

# Nyt kursus om Problematiske tanker og overbevisninger typisk kaldt paranoia

En social og biografisk tilgang et perspektiv baseret på levede erfaringer

Dette kursus, med fokus på at bruge Maastricht-interviewet for problematiske tanker, overbevisninger og paranoia giver viden til professionelle samt andre interesserede, i at arbejde med mennesker, der har problematiske tanker og overbevisninger typisk beskrevet som paranoia. Metoden går ud på at acceptere og skabe mening i oplevelsen som et middel til at give både lindring og mulighed for recovery.

Workshoppen giver også medarbejderne mulighed for at forstå de underliggende principper for tilgangen ved at spore dens historie og beviser på succes, og udvikle praksis for interview og grundlæggende færdigheder i at arbejde med mennesker, der har levet med paranoia.

## ***BEGRUNDELSE***

Traditionelt taler fagfolk inden for psykiatrien ikke direkte med folk om deres overbevisninger og paranoia, fordi man mener, at det forstærker socialt uacceptabel adfærd og galskab. Traditionen lader os tro, at de ikke har nogen relevant betydning, andet end at de er udtryk for en sygdom, som regel skizofreni. Mennesker, der oplever problematiske forestillinger og paranoia, bliver for det meste behandlet efter denne traditionelle opfattelse, hvilket betyder, at oplevelserne og andre såkaldt psykotiske oplevelser som at høre stemmer, påtrængende tanker osv. og endda selvskade ses som symptomer på en sygdom. Konsekvensen bliver, at fagfolk forsøger at behandle den formodede sygdom og for det meste ikke tager sig af personens oplevelser og hvad sker med disse oplevelser for den enkelte.

De fleste mennesker, der oplever paranoia og/eller hører stemmer, føler, at den gængse tilgang ikke forholder sig til deres oplevelse, men fremmedgør dem fra deres oplevelse og er ikke særlig hjælpsom.

Alle disse oplevelser er for den enkelte dybt meningsfulde oplevelser, som de er åbne for at lære at håndtere, samt udforske hvad kan være roden til disse oplevelser.

Denne antagelse om, at sådanne oplevelser ikke i sig selv er et tegn på sygdom, men kan føre til sygdom, er baseret på moderne epidemiologisk forskning. Den traditionelle tilgang fokuserer på manglende evner i stedet for personens egne evner til at lære at håndtere oplevelserne. Evnen til at bruge deres erfaringer i stedet for at blive brugt af dem. Det er derfor gavnligt, at fagfolk uddannes i en anden tilgang, der er bedre relateret til personens oplevelser. Hvem kan gøre dette på en mere overbevisende måde end dem, der selv kender til oplevelserne og har lært at håndtere dem?

På dette kursus vil fokus være på problematiske tanker, overbevisninger typiske kaldt paranoia med særlig fokus på brugen af Maastricht-interviewet om problematiske tanker, overbevisninger og paranoia. For de andre forskellige oplevelser er der brug for personlig viden og erfaring. For eksempel forskellige interviews for at udforske de forskellige oplevelser, den accepterende og meningsskabende metode til at forstå og arbejde med brugernes oplevelser er systematisk. Det er nu en international bevægelse af fagfolk, ligestillede og omsorgspersoner, og den har fremmet forståelsen og de praktiske strategier, især gennem selvhjælpsgrupper. Det stimulerer personen til at tage den nødvendige magt tilbage for at komme sig. Det gør det muligt for praktikere at hjælpe mennesker, der har disse erfaringer, med at opnå dette.

Således ville denne workshop introducerer kursisten til disse tilgange ved at forstå principperne bag tilgangen, udøve interviewet, samt udforsker oplevelsen, og lære om kortsigtede strategier for mennesker med levet erfaring med disse overbevisninger og til at tage kontrol over oplevelsen.

## ***MÅL***

At udvikle tilstrækkelig viden og selvrefleksion til at træne medarbejdere i mental sundhedspleje i at anvende en struktureret tilgang til at forstå problematiske tanker, overbevisninger og paranoia og strategier til at hjælpe folk med at håndtere deres oplevelse.

## ***LÆRINGSRESULTATER***

Ved afslutningen af workshoppen vil deltagerne have haft mulighed for at demonstrere evnen til at:

1. At tale med en person om hans/hendes oplevelser på en omfattende måde
2. Have viden om forskellige referencerammer om problematiske tanker, overbevisninger og paranoia i forhold til historiske beviser og epidemiologiske data og være i stand til at diskutere disse.

3. Demonstrere kompetence i brugen af Maastricht-interviewet om problematiske tanker, overbevisninger og paranoia og i at registrere den interviewedes oplevelser.
4. Forstå og være i stand til at undervise i rolleforskellen mellem interviewer og interviewperson. Interviewerrollen kræver en evne til at uddrage information og være en objektiv lytter, der undertrykker terapeutiske ambitioner eller kommentarer.
5. Demonstrere kompetence til at gøre det muligt for en person at normalisere sine oplevelser, hvor personen føler interesse, accept og respekt.
6. Demonstrere kompetence i at identificere og udforske de strategier, der øger den interviewedes kontrol over sine oplevelser.
7. Demonstrere kompetence til at undervise i de mulige relationer mellem tanker, overbevisninger og paranoia med den individuelle livshistorie og i forståelsen og manifestationen af oplevelsen i det, personen siger.
8. Demonstrere kompetence til at undervise i hovedelementerne i at komme sig over den lidelse, som oplevelsen kan forårsage.
9. Demonstrere, at målet med kurset for den professionelle er den vanskelige og følsomme opgave at ændre deres holdning til problematiske tanker, overbevisninger og paranoia.

***PRAKTISK:***

**Datoer:** d. 6, 7 og 8 november 2024

**Tidspunkt** alle dage: kl. 9 – 16.

**Sted:** Kollektivhuset "Sophie Amalie Gården", Marielystvej 50, 2000 Frederiksberg

**Pris: kr. 2995,- + moms. privat personer kr. 2995,-**

Prisen inkluderer morgenmad, frokost kaffe, te, og kage.

# New course on Problematic thoughts and beliefs typically called paranoia

A social and biographical approach and a perspective based on lived experience

This course, with a focus on using the Maastricht Interview for Problematic Thoughts, Beliefs and Paranoia, provides knowledge for professionals and others interested in working with people who have problematic thoughts and beliefs typically described as paranoia. The method is based on accepting and making sense of the experience as a means to provide both relief and recovery.

The workshop also allows staff to understand the underlying principles of the approach by tracing its history and evidence of success, and develop interview practice and basic skills in working with people who have lived with paranoia.

## **RATIONALE.**

Traditionally, mental health professionals do not talk directly to people about their beliefs and paranoia because it is believed to reinforce socially unacceptable behaviour and madness. Tradition leads us to believe that they have no relevant meaning other than that they are an expression of an illness, usually schizophrenia. People who experience problematic fantasies and paranoia are mostly treated according to this traditional view, which means that these experiences and other so-called psychotic experiences such as hearing voices, intrusive thoughts etc. and even self-harm are seen as symptoms of an illness. The consequence is that professionals try to treat the supposed illness and for the most part do not attend to the person's experiences and what happens to these experiences for the individual.

Most people who experience paranoia and/or hear voices feel that the mainstream approach does not relate to their experience, but alienates them from their experience and is not very helpful.

All of these experiences are for the individual deeply meaningful experiences that they are open to learning how to deal with and explore what may be at the root of these experiences.

This assumption that such experiences are not in themselves a sign of illness but can lead to illness is based on modern epidemiological research. The traditional approach focuses on the lack of ability rather than the person's own ability to learn to cope with the experiences. The ability to use their experiences instead of being used by them. It is therefore beneficial for professionals to be trained in a different approach that is better related to the person's experiences. Who can do this in a more convincing way than those who know the experiences themselves and have learnt to deal with them?

In this course, the focus will be on problematic thoughts, beliefs typically called

paranoia with a special focus on using the Maastricht interview on problematic thoughts, beliefs and paranoia. For the other different experiences, personal knowledge and experience is needed. For example, different interviews to explore the different experiences, the accepting and meaning-making method of understanding and working with users' experiences is systematic. It is now an international movement of professionals, peers and carers and has promoted understanding and practical strategies, especially through self-help groups. It stimulates the person to take back the power needed to recover. It enables practitioners to help people who have these experiences to achieve this.

Thus, this workshop would introduce the trainee to these approaches by understanding the principles behind the approach, practising the interview, exploring the experience, and learning about short-term strategies for people with lived experience of these beliefs to take control of the experience.

### **OBJECTIVES**

To develop sufficient knowledge and self-reflection to train mental health professionals to apply a structured approach to understanding problematic thoughts, beliefs and paranoia and strategies to help people manage their experience.

### **LEARNING OUTCOMES**

By the end of the workshop, participants will have had the opportunity to demonstrate the ability to:

1. talk to a person about his/her experiences in a comprehensive way
2. Have knowledge of different frames of reference about problematic thoughts, beliefs and paranoia in relation to historical evidence and epidemiological data and be able to discuss these.
3. Demonstrate competence in using the Maastricht interview on problematic thoughts, beliefs and paranoia and in recording the interviewee's experiences.
4. Understand and be able to teach the role difference between interviewer and interviewee. The interviewer role requires an ability to extract information and be an objective listener who suppresses therapeutic ambitions or comments.
- 5 Demonstrate competence in enabling a person to normalise their experiences where they feel interest, acceptance and respect.
6. Demonstrate competence in identifying and exploring the strategies that increase the interviewee's control over their experiences.
7. Demonstrate competence in teaching the possible relationships of thoughts, beliefs and paranoia with the individual life history and in the understanding and manifestation

of the experience in what the person says.

8. Demonstrate competence to teach the main elements of recovering from the suffering that the experience may cause.

9. Demonstrate that the goal of the course for the professional is the difficult and sensitive task of changing their attitude towards problematic thoughts, beliefs and paranoia.

PRACTICAL:

**Dates:** 6, 7 and 8 November 2024

**Time** on all days: 9 - 16.

**Location:** Collective house 'Sophie Amalie Gården', Marielystvej 50, 2000 Frederiksberg

**Price: DKK 2995,- + VAT. private persons DKK 2995,-**

The price includes breakfast, lunch, coffee, tea and cake.