

# Vejen til en recovery-orienteret praksis IV



## Find en vej ud af depression

Konference d. 27. maj 2019 i København

### Når forskning, teori og praksis går hånd i hånd

Over 400.000 danskere tager medicin mod depression, til trods for at forskningen viser, at antidepressiva stort set ingen positiv effekt har.

Der er således et stort behov for at få udbredt viden om, hvordan vi effektivt kan hjælpe mennesker, der lider af depression på andre måder.

På denne konference har vi derfor samlet en perlerække af nationale og internationale oplægsholdere bestående af forskere, praktikere og mennesker med brugererfaring. De vil give konkrete eksempler på, hvordan vi kan forstå, forebygge og hjælpe mennesker, der lider af depression.

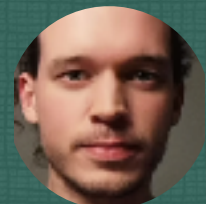
PsykoVision

Hør oplæg af:

Steve Ilardi **Silje Strandberg** Irene Oestrich

**Pia Callesen** Sophie Iuel-Brockdorff

Lone Høeg **Anders Sørensen**



## **PRÆSENTATION AF DE SYV FAGLIGE OPLÆG**

### **Terapeutisk livsstilsændring mod depression**

#### **v. Steve Ilardi**

Steve vil fortælle om, hvordan depression med *Therapeutic Lifestyle Change* (TLC) kan forebygges og behandles gennem en række enkle livsstilsændringer. Vi er som mennesker ikke designet til et stillesiddende, indendørs, søvnberøvet, socialt isoleret, fastfoodbelastet moderne liv i et rasende tempo.

En konsekvens af dette er, at antallet af mennesker med klinisk depression i den industrialiserede moderne verden har nået epidemiske proportioner på trods af en svimlende stigning i brugen af antidepressiv medicin.

Forskning viser, at der er stærk evidens for, at TLC er en effektiv behandling mod depression, da over 70 % af patienterne opnår en positiv effekt med en symptomreduktion på mindst 50 %.

### **Lykkepillen**

#### **v. Silje Marie Strandberg**

Silje blev som ung mobbet i skolen, hvilket knuste hendes selvværd. Hun fik diagnosen moderat depression og blev sat i behandling med antidepressiva. Denne medicin gav Silje en række bivirkninger, som behandlerne tolkede som symptomer på psykisk sygdom.

Dette blev starten til ti forfærdelige år med svære psykiske problemer, som udsprang af de medicinske bivirkninger. En psykiatrisk behandling som betød, at Silje blev dårligere og kom længere væk fra sine egne følelser.

Silje vil fortælle om, hvad der førte til, at hun i dag er helt rask. Hvad styrkede, og hvad modvirkede hendes recovery-proces. Og om en medarbejder som fik en særlig betydning.

### **Selvværd som medicin**

#### **v. Irene Oestrich**

Mange mennesker oplever gennem livet at blive slået ud. For depressive mennesker svigter selvværdet ofte fuldstændigt. Der kan let opstå angst for at handle og deltage aktivt i livet. Angsten for ikke at være god nok kan overtage styringen. Irene vil fortælle om, hvordan målet er sund aktivitet og at ændre de negative tanker til konstruktive. Fra nedbrydende til opbyggende måder at håndtere det på.

Ud over det manglende selvværd har depressive mennesker ofte lært at undertrykke deres egne følelser. For nogle mennesker handler det om, at de aldrig har lært at regulere deres følelser, og at følelserne dermed bliver farlige, og noget der skal undgås - men styrken ligger i selv at lære at regulere sine følelser.

### **Lev mere - tænk mindre**

#### **v. Pia Callesen**

Pia vil fortælle om Metakognitiv terapi, som er en korttids-terapiform, som ifølge studier viser, at 70-80 % af alle depressive bliver diagnosefri. Ifølge metakognitiv terapi bør sindet betragtes som en si, hvor alt passerer, medmindre vi selv aktivt vælger at holde fast i det. Bruger vi mange timer dagligt på at spekulere og bekymre os, tapper vi os selv for energi og livsglæde, ligesom vi øger vores risiko for at udvikle eller vedligeholde en depression. Vi skal lære at identificere de tanker, der trigger vores bekymringer, og via konkrete øvelser skal vi blive bedre til at håndtere og begrænse vores over-tænkning, så vi ikke blot lærer at overvinde depressionen – men også helt undgår at udvikle den.

### **Når hukommelsen fryser fast**

#### **v. Sophie Iuel-Brockdorff**

EMDR – *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* terapi kan bl.a. hjælpe mennesker med depression. Terapien bygger på, at menneskets almindelige måde at bearbejde informationer på sættes ud af spil ved traumatiske oplevelser. Selvom hændelsen er overstået, kan mennesket ikke finde tilbage til normalt tilstanden, da hændelsen er fastlåst i hukommelsessystemet. EMDR-terapi sætter bearbejdningen af oplevelsen i gang på samme måde, som det sker under REM-søvnen og hjælper personen med at se på forstyrrende oplevelser på en ny og mindre ubehagelig måde.

### **Optursmanualen**

#### **v. Lone Høeg**

Lone har igennem 20 år lidt af svære depressioner. I dag har hun lært at stoppe udviklingen af paranoid psykose, svær depression og mani. På baggrund af sine erfaringer har Lone udviklet en optursmanual, der primært retter sig mod mennesker med depression. Hun har i den samlet alle de metoder, der var hjælpsomme for hende. Manualen vender bøtten på hoved og istedet for at fokusere på sygdomstegn, fokuserer den på velvære og personlig opblomstring.

### **En vej ud ad antidepressiva**

#### **v. Anders Sørensen**

Anders vil fortælle om, hvorfor det ikke er en god ide at være i langtidsbehandling med antidepressiva, og hvordan man kan trække ud af den medicinske behandling. Udtrækning kan tage lang tid og være hårdt, fordi al psykofarmaka er vanedannende og derfor kan give abstinenser, deriblandt abstinensdepressioner, som til forveksling fuldstændig kan ligne en reel depression.

## **PRÆSENTATION AF DE SYV OPLÆGSHOLDERE**

### **Steve Ilardi**

er klinisk psykolog, ph.d og associate professor. Steve er ansat på institut for psykologi på Kansas Universitet i USA.

Steves forskning fokuserer på årsagerne til depression og hvordan de kan behandles. Hans forskerteam har i det sidste årti udviklet behandlingen *Therapeutic Lifestyle Change* som er baseret på justerbare livsstilsfaktorer.

Steve er bl.a. forfatter til bøgerne: *The Depression Cure - The 6-step program to beat depression without drugs*, *Laughing Again - A survivors guide to healing depression* og *Depression in frame - The depiction of depression in photographs*.

I 2016 blev Steve kåret til universitetets bedste underviser.

### **Silje Marie Strandberg**

er kendt i store dele af verdenen på grund af filmen *Lykkepillen*. En film som afdækker hvordan Siljes symptomer og psykiske problemer voksede i takt med den psykofarmakologiske behandling blev iværksat.

Silje har etableret organisationen *Sommerfugleeffekten*, som på baggrund af Siljes erfaringer, bl.a. laver undervisningsprogrammer og film for folkeskoler og psykiatrien.

Læs mere på: [www.sommerfugleeffekten.no](http://www.sommerfugleeffekten.no).

### **Irene Oestrich**

er specialpsykolog, konsulent og ekspert i kognitiv adfærdsterapi.

Ph.d, adj. professor og research scientist fra Becks Institute for Cognitive Therapy.

Irene er ansat i Psykiatrisk Center København, hvor hun er specialist i uddannelse og implementering af kognitive metoder. Hun har gennem årene opbygget specialistkurser i kognitiv terapi og supervision samt udviklet modellen til kognitiv coaching, og forsket i implementering af kognitive metoder og kompetenceudvikling.

Tidligere har hun været formand for SAKT - Selskab for Adfærds og Kognitiv Terapi, præsident for EABCT - European Association of Behavioural and Cognitive Therapies.

Hun er bl.a. forfatter til bøgerne: *Bedre selvværd*, *Slip angsten*, *Slip bekymringerne* og *Knubs i livet*.

Læs mere om Irene på: [www.kognitivpsykoterapi.dk](http://www.kognitivpsykoterapi.dk).

### **Pia Callesen**

er uddannet psykolog fra Wales og Københavns Universitet. Hun har gennemført den 2-årige metakognitive certificeringsuddannelse og derudover den 1-årige Advanced Level overbygningsuddannelse.

Pia er doktor ved Manchester University. I efteråret 2016 færdiggjorde hun sin ph.d-afhandling med forskning i effekten af meta-kognitiv depressionsbehandling i forhold til traditionel kognitiv adfærdsterapeutisk behandling.

Pia er klinikchef og indehaver af CEKTOS - Center for Kognitiv og Metakognitiv Terapi i København, Næstved og Hellerup.

Pia er forfatter til bogen: *Lev mere tænk mindre*  
Læs mere om Pia på: [www.cektos.dk](http://www.cektos.dk).

### **Sophie Luel-Brockdorff**

er uddannet psykolog, EMDR facilitator og terapeut. Sophie er ansat i Psykologhuset for Børn og Unge i København, hvor hun arbejder med børn der har været udsat for seksuelle overgreb. Derudover har Sophie en privat praksis, hvor hun bl.a. hjælper mennesker med PTSD.

Læs mere om Sophie på: [www.emdrklinikken.dk](http://www.emdrklinikken.dk).

### **Lone Høeg**

har udnyttet sine erfaringer fra et langt liv med depressioner til i dag at hjælpe andre mennesker der bl.a. lider af depression. Det gør Lone ved at sprede viden om hvordan man kan komme sig, skabe håb for mennesker der er ramt af sindslidelser og ved at rådgive mennesker der lider af depression.

Lones vendepunkter kom bl.a. fordi hun tog diverse recovery-orienterede kurser og en mentoruddannelse.

### **Anders Sørensen**

er psykolog, ph.d.-studerende ved Nordisk Cochrane Center og ekstern lektor ved Københavns Universitet.

Anders forsker i udtrapning af psykofarmaka, dels ved at samle alt forskning på området, og dels ved i egen praksis at hjælpe mennesker med op til 20 års forbrug, ud af psykofarmaka.





## Lær, hvordan du kan hjælpe mennesker ud af deres depression.

### Program

Kl. 9 - 9.15	Velkommen v. Jørn Ditlev Eriksen fra PsykoVision
Kl. 9.15 - 11.00	<i>Terapeutisk livsstilsændring mod depression</i> v. Steve Ilardi
Kl. 11.00 - 11.15	Kaffepause
kl. 11.15 - 12.00	<i>Lykkepillen</i> v. Silje Marie Strandberg
Kl. 12.00 - 12.45	Frokost
Kl. 12.45 - 13.20	<i>Selvværd som medicin</i> v. Irene Oestrich
Kl. 13.20 - 13.55	<i>Lev mere - tænk mindre</i> v. Pia Callesen
Kl. 13.55 - 14.30	<i>Når hukommelsen fryser fast</i> v. Sophie Iuel-Brockdorff
Kl. 14.30 - 15.00	Kaffepause
Kl. 15.00 - 15.30	<i>Optursmanualen</i> v. Lone Høeg
Kl. 15.30 - 16.00	<i>En vej ud af antidepressiva</i> v. Anders Sørensen

### Hvornår:

D. 27. maj 2019 kl. 9 - 16

### Hvor:

Bethesta - Rømersgade 17 - 1362 København K

### Pris:

Organisationer: Kr. 995,- ex. moms. Private: Kr. 995,- inkl. moms. Prisen inkluderer frokost, frugt, kage, kaffe, og te.

### Rabat:

Ved tilmelding af 5 pers.: Kr. 4.495,-. 10 pers.: Kr. 8.495,-. 15 pers. Kr. 11.995,-. 20 pers. Kr. 14.995,- ex. moms.

### Tilmelding:

Via hjemmesiden [www.psykovision.dk](http://www.psykovision.dk)

Yderligere information: 41 57 87 65

PsykoVision