

Kunst, håb og psykiatri

Program for Sindets Dag 10.10.2010 i Silkeborg

Sprogskolen, Toldbodsgade 29, 8600 Silkeborg. Kl.12-17

For at se hele programmet skal du bladre ned og få alle fire sider med!

Alle er velkomne, fri entré

12.00 -12.20:	Officiel åbning af dagen ved Elin Sonne, Socialudvalgsformand
12.30 -13.45:	Oplæg om panikangst, vendepunkter i et sygdomsforløb, borderline, tvangslidelser, naturens betydning for psyken, filmforevisning og NADA-café – se nedenfor
14.00 -14.45:	Performers House – danse-teater forestilling
14.50 -15.20:	Oplæg om fobiskole, håbets betydning og naturens betydning for psyken – se nedenfor
15.30 -16.30:	Poul Nyrup Rasmussen bydes velkommen af borgmester Hanne Bæk Olsen. Poul Nyrup er tidligere statsminister og grundlægger af Det Sociale Netværk og www.psykisk.sarbar.dk. Hans foredrag handler om vigtigheden af at bryde tavsheden om psykisk sygdom.

Hele dagen er der mulighed for at se en **kunstudstilling** af lokale psykiatribrugere, **besøge boder** og stande, bemandet af folk fra psykiatri-foreningerne. Der er mulighed for at købe **kaffe og kage**.

Lokale 1	NADA-café - Kl.12.30-14.30
<p>NADA er en øre-akupunktur, som blev udviklet i 1970'erne på Universitetshospitalet Lincoln i New York, USA.</p> <p>Cafeens værter er medarbejdere fra Socialpsykiatrien i Silkeborg kommune med forskellig tværfaglig baggrund. De er uddannede NADA-instruktører og vil demonstrere og give yderligere information om NADA-behandlingen.</p>	<p>NADA-akupunktoren har vist sig virksom ved angst, søvnløshed, fysisk og psykisk uro, anspændthed, irritabilitet, abstinenser og stoftrang m.m.</p> <p>Nålene skal sidde i øret i 30-45 minutter og brugeren bør sidde stille og slappe af for at opnå fuld effekt. Alle, uanset om man måtte lide af en eller anden sygdom, kan have gavn af NADA-behandling.</p>

Lokale 2	Filmforevisning - kl.12.30 -15.20
<p>Åbenhed gør stærk: - om skizofreni i familien / Produceret af: Mette Bahnsen og Marianne Rasmussen, i samarbejde med overlæge Gertud Krarup og socialrådgiver Allan Michael Rzepa, OPUS, Århus Universitetshospital, Risskov. Filmen er lavet i 2008 og varer 48 minutter</p> <p>Filmen kan lånes på biblioteket og sælges på dagen, pris 100 kr.</p>	<p>Mennesker med skizofreni og pårørende er ressourcepersoner, og oplysning, åbenhed og samarbejde er en vigtig del af behandlingen. I filmen følger vi to unge, Helle og Emil, og deres pårørende, der åbent fortæller om deres erfaringer med skizofreni, og om hvordan de har lært at leve med sygdommen. Filmen henvender sig både til mennesker med skizofreni og pårørende.</p>

Lokale 5	
<p>12.30 -13.00: Panikangst</p> <p>Ann Suhl Kristensen, psykolog, ph.d. Leder af Klinik for Angst- og Tvangslidelser og Team for Personlighedsforstyrrelser, Regionspsykiatrien Silkeborg.</p>	<p>Mange mennesker oplever på et eller andet tidspunkt i løbet af livet at få et panikanfald. Nogle få, ca. 2 % af befolkningen, udvikler derefter panikangst, dvs. får hyppige panikanfald, der kan føre til, at man får svært ved at fungere i dagligdagen. I svære tilfælde bliver personen med panikangst ude af stand til at forlade sit hjem. Men hvad er panikangst, hvorfor bliver angsten så invaliderende, og hvordan kan den behandles?</p>
<p>13.15 -13.45: OCD – tvangslidelser</p> <p>Martin Mortensen, psykolog, Klinik for Angst- og Tvangslidelser, Regionspsykiatrien Silkeborg.</p>	<p>OCD er en invaliderende angstlidelse, der hæmmer livskvaliteten og ofte betyder, at mange daglige timer går med tvangstanker og/eller tvangshandlinger. Nogle af de hyppigste tvangshandlinger er vaske- og rengøringsritualer, kontrollere (tjekken), tælleritualer, samt ordens- og symmetri-ritualer. Lidelsen kan heldigvis behandles og en af de mest effektive behandlinger af OCD er kognitiv adfærdsterapi.</p>
<p>Klinik for Angst- og Tvangslidelser er en specialklinik under Regionspsykiatrien Silkeborg, der behandler patienter med svære angstlidelser. På klinikken benytter vi primært kognitiv adfærdsterapi som behandlingsmetode, samt supplerer med medicinsk behandling, når det er nødvendigt</p>	
<p>14.50 -15.20: Fobi skole</p> <p>Aase Høj: sygeplejerske, psykoterapeut og projektleder i TrivselsGruppen, der er en professionel konsulent, kursus og behandlingsvirksomhed, som yder praktisk sundhedsformidling og trivselsfremme i erhvervsliv og offentligt regi.</p>	<p>Angst er en af de mest almindelige psykiske lidelser i Danmark. I Fobi skolen, arbejder man med behandlingsformer (med afsæt i forskningsbaserede metoder), der fokuserer på at ændre forholdet til tanker og følelser, så de ikke kommer til at styre den enkeltes liv. I skolen arbejder man også med mindfulness - en meditationsform, der træner nærvær og tilstedeværelse.</p>

<p>Lokale 6</p>	
<p>12.30 – 13.00: Behandling af borderline patienter med dialektisk adfærdsterapi - DAT</p> <p>Sanne Bay Rasmussen, socialformidler og Else Iversen, overlæge, fra team for personlighedsforstyrrelser i Regionspsykiatrien i Silkeborg.</p> <p>Teamet består af 4 behandlere og en sekretær. Teamet giver et to-årigt behandlingstilbud til borderline patienter med dialektisk adfærdsterapi.</p>	<p>Borderline er en form for personlighedsforstyrrelse. De, der lider af sygdommen, har ofte et vanskeligt liv med usikkerhed om, hvem de er, og problemer i forholdet til andre mennesker. I oplægget fortæller, hvordan man i dialektisk adfærdsterapi forstår borderline patienter, og hvordan denne forståelse danner basis for behandlingen. Behandlingen bygger på indlæring af færdigheder, som skal hjælpe patienterne til at tackle livet på en mere hensigtsmæssig måde.</p>
<p>13.15 – 13.45 Om natur & psyke</p> <p>René B. Kreutz, pædagog med psykiatrierfaring. Ansat ved OK-Centret Enghaven i Søvind som naturvejleder/projektleder til at opstarte og videreudvikle projekt "Naturliv", der fra 1. september og de næste 3 år tilbyder diverse natur-/friluftsture for psykiatribrugere og personale i Region Midt, fra Horsens til Skanderborg.</p>	<p>Oplægget vil tage udgangspunkt i "Projekt Naturliv" og René vil fortælle om, hvorfor han mener, at naturen har en positiv indvirkning på os mennesker. Det handler både om at komme ud i naturen, fordybe sig og få nogle oplevelser og måske overskride/flytte grænser, men også at komme ud og være social på en anden måde end man måske er vant til. En tur handler om at gå på opdagelse, ikke kun i naturen men også i os selv.</p>
<p>14.50 – 15.20: Om natur & psyke</p> <p>René B. Kreutz, pædagog med psykiatrierfaring.</p>	<p>En ekstra chance for at høre oplægget kl.13.15 - se ovenfor.</p>

<p>Lokale 7</p>	
<p>12.30 – 13.00: Om vendepunkter i et sygdomsforløb</p> <p>V. Mathilde Svenningsen Mathilde har diagnosen skizofreni og har haft både høre- og syns- hallucinationer. Er i dag tilknyttet en sygeplejerske i lokalpsykiatrien, men har ikke faste aftaler med hende.</p>	<p>Mathilde vil fortælle lidt om sin baggrund, om hvor, hun har oplevet den bedste hjælp komme fra. Om vendepunkterne og de tidspunkter, hvor hun virkelig kunne mærke, at det rykkede. Hvordan det gik fra at være en ond verden, til at være en verden med håb.</p>
<p>13.15 – 13.45: Om at lide af borderline</p> <p>V. Joan Frederiksen Joan har diagnosen borderline og fortæller om sin sygdom, og hvad behandlingen i teamet for personlighedsforstyrrelser har betydet for hende.</p>	<p>Joan fortæller om sin baggrund, om sin forståelse af sin sygdom og om sine erfaringer med at være i DAT- (dialektisk adfærdsterapi) –behandling. Hvad er det, der har hjulpet hende, og hvordan har hun oplevet at være i behandlingen?</p>
<p>14.50 – 15.20 Det håbende menneske Hospitalspræst Christian Højlund har i mange år haft sin ugentlige gang på de psykiatriske afdelinger i Silkeborg. Derudover kender han også, som barn af en psykisk syg mor, til pendulets stadige svingning mellem håb og håbløshed. Om dette og meget mere skriver han i bogen "Nej, småfolk er vi", hvor han fortæller ud fra sin mani-depressive mors dagbøger. Bogen er udsolgt, men kan købes af forfatteren på selve dagen. Pris kr. 100.</p>	<p>At håbe er som at trække vejret. Hele tiden prøver vi med håbet at rydde lidt plads foran os. For nok kan mennesket udholde rigtig meget, men det kan ikke holde til, at rummet forsvinder omkring det. Derfor håber vi med og mod alle odds og beder til Gud i vores nød. Og hvis den syge fortvivlet opgiver må andre bære håbets fakkellidelse videre i mørket for det. For uden håb går det ikke. Men det går heller ikke at bruge det til en stadig virkelighedsflugt. For så vil det hurtigt forvandle sig fra at være troens åndedræt til at blive skuffelsernes holdeplads.</p>

Arrangører: Foreningerne: De9, Sind-nettet, Sind, Bedre Psykiatri, LAP, Depressionsforeningen samt Regionspsykiatrien Silkeborg, Socialpsykiatrien Silkeborg og PsykInfo, Region Midtjylland.

STOR TAK til Sprogskolen, for venlig gæstfrihed og godt samarbejde !

Der tages forbehold for ændringer i programmet.