



Nyhedsbrev nr. 36 fra Livsmod indeholder:

- ✓ Afholdte temadage
- ✓ Kommende temadage
- ✓ Efterfølgende temadage
- ✓ Behandlingskæder i Nordsjælland
- ✓ Supervisionsgruppen
- ✓ Gruppe om 'Undersøgelser'
- ✓ Nye gratis materialer om 'Angst' og 'Trivsel'

Afholdte temadage

1) Børn, unge og angst

To psykologer fra Center for Angst på Københavns Universitet, Marie Tolstrup og Nicoline Normann, gav os en udbytterig dag med den nyeste viden indenfor det metakognitive angstområde og herunder nye metoder indenfor indsats og behandling i forhold til angst.

Oplæg fra dagen ligger på www.livsmod.net under temadagen.

Temadagen blev afholdt den 9. november (80+ deltagere).

2) Robusthed og modstandskraft

Professor Per Schultz Jørgensen gæstede Livsmod igen - og lovede, at han ville finde tid til at besøge Livsmod igen i 2016!

Per Schultz talte personligt, vidende og engageret som altid om børn og unge - denne dag med fokus på begreberne robusthed og modstandskraft.

Og herunder hvad skal der til, for at vores forebyggelse bliver endnu bedre – og hvad skal vi gøre i kommunerne?

Oplæg fra dagen ligger på www.livsmod.net under temadagen.

Tematimerne blev afholdt den 4. december 2015 (130+ deltagere).

3) Børn, unge og selvskader

Vi havde besøg af psykolog Lotte Rubæk, der blandt andet har arbejdet sammen med prof. Bo Møhl om unge og selvskader. Hun er forfatter til bogen 'Selvskadens psykologi'.

På temadagen fik vi fint indblik i selvskadens psykologi med afsæt i blandt andet affektreguleringsmodellen.

Oplæg fra dagen ligger på www.livsmod.net under temadagen.

Tematimerne blev afholdt den 15. januar 2016 (60+ deltagere).

Kommende temadage

1) Neuroaffektiv udviklingspsykologi

Livsmod får besøg af psykolog Knud Hellborn, der blandt andet arbejder med implementering af neuroaffektiv udviklingspsykologi. Knud er medudvikler af NUSSA, der er et udviklings- og legebaseret børnegrupperprogram for 3-12 årige.

Tematimerne vil indeholde en introduktion til den Neuroaffektive Udviklingspsykologi, som er en brobygning mellem hjerneforskning og udviklingspsykologi. Eftermiddagen vil indeholde en

- ✓ beskrivelse af, hvordan følelsesmæssig og personlighedsmæssig udvikling foregår på



tre forbundne niveauer i hjernen, nemlig det sansende, det følede og det metaliserende niveau

- ✓ gennemgang af de tre niveauer fra fødslen og frem til udviklingen og modningen af de metaliserende funktioner med særlig fokus på børn, der har oplevet et svigt gennem den tidlige opvækst
- ✓ indføring i hvordan man ud fra en neuroaffektiv forståelsesramme kan forstå børn/unge på de forskellige udviklingsniveauer og derigennem støtte deres udvikling gennem den nærmeste udviklingszone

Tematimerne finder sted på Hillerød Hospital mandag 29. februar kl. 13-16. Dagen er overtegnet.

2) Børn og unges mentale sundhed

Livsmod får besøg af Vibeke Koushede, der er seniorforsker ved Statens Institut for Folkesundhed.

Hun har i flere år beskæftiget sig med mental sundhedsfremme og er blandt andet medforfatter til bogen "For mental sundhed - et nyt perspektiv". Bogen henvender sig til alle, der på forskellig vis arbejder med mental sundhedsfremme.

I Danmark har vi meget fokus på at behandle sygdomme og på at forsøge at forebygge psykiske lidelser som stress, depression og angst.

Derimod har vi til gengæld ikke meget fokus på hvad, der får os til at blomstre som mennesker, og som gør os robuste og livsduelige.

Et vigtigt budskab er derfor, at vi har brug for at

gå nye veje og tænke mental sundhed anderledes og mere holistisk.

Vi skal ikke kun fokusere på dét, der gør os syge, men også dét, der gør os mentalt sunde og her spiller omgivelserne også en afgørende rolle - siger seniorforsker Vibeke Koushede.

Tematimerne finder sted fredag 8. april kl. 12-14. Indbydelsen kommer ud til alle senere i februar.

3) Vær ikke bange for angsten

Som opfølgning på Livsmods tidligere tematimer om angst får vi denne fredag besøg af Angstforeningen.

Timerne vil præsentere Angstforeningen og hvad denne organisation kan tilbyde af rådgivning og støtte til både de angstramte og deres pårørende samt fagpersoner i kommunerne.

Hvad er angst? Hvad vil det sige at føle angst? Hvordan kommer det til udtryk psykologisk, fysiologisk og adfærdsmæssigt? Hvordan skelner man mellem at have følt angst og det at have en egentlig angstlidelse?

Angst fylder meget i livet for mange børn og unge. Hvordan vil deres angst typisk se ud, og hvordan kan man spotte angst?

Oplægget vil også præsentere det helt nye materiale '**Vær ikke bange for angsten**', der er et stort online informations- og undervisningsmateriale.

Ud over at forebygge og oplyse om angst hos børn og unge mellem 11-17 år har materialet også særligt fokus på forældre og skoler. 'Vær ikke bange for angsten' samler for første gang viden om angst til børn og unge, deres



forældre, lærere og andre fagpersoner på ét sted, så det bliver lettere at søge og finde viden og hjælp til at forstå og håndtere angst.

Den omfattende hjemmeside består af fire universer til henholdsvis børn, unge, forældre og fagpersoner med hvert sit materiale og en lang række dokumentarfilm.

I finder materialet her:

www.angstforeningen.dk/vaerikkebange

Tematimerne finder sted fredag 20. maj kl. 12-14. Indbydelsen kommer ud til alle primo april.

Efterfølgende temadage

Livsmod er desuden ved at planlægge de efterfølgende arrangementer, og vi har indtil videre følgende på tegnebrættet:

- ✓ OCD hos børn og unge (august)
- ✓ Internetmobning (oktober)
- ✓ Status på unges trivsel & mistrivsel
- ✓ Børnekarakterer v/ Per Schultz Jørgensen
- ✓ 'Panodil piger' - unge selvmordsforsøgere
- ✓ Opfølgning på emner, f.eks. skilsmisser, ensomhed, seksuelt misbrug, psykisk syge forældre mfl.

Efterhånden som de forskellige aftaler falder på plads, udsender vi naturligvis en orientering.

Indbydelserne med tid og sted udsendes som sædvanligt en god månedstid før arrangementet.

Hvis I har ønsker og idéer til tematimer eller andet, så send os meget gerne en mail.

Behandlingskæder

Som tidligere nævnt er et nyt samarbejde mellem Klinik for Selvmordsforebyggelse, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center på Bispebjerg (BUC) og Livsmod ved at tage form.



Livsmods temadag om behandlingskæder 31.10.2007 i Skævinge

Formålet er overordnet, at forebygge selvmord blandt børn og unge gennem udvikling og implementering af en tværsektoriel samarbejdsmodel for selvmordstruede børn og unge ud fra princippet om "den ubrudte behandlingskæde", herunder henvisning af selvmordsadfærd og selvskader til BUC.

Livsmods styregruppe vil sammen med BUC planlægge det videre forløb med ubrudte behandlingskæder. Første milepæl bliver en rundbordskonference med de nordsjællandske kommuner den 18. marts. Resultatet fra dette arrangement melder vi ud til alle kort efter.

I finder henvisningsbeskrivelse her:

<http://livsmod.net/wp-content/uploads/2016/01/Henvisningsbeskrivelse-til-BUC.pdf>



Supervisionsgruppe

Livsmod har stadig en meget velfungerende supervisionsgruppe for behandlere, der har 'Livsmodssager'.

Gruppen drøfter kollegialt cases og indsatser - og er i princippet åben og selvsupplerende.

Supervisionen afholdes i Fredensborg Kommune, Møllevej 9, 2990 Nivå.

Vil du høre mere om supervisionsgruppen, så send en mail til psykolog Hannah Guldbrandsen på mail hagu@fredensborg.dk.

Gruppe om undersøgelser

I styregruppen har vi drøftet, om ikke Livsmods kommuner kunne samarbejde om de ressourcekrævende og ofte omkostningstunge undersøgelser.

I denne forbindelse har Hanne Guldbrandsen kontaktet Livsmods forskellige kommuner for at afsøge interessen for etablering af en erfa gruppe eller tilsvarende med emnet 'undersøgelser'.

Gribskov, Fredensborg, Helsingør og Allerød har indtil videre vist interesse.

Skulle andre være interesseret, så kontakt venligst Hannah Guldbrandsen direkte på hagu@fredensborg.dk.

Et nyt gratis inspirations- og undervisningsmateriale om trivsel i skolen er i denne tid ved at blive lanceret til alle skoler i Danmark.

Det består blandt andet af 6 temafilm, og 2 film, hvor eleverne selv kommer til orde om god trivsel, 2 film, der går tæt på unge mennesker, der finder glæde og trivsel i deres eget liv samt 2 film med gode eksempler på trivsel i skolen.

Til alle film er der undervisningsmateriale, der strækker sig over én til to lektioner, ligesom hver film har en lille orientering til læreren om undervisningens forventede varighed, materialebehov og undervisningsformer.

Målgrupperne er børn og unge i udskolingen, lærere, pædagoger og AKT, PPR, vejledere med flere og naturligvis forældre.

I finder materialet her:

www.trivsel-i-skolen.dk

Med venlig hilsen

Gert Jessen
info@livsmod.net
Redaktør af Nyhedsbrevet