

Faculty of Health Sciences



Evidensbaseret digital skilsmissehjælp

Oplæg i Livsmod 5.12.2019



Søren Sander; Psykolog og udviklingsansvarlig

Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet
Københavns Universitet

sander@sund.ku.dk
40401400

04-12-2019
Dias 1

SAMARBEJDE EFTER SKILSMISSE

Log af

MINNE MÅL

MIN PROFIL

BRYD DEN NEGATIVE TANKESTRØM
Det er helt normalt at have negative tanker efter en skilsmisse. Men de negative tanker kan blive en tankestrøm, der griber dig og fører dit humør ned i mørket.

Vis / Skjul Kontrolpanel

Viden og værktøjer

Debat

Spørg ekspert

Personlige historier

SUPPORT / FAQ

OM SES

SES PRO

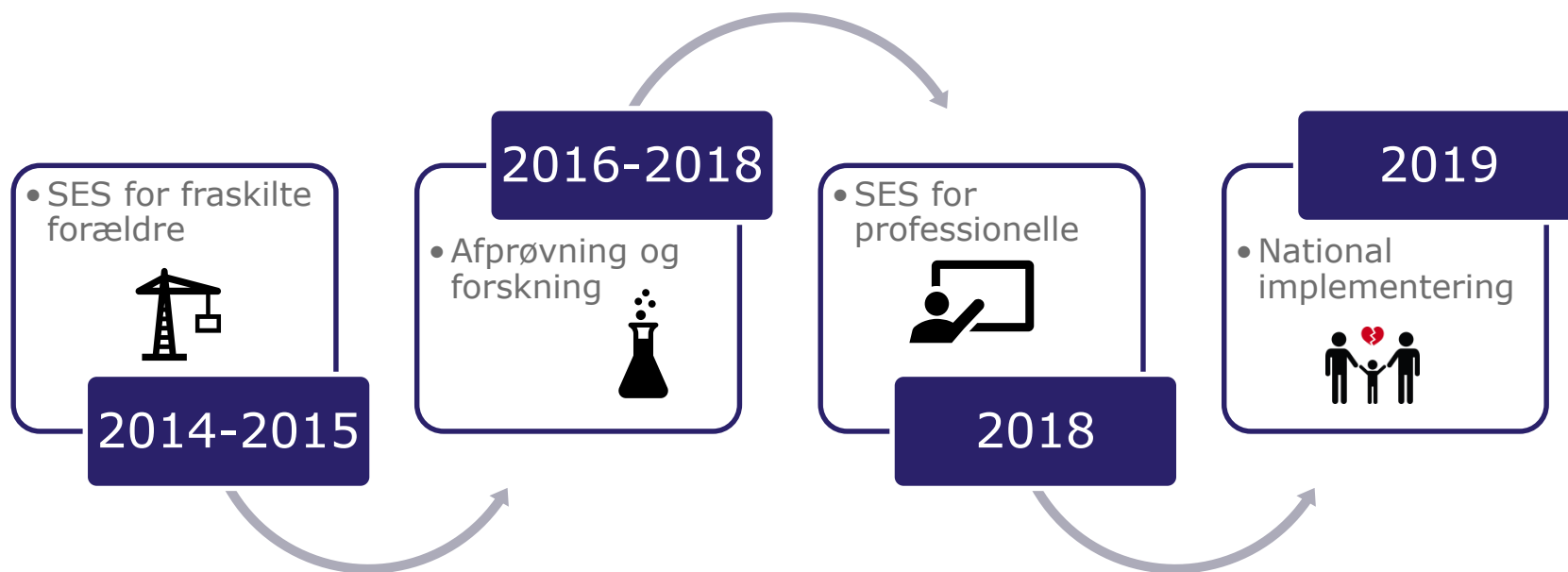
KONTAKT

EGMONT
Fonden

KØBENHAVNS
UNIVERSITET

Alle oplysninger behandles fortroligt og anvendes udelukkende anonymt og i forskningsmæssig sammenhæng. Skriv til support@samarbejdeefterskilsmisse.dk, hvis du har brug for hjælp.

Fra forskning til obligatorisk forløb



Den indholdsmæssige kerne



18 INTERAKTIVE MODULER

144 ØVELSER

16 TIMERS VOICE-OVER

47 MINUTTERS VIDEO

810 SKÆRMBILLEDER



SPØRG EKSPERTEN

DEBATFORUM

PERSONLIGE ANBEFALINGER

DIG SELV

Sådan påvirkes vi af skilsmissen

Giv slip og tilgiv

Bliv bedre til at rumme sorgen

Bryd de negative tankestrømme

Lær at håndtere krisen

Træn din evne til at styre vrede

SAMARBEJDET

Undgå de typiske faldgruber

Skab klare aftaler om samvær

Kom godt igennem ferier og fødselsdage

Veje til god kommunikation

Bliv bedre til at håndtere konflikter

Skab et godt samarbejde

Find fælles fodslag i opdragelsen

BØRNENE

Sådan oplever børn en skilsmisse

Forstå børns følelser og reaktioner

Sæt børnene i centrum

Kommunikér i børnehøjde

SES – for børnenes skyld

Det obligatoriske digitale forløb indeholder det vigtigste fra de 17 andre SES moduler

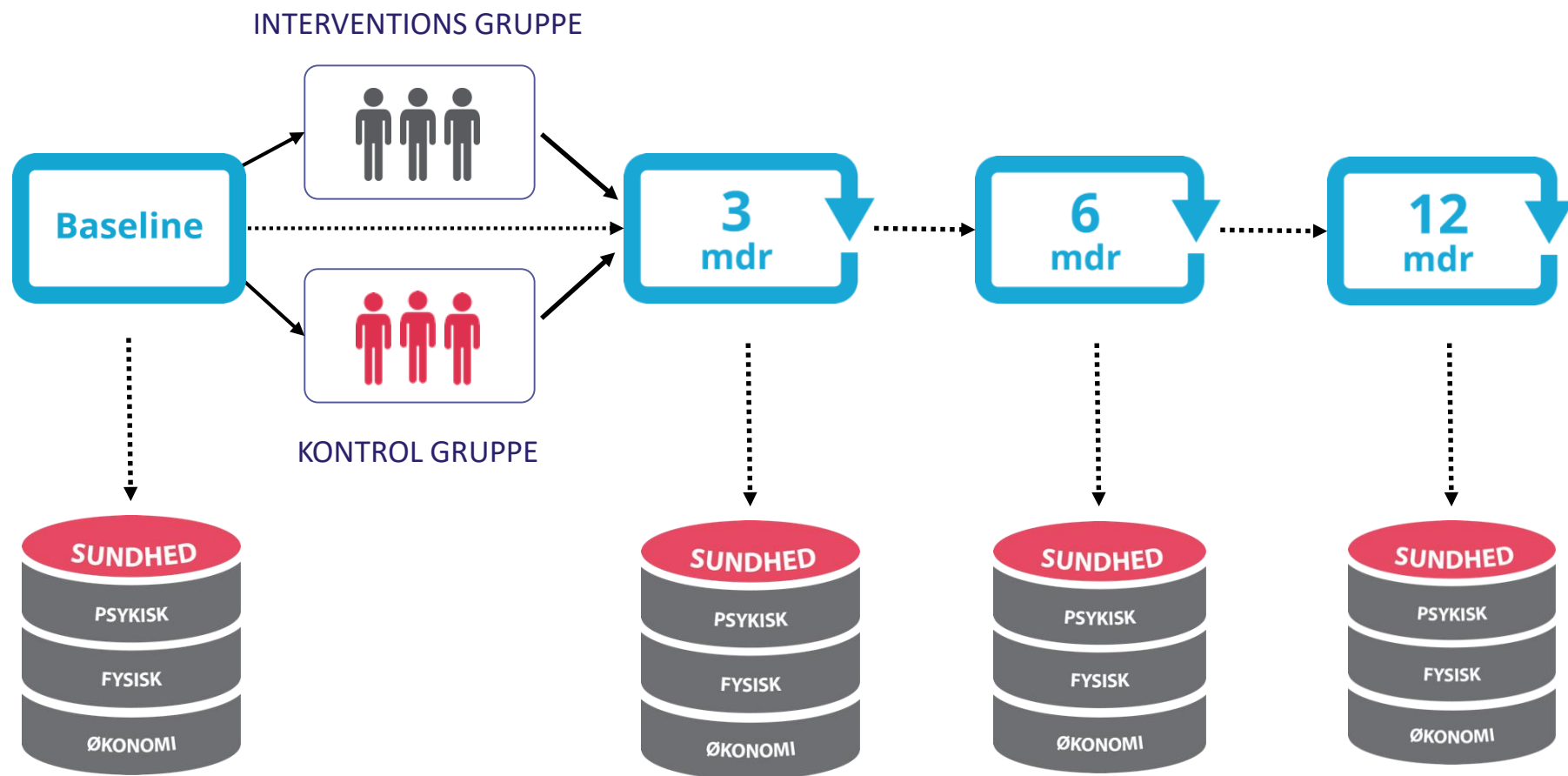


Målet: At forældrene på 30 minutter bliver i stand til at..

1. Give eksempler på, hvordan familien påvirkes af skilsmisse
2. Nævne egne handlemuligheder i forhold til at støtte børnene
3. Genkende reaktioner hos egne børn
4. Give bud på, hvad børnene inviterer til
5. Åbne en samtale med børnene

Det sker med en interaktiv kombination af forskellige virkemidler.

Randomiseret Kontrolleret Forsøg (RCT) med 2500 deltagere

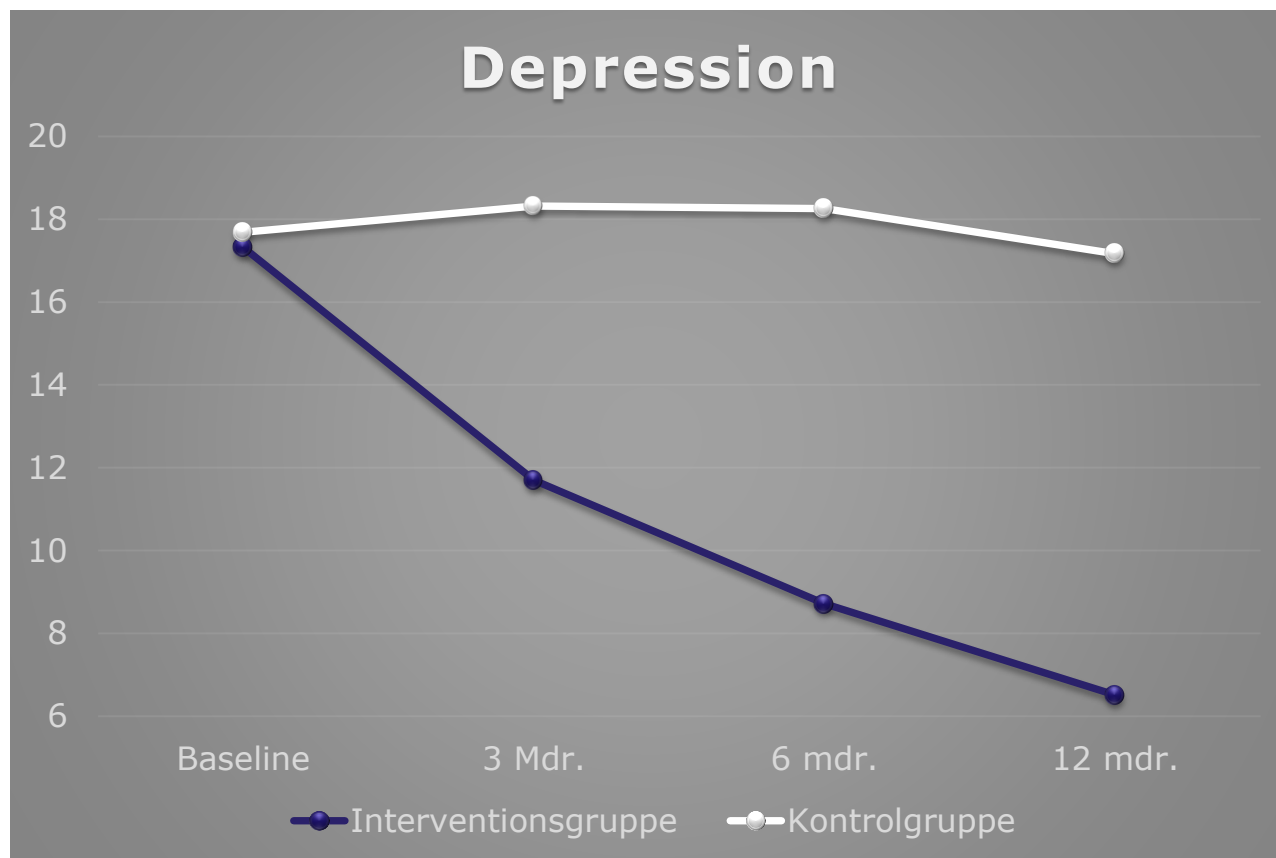




Den foreløbige effekt af SES er meget lovende

De endelige resultater udgives i en række videnskabelige artikler i 2019-2020, som man modtager, som en del af det professionelle SES-netværk.

SES modvirker depression (SCL-90-R; Mænd)



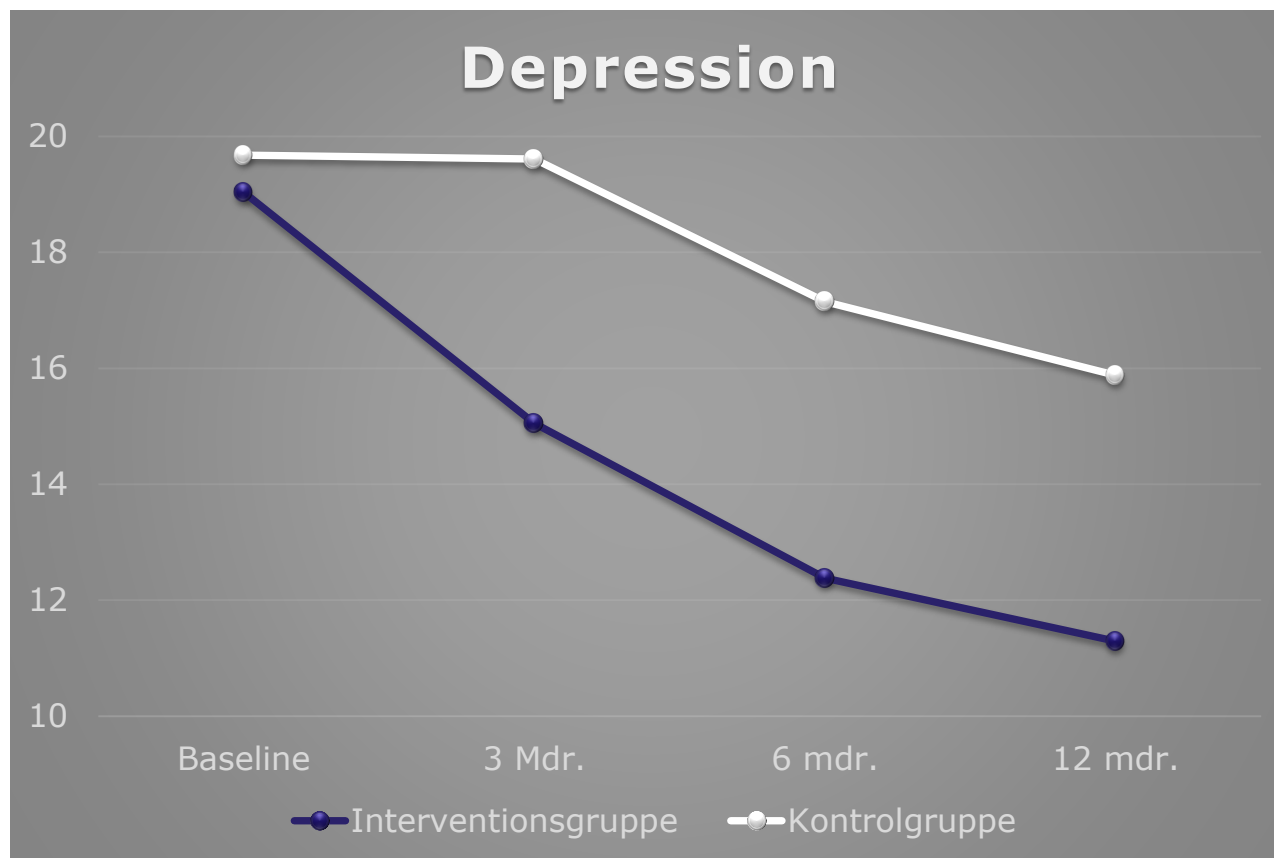
3 mdr.: 0.47

6 mdr.: 0.88

12 mdr.: 0.89

0.2 = lille effekt
0.5 = medium effekt
0.8 = stor effekt

SES modvirker depression (SCL-90-R; kvinder)



3 mdr.: 0.37

6 mdr.: 0.42

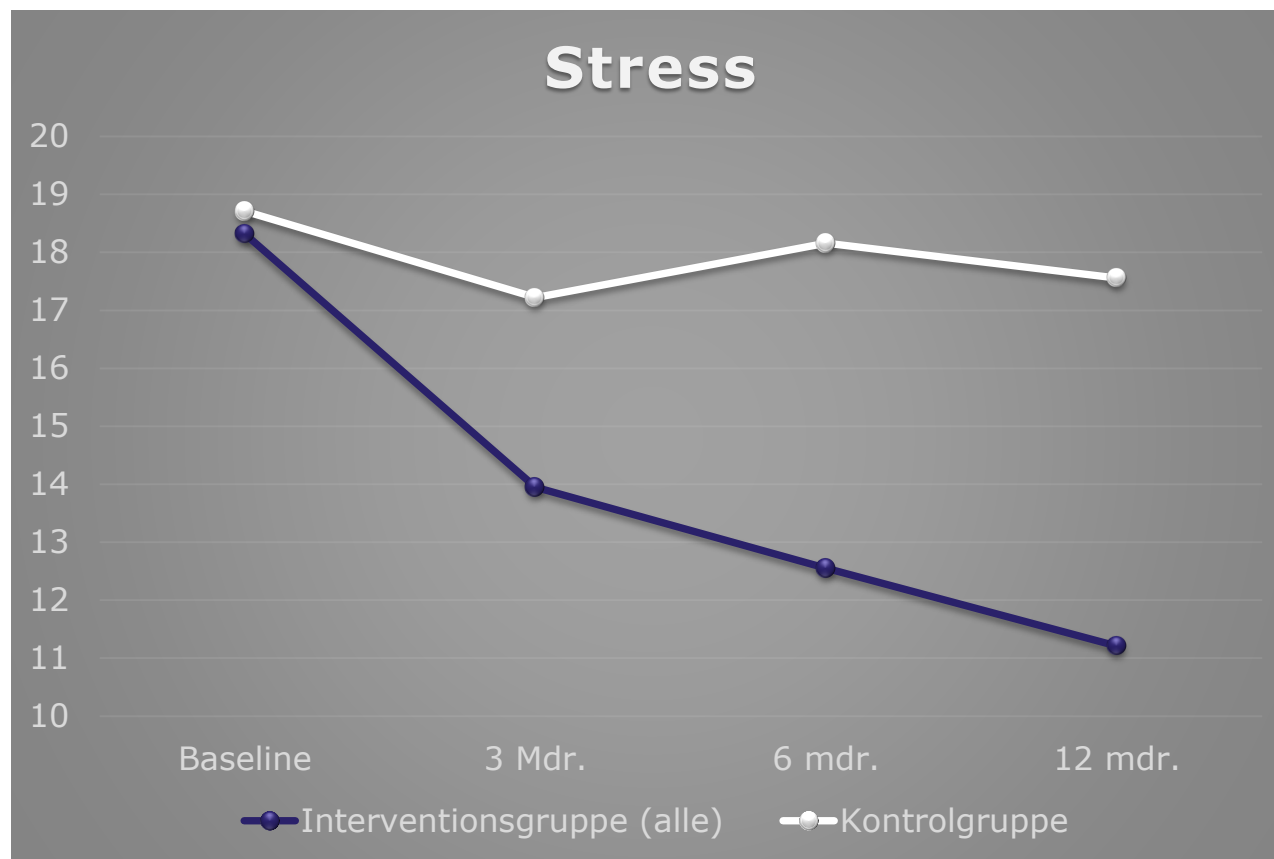
12 mdr.: 0.43

0.2 = lille effekt

0.5 = medium effekt

0.8 = stor effekt

SES modvirker stress (SCL-90-R; Mænd)



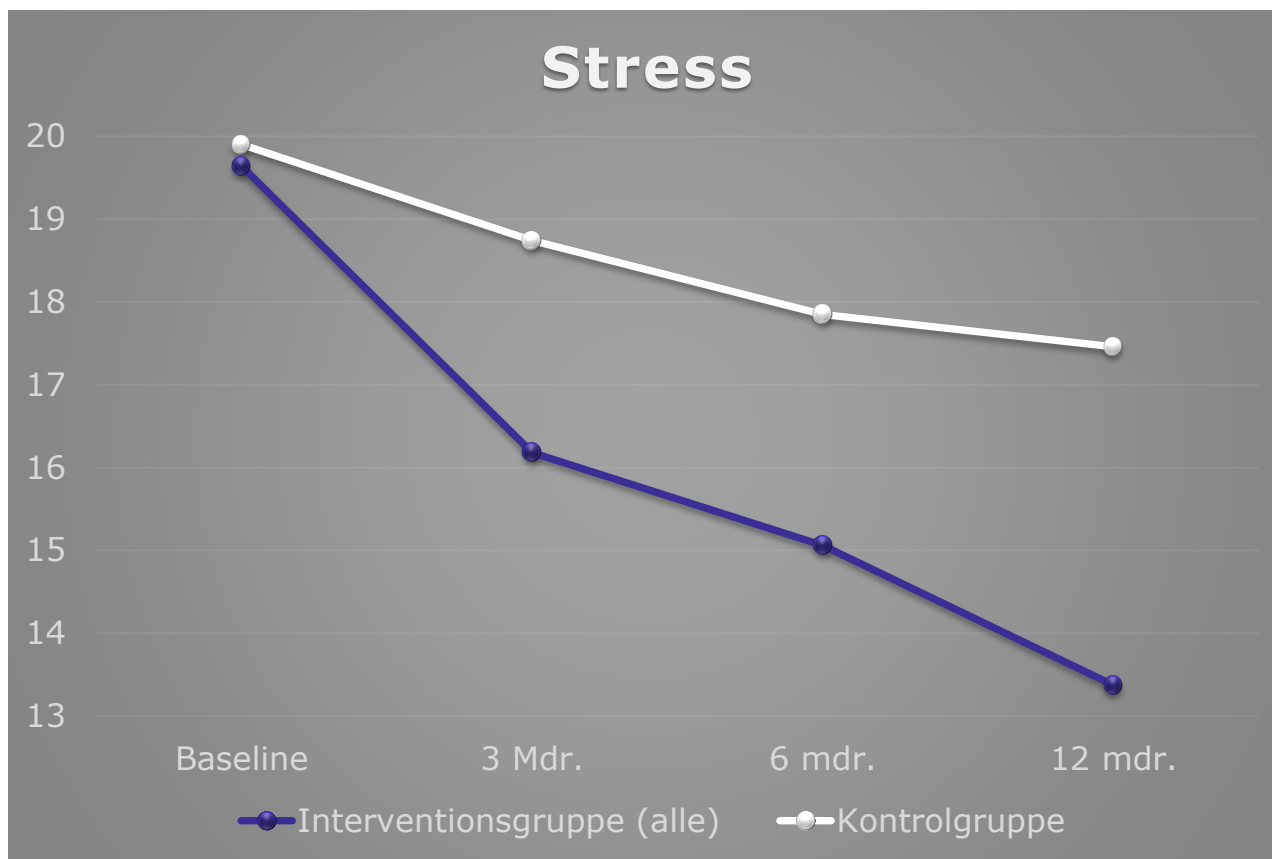
3 mdr.: 0.45

6 mdr.: 0.82

12 mdr.: 0.81

0.2 = lille effekt
0.5 = medium effekt
0.8 = stor effekt

SES modvirker stress (SCL-90-R; kvinder)



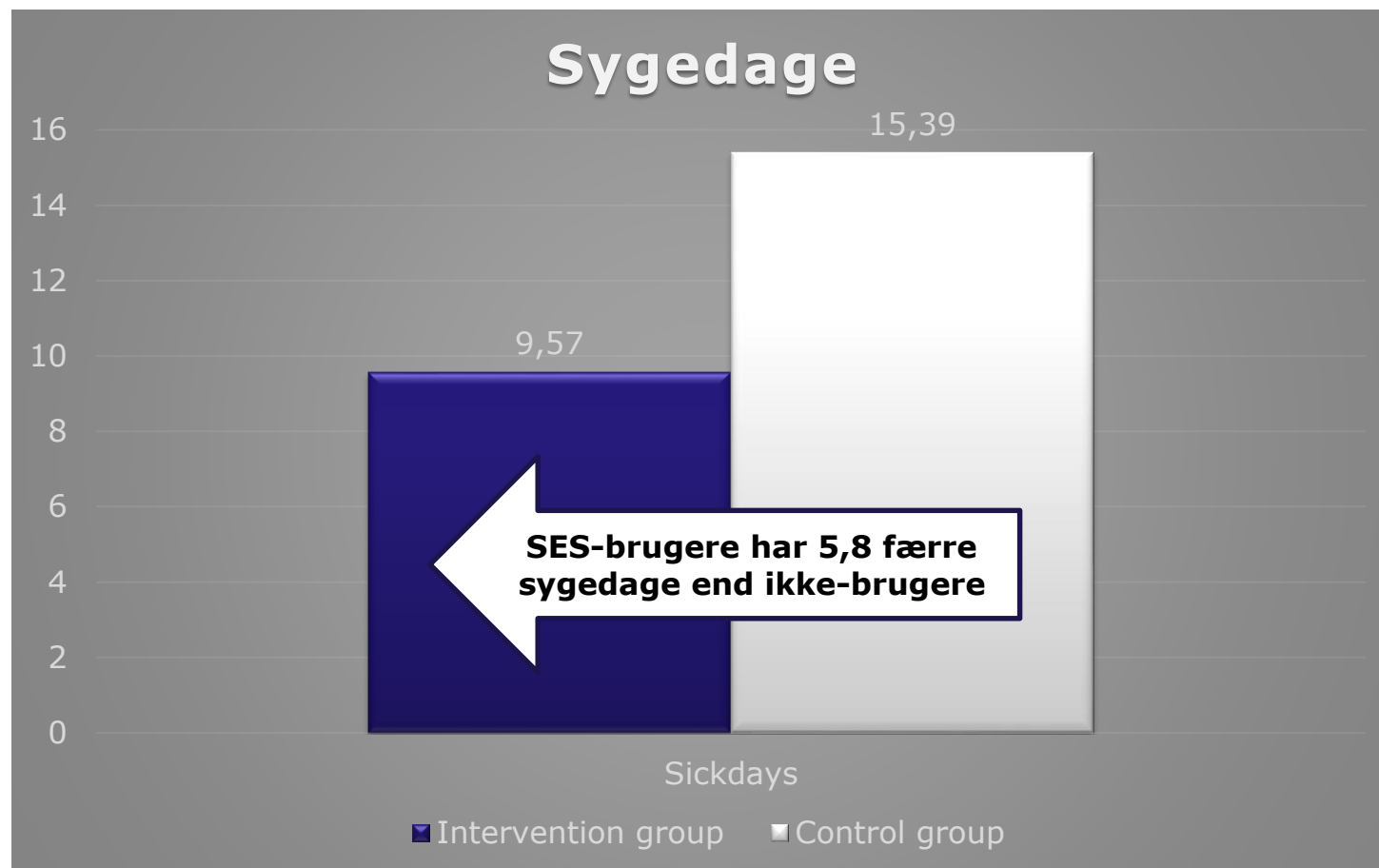
3 mdr.: 0.36

6 mdr.: 0.39

12 mdr.: 0.58

0.2 = lille effekt
0.5 = medium effekt
0.8 = stor effekt

Færre sygedage (gennemsnit for mænd og kvinder)



SES PRO: Redskaber og uddannelse til professionelle skilsmissebehandlere

”Forældre og konflikt”



- Sådan påvirkes familien
- Ændrede livsomstændigheder
- Samarbejdsformer & faldgruber
- Konfliktforståelse og værktøjer

”Børns reaktioner og kommunikation i børnehøjde”



- Skilsmissen set fra børneperspektiv
- Forstå børns reaktioner og se dem som en invitation
- At tale med børn om skilsmissen og svære følelser

”Samarbejde i praksis”



- Forudsætninger for forældresamarbejde
- Udfordringer og hvad der er vigtigt for børnene
- Metoder og værktøjer, som kan styrke kommunikationen

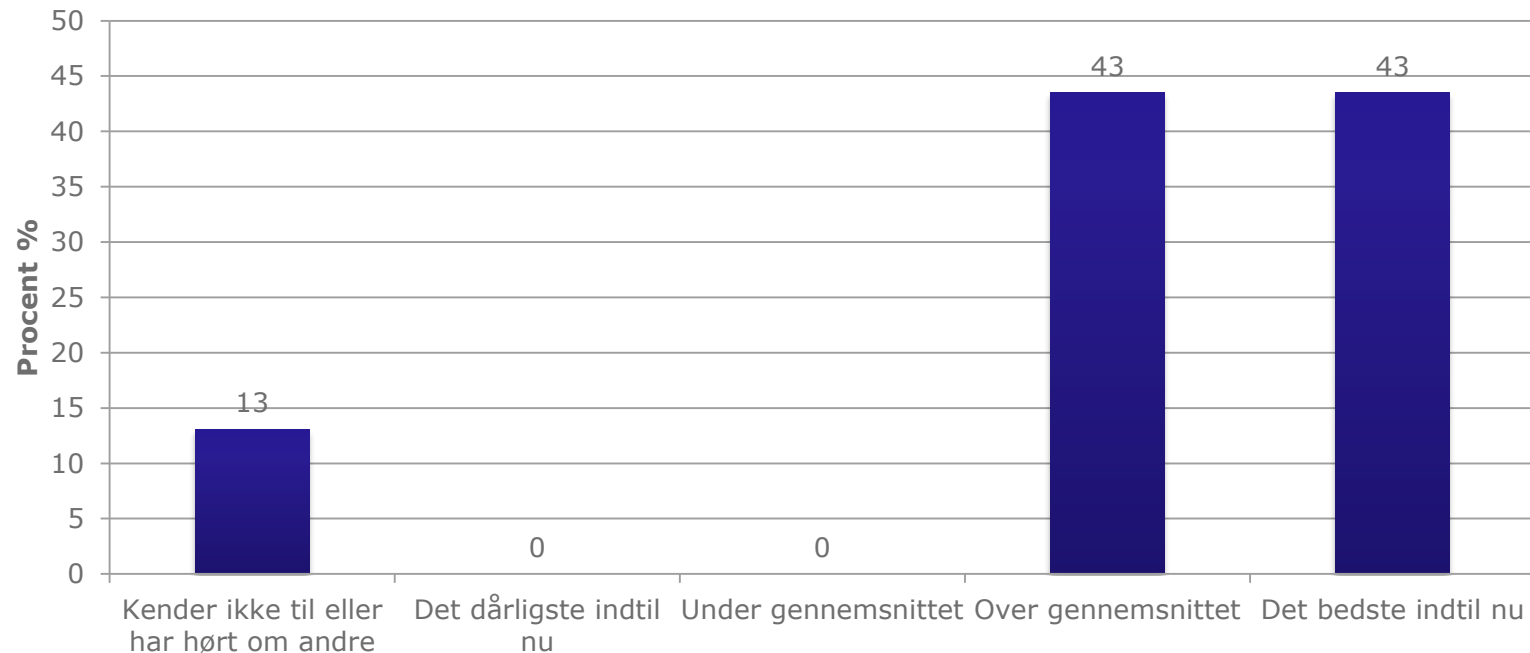
SES PRO styrker familiebehandlerne med forskningsbaserede værktøjer og praktisk træning

- Giver ny energi og styrker behandlernes troværdighed og anseelse i borgernes øjne.
- Gør behandlerne fagligt og menneskeligt stærkere til deres arbejde.
- Konkrete materialer til kursusforløb for højkonflikt forældre og personlige samtaler
- Fire dages inspirerende undervisning i hele værktøjskassen
- Kommer med i Danmarks største erfaringsnetværk for skilsmissebehandlere.



SES PRO deltagerne evaluerer redskaberne meget positivt

Hvordan vurderer du SES, hvis du sammenligner med andet undervisnings- og behandlingsmateriale på skilsmisseområdet?



Hvornår kan I blive SES PRO?



Næste kursus foregår på følgende datoer:
29.– 30. januar på Lykkesholm slot, Fyn
04. februar på Stokkerup, Klampenborg
24. februar på Stokkerup, Klampenborg

Faculty of Health Sciences



Vil du selv prøve? Send en e-mail til:
caecilia@samarbejdeefterskilsmissе.dk



Skriv: "Livsmød" i emnefeltet

Så opretter vi dig modtager af vores nyhedsbrev og sender dig et brugernavn og password, som gælder i 30 dage.

The screenshot shows the website interface for 'SAMARBEJDE EFTER SKILSMISSE'. At the top right, there is a 'Log af' button and a menu icon. Below the navigation, a large banner features a grid background with a red abstract shape and the text: 'BRYD DEN NEGATIVE TANKESTRØM. Det er helt normalt at have negative tanker efter en skilsmisse. Men de negative tanker kan blive en tankestrøm, der griber dig og fører dit humør ned i mørket.' Below the banner is a grid of content cards: 'Viden og værktøjer' (with an image of hands on a laptop and a coffee cup), 'Debat' (with an image of people sitting around a table), 'Spørg eksperter' (with an image of hands raised), and 'Personlige historier' (with a video play button icon). At the bottom, there is a footer with navigation links: 'SUPPORT / FAQ', 'OM SES', 'SES PRO', and 'KONTAKT'. The footer also includes the 'EGMONT' logo and 'KØBENHAVNS UNIVERSITET' logo.