



1. mars 2012

## VERDENSDAGEN MOT SELVSKADING

Den tredje nasjonale konferansen  
Rica Nidelven Hotel, Trondheim



# Selvskading

– et steg videre, én handling, flere utveier

LFSS Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord

1. mars 2012 - Verdensdagen mot selvskading

# VERDENSDAGEN MOT SELVSKADING





## 1. mars – Verdensdagen mot selvskading

(Self Injury Awareness Day – «SIAD»)

Historikken til denne dagen er kort. Det startet i New Mexico i 2005, og har deretter spredt seg rundt til blant annet USA og Storbritannia. LFSS har, som den eneste organisasjonen i Norden, gjort det til tradisjon å arrangere en konferanse i forbindelse med denne dagen. Årets konferanse tar utgangspunkt i tilbakemeldinger fra 2011 og ønsker på hva man vil ha mer kunnskap om.

### Målgruppe

Psykisk helse i kommuner og fylker, psykiatrisk divisjon, sykepleiere, hjelpepleiere, miljøarbeidere, miljøterapeuter, psykologer, leger, helsesøstre og annet helsepersonell som vil få mer kunnskap om selvskading.

## PROGRAM

### TORSDAG 1. MARS 2012

09.15 – 09.45 .....Registrering

09.45 – 09.50 .....Åpningstale ved Knut Fagerbakke, varaordfører i Trondheim kommune.

09.50 – 10.45 .....**«Selvskading og negative selvinstruksjoner»**

ved Svein Øverland, psykologspesialist.

10.45 - 11.30 .....**«Selvskading vs. selvmord»**

ved Rita Småvik, psykiatrisk sykepleier

11.30 – 12.30 .....Lunsj

12.30 – 13.30 **«Ungdom med reguleringsvansker og selvskading. Hvordan gi god behandling? – kjernepunkter fra dialektisk atferdsterapi»**

ved Gjertrud Kvalstad, psykologspesialist og DBT-terapeut

13.30 – 13.45 .....Pause

13.45 – 14.30 .....**«Selvskading - Hva hjelper?»**

ved Kristin Ribe, forfatter med livserfaring

14.30 – 15.00 .....Pause, vi møtes i Olavshallen

15.00 – 16.45 Teaterstykke **«Sår i sjelen»** i Olavshallen.

**Hjertelig velkommen til en inspirerende og lærerik dag med et viktig tema!**

Med forbehold om endringer i programmet.

1. mars 2012 - Verdensdagen mot selvskading

# VERDENSDAGEN MOT SELVSKADING





## Svein Øverland

Psykologspesialist og forfatter  
«Selvskading og  
negative selv-  
instruksjoner»

Øverland er psykologspesialist med fordypning i barne- og familierterapi. Han har videreutdanning innen vold og risikohåndtering, Aggression Replacement Therapy, EMDR og Dialektisk adferdsterapi.

Øverland arbeider ved Sentral fagenhet for Tvungen omsorg, Brøset, St. Olavs Hospital. I tillegg har han deltids privatpraksis ved Risvollan medisinske senter. Han har skrevet bok om selvskading og har bidratt til tre andre bøker. I tillegg er han fagredaktør for helsebiblioteket.no for temaene selvmord og selvskade.



## Kristin Ribe

Forfatter / livserfaring  
«Selvskading – hva  
hjelper?»

Ribe har hovedfag i nordisk litteratur ved NTNU.

Hun har gitt ut bøkene «Selvskadingens dynamikk», «Forsnakkelser», «Drikke det vannet som ormene har ligget i», «VÅKE (håret jeg gråter i)» og «Syn».

I tillegg har hun skrevet flere artikler og litterære essays.

I 2011 fikk hun bokhandelens hovedstipend for en særlig framstående utgivelse i 2010.



## Gjertrud Kvalstad

Psykologspesialist ved Bup Lian,  
St.Olavs Hospital HF  
«Ungdom med  
reguleringsvansker  
og selvskading»

Gjertrud er utdannet DBT terapeut og teamleder for DBT team ved Bup Lian, der de driver et tilpasset DBT-program for ungdom mellom 12-18 år med selvmordsatferd og selvskadingsproblematikk.

DBT har gjennom flere studier vist seg å være en behandlingsform som gir gode resultater med betydelig bedring i pasienters evne til samarbeid om sitt behandlingsopplegg.



## Rita Småvik

Psykiatrisk sykepleier  
«Selvskading vs  
selvmord»

Rita er psykiatrisk sykepleier med mastergrad i helsevitenskap. Hun arbeider som veileder, og har jobbet på akuttpost i 12 år.

Hun har også to år i C/L-tjenesten, og har jobbet som fagutvikler ved avd. Østmarka i tre år.

1. desember starter hun i ny jobb som seksjonsleder ved akuttavdelingen på BUP.

1. mars 2012 - Verdensdagen mot selvskading

# «SÅR I SJELEN»



**«Sår i sjelen» er et dramastykke som er laget fra A til Å med og av brukere av psykiatrien.**



Teaterstykket beskriver selvskading på en måte som bare personer som har opplevd et problem tett på kroppen kan. Stykket er preget av en ærlighet og ekthet som kan gjøre vondt, men som samtidig gir håp.

Vi ønsker å gi økt kunnskap om et problem som både er tabubelagt, og der forekomsten i befolkningen er svært usikker. De fleste av oss kan lære noe av dette. Stykket viser overhodet ingen form for selvskading.

Det hele startet med at ungdomsgruppa til Mental Helse Haugesund ville starte en dramagruppe. Siden mange hadde erfaring med selvskading ville de at dette skulle være temaet. Ungdommene kom med egne og andres historier. Det var tøffe samtaler med mye alvor. Det var lite forståelse og mye tabu rundt det å være en selvskader.

Det var tøft å skrive et stykke som angikk oss så personlig, men det har også vært terapi. Det ble også en del latter, løye og frustrasjon når vi kom inn på hva enkelte behandlere kunne finne på å si og gjøre og ikke minst de fordommer folk hadde. Dette ville vi til livs, dermed ble manus ferdigskrevet.

Siden august 2010 har 10-20 personer øvd 4 ganger i uken. Deltakerne er fra Haugesund, Tysvær og Karmøy. Alle deltakere har en psykisk diagnose eller er pårørende.

Anne Siri Tønnesen (17) er teamets yngste, og forestillingens sterkeste stemme. For mamma Kjersti Haaland, som også har en viktig rolle i stykket, er det tøft å se datteren i en så smertefull rolle. Ikke nok med at Anne Siri står på scenen sammen med sin mor. Mormor er også med. Egentlig skulle hun bare følge datterdatteren på øving. Så tok det ene det andre. Ellers i stykket finner en også mor og datter, stemor og stedatter.





## LANDSFORENINGEN FOR FOREBYGGING AV SELVSKADING OG SELVMORD

Vi er en frivillig brukerorganisasjon med fokus på forebyggende arbeid. Foreningen har satt seg som mål til å være et ressursenter for pårørende, brukere og fagpersoner.

### VÅRT FORMÅL SKAL VÆRE

- Gi råd, veiledning og opplysninger til pårørende, brukere og fagpersoner.
- Å bidra til å øke kunnskapen blant helsepersonell, pårørende og brukere. Informere generelt i samfunnet.
- Holde kurs og foredrag
- Arrangere kurs, konferanser og andre aktiviteter for medlemmer
- Pårørendegrupper
- Hjemmesiden skal være et godt møtested for pårørende, brukere og fagpersoner
- Arbeide tverrfaglig
- Uavhengig av politisk- og religiøs retning

### MEDLEMSKONTINGENT

For 1 kalenderår er:

Enkeltmedlemskap kr 150,-

Familiemedlemskap kr 300,-

Støttemedlemskap kr 500,-

Påmelding kan gjøres på følgende måter:

1. [www.selvskading.org](http://www.selvskading.org)
2. Innbetaling direkte til kontonr:  
1503 10 12330
3. E-post: [post@selvskading.org](mailto:post@selvskading.org) med navn og adresse så kommer postgiroblankett i posten.

**Som medlem bidrar du til at vi kan arrangere aktiviteter, temakvelder for pårørende, brukere og helsepersonell.**

## LFSS TILBYR FØLGENDE TJENESTER:

Har du behov som pårørende, venn eller er bekymret over noen som sliter med selvskading/selvmondsproblematikk. Trenger dere noen å snakke med er det mange muligheter hos oss, og dere velger selv det som passer best. Vi kan nås via skype, MSN-chat, epost, telefon eller personlig møte. Dette avtales på forhånd ved å ta kontakt via telefon eller epost (se bakside for mer info). Hos oss er det likemannsarbeid og egne erfaringer som er viktig for de som er frivillige hjelpere. Derfor vil det alltid være en med egne erfaringer, som pårørende eller bruker, som svarer på spørsmål når dere tar kontakt med LFSS. Hos oss møter dere respekt, og vi har tid til å lytte på deres historie.

### RÅDGIVNING

Vi opplever at mange pårørende ønsker en nøytral part med seg i nettverksmøter og samarbeidsmøter i forhold til planlegging for sitt barn, ungdom eller voksen. Mange kan føle seg usikre og kan trenge noen som kan høre på begge sider uten å ta parti, og bidra til et godt samarbeid mellom pasient og helsevesenet.

LFSS ønsker derfor å tilby en tjeneste som "brobygger" for disse pårørende. Dette ut fra en metode som bygger på et studium som fullføres i 2012 på Diakonhjemmet. Vi har som mål og implementere denne tjenesten hos LFSS. Selve tjenesten er gratis men vi må få dekket reise og evt opphold. Dette avtales i god tid per epost.

### For helsepersonell

Setter vi sammen kurspakker ut fra behov og ønsker. Send oss din forespørsel så skal vi se hva vi kan gjøre for dere. LFSS samarbeider med mange gode fagfolk som holder undervisninger.

### Veiledning og støttesamtaler

LFSS driver selv med undervisning med tema som f.eks samhandling, Å være pårørende, Den gode samtalen osv.

# PÅMELDING



**GÅ TIL [WWW.VERDENSDAGENMOTSELVSKADING.NO](http://WWW.VERDENSDAGENMOTSELVSKADING.NO) FOR Å MELDE DEG PÅ,  
ELLER Fyll ut dette skjemaet og send det som PDF**

## KONFERANSEAVGIFT

Dagkonferanse 700,- inkludert kaffebuffet, lunsj og teaterforestilling

## HOTELLOVERNATNING

Enkeltrom 1205,- per rom

Dobbelrom 1455,- per rom

Overnattingen betales direkte til Rica Nidelven Hotel ved avreise. Begrenset antall hotellrom.

## INFORMASJON OM DELTAKER

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Arbeidssted og stilling: \_\_\_\_\_

## BETALING

Jeg ønsker faktura  
Send faktura til følgende adresse: \_\_\_\_\_

Jeg betaler på forskudd  
Bruk kontonummer 1503 10 12330. Merk innbetalingen "Verdensdagen 2012"

# PÅMELDINGSFRIST SENEST 16. JANUAR 2012

Send inn påmeldingsskjemaet til [post@selvskading.org](mailto:post@selvskading.org) som PDF-fil med kontaktopplysninger og ønsker. Påmeldingen er bindende og blir først gyldig når du har mottatt bekreftelse.

Påmeldingen kan overføres til annen person på arbeidsplassen hvis du blir forhindret.

Mer informasjon på [www.verdensdagenmotselvskading.no](http://www.verdensdagenmotselvskading.no)