

UDDANNELSE I COMPASSION FOKUSERET TERAPI

“We all deserve a compassionate mind”

Med start i april 2020 udbyder Mindwork for anden gang uddannelsen i Compassion Fokuseret Terapi (CFT).

I et tæt samarbejde med Dr. Chris Irons er uddannelsen i CFT blevet til. På uddannelsen vil du møde både danske og udenlandske kompetente undervisere og supervisorer, der alle har beskæftiget sig indgående med CFT. Professor Paul Gilbert, som du vil møde de sidste to dage i forløbet, har udviklet den integrerede tilgang CFT. Bl.a. grundet tilgangens fundament i evolutionsteori, neurovidenskab, social- og udviklingspsykologi, kognitiv adfærdsterapi og mindfulness, har CFT igennem de sidste mange år, været genstand for stigende interesse verden over, hvorfor vi nu stolte kan præsentere vores uddannelse i CFT.

Dette uddannelsesforløb tager udgangspunkt i den internationale forskning og kobling mellem en naturvidenskabelig forståelse, neuropsykologi samt psykologiske teorier og teknikker, der har været et uvurderligt bidrag i forståelsen og behandlingen af psykiske lidelser. CFT's fokus på udviklingen af compassion og egenomsorg har vist sig særdeles effektiv i en bred vifte af psykologiske kliniske tilstande. Uddannelsen vil derfor udover forelæsninger, byde på aktiv brug af demonstrationer, praktiske øvelser og refleksioner, der skal understøtte din personlige udvikling som terapeut. I arbejdet med mennesker, som oplever psykisk lidelse, skal vi som terapeut, ikke blot kunne rumme deres smerte, skam og selvkritik – men også håndtere vores egen selvkritik og egne høje krav i lindringen af andres lidelser. Da dette kræver en svær balancegang mellem følsomhed for andres og egne smerter, og den robusthed, der er nødvendig for at kunne hjælpe med udvikling og forandring, stiller uddannelsen store krav til fælles forståelse, tryghed og tillid mellem både deltagere og undervisere. I gennemførelsen af uddannelsen vægter vi derfor fællesskabet og trygheden i gruppen højt.

Uddannelsen er bygget op af følgende fem moduler:

MODUL 1 – Introduktion til Compassion Fokuseret Terapi	
Beskrivelse	På de første to dage introduceres deltagerne for de grundlæggende modeller inden for CFT. Vi ser på menneskehjernens evolutionære udvikling og gennemgår Paul Gilberts model af hjernens følelsesregulerende systemer. Vi arbejder med, hvordan vores motiver og følelser i samspil med menneskehjernens kompleksitet og intelligens giver os både muligheder, store udfordringer og er kilde til menneskelig lidelse.
Læringsmål	<ul style="list-style-type: none"> • Gøre kursisten bekendt med grundlæggende modeller i CFT. • Give kursisten en evolutionært funderet forståelse af psykiske lidelser og mulighederne for lindring. • Introducere kursisten til arbejdet med ‘Compassionate Mind Training’. • Introduktion til arbejdet med opmærksomhedsøvelser (mindfulness) og visualisering.
Færdigheder i fokus	Psykoedukation, socialisering til de grundlæggende modeller og rationaler og eksperimentelt arbejde både personligt og ift. klienter. Visualisering, mindfulness og beroligende åndedræt.
Undervisere	Vibeke Lunding-Gregersen og Henrik Tingleff (DK)
Afholdelse	Den 27. og 28. april 2020, kl. 9-16

MODUL 2 – Clinical Skills

<p>Beskrivelse</p>	<p>Dette modul består af tre dage, der forudsætter grundlæggende kendskab til CFT.</p> <p><u>Dag 1: Assessment og sagsformulering i CFT</u> På første dag er der fokus på assessment og sagsformulering i et CFT-perspektiv. Gennem oplæg og demonstrationer, gruppeøvelser og rollespil udforsker vi, hvordan assessment og sagsformulering kan være vigtige redskaber i de-shaming processen og hjælpe klienterne med at inddrage mere compassion i deres tilgang til egne vanskeligheder. Vi vil endvidere arbejde med målsætning og behandlingsplaner i forlængelse af sagsformuleringen.</p> <p><u>Dag 2: The Compassionate Mind</u> På anden dagen er fokus på arbejdet med udviklingen af 'The Compassionate Mind' og deltagerne præsenteres for de 12 kompetencer, der udspringer af de to psykologiske indsigter indeholdt i den compassion-definition, der arbejdes med i CFT. Vi undersøger, hvordan disse kompetencer hjælper med at forme og udvikle compassion i vores sind – både overfor os selv og andre. Dagen byder både på øvelser og oplevelsesbaseret compassion-træning.</p> <p><u>Dag 3: Arbejdet med bekymringer, blokeringer og modstand i forhold til compassion.</u> På tredje dag arbejdes der med de udfordringer vores klienter og vi selv kan have ift. compassion og positive følelser. Dette arbejde er vigtigt, da undersøgelser viser, at der kan være sammenhæng mellem sådanne udfordringer og terapiens effekt, ligesom udfordringerne er relateret negativt til mentalt helbred og trivsel generelt. Vi undersøger bekymringer (fears) og blokeringer (blocks) samt modstand (resistances) ift. compassion, og har fokus på hvordan de undersøges og formuleres sammen med klienterne. Herudover adresserer undervisningen, hvordan vi kan arbejde med disse udfordringer med henblik på at understøtte og fastholde motivationen for behandlingen.</p>
<p>Læringsmål</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Give kursisten en dybere forståelse af, hvad compassion er. • Introduktion af metoder til at arbejde med compassion i den terapeutiske relation. • Udvidelse af deltagerne erfaring med og kendskab til arbejdet med 'The Compassionate Mind'. • Give kursisten indsigt i arbejdet med frygt, blokeringer og modstand i forhold til compassion.
<p>Færdigheder i fokus</p>	<p>Sagsformulering og assessment i CFT-perspektiv. Fortsat arbejde med udviklingen af compassion. Strategier til at adressere frygt for og modstand mod compassion.</p>
<p>Undervisere</p>	<p>Dr. Chris Irons. (ENG)</p>
<p>Afholdelse</p>	<p>Den 3., 4. og 5. juni 2020, kl. 9-16</p>

MODUL 3 – Advanced Clinical Skills

<p>Beskrivelse</p>	<p>Dette modul består af to dages clinical skills træning med fokus på bl.a. skam og selvkritik.</p> <p><u>Dag 4: Arbejdet med skam og selvkritik.</u> CFT er oprindeligt udviklet med henblik på klienter med høje niveauer af skam og selvkritik. Denne dag bliver deltagerne præsenteret for den grundlæggende teori samt øvelser og redskaber, der bruges i undersøgelsen af skam og selvkritik. Vi kigger på samspillet mellem skam og selvkritik, den grundlæggende natur og funktion samt oplevelserne relateret til skam og selvkritik. Vi undersøger og øver, hvordan arbejdet med skam og selvkritik kan introduceres til og undersøges sammen med klienter gennem rollespil, visualisering, øvelser og videoer.</p> <p><u>Dag 5: ”Multiple selves”.</u> Et centralt aspekt indenfor CFT er konceptet ’multiple selves’. Udgangspunktet for dette er, at vi, selvom vi ofte opfatter os selv som et sammenhængende jeg, nok snarere består af flere forskellige sider/dele, der handler, tænker, føler på særegne måder, som kan være meget forskellige fra hinanden. Vores klienter kan have svært ved eller finde det ubehageligt at undersøge disse forskellige sider i dem selv (deres henholdsvis vrede, triste, ængstelige sider), og de forskellige sider kan komme i konflikt med og blokere for hinanden.</p> <p>På denne dag vil vi undersøge ideen om ’multiple selves’ og deltagerne vil blive præsenteret for forskellige øvelser herunder ’chair work’, der gør det muligt at både udforske og arbejde med de forskellige sider – både i os selv og vores klienter. Deltagerne vil få viden om og erfaring med, hvordan ”The Compassionate Mind” kan bruges som en måde at arbejde med og integrere disse forskellige sider.</p>
<p>Læringsmål</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kendskab til brugen af funktionel analyse i arbejdet med selvkritik og skam. • Kendskab til og erfaringer i at arbejde med konceptet ’multiple selves’. • Færdigheder i ’chair work’ mht. at forholde sig til forskellige aspekter af selvet. • Oplevelsesbaserede øvelser med henblik på arbejdet med compassion indefra.
<p>Færdigheder i fokus</p>	<p>Metoder og teknikker til arbejdet med skam og selvkritik. Rollespil og visualiseringsøvelser. Træning i ’chair work’ mhp. arbejdet med og integreringen af svære følelser.</p>
<p>Undervisere</p>	<p>Dr. Paul Gilbert (ENG)</p>
<p>Afholdelse</p>	<p>Den 14 og 15. september 2020</p>

MODUL 4 – CFT for traumer

Beskrivelse	Denne dag fokuserer på, hvordan CFT teknikker kan hjælpe mennesker med udviklingen af en compassion-baseret forståelse af deres traume/traume historie, der understøtter emotionel regulering og skaber mulighed for udvikling, forandring og trivsel.
Læringsmål og færdigheder	<ul style="list-style-type: none"> • Give deltagerne forståelse af betydningen af skam og selvkritik ift. traumer. • Gøre kursisten bekendt med CFT-interventioner ift. traumer. • Teori og praktiske øvelser med fokus på udvikling af affektregulering, håndtering af traume minder og interpersonel funktion. • Case-diskussioner og optimal brug af disse metoder.
Undervisere	Dr. Deborah Lee (ENG)
Afholdelse	Den 16. december 2020, kl. 9-16

MODUL 5 – CFT for angst og depression

Beskrivelse	På disse afsluttende dage vil Chris Irons give eksempler på, hvordan grundlæggende idéer og interventioner i CFT kan anvendes i arbejder med bl.a. angst, depression og andre psykiske lidelser. Vi vil undersøge, hvordan udviklingen af omsorgs- og tilknytningsfokuseret motivation kan være en stærk måde at understøtte klienter, der kæmper med psykiske vanskeligheder og hvordan vi kan understøtte klienternes udvikling af compassion ift. både dem selv og deres lidelse.
Undervisere	Dr. Chris Irons (ENG)
Afholdelse	Den 15. og 16. april 2020