

# SAD IN DENMARK – Stress, Angst og Depression

Når man er mere ked af det end ked af det: Hvorfor? Hvad er der sket? Hvad er hjælpsomt? Samtaler om sindet med Allan Holmgren

## Onlineseminar fredag den 17. marts 2023, kl. 9-16

Dette års psykiatriseminar er det første i en række, hvor det ikke primært er eksperter, der kommer til orde, men de mennesker, som har personlige erfaringer med stress, angst og/eller depression.

Medierne er fyldt med historier om voksende mental mistrivsel i Danmark- og sikkert i det meste af den vestlige verden. Især blandt børn og unge er der flere og flere der slås med angst og skolevægning. Siden 1987 har der været en eksplosion i antallet og omfanget af psykiske lidelser.

Hvordan kan man forstå det på både et mikrosocialt niveau og på et kulturelt og samfundsmæssigt niveau? Hvad bidrager til stress, angst og depression i vores kultur? Lad os lytte til nogle af de mennesker, der har været ramt af og stadig mærker disse "moderne" lidelser.

Den norske samfundsteoretiker Nils Christie skriver i bogen *Små ord om store spørgsmål*, at det vigtigste måske er at opgradere menneskers erfaringer, så de opdager, at de ved noget og kan noget og derigennem få taleret og adgang til flere arenaer, så deres stemme kan blive hørt.

Varighed  
Seminar kl. 9-16

Pris  
1000,- kr. inkl.  
moms

Der gives 20% rabat til ikke-cvr-registrerede privatbetalere (kr. 800,-) plus billetgebyr kr. 34,-

I DISPUK ønsker vi at medvirke til opgradering af menneskers erfaringer – især de stemmer der sædvanligvis marginaliseres og undertrykkes af de såkaldte eksperter (læs: den biomedicinske psykiatri) dominerende fortællinger om sindets lidelser og natur.

Allan Holmgren vil på dette seminar have samtaler på 30-45 minutter med en række personer, der har personlige erfaringer med mentale sammenbrud, terapi og psykiatri. Dagen rundes af med en opmuntrende fortælling fra psykiatrien i Randers, der arbejder med et relationelt paradigme.

Efter samtalerne har deltagerne 15-20 minutter til at skrive et bevidnende brev til de personer, der har fortalt deres historie. Seminardeltagerne får herigennem mulighed for selv at opgradere deres egne erfaringer og sende en bevidning til den person, der har rørt deres hjerte.

## **Program**

**08.30:** Tjek ind online.

**09.00:** Velkomst, orientering om dagens program og begrundelsen for dette seminar, v. Allan Holmgren.

**09.15:** Første samtale med Søren, 53 år. Søren har kæmpet med en tilbagevendende depressiv tilstand i mange år. Måske siden hans far pludseligt døde, da han var to år. Han er nu hjemmegående husfar i en velfungerende familie.

**10.00:** Anden samtale er med Niels Palle, 35 år. Niels Palle voksede op i en familie med en far og mor, han opfattede som utilregnelige. Niels Palle lukkede for sine følelser som fem-seks årig. Fik pludselige angstanfald som voksen, var i kontakt med psykiatrien, gik til psykoedukation, fik ikke hjælp i psykiatrien, hvis han ikke ville tage medicin, blev erklæret ude af stand til at komme på arbejdsmarkedet, men har nu taget uddannelse og fungerer fint på arbejdsmarkedet og med sin familie.

**10.45:** Deltagerne skriver bevidningsbrev til Søren og Niels Palle.

**10.30:** Oplæsning af to bevidninger til hhv. Søren og Niels Palle – resten sendes som e-mail til Søren og Niels Palle.

**10.45:** Tredje samtale er med Stella, 31 år, som blev indlagt på psykiatrisk hospital, da hun var 21 år, og har haft kontakt med psykiatrien siden da. Stella arbejder i dag som sygeplejerske og har familie med mand og tre børn.

**11.30:** Fjerde samtale er med Thomas, 45, der pludselig fik et sammenbrud, da hans makker snød ham i deres fælles firma. Han klarer sig fint i dag – måske især hjulpet af en særlig ceremoni.

**12.00:** Skrivning af bevidningsbrev til Stella og Thomas og frokostpause.

**13.00:** Oplæsning af to bevidningsbreve til hhv. Stella og Thomas – resten sendes.

**13.20:** Fjerde samtale er med Sara, hvis søster på 48 år aktuelt er patient i psykiatrien efter flere års nedtur, sammenbrud og selvmordsforsøg. Sara fortæller om, hvordan det føles som om psykiatrien har fængslet hendes søster, for noget hun ikke har gjort.

**14.00:** Der skrives bevidningsbrev til Sara.

**14.15:** Oplæsning af to bevidningsbreve til Sara – resten sendes.

**14.30:** Samtale med overlæge Kristian Slot, psykiatrien i Randers, 46 år. Kristian vil dels kommentere nogle af de beretninger, der har været i løbet af dagen og dels fortælle om afdelingen i Randers, der har stor succes med deres særlige relationelle behandling på afdelingen i Randers og i samarbejdet med kommunerne.

**15.30:** Afsluttende kommentarer fra deltagerne i forhold til denne dag.

**16.00:** Slut på dagen.

**Ved betaling via arbejdsplads [klik her for tilmelding](#)**

# Datoer for aktuelle forløb.

<b>Kursusnr.</b> 23-890	<b>Planlagt undervisning</b> 17. mar 2023	<b>Dage for studiegrupper</b>
<b>Kursusadresse</b> Foregår online via Zoom	Kl. 9-16	