

## Temadag om selvskade - Når smerte gør godt

### D. 15. maj 2018

*Hver 5. danske gymnasiepige har på et tidspunkt i sit liv skadet sig selv med vilje, og hver 8. gymnasiepige har gjort det inden for det seneste år. De har skåret sig, brændt sig, slået sig selv eller kradset sig selv til blods for at håndtere deres liv. Selvskade er ikke længere et individuelt problem, men har i den vestlige verden nået et omfang, hvor det er blevet et offentligt sundhedsanliggende, der ikke kun berører mennesker med psykiske lidelser.  
(Bo Møhl 2015)*

Selvskade er kompleks og ofte misforstås baggrunden og årsagsforklaringen er kompleks. Selvskadehandlingerne udføres ofte i hemmelighed og ledsages af følelser som fx intens skam, følelse af afmagt, selvforagt osv. Det er en adfærd, der genererer stærke reaktioner hos andre, lige fra frygt for den selvskadendes sikkerhed, til vrede eller hjælpeløshed, når de bedste forsøg på at hjælpe mislykkes. Dilemmaet for den der selvskader er, at det, der gør ondt er lindrende. Igennem medierne tilbydes der mange råd til følelshåndtering, bearbejdning af svære oplevelser, råd til skønhed, sundhed osv. Der findes mange forslag til, hvordan man, fx gennem skønhedsoperationer, kan øge sit selvværd, øge sin præstationsevne, hukommelsesevne osv. Følelshåndtering og selvværd er ikke altid let at opretholde, mens det kan fremstå så ukompliceret, når man læser om og lytter til hvad andre gør. Ligesom alkohol eller narkotika, fungerer selvskade med øjeblikkelig virkning, og giver en kortvarig oplevelse af følelseskontrol og lindrer psykisk smerte.

### Program

8.30-9.00: Ankomst og morgenmad  
9.00-9.30: Marianne Bentzen og Susan Hart  
9.30-10.30: Bo Møhl  
10.45-12.00: Bo Møhl  
FROKOST  
13.00-14.15: Naomi Halpern (Australien)  
14.30-15.45: Naomi Halpern  
15.45-16.00: Marianne Bentzen og Susan Hart

### Om de enkelte oplæg

**Marianne Bentzen** og **Susan Hart** vil i deres oplæg præsentere selvskade som et symptom, der kan forstås ud fra tre neurale niveauer: Det autonome, limbiske og

præfrontale. De vil i deres beskrivelse vise, hvordan en analyse af symptomet selvskade ud fra en neuroaffektiv forståelse kan give konkrete forslag til intervention. De vil ligeledes afslutte dagen med en kort opsummering af temadagens vigtige pointer fra de to hovedoplægsholdere.

**Bo Møhl** vil igennem sit oplæg fremlægge nogle af de nyeste forskningsresultater og vise, hvordan forekomsten af selvskade, er steget dramatisk gennem de sidste 25 år. Fx har 11% danskere mellem 18 og 80 år på et tidspunkt skadet sig selv med vilje, og blandt unge er tallet højere. 22% af elever i 9. klasse og 21.5% af københavnske gymnasielever har erfaring med selvskade. Han vil fokusere på risikofaktorer for øget selvskade, fx hos unge med tilknytningsforstyrrelser, barndomstraumer og psykisk sygdom. Derudover vil han beskrive nogle af årsagsforklaringerne til selvskade, bl.a. hvordan mange der skader sig selv, gør det for at regulere følelsesmæssig spænding, men også en række andre motiver, som man skal være opmærksom på i klinisk praksis. Bo Møhl vil i sit oplæg fokusere på følgende spørgsmål:

- Hvor hyppigt forekommer selvskade?
- Hvorfor er forekomsten af selvskade steget dramatisk?
- Hvorfor vælger nogle at skade sig selv med vilje?
- Hvad er effekten af selvskade?
- Hvordan skal man reagere, når man møder en ung med selvskadende adfærd?
- Principper for behandling?

**Naomi Halpern** vil i sit oplæg fokusere på intervention og praktiske stagegier i forhold til selvskade ud fra en traume forståelse gennem kliniske vignetter. Fx vil hun beskrive nødvendigheden af, at terapeuten formår at "tolerere" klientens selvskadeadfærd, mens klienten lærer nye strategier til at kunne rumme vredesfyldte eller smertefulde følelser på vejen til helbredelse. Oplægget har bl.a. fokus på betydningen af trauma og overgreb omkring tilknytnings- og selvreguleringskapacitet. Naomi vil i sit oplæg belyse følgende:

- Selvskadens mange funktioner
- Identifikation af almindelige former for selvskadeadfærd
- Forskellen mellem selvskade- og selvmordsadfærd
- Hvordan man som psykoterapeut undgår at blive fanget ind i Karpmans dramatrekant af selvskadende klienter
- Hvordan man som psykoterapeut støtter alternativer til selvskade, mens klienten udvikler følelsesmæssig tolerance

- Hvordan man som psykoterapeut støtter overvindelse af skam, frygt for afvisning, følelse af kontroltab og magtesløshed.

Oplægget foregår på let forståeligt engelsk

### Om oplægsholderne

**Bo Møhl** er cand. mag, og cand. psych., specialist og supervisor i psykoterapi og specialpsykolog i psykiatri. Han er professor i klinisk psykologi ved Ålborg Universitet. Bo har arbejdet i mere end 35 år som klinisk psykolog, men er nu primært underviser og forsker bl.a. i selvskade. Han har udgivet talrige artikler og bøger om klinisk psykologi og psykiatri, bl.a. hans seneste bog *Selvskade – psykologi og behandling*

**Naomi Halpern** er CQSW (Certificate of Qualification in Social Work) og har en universitetsgrad i Human Rights. Hun bor i Melbourne, Australien, og er direktør for Delphi Training and Consulting. Hun tog sin basisuddannelse i England, og fortsatte sine studier på Curtin University i Australien. Tidligt i sin karriere arbejdede Naomi med akutanbragte børn, hjemløse unge og dømte lovovertrædere. I dag arbejder hun som psykoterapeut med fokus på posttraumatisk stress syndrom og bordeline forstyrrelser. Hun giver supervision og arrangerer træningskurser til en bred vifte af organisationer, herunder til statslige myndigheder, advokatfirmaer, krisecentre og FN. Hun er co-forfatter til flere artikler om traumer og blev i 2017 hædret af "Fellow of the International Society for the Study of Trauma and Dissociation".

**Marianne Bentzen** er neuroaffektiv psykoterapeut. Siden 1982 har Marianne ledet professionelle psykoterapeutiske efter- og videreuddannelser i Europa og Nordamerika. Hun udvikler især den praktiske anvendelse af neuroaffektiv teori gennem kropsoverrettede, relationelle, meditative og systemcentrerede metoder. Marianne har skrevet en lang række artikler og bøger på flere sprog om emnet, heraf én med Susan.

**Susan Hart** er cand. psych., specialist og supervisor i børnepsykologi og specialist i psykoterapi. Hun har været leder af et kommunalt familiebehandlingscenter og arbejdet på børnepsykiatrisk afdeling. Hun er i dag selvstændig psykolog og har i tidens løb superviseret forskellige faggrupper, der arbejder med børn, voksne og familier. Hun er forfatter til en lang række bøger omkring neuroaffektiv udviklingspsykologi, som er oversat til flere sprog, og hun har gennem mange år samarbejdet med Marianne Bentzen.



---

www.docenten.dk – Tlf. (+0045) 4268 6860 – docenten@docenten.dk

### **Tid & Sted**

Tirsdag den 15 maj 2018 kl. 9.00-16.00 på Florentz Cafe og Brasseri i Roskilde.

(Morgenmad kl. 8.30-9.00)

### **Pris**

Prisen pr deltager er kr.2.500 ekskl. moms, der dækker materiale, formiddagskaffe/te med brød, juice og frugt, Isvand i lokalet, frokost med en vand og eftermiddagskaffe/te med hjemmebagt kage.

### **Betalings- og afbestillingsregler**

Når du tilmelder dig fremsendes faktura, hvoraf betalingsfristen fremgår. Til offentlige kunder faktureres elektronisk via EAN nummer. Indtil fire uger før kursusafholdelse kan kurset anmeldes uden omkostninger.

Afbestilling mellem fire uger til ugedagen før kursets afholdelse medfører et anmeldingsgebyr på 1.000,- kr.

Afbestilling fra ugedagen før kursets afholdelse udgør anmeldingsgebyret den fuldekursusbetaling.

Du er altid velkommen til at tilbyde kursuspladsen til en kollega uden udgift for dig.