

Lördag 8 maj

Program

PSYKOTERAPIMÄSSANS ALLMÄNHETSPROGRAM
Stockholm City Conference Centre – Norra Latin

Under åtta fullspäckade timmar kan du ta del av tjugotvå programpunkter och lära dig allt om hur psykoterapi kan bidra till ett friskare Sverige. Lär dig mer om psykodrama, hjärnforskning, föräldraskap, kärlek, självskadebeteende, relationer, sorg – och möt några av Sveriges mest namnkunniga psykoterapeuter!

För ett friskare Sverige!

www.psykoterapimassan.se

Hela
programmet

150:-

22

program-
punkter

över

100

utställare



FÖRMIDDAG

Tid: 9.15–10.30 Sal: 352

KLINISK MÖTESPLATS:
Psykisk ohälsa hos barn och ungdomar

En panel med föreläsare för olika terapiinriktningar diskuterar terapeutisk metod. Hur arbetar man med barn och ungdomar som mår psykiskt dåligt? Ett ömsesidigt utbyte kring psykoterapiens möjligheter idag.

Tid: 9.15–10.30 Sal: 354

PANEL:
Psykoterapi och folkhälsa

Vilken plats har psykoterapi i hälso- och sjukvården? Skulle en större tillgång till psykoterapi avlasta vårdcentraler och psykiatrisk vård och därigenom möjliggöra även ett preventivt arbete?

Tid: 9.30–10.15 Sal: 351

POUL PERRIS: *Lev som du vill och inte som du lärt dig*

Tänker du mer på andras behov än på dina egna? Är du rädd för att inte bli omtyckt? I Jeffrey Youngs självhjälpsklassiker *Lev som du vill och inte som du lärt dig* skildras hur man kan förstå och förändra livsmönster. Poul Perris, leg. läkare och leg. psykoterapeut, är vän till författaren och förgrundsfigur inom schematerapi i Sverige.

Tid: 10.30–11.15 Sal: 353

KATE BRADSHAW TAUON:
Prova på psykodrama!

En roll är den form man tar i ett specifikt ögonblick. Ju bredare rollrepertoar, desto större möjligheter att uttrycka sig. Psykodrama är en psykodynamisk terapiform som ofta används vid ledarskapsutveckling. Här finns möjligheter att pröva nya roller!

Tid: 10.30–11.15 Sal: 351

ÅKE PÅLSHAMMAR:
I huvudet på en tonåring

Nya hjärnstudier visar hur drifter och affekter får orimligt stort genomslag i tonåringens agerande, trots normalt utvecklad intellektuell kapacitet. Forskningen visar även på könsskillnader och ger ny kunskap om tonåringars sårbarhet och riskfaktorer för psykopatologisk utveckling.

Tid: 11.00–12.15 Sal: 352

KLINISK MÖTESPLATS:
Depression, utmattningssyndrom och kriser

Föreläsare för olika terapiinriktningar diskuterar depressionstillstånd tillsammans med intresseorganisationer och brukarföreningar. Hur uppfattar patienter olika terapiformer – och vad skulle terapeut och patient kunna lära av varandra?

Tid: 11.30–12.15 Sal: 351

SOFIA ÅKERMAN & ANNA KÅVER:
För att överleva – vad behövs?



Vad är självskadebeteende? Går det att bli frisk? Författaren och leg. sjuksköterskan Sofia Åkerman och leg. psykologen Anna Kåver samtalar utifrån Sofias egna erfarenheter och Annas långa praktik av behandling av självskadeproblematik. Moderator är Maria Gerlofson, chefredaktör för Tidningen PS!

Tid: 11.30–12.15 Sal: 353

LANCE CEDERSTRÖM: *Kärleken – ett existentiellt perspektiv*

Är allt det som hindrar kärlek en definition på ohälsa? Blir männis-

kan till när hon låter sig beröras av kärlek? En reflektion kring kärleken med Lance Cederström, sociomom och leg. psykoterapeut, som efter lång klinisk erfarenhet varit med om att introducera existentiell psykoterapi i Sverige.

LUNCH

Tid: 12.30–13.15 Sal: 351

ATA GHADERI & THOMAS PARLING: *Lev med din kropp*



Lev det liv du drömmer om med den kropp du har idag! Kanske är det inte ditt utseende som hindrar dig, utan snarare den betydelse du tror att andra fäster vid ditt utseende. Thomas Parling och Ata Ghaderi är leg. psykologer och har skrivit *Lev med din kropp*.

Tid: 12.30–13.15 Sal: 352

EVA RUSZ: *Relationskoden*



Vilka är de evolutionärt viktiga »koderna« som människan ännu bär inom sig? Är du medveten om vilka strategier du använder i ditt vardagliga liv, vilka som hjälper dig och vilka som stjälper dig? Ett föredrag som du garanterat kommer att få god behållning av! Eva Rusz är känd för sina relationsråd i media och bästsäljande relationsböcker.

Tid: 13.30–14.15 Sal: 351

OLLE WADSTRÖM: *Hur ältande fungerar och hur man med KBT kan komma tillrätta med det*

Ska jag skilja mig? Varför fick jag inte det där jobbet? Varför fick han större löneloft? Trots att vi inte vill det ältar och grubblar vi under dagar och sömlösa nätter. Ältandet spelar också en stor roll i behandling, inte minst av ångestsyndrom. Med hjälp av beteendeanalys kan man visa på drivkraften i ältandet och hur man kan arbeta med det.

Tid: 13.30–14.15 Sal: 353

TOMAS BÖHM:
Hämnd i parrelationer



Kan otrohet vara en omedveten hämndhandling? Hämndaspekten är välkänd när det gäller reaktioner på upptäckt otrohet, men kan man arbeta och förändra hämndhandlingar i en parrelation? Psykiatern Tomas Böhm berättar utifrån sin uppmärksammade bok *Hämnd i parrelationer*.

Tid: 13.30–14.15 Sal: 354

CLARENCE CRAFOORD:
Självbiografen
– ett vanskligt framträdande



Alla människor uttrycker sig i det dagliga umgänget, men vissa samlar sina upplevelser och re-

flexioner i dagboksform och brev. Ett fåtal ger emellertid offentlighet åt sin levnad i en publicerad livsskildring. Psykiatern Clarence Crafoord har skrivit självbiografen *Kärleksförsök och svek*, och tillsammans med Björn Linell från bokförlaget Natur & Kultur diskuterar han vad man kan visa upp av sitt liv och vad man måste dölja.

Tid: 13.30–14.45 Sal: 352

KLINISK MÖTESPLATS:
Ångestsyndrom och post-traumatisk stress

Företrädare för olika terapier diskuterar ångesttillstånd med intresseorganisationer och brukarföreningar. Genom att föra samman terapeut och patient ges möjligheten för ett ömsesidigt utbyte kring psykoterapins möjligheter.

Tid: 13.30–14.45 Sal: 355

PANEL: *Vilken funktion har egenerapien på psykoterapiutbildningar?*

Inom vissa psykoterapiinriktningar ses det som självklart att blivande psykoterapeuter går i egen psykoterapi. Värdet av egenerapi har emellertid ifrågasatts. I denna panel diskuteras om egenerapi egentligen har något värde. Vilken funktion fyller den i så fall? Och är nyttan av egenerapi densamma oavsett terapimetod?

Tid: 14.30–15.15 Sal: 351

THOMAS LARSSON & SANNE SULANKO: *Ditt beteende – framgångsfaktor eller fölla?*

För att vara effektiv i samspel med andra är det viktigt att veta hur man uppfattas av andra. Vill du aktivt använda dina styrkor och undvika att de blir till hinder krävs att du blir medveten om hur andra ser på dig. Beteendepersonlighet IDI skiljer sig från andra

personlighetsinstrument då de låter sex andra människor beskriva dig. Under seminariet bjuds besökaren på en »snabbskattning« av sitt beteende!

Tid: 14.30–15.15 Sal: 353

ANNA FROSTIN:
Våga förändra ditt liv med KBT



Stress är en av de främsta orsakerna till att vi mår dåligt och drabbas av ohälsa. Många av våra tankemönster och handlingsstrategier hindrar snarare än hjälper oss. Det finns effektiva KBT-metoder som kan hjälpa oss att öka välbefinnandet. Leg. psykoterapeut Anna Frostin har själv använt metoden och kommit tillbaka till hälsa efter en allvarlig sjukdom.

Tid: 14.30–15.15 Sal: Matsal 1
SPEED THERAPY EXPERIMENT

VART och till VEM ska du vända dig om du känner att du behöver terapi? Tio terapeuter med olika inriktningar och perspektiv ger dig en möjlighet att på ett snabbt sätt testa vad som passar dig bäst! Arrangör: Svenska Terapiförmedling.

EFTERMIDDAG

Tid: 15.15–16.30 Sal: 352

KLINISK MÖTESPLATS:
Personlighetsstörningar, ätstörningar, psykoser & missbruk

Företrädare för olika terapier diskuterar personlighetsstörning, ätstörning, psykoser och

missbruk tillsammans med brukarföreningar och intresseorganisationer. Vad är det viktigaste för patienten i det terapeutiska bemötandet?

Tid: 15.30–16.15 Sal: 351

LIV SVIRSKY:

Föräldrahjälpen.

Förändra familjelivet med KBT

Går det att få barn och tonåringar att göra saker på ett annat sätt? Med kognitiv beteendeterapi kan man på ett strukturerat sätt komma till rätta med familjeproblem. Sätt upp mål och se till att nå dit – steg för steg. Metoden är tydlig, enkel och ger verkligen resultat. Som förälder är det aldrig för sent att göra rätt! Liv Svirsky är leg. psykolog och leg. psykoterapeut med utbildning i kognitiv beteendeterapi.

Tid: 15.30–16.15 Sal: 353

**LARS BJÖRKLUND &
GÖRAN GYLLENSWÄRD:**
Vägar i sorgen



Liv och förlust hör ihop och sorgen är en väsentlig del av våra livsvillkor. Men hur kan man som medmänniska möta den sörjande? Vad är vanliga reaktioner på förlust? Prästen Lars Björklund och leg. psykologen Göran Gyllenswärd har tillsammans skrivit boken *Vägar i sorgen*, vilken bygger på deras mångåriga erfarenhet av möten med sörjande och aktuell psykologisk kunskap.

Tid: 16.30–18.30 Sal: Aulan
PSYKOLOGER TITTAR PÅ FILM:
Behandlingen



Lördagen avslutas med filmklubben som tagit psykologivärlden med storm! Filmfantasten och blivande psykologen Jonas Mosskin visar filmen *Behandlingen* i regi av Johan Jonason. Efter filmen följer diskussion med intressanta gäster och samtal med publiken.

**PSYKO
TERAPI 2010
MÄSSAN**

Entrékort till utställningen och föreläsningarna i allmänhetsprogrammet säljs på plats och kostar 150 kronor. **Obs!** Endast kontant betalning.

Stockholm City Conference Centre – Norra Latin ligger på Drottninggatan 71 B (karta finns på www.stoccc.se).

PsykoterapiMässan arrangeras av PsykoterapiStiftelsen, vars ändamål är att främja psykisk hälsa genom psykoterapi.
Läs mer: www.psykoterapistiftelsen.se

Allmänhetsprogrammet arrangeras i samarbete med Natur & Kultur, Norstedts, Svenska psykoanalytiska föreningen, Bokförlaget Bonnier Existens, Åke Pålshammar utbildning, Stockholms institut för psykodrama, Psykologinsats AB KBT-litteratur samt Effectiveness Consultants.