

Dansk Psykologisk Selskab for Krops-psykoterapi

Nyhedsbrev juni 2008

Kære medlemmer

Det forløbne halvår

Generelt er vi glade for at vi er i stand til at udbyde kurser og foredrag med kompetente eksperter fra hjem- og udland til rimelige priser.

I foråret 2008 har vi haft to gode og velbesøgte arrangementer:

Først måtte vi i januar gentage foredraget om **Stress**, fordi der var så meget søgning til det. Det var med psykiater **Marianne Breds Geoffroy**, der talte om forskellige angsttilstande og om ADHD hos voksne. Hun udkommer snart med en bog: "Hvem får stress – og Hvorfor?" Vi har i selskabet planer om at skrive en artikel, der supplerer dette psykiatriske syn på, hvad stress er, og bidrager med nogle kropps-psykoterapeutiske vinkler på emnet. Desuden planlægger vi endnu et stress-arrangement til foråret med en svensk psykiater, Aleksander Perski, om det svenske begreb "utmattningssyndrom". Men derom senere.

Efter denne psykiatriske indføring i stress, kom psykologerne **Bjørn Jacobsen, Frank Vestergård Olsen og Jane Bækgaard** og demonstrerede den behandling af stress, som udgøres af hjerteånderættet, der fremkalder hjerterkoherens, en balance mellem det sympatiske og det parasympatiske nervesystem, og som kan vises ved et bio-feedback system, der kaldes Heart-Math. Det var spændende at iagttage, hvordan stemningen i lokalet forandrede sig – det blev afstresset.

I april afholdt vi så vores **Generalforsamling**, hvor Lili Lipschitz, Annemette Prytz Levinsen og Marianne Jermiin udgik af bestyrelsen, mens Bodil Claesson genvalgtes, og Dina Thomas og Johnny Petersen blev nyvalgt. Ole Ottesen, Helle Ternov og Mai-Britt Bjørndal var ikke på valg, og fortsætter.

Referat af generalforsamlingen kan ses på selskabets hjemmeside under www.dp.dk.

Derefter talte cand.scient i fysiologisk biokemi, SE practitioner og psykoterapeut **Flemming Kæreby** om **Fysiologiske tilstandsændringer i traumeterapi**. Flemming formåede på en forståelig måde at sætte os ind i meget komplicerede neurologiske og biokemiske faktorer ved de 4 fysiologiske tilstande, der er beskrevet af Stephen Porges som stadier på vejen til traumatisering, og beskrev også forskelle og ligheder mellem Peter Levine's, Porges', Robert Scaers og Bessel van der Kolk's syn på disse tilstande. Flemming har sammen med cand.psych. Jens Hardy Sørensen skrevet en artikel om SE-terapi, der blev bragt i Psykoterapeuten nr. 1, februar 2008.

Kommende arrangementer:

Til september følger vi op på vores serie om stress ved en lille workshop med

Cand.psych, specialist og supervisor i psykoterapi

Stephen Matthiassen

om

Mindfulness

Tid: fredag d. 19 september kl. 15-18

Sted: Dansk Psykolog Forening, lokale 3 A, 2100 Kbh. Ø

Pris: 200 kr. for medlemmer

400 for gæster

studerende ½ pris.

Tilmelding til helle.ternov@mail.dk

Stephen har 26 års personlig erfaring med mindfulness meditation og har gennemgået træningskurser ved Center for Mindfulness, University of Massachusetts's Medical School (der nu hedder Oasis). Dette center blev oprettet sidst i 70erne af Jon Kabat-Zinn.

Der vil blive gennemgået lidt historie om placeringen af meditation i forhold til vestlig psykologi, talt om mindfulness og dens rolle i kognitiv adfærdsterapi, defineret hvad mindfulness er og ikke er, orienteret om elementerne i et 8 ugers mindfulness program, ligesom mindfulness vil blive relateret til neurovidenskab. Der vil endelig være lejlighed for deltagerne til at afprøve en konkret mindfulness øvelse med efterfølgende dialog.

Og så har vi endnu et arrangement på plads, nemlig med:

Ph.D. i fysiologisk psykologi

Eligio Stephen Gallegos

Tid: Lørdag d. 29.11.2008 kl. 10-18

Sted: Dansk Psykolog Forening, Stockholmsgade 26, 2. sal, 2100 Kbh. Ø

Pris: 750 kr. for medlemmer

1000 kr. for gæster

studerende ½ pris.

Tilmelding til bodilclaesson@mail.tele.dk

St. Gallegos tager udgangspunkt i Jungs fire evner: tænkning, sansning, følelse; men i stedet for den sidste, intuition, som G. mener kan komme til udtryk inden for alle fire områder, sætter han imagery, skabelsen af indre billeder. G. har udviklet en metode: "The Personal Totem Pole", som bygger på hans erfaring om, at dyresymboler fra den billeddannende forestillingsverden kommer fra den menneskelige sjæls dybder og giver nyt liv til helbredelse, både vores individuelle, men også den der gælder vores arts

udvikling. G. har rødder i indiansk shamanisme, men også i antropologiske tænkere som Joseph Campbell's arbejde med myter.

Herudover har vi tanker om et arrangement om Musik og Krop, evt. med den norske psykiater Audun Myskja.

Og som nævnt endnu et stress-arrangement om "utmattnings-syndromet".

Kontingent

Erfaringerne med at få kontingentet ind ad elektronisk vej var ikke så heldige. Vi udsender derfor almindelige, gammeldags girokort sammen med dette brev, således at I kan betale Kontingentet for 2008 på 200 kr.

Medlems- og behandlerlisten

Rettelser til disse kan mailes til vores sekretær Helle Ternov på helle.ternov@mail.dk.

Mange hilsner
på bestyrelsens vegne
Bodil Claesson
Formand