



Kærlig meningsfuld udvikling

Kreds København og Frederiksberg præsenterer: Interventioner på et almenpsykologisk grundlag

Den 22. & 23.8.2024 i Dansk Psykologforening, KBH

Vi havde et overtegnet et-dags kursus med Maria Dressler i 2022, hvor efterspørgslen efter et længere kursus var stor. I Kredsen er vi derfor meget glade for at kunne tilbyde et to-dages kursus i "interventioner på et almenpsykologisk grundlag" med Maria Dressler til august.

Formål

Formålet med kurset er at introducere almenpsykologien som et grundlag for psykologiske interventioner – både teoretisk, metodisk og praktisk.

Almenpsykologien beskæftiger sig med dét, der er fælles for os mennesker, med dét der forbinder os og med betydningerne af at være forbundet. Den beskæftiger sig med menneskers relation til deres omgivelser, deres historier og deres kroppe. Det er helt grundlæggende for vores eksistens. Imidlertid er det ikke dét, der fylder mest, i en tid præget af identitetspolitik, individualisme, segregering, patologisering og et neoliberalistisk menneskesyn. Konsekvenserne oplever vi som psykologer hver dag, når vi møder forpinte mennesker i alle aldre, der oplever at være anderledes, ensomme, forkerter, ikke høre til og ikke have det, der skal til. Statistikkerne underbygger det kliniske billede. Ofte søger disse mennesker på mangfoldige kreative måder efter fællesskaber eller kategorier, hvor også de kan genkende sig selv og føle de hører til.

Vi er som mennesker afhængige af genkendelsen, tilhørsforholdet. Vores eksistens er grundlæggende social og vi bliver hele tiden til i en vekselvirkning med verden omkring os. De måder, vi bliver mødt, forstået, genkendt, identificeret, talt om og med bliver afgørende for de mennesker, vi bliver. De vilkår, vi oplever, bliver afgørende for vores måder at reagere på og udtrykke os på. Mennesker reagerer på de vilkår, de har. Det er både sundt og meningsfuldt. Stress, skolefravær, belastningsreaktioner, aggression og hyperaktivitet er aktuelle og udbredte eksempler på de reaktioner, som vores livsbetingelser udløser.

At arbejde almenpsykologisk betyder, at alt dét, vi beskæftiger os med, også kan anvendes til at gøre os selv meningsfulde. Af den grund vil dagene veksle mellem at kigge udad og indad: Ud mod de mennesker, vi samarbejder med. Indad mod det, der er genkendeligt hos os selv og som altid uundgåeligt bidrager til vores faglighed.

På kursusdagene vil det almenfaglige fundament præsenteres med en særlig vægtning af integrationen af stress/traume psykologi. Herudover vil introduceres aspekter af Emotionsfokuseret teori, mentaliseringsbaseret teori og tilknytningsteori. Men hovedvægten vil være på interventionsdelen, det vil sige almenpsykologiske og traumeinformerede metoder og teknikker.



Kærlig meningsfuld udvikling

Metodisk vil vi bruge tid på at udforske den terapeutiske relation, som ofte betegnes som en non-specifik faktor, men som faktisk er ganske velbelyst – og uvurderlig vigtig. Begreber som ligeværd, tillid, følelsesmæssig forbindelse (connection), elsk-værdighed, uærbødighed og nysgerrighed vil udfoldes som aspekter af relationsdannelsen. Herudover vil vi drøfte betydningen af vores egne kropslige mærkninger og følelsesmæssige reaktioner i arbejdet, ligesom vi vil undersøge, hvad der informerer vores arbejde – hvad er vores historie og vores faglige anker? Vi vil også tale om betydningen af sprogliggørelser (*'en tung sag'*), ansvarsmodeller (*'han er ikke egnet til terapi'*) og dét, at have en vurderende opgave/et vurderende blik (*'er hun for dårlig til at være her?'*).

I HAFU – Institut for liv har vi udviklet to overordnede metoder, som jeg på kursusdagene vil have særligt vægt på. Det er dels de tolerancevindueudvidende metoder og dels de skamreducerende metoder. I min optik er stress og skam på spil, uagtet hvilken opgave, vi som psykologer varetager.

Mennesker, der har det svært, vil oftest opleve, at deres følelse af forbundethed og at høre til (belonging) påvirkes. Det er skamfuldt og stressende og følges ofte med reaktionsformer, der yderligere øger distancen mellem dem og verden. Det kan være tilbagetrækning, udadrettet adfærd, voldsom vrede eller en meget begrænset mentaliseringsevne. Herved aktiveres yderlige stress og skam. Overlevelseshølelserne vrede, angst og afmagt tager tiltagende over og kan udvikle sig til egentlig psykopatologi.

Det er det paradoksale afsæt for mange psykologiske interventioner. For netop tilhørsforholdet, oplevelsen af at være vigtig, rigtig, meningsfuld, høre til og være forbundet til andre og verden er forudsætningen for forandring og heling. Derfor bliver den terapeutiske relation eksemplarisk. Er vi ikke opmærksomme på dette, risikerer vi, stik mod hensigten, til at øge forkerthedsfølelser og oplevelsen af ikke at have det, der skal til.

Konkret vil dagene byde på oplæg om teori, metode og teknikker – samt sammenhængen mellem dem. Vi vil bevæge os mellem mikro- og makroniveau og veksle mellem oplæg, refleksion og øvelser, der både vil handle om jer selv og jeres arbejde. Eksempler fra både jeres og vores mit arbejde vil igennem dagene få liv.

Kurset vil gøre dig i stand til

- At få øje på, hvordan meget forskellige udtryk på ydersiden, kan ligne hinanden på innersiden – og derfor kalder på det samme fremfor noget forskelligt.
- At genkende den følelsesmæssige tilstand – også når udtryksformerne er forskellige.
- At genkende naturlige reaktioner på uhensigtsmæssige vilkår (stressreaktioner)
- At genkende forskellige udtryk for skam
- At anvende tolerancevindueudvidende og skamreducerende metoder i dit arbejde, uanset hvad og hvem, du arbejder med



Kærlig meningsfuld udvikling

- Og via disse metoder reducere psykisk smerte samt uhensigtsmæssige og destruktive udtryksformer på tværs (misbrug, spiseforstyrrelse, udadrettet adfærd, vold, nedlukning, tilbagetrækning, skolefravær, gamingafhængighed mv.)
- At arbejde målrettet med forskellige betydningsfulde aspekter af relationsdannelsen og forbinde dig ligeværdigt til dem, du arbejder med.
- At genkende dig selv i dem, du arbejder med, uanset hvor forskellige de måtte være (connection)
- Og at bruge det konstruktivt til at styrke din faglighed
- At finde mod til at handle anderledes og sætte sig selv i spil
- At arbejde med udsyn, forbindelser og sammenhænge – også i individuel praksis

Forberedelse

Du bedes læse de artikler, der er linket til nedenfor. Hvis du har lyst, kan du orientere dig yderligere i den litteratur, der er henvist til.

Det praktiske

Kurset foregår d.22-23 august 2024 fra kl.9-16. Der vil være morgenmad fra 8-9 begge dage, og mad og drikke i løbet af dagen.

Kurset er med prioritet til Kreds København og Frederiksbergs medlemmer. Eventuelle restpladser tilbydes d.1 maj, hvor psykologer fra andre kredse kan tilmelde sig.

Tilmeldingen er bindende, men du kan overdrage din plads til en anden, og du er altid velkommen til at skrive og høre om vi har en venteliste.

Prisen for de 2 dages kursus inkl. Mad og drikke er 2250 + moms. Der er begrænset antal pladser.

Tilmelding sker ved at skrive til jcb@dp.dk – SKRIV MARIA DRESSLER i emnefeltet og dit navn, mail, tlf og medlemsnummer i tekstfeltet. Herefter vil du få betalingsoplysninger. Du er først tilmeldt, når du har betalt. Der er ikke mulighed for EAN-betaling, og kurset er **ikke forhåndsgodkendt** til specialistuddannelsen.

Kurset foregår i DP's lokaler Stockholmsgade 27, KBH Ø.

Om oplægsholderen

Maria Dressler er indehaver af HAFU – institut for liv. HAFU består dels af et terapeutisk hus, hvor 7 psykologer og 1 konsulent samarbejder med mennesker i alle aldre – sammen og hver for sig. Vi kalder dem vores gæster. Dels består HAFU af en uddannelses- og formidlingsdel, hvor vi holder foredrag, uddannelser, kurser og opkvalificeringer. Her udvikler vi også, ofte sammen med andre aktører, interventioner. Mest kendt er måske Diamantforløbene. Aktuelt udvikler vi initiativer til at styrke unges fællesskaber på efterskoler og gymnasier. Vi formidler vores arbejde gennem bøger, podcasts, artikler og TV-formater. Min nyeste bog 'Helt almindelig Fucked up' udkommer i maj 2024.



Kærlig meningsfuld udvikling

Igennem mine 20 år som psykolog, har jeg arbejdet med voksne med multiple vilkår og vanskeligheder, traumatiserede flygtningefamilier, børnefamilier ramt af somatiske sygdomme, børnefamilier ramt af sociale belastninger, mennesker med mistillid, de såkaldt behandlingsresistente, unge kriminelle, par i krise, universitetsstuderende mm. Erfaringer fra alle områder vil blive sat i spil på kursusdagene.

Litteratur

- Dressler, Maria (2021) Børn bliver også stressede. Alt om Psykologi. <https://psykologeridan-mark.dk/2021/10/boern-bliver-ogsaa-stressede/>
- Dressler, Maria (2020): Vrede børn. Alt om Psykologi. <https://psykologeridan-mark.dk/2020/10/vrede-boern/>
- Eide-Midsand, Nils (2017): Betydningen av at være trygg. Psykologtidsskriftet. <https://psykologtidsskriftet.no/evidensbasert-praksis/2017/10/betydningen-av-vaere-trygg>
- Henriquez, Jessica (2017): The accident no one talked about. New York Times. <https://www.nytimes.com/2017/03/31/fashion/modern-love-the-accident-no-one-talked-about.html>
- Nordanger & Braarud (2014): Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi. Psykologtidsskriftet. <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2014/07/regulering-som-nokkelbegrep-og-toleransevinduet-som-modell-i-en-ny>
- Pedersen, David Adrian (2024): En behandlingsdiskurs strømmer ind over børn anbragt på døgntilbud. Den skubber børnelivet til side. <https://dk.linkedin.com/pulse/en-behandlingsdiskurs-str%C3%B8mmer-ind-over-b%C3%B8rn-anbragt-p%C3%A5-pedersen-p6zyf>

Anbefalet læsning/referenceliste

- Asen, Eia & Fonagy, P. (2017): Mentalizing family violence, part 1 & 2
- Bech, G (2021): Farskibet. Gyldendal
- Brown, Brene (2015): Daring greatly. How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent and lead
- Brown, Brene (2021): Atlas of the heart
- Dressler: Vrede børn. Podcastepisode i PPR kontoret. <https://podcasts.apple.com/dk/podcast/vrede-b%C3%B8rn/id1596466227?i=1000542715428>
- Dressler & Obel: Forstå børns mistrivsel. Podcastepisode i Forbundet. <https://podcasts.apple.com/za/podcast/19-forst%C3%A5-b%C3%B8rns-mistrivsel-m-psykolog-maria-dressler/id1589789081?i=1000576508922>
- Fonagy, Peter & Campbell, Chloe (2017): Mentalizing, attachment and epistemic trust: How psychotherapy can promote resilience
- Hertz, Søren (2015): Social uorden bliver gjort til individuel uorden. I Udsatte børn og unge – en grundbog
- Hassan, Y (2013): Yahya Hassan. Gyldendal
- Herzog, J & Schmahl, C (2018): Adverse childhood experiences and the consequences on neurobiological, psychosocial, and somatic conditions across the lifespan
- Kirkengen, Anna Luise & Næss, Ane Brandtzæg (2021): Hvordan krenkede barn bliver syke voksne



Kærlig meningsfuld udvikling

- Kolacz, J, Kovacic, K & Porges, S. (2019): traumatic stress and the autonomic brain-gut connection in development: Polyvagal Theory as an integrative framework for psychosocial and gastrointestinal pathology
- Johnson, Susan (2019): Attachment theory in practice
- Johnson, Susan (2008): Hold me tight
- Levine, Peter & Kline, Maggie (2012): Traumer set med barnets øjne
- Maté, Gabor (2000): Scattered
- Maté, Gabor (2003): When the body says no: The cost of hidden stress
- Nielsen, Jørn (2015): Børnefællesskaber som en del af noget større – og som et svar på individorienterede løsninger. I Udsatte børn og unge – en grundbog.
- Porges, Stephen (2011): The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation
- Porges, Stephen (2017): On how trauma affects our ability to connect
<https://www.psychotherapynetworker.org/blog/details/1097/video-stephen-porges-on-how-trauma-affects-our-ability>
- Sørensen, Lars (2013): Skam – medfødt og tillært. Når skam fører til sjælemord.
- Weinblatt, Uri (2018): Shameregulating therapy for families
- Weinblatt, Uri (2016): Die Nähe ist ganz nah. Scham und Verletzungen in Beziehungen überwinden
- Yehuda, Rachel (2022): How parents' trauma leaves biological traces in children. In Scientific American