

# Foredrag:

## Ud af hamsterhjulet og ind i nærværet

**Foredragsholder:** Marianne Karlsmose, landsleder i Agape

**Indhold:** Vi lever i et samfund, hvor tempoet er højt. Presset og forventningerne til, hvad vi skal præstere for at være gode nok, er store. Hverdagen er ofte præget af et hamsterhjul, hvor vi halser afsted for at følge med og hvor det vigtigste sjældent er det, der haster mest. Hvordan kan vi finde ind i en sund balance, hvor vi lever det liv, som vi egentlig gerne vil med plads til nærvær og det, der er vigtigt for os?

## Elsk din næste som dig selv - diakoni og egenomsorg i praksis

**Foredragsholder:** Marianne Karlsmose, landsleder i Agape

**Indhold:** Hvad betyder det, når Bibelen taler om, at vi skal elske vores næste som os selv? Er det bare endnu et krav, sammen med mange andre krav, der kan tynge os og blive en byrde, som vi bærer på? Hvordan kan næstekærlighed foldes ud i en travl hverdag? Hvordan kan jeg få et liv i balance, hvor der både er plads til at være noget for andre og også passe på mig selv og sætte grænser? Hvordan kan vi sættes fri i at have værdi – alene i kraft af, at vi er mennesker skabt af Gud?

## Håb - også på mørke dage

**Foredragsholder:** Marianne Karlsmose, landsleder i Agape

**Indhold:** Hvad betyder håb, når vi rammes af sygdom og modgang? Hvilken betydning kan troen have i modgang – en ressource eller en klods om benet? Hvordan rummer vi begge dele i vores fællesskaber med nærvær, ærlighed og respekt? Hør mere om Agapes pilotprojekt og erfaringer med dette.

## Uperfekt i en perfektionskultur

**Foredragsholder:** Marianne Karlsmose, landsleder i Agape

**Indhold:** Hvordan giver vi plads til sårbarhed og uperfektthed i en tid, hvor jagten efter det perfekte og præstationen fylder meget? Hvordan kan vi få et mere ærligt billede af os selv og hinanden og hjælpe hinanden til at være hele mennesker i livet, som det er, i al sin

uperfekthed? Kan det, at være skabt og elsket af Gud, være et befriende udgangspunkt ind i denne samfundstendens?

## Det rummelige fællesskab

**Foredragsholder:** Marianne Karlsmose, landsleder i Agape

**Indhold:** Hvad betyder det for vores fællesskab, at vi er forskellige med hver vores styrker og udfordringer? Hvordan kan vi med nærvær, ærlighed og respekt blive mere rummelige i en tid, hvor ensomhed og psykiske lidelser fylder hos mange mennesker? Hvordan kan det, at vi er skabt af Gud, og at Gud er barmhjertig og tilgivende, være et befriende udgangspunkt for at skabe det rummelige fællesskab?

## At rumme børn med anderledes behov og diagnoser

**Foredragsholder:** Charlotte Falch Marquardt, psykolog i Agapehuset

**Indhold:** Over de sidste par år berettes der om et stigende antal børn og unge, der får psykiatriske diagnoser som fx ADHD og autisme. Måske støder du også på nogle af disse børn i den fritidsklub, hvor du er frivillig, som kirke- og kulturmedarbejder eller som præst i konfirmationsundervisningen. At lave et tilbud, der kan rumme børn med mange forskellige behov, sætter nye krav til viden, forståelse og rammesætning.

Foredraget vil indeholde følgende tematikker:

- Hvad er ADD/ADHD?
- Hvad er autismspektrumforstyrrelse?
- Hvordan sætte gode rammer – tips og tricks
- Relationskompetence
- Casearbejde med deltagernes egne eksempler

Foredraget kan selvfølgelig justeres, så det passer til jeres behov.

## Hvad er ADHD/ADD?

**Foredragsholder:** Charlotte Falch Marquardt, psykolog i Agapehuset

**Indhold:** I de seneste år er der sket en stigning i antallet af både børn og voksne, der diagnosticeres med ADD/ADHD. Måske kender du en helt tæt på, der for nyligt er blevet

diagnosticeret eller du har en professionel relation i forbindelse med fx klubtilbud, undervisning eller i kirkesammenhæng.

Foredraget er for dig, der er nysgerrig på at lære mere om diagnosen og er nysgerrig på at omsætte viden til praktiske tiltag. Foredraget vil komme ind på følgende tematikker:

- Hvad er ADHD/ADD
- Diagnosens overlap med andre lidelser
- ADHD og kønsforskelle
- Sensoriske udfordringer
- Eksekutive udfordringer
- Sociale udfordringer
- Tips og tricks til hverdagen
- Ressource-overblik (hjemmesider, podcasts, bøger mm)

Foredraget kan selvfølgelig justeres, så det passer til jeres behov.

## Hvad er autisme?

**Foredragsholder:** Charlotte Falch Marquardt, psykolog i Agapehuset

**Indhold:** I de seneste år er der sket en stigning i antallet af både børn og voksne, der diagnosticeres med autismespektrumforstyrrelse. Måske kender du en helt tæt på, der for nyligt er blevet diagnosticeret eller du har en professionel relation i forbindelse med fx klubtilbud, undervisning eller i kirkesammenhæng.

Foredraget er for dig, der er nysgerrig på at lære mere om diagnosen og er nysgerrig på at omsætte viden til praktiske tiltag. Foredraget vil komme ind på følgende tematikker:

- Hvad er autisme?
- Autismsens overlap med andre lidelser
- Autismen og kønsforskelle
- Sensoriske udfordringer
- Eksekutive udfordringer
- Sociale udfordringer

- Høj begavelse, men udfordret på almindelig daglig livsførelse
- Tips og tricks til hverdagen
- Ressource-overblik (hjemmesider, podcasts, bøger mm)

Foredraget kan selvfølgelig justeres, så det passer til jeres behov.

## Hvad er angst og hvornår er der tale om angst?

**Foredragsholder:** Charlotte Falch Marquardt, psykolog i Agapehuset

**Indhold:** Angst er en udbredt lidelse, der rammer mange danskere hvert år. Angsten er ofte invaliderende og hindrer personen i at føre et normalt hverdagsliv. Angsten kan ofte opleves udfordrende og nærmest umulig at overkomme – både for den ramte og for personens pårørende. Dette foredrag er for dig, der selv er ramt af angst eller forælder/pårørende til en, med angst. Foredraget vil være en grundindføring i, hvad angst er og hvordan det kan tackles med afsæt i den kognitive adfærdsterapi. Foredraget vil komme ind på følgende tematikker:

- Hvad er angst og hvornår er der tale om angst?
- Forskellige typer af angst
- Angst som følgelidelse til andre lidelser
- Den kognitive diamant – at forstå sammenhængen mellem tanker, følelser, krop og adfærd
- Realistisk tænkning – at udfordre angsten
- Trappetigearbejde og eksponering for angst
- Forældre/pårørende som støttende eller vedligeholdende

Foredraget kan selvfølgelig justeres, så det passer til jeres behov.

## Det slidstærke møde mellem frivillige og traumeramte flygtninge

**Foredragsholder:** Michelle Lind Kappel, aut. psykolog og foredragsholder i Agape

**Indhold:**

At arbejde med traumeramte mennesker kan give nogle udfordringer i forhold til reaktioner og grænsesætning. I dette foredrag er der hjælp at hente, hvis du og/eller dit fællesskab ønsker en slidstærk strategi for det frivillige arbejde med flygtninge. Foredraget vil give jer viden om:

- PTSD/traumatisering
- Hvordan traumer kan påvirke mødet mellem flygtninge og frivillige
- Grænsesætning for den frivillige
- Vejledning i, hvordan man som frivillig undgår at brænde ud

Foredraget kan selvfølgelig justeres, så det passer til jeres fællesskab.

### **Foredragsholderen:**

Michelle Lind Kappel er autoriseret psykolog i Agape og har tidligere arbejdet med behandling af traumatiserede flygtninge og med at klæde professionelle og frivillige på til at opdage og håndtere tegn på traumatisering i forbindelse med integrationsindsatser. Desuden har hun boet og arbejdet på Sri Lanka og har derfor stort kendskab til udfordringer og opmærksomhedspunkter i forbindelse med kulturforskelle.

Michelle har afholdt lignende foredrag for blandt andet Livsværkstederne (Gellerup Kirkes projekt) og for Tværkulturelt Center.

## **Brænd endelig - men brænd ikke ud! - Om sund grænsesætning i værdibaserede fællesskaber.**

**Foredragsholder:** Michelle Lind Kappel, aut. psykolog og foredragsholder i Agape

### **Indhold:**

I terapirummet møder jeg en del mennesker, der arbejder enten lønnet eller frivilligt i en værdibaseret organisation. Mange af dem, jeg taler med, er brændt ud – eller godt på vej til det – fordi de på den ene eller anden måde glemmer at lytte til egen krop og kroppens følelsesmæssige signaler.

Intentionerne er gode: De oplever stor meningsfuldhed i arbejdet og vil så gerne hjælpe så mange som muligt til et bedre liv. Disse idealer kan imidlertid – helt utilsigtet – komme til at stå i modsætning til at lytte til egne behov/grænser. For nogle kan det opleves skamfuldt at sætte grænser.

I dette foredrag vil jeg komme med et (religions)psykologisk perspektiv på en mere bæredygtig tilgang til at være aktivt engageret og samtidig tage vare på egne behov.

Jeg vil komme ind på følgende tematikker:

- Det hele menneske – Agapes menneskesyn
- Det hele menneske – i trivsel

- Når det sunde bliver usundt – om grænsesætning i værdibaserede fællesskaber
- Følelsernes funktion
- Det slidstærke “arbejdsliv”
- Her kan du få hjælp, hvis du allerede er udbrændt – eller i fare for det

Foredraget kan selvfølgelig justeres, så det passer til jeres fællesskab.

**Foredragsholderen:**

Michelle Lind Kappel er autoriseret psykolog i Agape og har tidligere arbejdet med behandling af traumatiserede flygtninge og med at klæde professionelle og frivillige på til at opdage og håndtere tegn på traumatisering i forbindelse med integrationsindsatser. Desuden har hun boet og arbejdet på Sri Lanka og har derfor stort kendskab til udfordringer og opmærksomhedspunkter i forbindelse med kulturforskelle.