

Dansk Psykologisk Selskab for Kropspsykoterapi

Formandsberetning,

generalforsamlingen lørdag den 9. marts 2019

Kære medlemmer

Formålet med Dansk Psykologisk selskab For Kropspsykoterapis virke er:

- at udbrede kendskabet til kropspsykoterapi som en relevant psykoterapeutisk metode
- at udbrede kendskabet til den kropsrelaterede psykologiske forståelse
- at forbedre formidling og kommunikation mellem psykologer indbyrdes i forhold til ovennævnte formål og
- at fremme udvikling og forskning i emner, teori og praksis inden for kropspsykoterapi.

1. Hvordan har vi opfyldt formålene i år?

Kommende arrangementer:

- **Idag efter generalforsamlingen afholdes foredraget: Samtalen om sex ved Carina Kehlet Linns**

Workshop/Indhold: I denne workshop vil Karina Kehlet Lins fokusere på, hvordan vi som psykologer kan håndtere samtalen om sex på en hjælpende og fordomsfri måde. Det er betydningsfuldt, at vi som sundhedsprofessionelle tager initiativ til denne samtale, fordi forskning viser hvor vigtigt emnet er for klienterne og deres psykiske velbefindende. Forskningen viser også, at der stadig hersker et 'tovejs-tabu'. I løbet af eftermiddagen vil vi derfor lære hvilke muligheder der i første omgang byder sig for at hjælpe vores klienter videre, hvilke værktøj der er vigtige for en god samtale om sex, samt hvad man kan gøre af små tiltag i sin egen klinik for at vise ens egen åbne holdning. Workshoppen vil også indebære små gruppeøvelser og selvreflektion.

- **Lørdag den 25 maj afholdes et kursus i Mindfulnessbaseret stressreduktion (MBSR) – en kroporienteret tilgang til træning af mental sundhed Ved Susanne Bruggisser**

Mindfulness i form af MBSR vinder som forebyggelsestiltag og supplement til anden behandling – psykologisk, psykiatrisk og somatisk - mere og mere indpas i Danmark – som en del af en bredere global trend af nærmest eksplosiv karakter.

Det er et videnskabeligt 8 – ugers program, der forbedrer mental sundhed, forebygger og helbeder stress, depression og en lang række andre lidelser.

MBSR er en veldokumenteret metode til træning af et godt helbred i uddannelsessystemet, sundhedssystemet, forsvaret, kriminalforsorgen og på arbejdspladser.

Programmet anvender træning i mindful meditation og yoga og har med sin kropsoverrettede tilgang vist sig effektivt til raske og syge.

Forskning viser, at vi med mindfulness kan fremme kvaliteter som tilgivelse, medfølelse, opmærksomhed og venlighed – overfor os selv, andre og i samfundet.

På denne intensive og oplevelsesorienterede 1-dags workshop vil vi gennemgå metodens videnskabelige rødder, centrale begreber, metoder, kropslige øvelser og konkrete forslag til hvordan du kan integrere elementer af mindfulness og compassion i dit arbejde – til fordel for dig selv og dem du arbejder med og for.

Undervisningen vil indeholde:

MBSR som metode, baggrund, evidens og udbredelse

Praksisorienterede øvelser fra MBSR-programmet, siddende (på stole) stående, gående, liggende (på yogamåtter), herunder træning i compassion meditation

Konkrete forslag til hvordan du kan integrere elementer af mindfulness i dit liv og arbejde.

Deltagelse kræver ingen forudgående yogapraksis, da de praktiske øvelser er tilrettelagt, så alle kan være med.

Om underviseren: Susanne Bruggisser er uddannet cand. psych, specialist i psykopatologi, MBSR lærer uddannet ved Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet.

Susanne har behandlingserfaringer fra offentligt regi og privat praksis og har flerårig erfaring med anvendelse af MBSR i

-tværfaglig behandling af kroniske smertepatienter på regionale smertecentre, behandling af mennesker med stress, angst og depression, herunder pårørende til psykisk syge.

Deltager aktuelt i flere forskningsprojekter ved Dansk Center for Mindfulness, bl.a projektet mindfulness til veteraner (tidligere soldater med og uden PTSD) og projektet Stressfri hverdag til børn og unge.

- **Et to dages kursus med Susan Hart den 9 og 23 januar januar 2020 der er en praksisorienteret fortsættelse af det kursus vi havde i år.**
- **En workshop med Sonia Gomez den 8-9 februar 2020**

•

Afholdte arrangementer:

- Ved sidste generalforsamling den 11 marts afholdte vi et fagligt arrangement i den mindfulness-baserede metode: **RAIN of Kindness** ved cand. psych. Stephan Pende Wormland

Workshop/Indhold: Transforming difficult feelings. During this workshop, you will be introduced to the four-step mindfulness practice of RAIN.

This practice is body-based, includes the cultivation of self-compassion and is a powerful tool to work with difficult experiences like anxiety. **RAIN** of Kindness **R**: Recognition, Noticing, **A**: Acceptance, Allowing, **I**: Investigation with Curiosity, **N**: Non-Identification with Compassion.

Underviser: Stephan Pende Wormland, MA in clinical psychology, is trained in Gestalt therapy. He has studied and practiced meditation in multiple Buddhist traditions for over 30 years and spent 5 years in meditation retreats. Stephan was a monk in the Tibetan tradition for 11 years and teaches meditation in Buddhist centers in Europe.

- **September 2018 afholdte vi et fyraftensmøde i EmotionsFokuseret Terapi (EFT) ved psykolog Niels Bagge**

Introduktion til EmotionsFokuseret Terapi (EFT) og arbejde med følelser i psykoterapi.

EmotionsFokuseret Terapi har integreret Carl Rogers personcentrerede tilgang til terapi med en række oplevelsesorienterede interventioner, som faciliterer klientens emotionelle forandringsprocesser. EFT er især kendetegnet ved bruges af stoledialoger hentet fra Gestaltterapien. Denne er systematiseret gennem forskning, så stoledialogen fremmer emotionelle forandringer af bestemte psykiske problemskabende processer, f.eks. selv-kritik, selv-hæmning og uafsluttede emotionelle situationer. For hver af de oplevelsesmæssige forandringsprocesser er beskrevet markører, der indikere, at terapeuten kan foreslå klienten en given emotionel forankringsproces, f.eks. er tegn på selv-kritisk split markør for at kunne arbejde med en bestemt type stoledialog. Forandringsprocessen føres gennem 6 trin fra markør, initiering, fordybning til 2 grader af forløsning til konsolidering af forandringen. Forandringer foregår ikke blot på et umiddelbart situationsbetinget lidelsesniveau, f.eks. oplevelsen af lavt selvværd i forhold kollegaer, men også for mere fundamentale emotionelle køreplaner (emotion schemes), hvor lidelsesmønstre gentages med rod i centrale maladaptive følelser, f.eks. skam, der kan føres tilbage til oprindelige traumatiske hændelser, hvor personen f.eks. blev skammet ud.

I moderne EFT caseformulering findes detaljeret beskrivelse af de processer klienten typisk gennemgår i terapien fra globalt diffust ubehag gennem flere lag følelser indtil typisk 3

kernefølelser mødes, mærkes, udtrykkes og bringes til forandringsprocesser gennem de iboende behov, samt selvomsorg eller beskyttende vrede. Selvaccept og sund selvhævelse er nogle endestationerne for den vellykkede emotionsfokuserede terapi.

Et andet kendetegn ved EFT er den oplevelsesorienterede udforskning, hvor empati, accept, autentisk nærvær i relationen kobles med et fokus på klientens oplevelse her og nu af den kropsligt-emotionelle tilstand og proces. Klientens opmærksomhed ledes vedvarende mod, hvordan det "mærkes inden i" eller "mærkes i kroppen" "lige nu". Klienten inviteres til en direkte oplevelse af, hvordan han eller hun har det, som er med til at styrke klientens tiltro til egne oplevelser af, hvordan han eller hun har det. Eugene Gendlins fokuseringsmetode er på denne måde også en integreret del af EFT.

Siden 1980'erne er der pågået et stort forskningsarbejde, dels i udviklingen af EFT. I sær procesforskning er en del af ballasten i EFT-metoderne. Men som respons på hele evidensbølgen har EFT løbende dokumenteret effekten af EFT i forhold til flere problemstillinger; indtil videre depression, angst, spiseforstyrelser, relationsproblemer, traumer. Psykologerne bag EFT, Leslie Greenberg, Robert Elliot, Jeanne Watson og Rhonda Goldman m.fl., har givet humanistisk psykoterapi en stemme, som der lyttes efter internationalt, bl.a i den internationale psykoterapiforskningsforening og den amerikanske psykologforening, hvor en lang række bøger og videoer er udgivet.

EFT er i dag en moderne humanistisk integrativ psykoterapimetode. Men det er dybest set ikke i EFT's ånd at være en ny psykoterapiskole, selvom den fremstår sådan i disse tider med kampen mellem terapiskolerne. Ønsket er på sigt at der kan være forskningsbaseret viden om terapeutiske forandringsprocesser, som kan integreres i den enkelte terapeuts repertoire. EFT bygger på en generisk markørguidet terapiprocesmodel, som let kan overføres den enkelte terapeuts daglige arbejde. F.eks. ville man med et CBT udgangspunkt godt kunne identificere en markør for stoledialog og integrere dette i sit arbejde, når det var relevant. Men det kan også være at det humanistiske udgangspunkt, som EFT hviler på, resonerer med ens værdier. Så vil man i EFT finde en sammenhængende psykoterapi, der ikke blot har et rodfæstet humanistisk relationelt udgangspunkt, men også en omfattende dokumentation, forskning og et katalog af oplevelsesnære interventioner, der giver umiddelbar mening for terapeut og klient. Kropsorienterede interventioner vil typisk nemt kunne integreres med EFT.

Bio: Niels Bagge (f. 1964) cand. psych. fra Københavns Universitet 1994, autoriseret psykolog 1997 og specialist i psykoterapi 2003, supervisor i psykoterapi 2014.

Psykoterapeutisk videreuddannelse i Emotions Fokuseret Terapi hos Ph.D Leslie Greenberg fra York University i Toronto, Canada, samt Tilstandsdifferentieret Psykoterapi, psykodynamisk psykoterapi i fht. personlighedsforstyrrelser, Holotropic Breathwork, Hypnose, Imago Parterapi.

Anerkendt af International Society for Emotion Focused Therapy (IsEFT9 på LEVEL D: Supervisor og i afsluttede fase af træning til EFT-trainer.

Stifter og leder af Institut for Emotionsfokuseret Terapi (IEFT Denmark) fra 2015, tidligere Institut for Personcentreret og Oplevelsesorienteret Psykoterapi (IPCOPT) (2010-2014).

Privatpraksis i Roskilde med overenskomst med sygesikringen.

Medlem af Dansk Psykologforening, American Psychological Association, World Association for Person Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling, m.fl..

Medstifter af Dansk Carl Rogers Forum.

- **I november 2018 afholdte vi et 1 dags kursus med Susan Hart, cand.psych., specialist i børnepsykologi og psykoterapi og supervisor i børnepsykologi.**

Fra vurdering til kroppsykoterapeutisk intervention –

Intervention til nærmeste udviklingszone.

På kursusdagen præsenterede Susan Hart nye måleinstrumenter/vurderingsmetoder som er udviklet med udgangspunkt i neuroaffektiv udviklingspsykologi i forhold til voksne. Vurderingsmetoderne er udviklet til at "skræddersy" psykoterapeutiske forløb ud fra klientens nærmeste emotionelle udviklingszone. På kursusdagen vil deltagerne både præsenteres for "Den neuroaffektive caseanalyse", som indeholder de neuroaffektive kompasser, pjecen "Neuroaffektiv analyse" og derudover vil der gives en kort præsentation af den nyudviklede Emotional Mentalizing Scale (EMS).

Derudover blev det drøftet, hvornår og i hvilket omfang der bedst arbejdes ud fra bottom-up eller top-down metoder, som der også på kursusdagen vil gives eksempler på. Pjecen "Den neuroaffektive analyse" vil gennemgås ud fra deltagernes analyse af sig selv, idet den også kan bruges som et selvevalueringsredskab, så man som psykolog/psykoterapeut får en fornemmelse af sig selv i samspil med sin klient. Undervisningen foregår gennem videoklip og træning i at anvende vurderingsmetoderne.

- **Den 26-27 januar afholdte vi en workshop i Trauma Center Traume Sensitiv Yoga (TCTSY) Workshop**

Indhold: Mange behandlingsmetoder til PTSD og kompleks traume forsømmer den virkning, som oplevelsen af traumer har på kroppen.

TCTSY er en respektfuld, unik metode, der er specifik udviklet til komplekst traume.

Gennem empirisk valideret forskning har vi dokumenteret, at vores unikke tilgang til yoga kan give overlevende mulighed for at opbygge et sikkert og forudsigeligt forhold til deres kroppe og fremme potentialet for helbredelse og recovery.

På denne to-dages intensive Trauma Sensitiv Yoga workshop vil vi gennemgå modellens centrale begreber, metodologi og applikationer med fokus på praksis og hvordan du kan indarbejde elementer af TCTSY i dit eksisterende terapeutiske arbejde.

Om underviseren: Krystyna Kowalski er certificeret TCTSY Facilitator, autoriseret træner på Trauma Center's TCTSY Træningsfakultet samt Supervisor for Certification Programme (300 timer) på Justice Ressource Institutes TCTSY Træningsfakultet i Boston USA. Krystyna har behandlingserfaringer i privat praksis og offentligt regi, bl.a. et pilot projekt på Rigshospitalet Center for seksuelle overgreb.

Arrangementer som vi har planer om eller overvejer at realisere:

- Et kursus ved SE- practitionerer Raja Selvam, Ph.D
- Kristian Hedeskov
- Danse terapeutisk f.eks. soul motion/evlt. ve Camilla Hansen og/eller Maria Rose Dybvad
- Et kursus i tilgangen: det haptiske system
- Et kursus i rysteterapi
- Merete Holm Brantbjerg
- Bioenergetik/coreenergitik
- Diana Foscha
- Daniel Siegel
- Diana Heller

Nye tiltag og fokuspunkter:

- Spark annoncer
- En god energi og engagement
- Udvidelse af antallet af medlemmer
- En forbedret økokomi