - til og med kroppen, helt flydende, ligesom vi taler det verbale sprog?

Hvordan ville kvaliteten af vores samspil så udvikle sig?

Følelsernes ansigt

Det første sted vi kigger hen, når vi kommunikerer med hinanden, er: **Ansigtet.**

Men hvorfor egentlig? Kroppen fylder mere og er lettere at se - også på afstand. Alligevel søger vi information fra ansigtet.

Det gør vi, fordi ansigtet er det sted på kroppen, hvor vi viser *flest mulige følelser på mindst mulig plads*. Vores ansigt består af to knogler - kæbe og kranie - og hele 44 muskler, som alle kobler sig ind i hinanden. Det skaber et elastisk og dynamisk lærred, hvor vores indre umiddelbare tilstande og følelser vises på et splitsekund - uden at vi når at tænke over det.

Paul Ekman - psykolog og forsker i nonverbale signaler med særligt fokus på ansigtsudtryk - har identificeret, at vi har syv grundfølelser, som viser sig på samme måde i ansigtet - uanset hvor i verden vi er.

De syv grundfølelser er: Overraskelse, frygt, tristhed, vrede, afsky, skepsis og glæde.

Ligesom vores grundfarver udgør de basen for hele vores følelsesliv. De fungerer som vores indre gearkasse: Følelserne guider og kommunikerer os hen imod det, der føles trygt og væk fra det, der opleves farligt. De hjælper os med at overleve, aflæse

Marte Meo foreningens temadag 17. april 2026

> **Det er først, når vi kigger bag om adfærden og forstår årsagen og følelsernes funktion, vi får adgang til at imødekomme og handle mere præcist i vores samspil.**

stemninger, reagere i tide og skabe relationer. Det er vores samspils stærkeste værktøj.

De mest misforståede grundfølelser
Misforståelser opstår, når vi ikke læser det hele billede.

To af de mest misforståede grundfølelser er tristhed og vrede. De bliver ofte forvekslet med hinanden, fordi vi lynhurtigt aflæser ét enkelt signal og glemmer at se det hele billede. Fejlen opstår, når vi kigger på ét signal og konkluderer betydningen ud fra det alene.

Vi ser for eksempel nedadgående mundvige og konkluderer med det samme, at det er vrede. Og så reagerer vi på den følelse, vi tror, vi ser.

"Gustav, du skal lade være med at være så vred, når du ikke får din vilje!"

Det er en af de mest hyppige fejl i aflæsning af drenge i børnehaven. Det, lille Gustav i virkeligheden fortæller os med sit ansigtsudtryk der midt i sandkassen - hvis vi tager hele billedet med - er, at han er trist og ked af det.

Den afgørende forskel aflæses i øjnene.

De to grundfølelsers funktion er vidt forskellige:
- Vredens funktion er at beskytte mod en trussel.
- Tristheds funktion er at heale et indre sår.

Når vi taler kropssprog

Vi tolker ikke - vi afLÆSER og beSKRIVER de signaler, vi observerer. Når vi taler kropssprog, aflæser vi ikke kun ét signal - ét bogstav - vi aflæser signalet i sammenhæng:

- Hvilke andre signaler optræder samtidig?
- Hvor i rækken opstår det?
- Hvad har sat det i gang?
- Hvilken kontekst opstår det i?
- Hvilken *tilstand* bliver signalet afgivet fra?
- og hvilken tilstand aflæser du signalet fra?

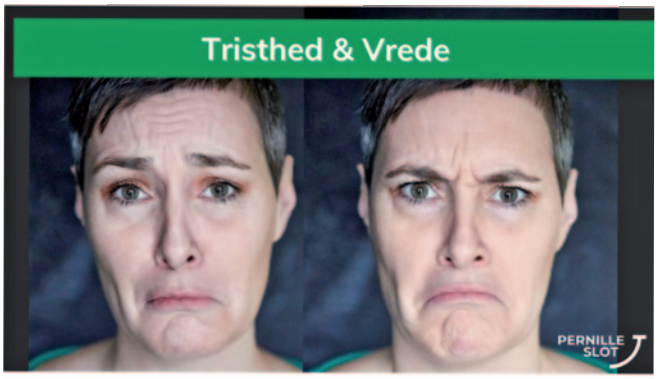
Det er først, når vi kigger bag om adfærden og forstår årsagen og følelsernes funktion, vi får adgang til at imødekomme og handle mere præcist i vores samspil. Ved at stille os nysgerrige: Hvad er årsagen bag adfærden og funktionen bag følelsen?

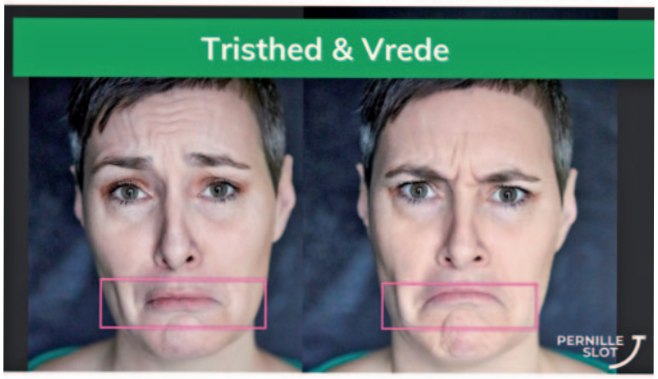
I lille Gustavs tilfælde viste hans kropssprog, at han ikke beskyttede sig imod en udefrakommende trussel men i stedet forsøgte at få omsorg til at heale et indre sår, der opstod ved oplevelsen af tab af noget, der var virkelig vigtigt for ham. Der er stor forskel på, hvordan vi møder ham i det.

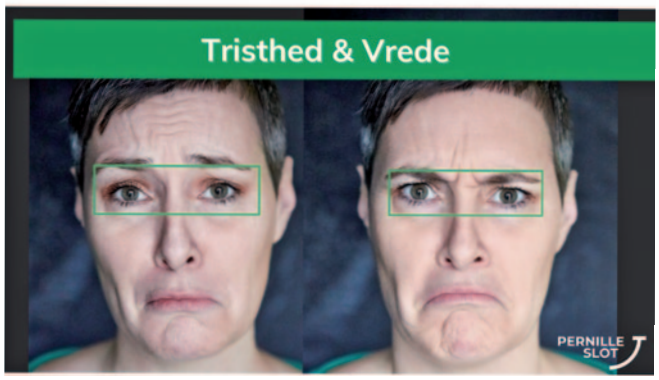
Når vi kan aflæse og forstår kropssprog korrekt, behøver vi ikke at gætte os frem - ud fra vores egne oplevelser - indtil vi måske rammer noget, den anden også genkender.

I stedet kan vi langt lettere, hurtigere og mere præcist hjælpe lille Gustav ud fra det, som hans krop fortæller os. Når vi taler kropssprog, bliver det lettere at forstå og gribe hinanden i samspillet.

Lidt ligesom når man står midt i en fransk bjergby – kaffen og croissanterne kommer altså lidt hurtigere, hvis vi taler samme sprog, og vi undgår de store overraskelser, når resultatet så kommer.







Vi taler (meget mere) kropssprog på Marte Meo foreningens temadag den 17. april 2026

Vi stiller skarpt på kropssproget som vores stærkeste værktøj i samspillet – og på hvordan du kan bruge din egen tilstand, dit kropssprog og nonverbale signaler mere bevidst i mødet med andre.

Hvordan ser det ud, når du er i god kontakt med et andet menneske – før du siger noget?

Hvad afslører dit ansigt, din stemme og dit kropssprog, allerede inden du åbner munden?

Vi stiller skarpt på:

- Samspillet som fælles tredje
- Kontakt før krav – og evnen til at vente
- Din egen tilstand – og hvordan den smitter
- Vejlederrummet – hvordan vi vejleder andre uden at miste os selv
- Kropssprog i smerte og regulering
- Korte kontakter med stor betydning
- Positiv ledelse – med kroppen først

Det bliver praksisnær, involverende og levende – med udgangspunkt i de signaler, der opstår i rummet. Vi taler ikke bare om kropssprog. *Vi taler til og med kroppen.*

> **Når vi kan aflæse og forstår kropssprog korrekt, behøver vi ikke at gætte os frem - ud fra vores egne oplevelser - indtil vi måske rammer noget, den anden også genkender.**



Pernille Slot

Pernille Slot er ekspert i kropssprog med speciale i ansigtsudtryk – er en af landets mest anerkendte og erfarne formidlere inden for kropssprog og nonverbal kommunikation. Hun kommer og indvier os i sine mere end 18 års erfaring som underviser og foredragsholder – med eksempler lige fra børnehavebørn til frømænd ved Frømandskorpset.

Pernille har undervist for blandt andet Autismeforeningen, Demensforeningen, Politiforeningen og mange flere, og måske har du allerede mødt hende i medierne, hvor hun bruges som kropssprogs-kommentator i sager som Stein Bagger, Britta Nielsen, Den Sorte Svane, Trump, Putin og diverse dating-programmer.

Hun er kendt for at gøre det komplekse enkelt – med et glimt i øjet og masser af jordnær humor.

Du kan forvente en temadag, hvor du både lærer, griner og går hjem med brugbare tips og tricks, du kan tage i brug med det samme.

Pernille tager udgangspunkt i de signaler, der er i rummet – så vær klar til at blive lidt klogere på dig selv… og på dine kollegaer omkring dig.



Af Emma Bjerring Ungermann Johansen, medlem af bestyrelsen.



Temadag med Susan Hart om neuroaffektiv udviklingspsykologi:

En berigende rejse i menneskets følelsesmæssige og sociale udvikling

En temadagdag i neuroaffektiv udviklingspsykologi med Susan Hart bød på en uforglemmelig og inspirerende oplevelse for alle deltagere. Susan delte sin omfattende viden og personlige rejse, og gennem dagen blev vi guidet ind i en dybdegående forståelse af, hvordan vi mennesker udvikler os følelsesmæssigt, socialt og personligt. Ved at kombinere teori og praktiske øvelser fik vi et klart indblik i, hvordan følelsesmæssig udvikling er tæt forbundet med vores sociale interaktioner, og hvordan vi som fagpersoner kan hjælpe mennesker med at udvikle sig i deres nærmeste udviklingszone.

Mennesket som et hypersocialt flokdyr

En af de første indsigter, vi fik, var Susan Harts grundlæggende forståelse af mennesket som et hypersocialt flokdyr. Vi er skabt til at være en del af en gruppe, og det er i vores relationer, vi virkelig udvikler os. Et af de centrale budskaber i dagens kursus var vigtigheden af at møde mennesker i deres nærmeste udviklingszone – det niveau, hvor de har mulighed for at udvikle sig med den rette støtte og vejledning.

Susan Hart takte også om begreber som imitation, synkronisering og mødeøjeblikke. Gennem levende øvelser og videoeksempler blev vi som deltagere klogere på, hvordan et åbent nervesystem gør det muligt for os at skabe følelsesmæssige forbindelser med andre. Vi lærte, hvordan vi som voksne kan støtte denne udvikling gennem øvelse og gentagelse, hvilket gav stof til eftertanke og nye perspektiver på vores daglige interaktioner.

Følelsesmæssige færdigheder og samregulering

En væsentlig del af temadagen handlede om samregulering – evnen til at regulere vores følelser i relation til andre. Susan Hart understregede, at følelsesmæssige færdigheder ikke udvikles isoleret, men gennem samspil med andre mennesker. Et centralt begreb var selvagens – evnen til at bevare roen, venligheden og nysgerrigheden uden at være overvældende eller grænseoverskridende. Vi blev opfordret til at reflektere over, hvordan vi kan skabe symmetriske relationer, samtidig med at vi påtager os et asymmetrisk ansvar for at sikre, at relationerne fungerer på en sund og balanceret måde.

Den treenige hjerne og rammer for udvikling

Susan Hart introducerede også den teoretiske ramme om den treenige hjerne. Begreber som strukturel og relationel makroregulering blev gennemgået, og vi lærte, hvordan disse rammer kan støtte følelsesmæssig udvikling og styrke relationer. Denne forståelse blev koblet med praktiske eksempler, som hjalp os med at identificere, hvordan vi kan skabe trygge og forudsigelige rammer for børn og voksne, samtidig med at relationerne er anerkendende og engagerende

En lærerig og inspirerende dag

Dagens faglige indhold gav deltagerne både teoretisk viden og praktiske værktøjer til at forstå og støtte følelsesmæssig udvikling hos både børn og voksne. Gennem dybdegående dialoger, øvelser, videoeksempler og refleksioner blev det tydeligt, hvordan neuroaffektiv udviklingspsykologi kan anvendes i arbejdet med mennesker på tværs af alder og kontekst. Det var en spændende og lærerig dag fyldt med engagerede deltagere og en god stemning. Vi gik hjem med ny viden, værktøjer til praksis og en fornyet forståelse for, hvordan vi kan skabe rammer, der understøtter udvikling og stærke følelsesmæssige relationer.



Citater fra deltagere:

"*Det er mega godt. Det falder lige ind i det, vi snakker om til dagligt hos os som sundhedsplejersker. Vi får en ekstra ballast og gode teorier*" - Rie Cassøe



"Det er yderst relevant det hele. Alt det hun fortæller om børnestadiet, det er jo ikke børn, jeg arbejder med, det er ældreplejen, men jeg kan drage en hel masse over i det. Det er utroligt inspirerende at høre på."
- Anja Christensen



"Enormt meget ny viden. Der er noget, der bliver repeteret, og så er der noget, der bygger ovenpå."
- Marianne Hansen og Marianne Sørensen

En vej til den ”indre guldmine ” – SMILET

En lille trækning om munden, som strækker sig helt op i øjnene, de lyser. Smilet er en lille muskelpræstation, men har en kæmpe effekt. Smilet er noget af det første, vi lærer. På grund af spejlneuroner smitter smilet – vi forstår den andens følelse. Vi udviser empati.

Sundhedsplejersken skal undervise 4. klasses eleverne, og da hun bruger ”Tryg Klasserumsledelse”, står alle børnene udenfor lokalet på række og venter på at give hånd til hende. En dreng står og venter, han står lidt uroligt og med et mut udtryk i ansigtet. Da det bliver hans tur, kigger han ikke op, men forbi sundhedsplejersken. Hun smiler, holder hans hånd og bøjer sig lidt ned og fanger hans blik, mens hun smiler. ”Nå, der var du”, siger hun. Drengen ser helt forbavset ud, men smiler tilbage. Han går ud af kontakten med et let chassètrin og et smil på munden. Hvad skete der egentlig lige der?

”Det er ikke halleluja”, citat Sissel Holten

Sissel Holten er en meget stor inspiration til arbejdet med Marte Meo i skolen. Hun har skrevet to bøger: ”Trygg Klasseledelse” og ”Fra dialog til relation”.

Sissel har to gange i Marte Meo foreningens regi holdt oplæg om smilets betydning, og hun har smilet som et fast tjekpunkt til listerne, når hun arbejder med klasseledelse: Smiler læreren til eleven, mens der håndhilses? Hvis ikke, bliver det til et arbejdspunkt. At smilet har så stor en betydning i Sissels arbejde skyldes, at smilet har en enorm betydning for stemningen i et lokale. Den voksne er ansvarlig for denne stemning. Derfor skal den voksne bruge smilet bevidst.

Fake it till you make it

Jamen, jeg er ikke i godt humør, så bliver mit smil ikke ægte, hører Sissel som indvending. Smil smitter. Giver du er smil, som er lidt mekanisk, men ægte prøvet, mens du siger goddag til et barn, så vil barnet se smilet og smile tilbage. Derefter er dit smil ægte. Sådan vil Sissel svare. ”Fake it till you make it”. Det kan være svært i starten, men husk dig selv på det og bliv ved. Det virker. Vi har evnen til at give og modtage kontakt. En lys stemning virker, og børn lærer bedst i trygge stemninger og relationer. Smilet er en vej ind. Træn dit smil. Det helt imponerende er, når du får smilet tilbage, får du det også bedre. Dobbelt gevinst. Smil er det modsatte af ”still face”, der lukker ude. Smilet inkluderer. (Holten, 2025) (Holten, 2022)

Spejlneuroner

Spejlneuroner blev opdaget ved et tilfælde af forskere, som iagttog, hvad der skete i en vågen abes hjerne i konkrete situationer. På et tidspunkt spiste forskerne noget frugt og kunne se, at et specifikt område i hjernen blev aktiveret.

Når forsøgspersoner ser fotografier af smilende ansigter og kun ser fotografiet i mikrodele af et sekund, kan et måleapparat afsløre, at forsøgspersonen ganske kort mister kontrollen over sine ansigtstræk og helt automatisk smiler. Nervebanerne som er i forbindelse med ansigtsmusklerne sikrer, at følelsen kan ses af andre. Når en følelse bliver set af en anden, vil vedkommende være i stand til at fornemme den samme følelse i sig selv på grund af spejlneuronerne. Vi kan føle det samme som den anden og indgå i et samspil med hinanden. Vi kan være i kontakt og have empati på grund af spejlneuronerne. (Hart, 2007)

I det nyfødte barns hjerne er spejlneuronerne aktive fra fødslen. Et helt nyfødt barn kan derfor ganske kort efter fødslen spejle en person, der for eksempel rækker tunge. Det giver en følelsesmæssig resonans, en følelse af samhørighed. At dele følelser er en vigtig del af det at mærke et tilhørsforhold til andre. Nyfødte kan ikke hæmme denne impuls, men voksne kan i en vis grad styre spejlingen, men ikke den resonans den giver os. Den empati, vi føler, når vi ser et konkret udtryk. (Perry, 2010)

Når man mødes med et smil, frigives hormonet oxytocin.

Oxytocin

Oxytocin bliver ofte kaldt “kærligheds-” eller “tilknytningshormonet” og spiller en vigtig rolle i vores evne til at skabe nære relationer, føle tryghed og opbygge tillid. Det udskilles i hjernen under sociale interaktioner især dem, der involverer varme, fysisk nærhed og positiv kontakt – som for eksempel sex, berøring, blikkontakt og smil. Der frigives store mængder oxytocin under fødslen og ved amning. Ret godt fundet på, så båndet mellem mor og baby forstærkes.

Når oxytocin frigives i kroppen:

- Dæmpes stress og uro
- Falder puls og blodtryk
- Øges følelsen af tillid og tryghed
- Bliver det lettere at indgå i samspil

Smilet har en stor betydning for frigivelse af oxytocin til blodbanen. Når man smiler, og smilet bliver set og gengældt, sætter det gang i en oxytocin proces i både den, der smiler og den, der bliver smilet til. Brug det bevidst.

Spejlneuroner blev opdaget ved et tilfælde af forskere, som iagttog, hvad der skete i en vågen abes hjerne i konkrete situationer. På et tidspunkt spiste forskerne noget frugt og kunne se, at et specifikt område i hjernen blev aktiveret.

”Vi er alle født til kærlighed.
Det er eksistensens princip og endemål,
Benjamin Disracii 1804-1884”
(Perry, 2010)

Af Dorte Nikolajsen,
Marte Meo supervisor.



Case 1 – Ældre ægtepar:

I forbindelse med et forløb lavede en studerende, som var demenskoordinator, et forløb med et ægtepar, hvor hustruen havde en Alzheimer diagnose.

Kvinden var lidt ældre end manden. De havde altid talt om, at når hun gik på pension, skulle hun være den, som passede hjemmet, lavede mad og gjorde meget af det huslige. Det havde nemlig været ham, som stod for det i deres liv sammen. Da hun gik på pension, lidt før de havde aftalt, fordi hun blev så træt, skete der bare ikke noget. Hun passede haven som sædvanligt, hun ordnede hønsene, men der blev ikke lavet mad, vasket eller gjort rent. Hun så en del tv, sad bare der, når han kom hjem og fulgte med i programmer, de ikke havde set før. Manden blev noget forbitret, og deres forhold blev langsomt værre og værre. Han skældte ud, hun forsvarede sig lidt, men intet ændrede sig – jo, hun blev mere og mere indelukket.

Efter nogle år fandt man ud af, at kvinden havde en demens diagnose. Det fjernede ikke vreden fra manden, hun måtte tage sig sammen. Så kom den studerende på banen.

Det var svært at udvælge hvilket arbejdspunkt, der skulle til, så der blev eksperimenteret. Med Sissel Holtens oplæg om smilets betydning i baghovedet blev det valgt som et arbejdspunkt. Der var en ganske kort udveksling, som kvinden reagerede positivt på i diagnosefilmen.

Manden var ikke særlig vild med arbejdspunktet, men den studerende forklarede om spejlneuroner og oxytocin, og han arbejdede med smilet.

Efter 2. tilbagemelding med dette punkt var stemningen markant forandret. Kvinden følte sig på en helt anden måde end tidligere set og respekteret, hun samarbejdede med manden og de fik en mere rar relation. Og manden, han fik også smil tilbage. Det er ikke en historie, der ender som i eventyrene, men den tid de fik sammen, inden hun måtte flytte fra hjemmet, blev så meget rarere og fyldt med god stemning end tiden inden Marte Meo forløbet.



Case 2 - Dreng i vuggestue:

En studerende havde et forløb i en vuggestue. Her var en dreng, som havde gået relativt kort tid i institutionen. Hver gang forældrene hentede ham, fik de at vide, at han ikke havde spist den dag. Han havde været for træt. Forældrene var meget irriterede. Hjemme spiste han fint.

Ved optagelse af et frokostmåltid i de første film, var det nemt at se, hvad der skete. Drengen legede ude. Hans kontaktpædagog kom og hentede ham og satte ham hen på spisestolen. Pædagogen var MEGET tydelig, sagde, hvad han skulle spise, og hvordan han skulle sidde. Ærligt, hun var ikke særlig venlig. Efter ganske få minutter i stolen rullede den lille drengs øjne i hovedet på ham, hovedet faldt ned – han faldt i søvn. Dette gentog sig hver eneste dag. Så blev han båret ud og sov til forældrene kom.

Denne pædagog skulle lave så stor en forandring i sin stil, at hun kun fik et arbejdspunkt: at smile og vise drengen et godt ansigt.

Efter nogen tid skete der det, at han smilede tilbage og ikke behøvede at slå ”falde i søvn knappen” til. Han følte sig set og respekteret og begyndte at spise i en venligere atmosfære end tidligere.

Og pædagogen? Hun fik meget bedre dage, fordi hun nu også fik smil.

Det er uendelig sjældent, mine studerende har brugt arbejdspunktet: at smile – vise et godt ansigt. Det er lidt sært i betragtning af smilets store betydning for relationer. Det er det smilende ansigt, som bliver søgt. Hvem gider egentlig kigge på et surt ansigt?

Dyrk den ”Indre Guldmine”

Maria Aarts sagde på Nordisk Kongres i år: Sørg i kontakten for at give et velkomstsmil. Lad den anden vide, at du venter ham / hende. Det, at blive set, er det vigtigste for menneskets sociale liv. Det skaber mulighed for, at den anden udvikler sin personlighed og bruger sine egenskaber. At den anden får et rigt indre liv. Den indre guldmine. (Aarts)

Citerede værker:
Aarts, M. (2025). Noter. Nordisk Marte Meo Kongres
Holten, S. (2025). Podcast Pædagogisk Kvarter, afsnit 96
Hart, S. (11 2007). Psykolog Nyt, s. 14-20
Holten, S. (2022). Noter. Nordisk Marte Meo Kongres
Perry, B. (2010). Født til kærlighed om empati, s. 17-54

PROGRAM TIL ÅRSMØDE

Marte Meo Foreningen i Danmark

Fredag den 7. november 2025 på Nyborg Strand

08:30 - 09:30	Indtjekning, kaffe og brød
09:30 - 09:45	Velkomst
09:45 - 12:00	Hovedoplæg med Ann-Elisabeth Knudsen "En langtidsholdbar hjerne kan være en udfordring"
12:00 - 13:00	Frokost
13:00 - 14:00	Generalforsamling og uddeling af Marte Meo Prisen 2025
14:00 - 14:30	Kaffe og kage
14:30 - 15:30	Workshops Winnie Olsen: "Marte Meo Mingling" Ulla Nedergaard: "Den gode tilbagemelding" Susanne Schwartau: "TALK - Få nye greb til at tale med børn og unge"
15:30 - 15:45	Tak for i dag

Med forbehold for ændringer



En langtidsholdbar hjerne kan være en udfordring

Hovedoplæg med Ann-Elisabeth Knudsen

Glæd dig til et spændende oplæg med Ann-Elisabeth Knudsen på årsmødet.

Til årsmøde den 7. november kan du opleve hjerneforsker og foredragsholder Ann-Elisabeth Knudsen med oplægget "En langtidsholdbar hjerne kan være en udfordring".

Med humor, skarphed og masser af energi sætter hun fokus på, hvordan vi kan passe bedre på os selv i et arbejdsliv med høje ølelsesmæssige krav. Hun tager os med ind i hjernens finurlige mekanismer og giver nye perspektiver på stress, motivation, kønsforskelle og på, om empati altid er en styrke.

Der er garanti for grin, genkendelse og inspiration – et oplæg du ikke vil gå glip af.



WORKSHOP

ÅRSMØDE 2025

Få nye greb til at tale med børn og unge

Susanne Schwartau,
psykoterapeut og livsglad relationsnørd.

Med udgangspunkt i TALK-samtalemodellen samt de unikke TALK-følelseskort.

Hvordan kan vi bedst hjælpe børn og unge med at sætte ord på deres følelser, tanker og behov? I denne workshop vil vi dykke ned i, hvordan principperne bag Marte Meo metoden kan integreres i den velafprøvede TALK-samtale model – et innovativt værktøj, der understøttes af TALK-følelseskortene. Oplægsholder, licensed Marte Meo supervisor Susanne Schwartau, vil dele sine erfaringer med disse metoder og vise, hvordan man med praktiske øvelser kan få TALK-kortene til at blive et naturligt redskab i arbejdet med børn og unge.

Hvad kan du forvente?

- **Integrering af metoder:** Vi ser nærmere på, hvordan Marte Meo metodens samspilselementer kan kombineres med TALK kortenes unikke tilgang til følelsesudtryk og samtale.
- **Praktiske øvelser:** Deltagerne vil få mulighed for at afprøve teknikker og diskutere erfaringer, der understøtter en pædagogisk og terapeutisk praksis.
- **Vidensdeling:** Med faglige inputs og eksempler fra praksis skaber vi et inspirerende rum, hvor både teori og praksis forenes.



Kom med på workshoppen og bliv inspireret til at skabe en ydre ramme, højne nærværet og få nye greb til dine kommende samtaler med børn og unge. Glæd dig til et oplæg med faglige inputs i en varm og inspirerende atmosfære.



Workshop med Marte Meo mingling

Winnie Olsen, Marte Meo terapeut.

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 workshop 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.

Den gode tilbagemelding

Ulla Nedergaard,
supervisor og skoleledelsesrådgiver.

Hvordan kan vi med vores tilbagemelding fange den andens opmærksomhed... den studerende, en kollega eller forældre? Hvordan kan vi have blik for vedkommendes nærmeste zone for udvikling? Vores faglighed som Marte Meo terapeut kan ikke stå alene. Kontakten med deltageren er ligeså vigtig. Jeg har samlet nogle af mine tips og tricks igennem 20 års erfaring med tilbagemeldinger. Vi skal naturligvis også se videoklip. Måske du selv har gode erfaringer, så vi sammen kan kvalificere tilbagemeldingen med nye ideer og kreative vinkler.



Afsender:
Marte Meo Foreningen i Danmark
v/Marianne Sigersted
Ortenvej 173
6800 Varde

Danmark
PostNord

GENERALFORSAMLING

Marte Meo Foreningen i Danmark

Fredag den 7. november 2025 på Nyborg Strand kl. 13.00

1. **Valg af dirigent**

2. **Valg af referent**

3. **Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse af denne**

4. **Fremlæggelse af foreningens regnskab og godkendelse af det**

5. **Indkomne forslag fra**
   a. bestyrelsen
   b. medlemmerne

   Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen

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

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

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

9. **Eventuelt**

Efter generalforsamlingen vil Marte Meo Prisen 2025 blive uddelt.



Hotel Nyborg Strand · Østerøvej 2 · 5800 Nyborg