



Kære medlem

Den nye bestyrelse har afholdt strategidag for 2018, hvor vi har drøftet, hvilke områder vi vil arbejde med, og hvilke målsætninger vi vil stræbe efter (bl.a. udvidelse af nyhedsbrevet, flere samarbejdspartnere og podcast for medlemmer fra SAKT aftener.)

Vi glæder os alle meget til arbejdet og håber, at vi vil have succes med at skabe faglige aktiviteter til jer medlemmer, som I finder relevante og fagligt inspirerende.

Vi kommer til at arbejde ud fra et årshjul, hvor vi i starten af året planlægger de arbejdsområder, vi gerne vil omkring i løbet af året. Årshjulet kan ses på hjemmesiden. Vi opdaterer løbende årshjulet, herunder indfører nye områder, der opstår i løbet af året.

I marts modtager du en mail med et link til en **medlemsundersøgelse**, som kan hjælpe bestyrelsen til at målrette aktiviteter efter jeres ønsker. Vi håber, at du vil bruge ca. 10 minutter til at besvare spørgeskemaet og fortælle hvad dine ønsker er. Det vil hjælpe os til at prioritere bestyrelsesarbejdet.

Som noget nyt i nyhedsbrevet vil vi introducere et vilkårligt medlem som får mulighed for at fortælle lidt om sig selv, sit arbejde, og faglige interesser. Herved får I medlemmer mulighed for at møde hinanden igennem jeres fælles interesse for kognitiv terapi.

I år holder vi årsmøde lørdag den 1. september 2018 på Psykoterapeutisk Center Stolpegård i Gentofte med grillfest om aftenen.



Formand
Stine Bjerum
Møller



Næstformand
Maria Schultz
Rasmussen



Kasserer
Pernille Erner



Bestyrelsesmedlem
Stephen F. Austin



Bestyrelsesmedlem
Jan Vestergaard



Bestyrelsesmedlem
Lisa Grønberg Risager

Bedste hilsener
SAKT's bestyrelse



Kommende begivenheder i Danmark

14. marts 2018

SAKT- aften:

Tema: "Mindfulness-baseret stressreduktion" ved psykolog Maja Schondel

1. september 2018

SAKT-årsmøde:

Workshop Interpersonal process in therapy and supervision med dr. Stirling Moorey, Institute of Psychiatry King's College London

Kommende begivenheder i udlandet

5- 8. september 2018

EABCT's årlige kongres i Sofia, Bulgarien

Tema: Improving cognitive behavioral therapy and access to it across the lifespan



SAKT-aften

Årets første SAKT-aften er onsdag den 14. marts 2018 kl. 17.15-18.45.

Temaet er: "Mindfulness-baseret stressreduktion"

ved psykolog Maja Schondel fra Stressreduktions-klinikken, Arbejds- og Miljømedicinskafdeling Bispebjerg Hospital



- Kl. 17.15-17.30: Snack, hvor der er mulighed for at netværke over et glas vin
- Kl. 17.30-18.30: Mindfulness-baseret stressreduktion til mennesker med arbejdsrelateret stress.
- Kl. 18.30-18.45: Diskussion faciliteret af bestyrelsesmedlem af SAKT og psykolog Maria Schultz Rasmussen

Det er gratis for SAKT-medlemmer at deltage i SAKT-aftener, pris for øvrige er 100 kr. Tilmelding på sakt@sakt.dk.

Adresse: PC København, Psykoterapeutisk Klinik, Nannasgade 28, 2200 København N - [find vej](#).

Kom på SAKT's eftertragtede terapeutoversigt

Husk at du som medlem kan blive optaget på vores eftertragtede terapeutoversigt, som fx de praktiserende læger ofte henviser til, hvis din hovedbeskæftigelse er klinisk arbejde.

Der optages autoriserede psykologer og speciallæger i psykiatri eller i børne- og ungdomspsykiatri med efteruddannelse i kognitiv terapi af 2. eller 3. bølge svarende til minimum to års terapeutuddannelse med minimum 90 timers teori og 60 timers supervision.

Som noget helt nyt kan psykoterapeuter med den 4-årige psykoterapeutuddannelse også blive optaget på SAKT's Terapeutoversigt.

Udfyld din ansøgning her: <http://sakt.dk/ansogning/>



Artikel om Stressreduktions-klinikken arbejde:

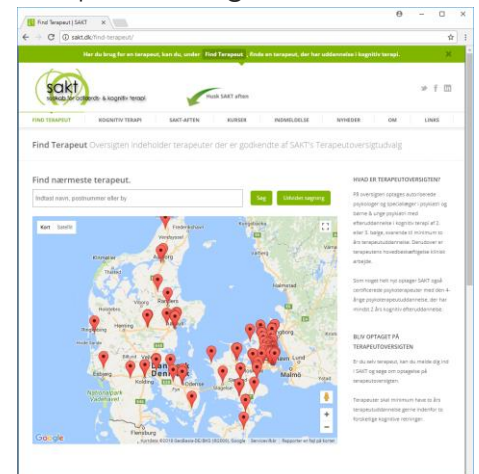


PORTRÆT

Bare vi kunne sætte ind noget tidligere!

Psykologerne Maja Schondel og Tine Norup er drevet af et ønske om at sætte tidligt ind mod stress.

Søgesiden på SAKT's Terapeutoversigt:



Forskningsnyt

Branson , Myles , Mahdi , & Shafran (2018)

The Relationship between Competence and Patient Outcome with Low-Intensity Cognitive Behavioural Interventions. Behav Cogn Psychother. Jan;46(1):101-114. doi: 10.1017/S1352465817000522.

Der er meget begrænset empirisk evidens for, at træning bevirker bedre terapeutkompetencer, og at bedre terapeutkompetencer er forbundet med bedre udbytte for patienten. Det er en alvorlig begrænsning – sat på spidsen – fordi vi reelt ikke ved, hvad god træning er, eller om træning overhovedet gør en forskel.

Det ambitiøse I-APT projekt i UK

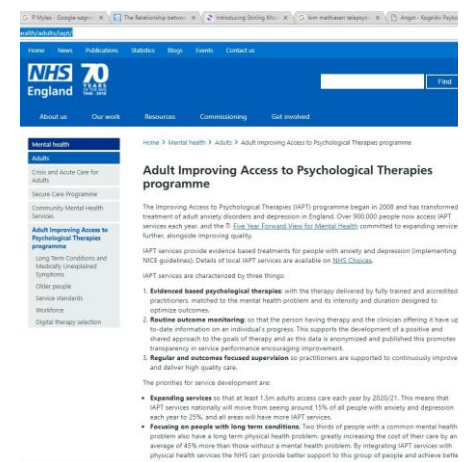
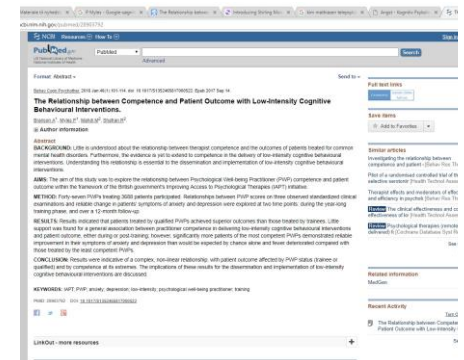
(<https://www.england.nhs.uk/mental-health/adults/iapt/>) muliggør undersøgelse af sammenhængen mellem træning af terapeuter og kompetence og udbytte for patienten.

I nærværende undersøgelse, der inddrager 47 terapeuter og hele 3688 patienter, finder forskerne, at de terapeuter, der har færdiggjort deres træning, har deres patienter med signifikant bedre outcome, end de terapeuter der endnu er under træning. De fandt også, at de terapeuter, der viste høj kompetence, havde signifikant flere patienter med godt udbytte, end de terapeuter, der viste lav kompetence.

Træning bevirker altså øgede kompetencer, som bevirker øget udbytte for patienten, men der er stadig behov for meget mere udforskning af området for at vide mere om, hvordan man med fordel kan træne terapeuter og hvilke aspekter af træningen, der er forbundet med øgede kompetencer og øget udbytte for patienten.

SAKT årsmøde 2018

SAKT holder årsmøde lørdag den 1. september 2018 på Psykiatrisk Center Stolpegård i Gentofte. Dr. Stirling Moorey (Institute of Psychiatry King's College London) holder en 6 timers workshop om interpersonelle processer i terapi og supervision fra et kognitivt adfærdsterapeutisk perspektiv. Dagen slutes af med en hyggelig grillfest.





Bognyt

"Hjernen på overarbejde – derfor er compassion vores vej til et bæredygtigt liv og samfund" af psykologerne Vibeke Lunding-Gregersen og Henrik Tingleff

Den allerbedste idé, vores stammødre og -fædre fik, var at rejse sig op på to ben. De betalte med en lille smule hurtighed, men opnåede et fænomenalt overblik. De sidste årtier er det som om, vi er på vej ned på alle fire igen. Vi sælger ud af vores evolutionære fordel for et hurtigere sprint. Vi mister overblikket, fordelene og trivlsen. Vi mister os selv.

"Hjernen på overarbejde" beskriver, hvordan mennesket og menneskehjernen ikke længere hurtigt nok kan tilpasse sig udviklingen i det moderne samfund, og hvordan det resulterer i, at hjernen overbelastes.

Vi kan ikke nøjes med at konstatere og lade stå til. Vi bliver nødt til at gøre noget. Sammen. En vej til et bæredygtigt liv og samfund går ifølge bogens forfattere gennem menneskets særlige evne til compassion.

Vi skal hverken fjerne effektiviseringer, fornyelser eller tjene færre penge. Eller for den sags skyld bare have det rart. Målet med compassion er at anvende en langtidsholdbar tilgang til profit og performance. Til uddannelse og udvikling, liv og læring, til det moderne liv. Både privat og professionelt. En tilgang baseret på den stærkeste ressource vi har: Menneskehjernen.

"Hjernen på overarbejde" giver dig praktiske og forskningsbaserede strategier, der kan implementeres i hverdagen for at give hjernen mere optimale arbejdsbetingelser. Bogen er til dig, der indimellem har svært ved at få hverdagen til at hænge sammen. Til politikere og beslutningstagere der vil skabe bæredygtige løsninger. Den er til ledere og medarbejdere, der ønsker trivsel i travlhed og forandring. Sammen og hver for sig.





Bognyt - fortsat

"Forstå din hjerne – og bliv skarpere til at lære nyt, huske og løse problemer" af psykologerne Line Kirstine Hauptmann og Louise Meldgaard Bruun

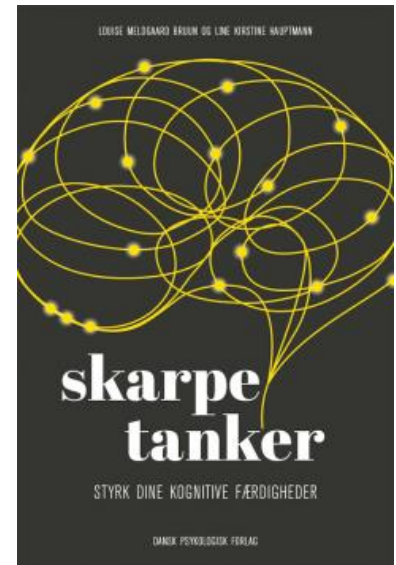
Hjernen og tankerne er hele tiden i gang, hele livet. Vores kognitive færdigheder er påvirket af, hvordan vi lever, arbejder, spiser og sover – ligesom resten af kroppen

Man kan træne hjernen og tænkningen og blive bedre til at lære, huske og løse problemer. I denne bog viser psykologerne Louise Meldgaard Bruun og Line Kirstine Hauptmann, hvordan du kan gøre. Der er både lange seje træk og små ændringer, der skaber store forandringer.

Bogens første del forklarer, hvad tænkning og kognition er – hvad der booster, og hvad der bremser. Del to beskriver, hvordan man holder motivationen, og giver redskaber til at forandre tænkningen og til at kortlægge de kognitive vanskeligheder, man måske har

Bogens tredjedel er et helt katalog med velafprøvede strategier, ideer, gode råd, småtest og andre redskaber, der alt sammen er skridt på vejen til skarpere tanker og ændrede rutiner i hverdagen. Lige til at gå i gang med!

"Skarpe tanker" er skrevet til alle, der gerne vil styrke deres tanker, og få det bedste ud af det gode hoved, de har. Den henvender sig også til mennesker med kognitive vanskeligheder efter fx stress, angst eller depression, og til pårørende og fagfolk, der arbejder med mennesker med kognitive vanskeligheder. Bogen kan også med fordel anvendes af mennesker med neurologiske lidelser, der påvirker de kognitive funktioner fx demens.

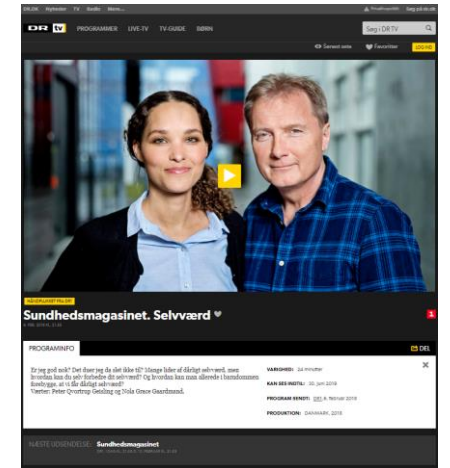




Medienyt

TV-udsendelse: Sundhedsmagasinet – Selvværd

DR sætter fokus på selvværd og særligt lavt selvværd i Sundhedsmagasinet med specialpsykolog Irene Oestrich i front. Programmet følger Ida, som kæmper med et lavt selvværd. Ida begynder i et kognitivt terapiforløb med fokus på at forbedre hendes selvværd i løbet af 12 uger. Programmet kan ses her: <https://www.dr.dk/tv/se/sundhedsmagasinet/sundhedsmagasinet-3/sundhedsmagasinet-2018-02-06>



Podcast: Sisse Find Nielsen om tanker, grublerier og metakognitiv terapi

I podcasten Startopsnakken.dk snakker værten Anders Pedersen med psykolog Sisse Find Nielsen omkring bekymringstendens og metakognitiv terapi. Sisse Find Nielsen fortæller om sine egne erfaringer som stressramt og hendes møde med metakognitiv terapi som klient, hvilket også påvirkede hendes professionelle virke som psykolog. Podcasten kan streames her: <http://startopsnakken.dk/063-sisse-find-nielsen-om-tanker-grublerie-og-metakognitiv-terapi/>

STARTOPSNAKKEN.DK

Ny episode hver uge!

063 Sisse Find Nielsen om tanker grublerie og metakognitiv terapi

13. december 2016 by StartupSnakken.dk with 1 Comment



Podcast: Åbni i nyt vindue | Download

Tilmeld: Apple Podcasts | Android | RSS

Hvad er metakognitiv terapi og hvordan adskiller det sig fra andre terapiformer?

Det er emnet i denne uges episode af Startopsnakken.

Vi har fået psykolog og certificeret metakognitiv terapeut, Sisse Find Nielsen, i studiet. Sisse fungerer både som psykolog, terapeut og coach. Hun hjælper bl.a. folk med at komme ud af stress, angst og depression.

Mød et medlem

Navn: Kim Mathiasen, psykolog, Ph.d.- studerende

Alder: 41

Hvilken region i landet du arbejder i?

Region Syddanmark

Ansættelse (privatpraktiserende, offentligt ansat eller privatansat):

Telepsykiatrisk Center, Psykiatrien i Region Syddanmark

Hvad laver du i dit arbejde?

Siden 2006 har jeg arbejdet med internetbaseret kognitiv adfærdsterapi (iKAT). I iKAT anvendes internetbaserede behandlingsprogrammer, som indeholder de samme aktive interventioner, som i traditionel KAT. Programmerne har udvist en overraskende stor klinisk effekt, hvis patienten/klienten støttes gennem forløbet.

Jeg har været så heldig at være med i front i Danmark med disse programmer og lavede således de første danske iKAT programmer, der kom online i 2008. Herefter var jeg med til at gennemføre det første danske forskningsprojekt om iKAT under ledelse af Nicole Rosenberg på Aarhus Universitetshospital i 2010-2012 og var projektleder på den første storskala implementering af iKAT, ved oprettelsen af Internetpsykiatrien i Region Syddanmark i 2014. Siden 2015 har jeg været i gang med en Ph.d. om iKAT, hvor jeg blandt andet tester en protokol, hvor iKAT og KAT ved fremmøde blandes til én samlet behandling i stedet for at fungere som guidede selvhjælp.

Hvad er din primære retning inden for Adfærds- og Kognitive terapiformer (1., 2. eller 3.bølge eller en kombination)?

Primært 2. bølge. Men alle bølger er relevante i denne sammenhæng.

Hvad synes du er særligt spændende arbejdsopgaver/spændende interesseområder?

Jeg begejstres og imponeres altid over, hvor gode folk er til at tage interventionerne til sig og arbejde med ændring, særligt taget deres tilstand i betragtning. Derudover er det sjovt og engagerende at være med til at udvikle et nyt område indenfor KAT i et krydsfelt af innovation, forskning og implementering.

Hvilken litteratur (bog eller artikel) vil du anbefale andre medlemmer at læse?

Andersson, G. (2016). Internet-Delivered Psychological Treatments. Annual Review of Clinical Psychology, 12, 157–179. <http://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093006>

Jensen, K. L. (2014). Fra Offline til Online. København. Dansk Psykologisk Forlag.

Hvorfor er du medlem af SAKT?

SAKT er et samlingssted for vores fælles passion for KAT.

Næste nyhedsbrev udkommer 20. maj 2018

