

SOLASEMINARET 2020

TEMA:

I will survive!

– forebygging av depresjon og selvmord blant pårørende

18. og 19. september 2020, Sola Strand Hotell



Stiftelsen
Psykiatrisk Opplysning



LPP
Verdighet - Omsorg - Løsninger



Helsedirektoratet



MENTAL HELSE
Rogaland

Pårørendeseminaret: I will survive

- forebygging av depresjon og selvmord blant pårørende

For 12. gang har vi gleden av å kunne invitere til Pårørendeseminar den 18. og 19. september 2020 på Sola Strandhotell utenfor Stavanger.

Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning har med støtte fra Helsedirektoratet arrangert Sola-seminaret siden 1995. Seminaret er nasjonalt, og er et viktig møtested for pasienter, brukere, pårørende, fagfolk og Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning.

Pårørende til personer som sliter psykisk gjør en formidabel samfunnsoppgave og skal anerkjennes. De skal få den kunnskapen de trenger for å kunne gjennomføre oppgaven som pårørende og samtidig opprettholde sin egen helse og livskvalitet. Hverdagene kan dreie seg om en vedvarende engstelse for sine nærmeste. Redsel for selvmord, opplevd selvmord og sorg over tapte muligheter kan være tungt å leve med. Pårørende kan bli sterkt preget av å gå i alarmberedskap i årevis, noe som også vil bli belyst under seminaret.

I år har vi lagt fokus på depresjon, selvmord og selvmordsforebygging blant pårørende. Ved å få økt kunnskap om selvmord og depresjon generelt, kan en forstå sine nærmeste bedre, i tillegg til at en selv kan oppdage symptomer på psykiske belastninger på et tidlig tidspunkt. Noe som kan gjøre det lettere å forebygge og lindre psykisk uhelse.

Solaseminaret er et unikt møtested for pårørende, pasienter, brukere og fagfolk.

Hensikten med seminaret er å øke kompetansen innen områder som er viktige for pårørende. Kunnskap er et av de viktigste hjelpemidlene mot stigmatisering, og for å kunne argumentere for et bedre behandlingstilbud og ens pasient- og pårørend rettigheter. Vi ønsker et levende kurs med spørsmål, svar, drøftelser og en uhøytidelig quiz i tillegg til foredrag med både erfaring og fag.

Sola Strand Hotell har et flott SPA og nydelige turmuligheter langs stranden. Hotellet har en særpreget stil, atmosfære og ærværdighet som har kjennetegnet hotellet i snart 100 år. Personalet gjør alt for at du skal få et minnerikt opphold, men gjestfrihet og personlige opplevelser. www.solastrand.hotell.no

NB: Kurset arrangeres med forbehold om at det er forsvarlig å gjennomføre det innenfor de smitteverntiltak Helsedirektoratet krever. Melder du deg på får du full refusjon hvis kurset blir avlyst eller flyttet grunnet Covid-19. Kurset flyttes i tilfelle til april 2021.

Velkommen til Solaseminaret 2020.

Vi gleder oss til å se deg.

**Hilsen Elin Skogen, daglig leder
Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning.**

Program

Fredag 18. september 2020

Møteleder: Elin Skogen, daglig leder Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning og Målfrid J. Frahm Jensen, programansvarlig

Kl. 09.30 – 10.00	Kaffe og registrering
Kl. 10.00 – 10.15	Velkommen Elin Skogen, daglig leder Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning
Kl. 10.15 – 11.00	Introduksjon til seminaret. Kunnskap og myter om selvmord (quiz) Gudrun Austad, psykiatrisk sykepleier og Målfrid J. Frahm Jensen
Kl. 11.00 – 11.45	Status 2020: Hva vet vi om selvmord i Norge i dag? Fredrik A. Walby, psykologspesialist/forsker eller Martin Ø. Myhre, vernepleier/forsker
Kl. 11.45 – 12.00	Spørsmål og svar til: Hva vet vi om selvmord?
Kl. 12.00 – 13.00	Lunsj
Kl. 13.00 – 13.15	Kultur: Målfrid J. Frahm Jensen, seminarpoet
Kl. 13.15 – 14.15	Om jeg hadde visst ... Bjørn Aftret, forfatter, journalist og etterlatt
Kl. 14.15 – 14.30	Pause
Kl. 14.30 – 15.15	Depresjon er ikke latskap! Hvordan vi tenker, forstår og føler ved depresjon Liss Gøril Anda-Ågotnes, psykolog
Kl. 15.15 – 15.30	Spørsmål og svar til: Depresjon er ikke latskap!
Kl. 15.30 – 16.00	Pause
Kl. 16.00 – 17.30	Parallele workshop: a) Sorg tar energi og tid – mye energi og lang tid Kjetil Moen, sykehusprest/forsker b) Møte med selvmordsnære, hva ønsker de av andre? Siv Hilde Berg, psykolog/forsker og en erfaringsformidler c) Depresjon og angst hos pårørende til rusavhengige Tone Larsen Hoel, vernepleier og en erfaringsformidler
Kl. 17.30 – 19.30	Besøk standene (LPP, MH, LEVE, PsyOpp), tur på stranden, en kopp kaffe, et opphold i Sola Spa – eller en hvil på rommet. Vi ses til middag.
Kl. 19.30	FESTMIDDAG

Lørdag 19. september 2020

Møteleder Elin Skogen og Målfrid J. Frahm Jensen

Kl. 09.00 – 09.15	God morgen Målfrid J. Frahm Jensen, seminarpoet
Kl. 09.15 – 09.45	Velkommen til en ny dag – en hilsen fra LEVE og LPP Arnhild Ottesen, LPP Rogaland og Sybille Greiner, LEVE Rogaland
Kl. 09.45 – 10.15	Ungdommens selvmordstanker – og deres søsken Melissa Ramsland, klinisk vernepleier
Kl. 10.15 – 10.45	Når bestefar vil dø Gudrun Austad, psykiatrisk sykepleier/spesialkonsulent
Kl. 10.45 – 11.00	Pause
Kl. 11.00 – 12.00	Landskapet vi er mennesker i Arnhild Lauveng, psykolog, forsker og forfatter
Kl. 12.00 – 13.00	Lunsj
Kl. 13.00 – 13.30	Kunnskap og myter om selvmord (quiz) Gudrun Austad, psykiatrisk sykepleier og Målfrid J. Frahm Jensen
Kl. 13.30 – 14.15	Til ettertanke Espen Hana, skuespiller, tekstforfatter, komponist og sanger
Kl. 14.15 – 15.00	Ta først på din egen maske Einar Øverenget, professor i filosof
Kl. 15.00	Vel hjem

Påmelding

Ja, jeg bekrefter med dette at jeg melder meg på Solaseminaret 2020

Navn: _____ Organisasjon eller arbeidssted: _____

Adresse: _____ Postadresse: _____

Telefon: _____ E-post: _____

Velg mellom tre seminarprisalternativer:

A: (Pr. person i enkeltrom)

1 overnatting i enkeltrom, festmiddag og 2 lunsj + kursavgift: kr. 3490,-

B: (Pr. person i dobbelrom)

1 overnatting i dobbelrom, festmiddag og 2 lunsj + kursavgift: kr. 3199,-

C:

Ingen overnatting, 2 lunsj + kursavgift kr. 2100,-

Festmiddag kr. 695,-

Miniseminar

Fredag

a) Sorg tar energi og tid – mye energi og lang tid

Kjetil Moen, sykehusprest/forsker

b) Møte med selvmordsnære, hva ønsker de av andre?

Siv Hilde Berg, psykolog/forsker og en erfaringsformidler

c) Depresjon og angst hos pårørende til rusavhengige

Tone Larsen Hoel, vernepleier og en erfaringsformidler

Alle henvendelser vedrørende seminaret og påmelding:

Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning, Kirkegt 40, 4006 Stavanger.

Telefon 51 93 88 00. Telefaks 51 93 88 01. E-post: post@psykopp.no

eller påmelding på: www.psykopp.no

Seminarsted: Sola Strand Hotel, Axel Lundsv. 27, 4050 Sola. 5 min. med drosje fra flyplassen.