

Seminar i Skanderborg, den 25. september 2020, kl 9-16

EMPATI OG EMOTIONEL SUNDHED

Til dette seminar får Gordon Neufeld følgeskab af 3 af sine dygtige medarbejdere ved Neufeld Institute, og vi kan dermed give dagens tema en større bredde. Efter Neufelds Keynote vil der således være mulighed for at vælge mellem 4 forskellige workshops.

KEYNOTE – Hvorledes kan vi understøtte vore børn og unges emotionelle sundhed og derigennem udviklingen af empati - Gordon Neufeld 9:00 - 10:25

kaffepause 10:25 - 10:50

BLOCK A - Workshops 10:50 - 12:00

1. Giving rest to the anxious (Gordon Neufeld)
Hvorledes hjælper vi ængstelige og angste til at finde indre ro?
2. Special challenges with hypersensitivity (Jule Epp)
Hvorledes møder og støtter vi de hypersensitive
3. Making sense of challenging behaviours (Eva de Gosztonyi)
Hvorledes kan vi få en forståelse for særligt udfordrende adfærd?
4. Creating playgrounds for emotional expression (Tamara Neufeld Strijack)
Hvorledes giver vi plads til følelsesmæssige udtryk?

frokost 12:00 - 1:20

BLOCK B - Samtale grupper 1:20 - 2:30

Her vil der blive mulighed for at samtale om dagens tema med forskelligt fokus.

1. Fokus på unge (Tamara)
2. Fokus på hypersensitive (Jule)
3. Fokus på udfordrende adfærd (Eva)
4. Fokus på førskolebørn (Grete Lyngdorf)

kaffepause 2:30 - 3:00

Q & A Panel - Q & A med Gordon og workshop-holderne 3:00 to 4:00

Pris incl. forplejning

Early bird frem til 1. juni: 850,-

Stud. /hjemmegående/arbejdsløse/pensionister: 650,-

Pris efter 1. juni: 975,-

Stud. /hjemmegående/arbejdsløse/pensionister: 775,-

Fredags Keynote:

Empati og Emotionel Sundhed (Gordon Neufeld)

Hvorledes kan vi understøtte vores børns udvikling af emotionel sundhed og dermed empati?

Empati, emotionel sundhed og velbefindende hænger uløseligt sammen. Når det følelsesmæssige udtryk er hæmmet, vil empatien også være det. På den anden side, hvis vores følelser imødekommes, vil empatien kunne udvikles.

Hvis vi mangler viden om, hvordan empatien opstår af den følelsesmæssige sundhed og balance, tror vi måske at empati er noget der kan *undervises i og læres*, hvilket er en meget almindelig misforståelse både blandt forældre og professionelle i dag. Ved at sørge for at fremme empatiens naturlige forudsætninger i vores børn og unge vil vi ikke blot opleve varige resultater, men det vil påvirke alle aspekter af deres liv, også deres fremtidige forældreskab.

De nyere videnskabelige beviser, der peger på, at følelser spiller en helt centralt rolle, uanset hvilke områder man har fokus på - om det er stress - problematisk adfærd - opmærksomhedsforstyrrelser - indlæringsvanskeligheder - problemer med manglende modning eller endda mental sygdom - er overbevisende.

Med denne nye forståelse giver det naturligvis god mening at følelsesmæssig sundhed og velbefindende bliver vores kollektive topprioritet, hvad enten det handler om forhold i hjemmet og familien, i skolen eller på arbejdet.

Men hvad er emotionel sundhed og velbefindende for en størrelse? Hvordan kan vi kende den og fremme den i os selv, hos vores børn, hos vores klienter, og i vores kære? Helt nye facts fra neurobiologien omkring følelser afslører interessante og overraskende svar, som har betydning for os alle.

Dr. Neufeld's livsværk består i at gøre børns indre verden og udvikling forståelig for de voksne, som har ansvar for dem, i håbet om at dette vil føre til forhold som kan fremme udfoldelsen af deres fulde menneskelige potentiale. Disse indsigter om følelsesmæssig

sundhed og velbefindende vil dog kunne anvendes i alle sammenhænge og dermed berige enhver, uanset profession eller rolle.

Blok A - 4 workshops - indhold:

- A1 **Giving rest to the anxious** (Gordon Neufeld)
Hvorledes hjælper vi ængstelige og angstede til at finde indre ro?

Rastløshed er en epidemi blandt vor tids børn og unge. Dette bliver så meget mere betydningsfuldt, når vi finder ud af at **Indre ro** eller **rastfuldhed** er nøglen til emotionel sundhed og velbefindende. Rastløshed er desuden et typisk tegn ved mange alarmproblemer, hvor de mest almindelige er ængstelse og angst. Når ængstelses- og angsttilstande er kroniske, er indre ro og hvile meget flygtige tilstande og dog helt afgørende for heling og genopretning af sundhed.

I denne session undersøger Dr. Neufeld den indre ros betydning og virkning og kommer med inspiration og forslag til, hvordan man kan skabe og finde den psykologiske ro og hvile, som er nødvendig for dem, som har allermost brug for det.

- A2 **Særlige udfordringer ved Hypersensitivitet** (Jule Epp)
Hvorledes møder og støtter vi de hypersensitive?

Hvilke særlige udfordringer i forhold til emotionel sundhed og velbefindende står børn og andre overfor, når de har en hjerne, der bliver bombarderet med mere sansinput, end de kan klare? Mennesker med sådanne "hypersensitive" hjerner, som ofte får diagnoser indenfor autisme-spekteret, viser mange gange en uforståelig mangel på emotionelt engagement eller en ekstrem eksplosiv emotionel intensitet, der kan føre til fuldstændige nedsmeltninger.

Selvom begge disse tilstande uden tvivl er udfordrende for omsorgsgiverne, er de dog erfaringsmæssigt i særligt grad en trussel for individet selv, og også potentielt en trussel for hans eller hendes følelsesmæssige udvikling.

I denne workshop vil vi forsøge at komme til en forståelse af den hypersensitive følelsesmæssige verden, så vi som omsorgspersoner kan handle på en måde, som kompenserer for vanskelighederne og fjerner det, der står i vejen for den emotionelle modningsproces. Vi vil undersøge de særlige følelsesmæssige udfordringer der fører til problemer med aggression, angst/ængstelse eller vanedannende stereotype adfærdsmønstre, og hvorfor leg & tilknytning er god medicin. Løsningerne for den hypersensitive er ikke fundamentalt forskellige for os andre, men disse tilgange må "skræddersys" omhyggeligt. Dette indebærer forståelse og et kreativt samarbejde med de individuelle "hjerner" og individuelle sammenhænge - også når det gælder voksne - så alle har mulighed for at udfolde deres potentiale.

A3 **Making Sense of challenging behaviours** (Eva de Gosztonyi)
Hvorledes kan vi få en forståelse for særligt udfordrende adfærd?

Med over 40 års erfaring fra arbejde med børn, primært i skoler, er det indlysende, at der ikke er nogen lette svar i forhold til opdragelse, undervisning og arbejdet med børn, der har udfordrende adfærd, i særlig grad dem der er udadreagerende. I stedet for at spørge: "Hvad skal jeg gøre for at rette op på dette barn?" må vi tilegne os en forståelse af, hvorfor disse adfærdsmønstre opstår. Denne forståelse kan vi få fra neurovidenskabens viden om følelser og udvikling, forskning i alvorlige oplevelser i barndommen (komplekse traumer) sammen med Neufeld paradigmet, der præsenterer tre nøgler til menneskelig udvikling: modning, sårbarhed og tilknytning. Når vi bruger denne viden, bliver det klart at nogle af vores "tried and true" interventioner, både derhjemme og i vore institutioner og skoler ikke blot er uden virkning, men at de til tider kan gøre tingene værre for disse allermost sårbare børn.

Denne workshop vil fokusere på at skabe en solid forståelse af dette, og vise hen til interventioner som kan gøre en forskel i hjemmet, skolen og andre steder så vi kan hjælpe disse børn til at udvikle deres fulde potentiale.

A4 **Creating playgrounds for emotional expression** (Tamara Strijack)
Hvorledes giver vi plads til følelsesmæssige udtryk

Når følelserne ikke længere udtrykkes naturligt, begynder vi at se tegn på problematisk adfærd. At følelser skal udtrykkes er første trin i den følelsesmæssige udvikling, og alligevel kan mange børn, unge og voksne komme til at sidde fast allerede her. Vi har alle brug for trygge steder, hvor vi kan udtrykke de følelser som er i os, og vi har brug for at slippe opbygget/ tilbageholdt emotionel energi. Udfordringen er hvorledes vi skaber disse trygge steder.

I denne workshop vil vi gå på opdagelse efter naturlige "legepladser" hvor følelser og emotioner kan få afløb, og hvordan vi kan hjælpe til i denne proces - hos vores børn, vores unge og os selv.

Kort om workshopholderne:

Dr. Neufeld er kendt internationalt for sin evne til at gøre komplekse problemer forståelige så dørene til forandring kan åbne sig.

Tamara Neufeld Strijack - ungerådsgiver og dekan for Neufeld Institute

Eva de Gosztonyi – senior skolepsykolog med mangeårigt overordnet ansvar for skolerne i Quebec, Canada

Jule Epp – klinisk psykolog med speciale i hypersensivitet og behandling af autisme