

# Dag 1



**9:00-9:30**

**Morgenmad**

**9:30-9:40**

**Velkomst**

**9:40-10:25**

**Angst**

Carsten Juul, formand Angstforeningen & partner i HeyPeople

Hvordan definerer vi angst i et moderne samfund? Når angst er blevet et problem for så mange, må det være, fordi vi traditionelt tilgår og behandler angst på en uhensigtsmæssig måde og har brug for at modernisere både vores måde at forstå og især behandle angst. Oplægget tager udgangspunkt i at omdefinere angst, så vi har en præcis og mere brugbar definition, som kan guide os til bedre behandling. Dernæst vil oplægget tage udgangspunkt i, hvordan vi kan bruge denne definition til at behandle angst med moderne metoder, herunder primært den metakognitive metode.

**10:25-10:40**

**Pause**

**10:40-11:25**

**Angstlidelser i ICD-11 – og deres praktiske konsekvenser**

Christian Møller Pedersen, fagchef AS3

ICD-11 kommer til at afspejle en opdateret forståelse af psykiske lidelser. Ikke mindst er angstdiagnoserne i ICD-11 revideret, idet de er blevet mere psykologiske og afspejler de sidste 40 års erfaring fra udredning og behandling af angst. Oplægget giver et indblik i de væsentligste ændringer fra ICD-10 til ICD-11 og betydningen for den praktiske tilgang til forståelse og håndtering af angst.

**11:25-11:40**

**Pause**

**11:40-12:25**

**Forståelse og behandling af angst med Intensiv Dynamisk Korttidsterapi (ISTDP)**

Allan E. Larsen, psykolog, partner i Klinik for Dynamisk Psykoterapi i København

I ISTDP forstås angst som aktivering af kroppens "frygtssystem", når en følelse, som forbindes med negative konsekvenser, og dermed signalerer fare, aktiveres. I dette oplæg gennemgår vi de forskellige måder, hvorpå angst kan kanaliseres i kroppen,

og hvordan denne forståelse kan anvendes for at optimere udbyttet af psykoterapeutisk behandling.

**12.25-13:15**

**Frokost**

**13:15-14:00**

**Kan man forebygge angst hos børn?**

Johanne J. Lomholt, psykolog, lektor og centerleder, CEBU, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet  
Angst er den mest udbredte lidelse blandt børn og unge og kan have alvorlig indvirkning på barnets trivsel og videre liv. Et fokusområde for at nedbringe forekomsten af angst er forebyggende indsatser. Johanne vil i sit oplæg komme omkring risikofaktorer for udvikling af angst hos børn, og hvordan den viden kan bruges til at udvikle og afprøve forebyggende indsatser.

**14:00-14:30**

**Kaffe og kage**

**14:30-15:00**

**Personlig beretning**

Signe Amtoft

I oplægget vil Signe Amtoft, forfatter, tv- og radiovært, tale om sin usynlige følgesvend: angsten. Hun deler sine personlige erfaringer og redskaber til at håndtere angsten.

**15:00-15:15**

**Pause**

**15:15-16:00**

**Ængstelig evasiv personlighedsforstyrrelse – når angsten for afvisning og kritik flytter ind i personligheden**

Nana Lund Nørgaard, psykolog og specialist i psykoterapi og supervision, Mind to Mind  
Ofte overses tilstedeværelsen af ængstelig evasiv personlighedsforstyrrelse. Det kan medvirke til dårligere udbytte af psykoterapeutisk behandling for samtidige angstlidelser, depression mm. I sit oplæg vil Nana derfor beskrive, hvordan man genkender denne personlighedsforstyrrelse, hvilke behandlingsmuligheder der findes, samt hvordan man som professionel kan forsøge at møde personer med ÆEP.

**16:00**

**Tak for i dag**

# Dag 2



**9:00-9:30**

**Morgenmad**

**9:30-9:40**

**Velkommen**

**9:40-10:25**

**Digital behandling af psykiske lidelser**

Kim Mathiasen, ph.d., lektor, Klinisk Institut, SDU samt Center for Digital Psykiatri i Region Syddanmark

Fremtiden ser ud til at være digital – men kan man virkelig indsætte en computer i så følsom og menneskelig en relation som psykoterapi?! Ja, argumenterer Kim Mathiasen, der opsummerer den seneste forskning og hvilke tilbud, der allerede er i drift i Danmark.

**10:25-10:40**

**Pause**

**10:40-11:25**

**VR som styrkende bro: Anvendelse af Virtual Reality til mestring og støtte**

Leo Bilgrav Nielsen, Helsingør kommune.  
Mads Nathaniel Lopes fra KHORA

I oplægget vil Mads Lopes fra Khora og Leo Bilgrav Nielsen fra Helsingør Skole dele deres erfaringer med anvendelse af Virtual Reality (VR) i kommunalt regi. De vil fortælle om, hvordan VR kan supplerer traditionelle metoder og bidrage til at skabe positive forandringer. Leo Bilgrav Nielsen vil give konkrete eksempler på, hvordan VR kan anvendes i arbejdet med børn med skolefravær og mistrivsel.

**11:25-11:40**

**Pause**

**11:40-12:25**

**Hvorfor er der stadig 400.000 danskere, der lider af angst, når der findes en effektiv behandling?**

Erla Heinesen Højsted, autoriseret psykolog, erhvervspsykolog og direktør MIND CPH.

Når man har angst, har man mange bekymringer. Man har også mange angstfølelser. Man kan også være angst for at få angst samt være optaget af at undgå at få angst. Men hvad er angst egentlig? Hvorfor opstår det, og hvad vedligeholder det? Hvad kan vi gøre for at undgå, at angst bliver et problem og ikke mindst: hvordan behandler vi angst effektivt? Med udgangspunkt i meta-

kognitiv terapi og metode belyses de vedligeholdende faktorer i angst, årsager til angst og give et skarpt bud på, hvad vi kan gøre for at forebygge og behandle angst.

**12.25-13:15**

**Frokost**

**13:15-13:45**

**Personlig beretning**

Kamilla Jæger

Stress, angst og et overvældende pres for perfektion er realitet for mange unge i dag. Kamilla Jæger, ambassadør for "Sig Det Højt", deler sin rejse om at navigere gennem disse udfordringer.

**13:45-13:50**

**Pause**

**13:50-14:35**

**Et liv på isflager – vor samtids grundlag**

Anders Fogh Jensen, filosof, forfatter og dramatikker Ph.D., D.E.A., selvstændig ved filosofien.dk, dannelsesrejser.dk og filosofiskkonfirmation.dk

Kierkegaard definerede angst som frygt uden genstand, men det synes både at være lidt for tomt og for utidigt. Hvori består samtidens angst i dag set fra et filosofisk perspektiv? Sikkerhed og tryghed synes at blive drøftet ganske meget, og det vidner måske netop om, at det er et af vor tids problemer. 'Hvad skal der blive af mig?' og 'Skal jeg bære verden?' er spørgsmål, der synes at have fået nye former.

**14:35-15:00**

**Kaffe og kage**

**15:00-16:00**

**Debat – Hvordan behandler vi både den individuelle og kollektive angst?**

Carsten Juul, Anders Fogh Jensen og Kamilla Jæger  
Flere og flere danskere i alle aldre får angst tæt ind på livet. I den offentlige debat taler vi om særlige faktorer: Præstationssamfundet, sociale medier, et usikkert arbejdsmarked og en verden i opbrud. Men hvor sætter man ind, når man ikke kan ændre hele verdens gang og det globale hamsterhjul? Hvad kan man gøre for den enkelte, og hvor sætter man ind på samfundsplan?

**16:00**

**Tak for i dag**