



Skam, stolthet & sårbarhet.

”Runt 2007 fick jag en vision, en ganska galen sådan: Att sätta skammen på kartan. Det var då ganska döfött, eftersom väldigt få människor spontant ville prata om skam... Nu har kunskapen spridits fort under drygt 10 år, men också villigheten att närma sig ämnet skam har förändrats väldigt mycket. Idag finns en snabbt ökande insikt kring hur central skammen är i våra liv och framförallt i allt som rör psykisk ohälsa, också inom teorin och forskning kring det globalt.

När jag själv förstod (också efter mitt eget ganska smärtsamma skam-uppvaknande) hur skam hänger ihop med saker som förändring, kreativitet, närvaro, motivation, utveckling, sårbarhet och närhet, så insåg jag hur kraftfullt och stödjande det är när man förstår HUR det hänger ihop. T.ex. att förstå att denna hemska känsla faktiskt har en frisk och sund funktion, att den är en slags skyddande, fiffig kompis.

Skam är mycket mer än själva känslan – den är en central funktion i regleringen av relationen. Relationen till både en situation och till en annan människa – och relationen till oss själva.

Skam är överallt, hela tiden. Vare sig vi kan något om den eller inte, är medvetna om den eller inte, så måste vi alla hantera den.

När vi förstår mer om själva funktionen kan vi också närma oss den på ett mera konstruktivt sätt, istället för att den har makten på skuggsidan av det som sker.”

2-dagars workshop i att arbeta med skam och dess skyddsmekanismer i psykoterapi, behandling och annat hjälparbete.

Teman vi kommer att arbeta med/vad du får med dig under utbildningsdagarna:

- Förstå mer vad skam egentligen är – både den friska, sunda skammen och den giftiga skammen: gå igenom aktuell teori/forskning som bakgrund till förståelsen, reflektioner kring hur den kan appliceras på behandlingsarbete.
- Skillnaden mellan skam och skuld, och empatins viktiga roll i det.
- Kunskap om hur skam och dess försvar kan ta sig i uttryck: Skamkompassen.
- Få lära dig några specifika interventioner som kan hjälpa klienter/personer att hela skam.
- Kopplingen till anknytningsmönster och hur hjärnan kidnappas av trauma/skam.
- s.k. Stolthetsreaktioner – två sorters stolthet, den autentiska och den hybriska.
- Självmekänsla – vägen till att hantera och att hela skammens effekter, för både dig och dina klienter.

Under vissa delar av workshoppen kommer teorin varvas med praktiska övningar/reflektioner och deltagare kommer att få bryta ut i mindre grupper och 2&2 med rollarbete med påhittade case – ingen deltagare kommer någon gång förväntas exponera egna privata upplevelser av skam. Två bedömningsverktyg kring skam kommer att presenteras och prövas. Videofilm som belyser skydds-mekanismerna kommer att visas och diskuteras. Vi kommer också att arbeta ingående med den s.k. Skamkompassen av Donald Nathanson, som fungerar mycket bra som integrering och även som ”psycho-education” för klienter, att kunna begripa att det som sker av beteenden/reaktioner är ett relevant system för skydd – det är inte jag ”som är galen”.

Att bara börja förstå skam och benämna den, är en av de viktigaste interventionerna i sig, ett första steg mot att ta makten från skammen.

Denna workshop är ett samarbete med
Psykosociala Förbundet i Finland: www.fspc.fi



Psykosociala
förbundet

Praktisk information om workshopen:

Vem riktar sig workshopen till: dig som arbetar med psykoterapi, behandling, stödarbete eller annan form av arbete som rör människor: socionomer, kuratorer, psykoterapeuter, psykologer, frivillig- och stödorganisationer i tredje sektorn, speciallärare och andra vars arbete är att stödja människor i utveckling.

När: söndag 18 november 9.00 – 18.00 & måndag 19 november kl 9.00 – 16.00.

Var: SFV-huset G18 (Svenska Folkskolans Vänner), Georgsgatan 18 i Helsingfors, våning 1.

Möteslokal: Helsingfors rum 101

Pris: 150 euro för hela kursen, du förväntas delta i båda dagarna.

Anmälningsskema & QR-kod:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=lixkwQpRf0WA6Uwvo0BpyCuXW5N6ahFMv8Vh6J-tHvdUNVJBMExWUTFCSUEyNVFPVEIXMjBaT01GTy4u>



Subventionering är möjlig att söka, skriv en rad och berätta om din situation: nonni.makikarki@fspc.fi

Frågor till workshopledaren: kontakta Jojo direkt på jojo@skam.nu eller +46708323135 www.skam.nu

Extra bonus! 🎁

Du som deltar i workshopen erbjuds ett coachingsamtal med Jojo efter kursen (frivilligt), via telefon eller Skype som en uppföljning på det du lärt dig. Det är kostnadsfritt för den som deltagit i båda dagarna och som svarar på en enkät efter kursen. Hon svarar på frågor som dykt upp efteråt och för att Jojo gärna vill lära sig vad som fungerade bäst, var något svårt att förstå, hur du kan använda kunskapen i ditt arbete osv.

Kan du inte delta på workshopen?

Vi vill tipsa om seminariedagen på Lappvikens källa om 'Kvinnor & Skam' fredagen den 16 november 2018!

En halvdag på temat Kvinnor och Skam, där Jojo inleder med 1 timmes föreläsning om skam kl 14.00.

Det är GRATIS! 😊 Kolla här för info/anmälan: <http://fspc.fi/nyheter/forelasningsserie-i-november>

skam.nu gillar 👍 och delar bra länkar i Finland:

<http://skam.fi/sv/ett-lyckat-skamseminarium/> : om förra skamseminariet i juni 2018 på Lappviken/Helsinki.

Denna kampanj är ett hjärteprojekt som handlar om att sätta skammen på kartan genom att börja dela din berättelse, så att du och andra kan se: *Du är inte ensam – det är skammen som får dig att tro det...*

Se mer om samarbetet bakom kampanjen här: <http://skam.fi/sv/yhteystiedot/> (sidan finns även på finska).

www.kokenet.fi www.kokoa.fi www.a-klinikka.fi www.fspc.fi www.lapinlahdenlahde.fi

Mer information om workshopledaren:

Jojo Tuulikki Oinonen är auktoriserad gestaltterapeut som har valt att specialisera sig inom skam och andra själv-medvetna emotioner. Har även arbetat som konsult inom näringsliv och organisationer, där arbetet oftast handlat om frågor som rör kreativitet och kommunikation. Hon har egen praktik i Stockholm där hon arbetar med klienter i individual- och gruppterapi, och även med föräldrastöd (gruppledare i Aktivt Föräldraskap). Hon har reviderat hela Active Parentings föräldrastöds-program 'Aktivt Föräldraskap' utifrån ett skamperspektiv. Föreläser och utbildar förskollärare, gruppledare och personalgrupper på temat "Skam och Relation", som konsult i egen regi, men även för studenter på olika högskolor: förskolepedagog- och spelutbildningen på Södertörns högskola, OpenLab på KTH (Kungliga Tekniska Högskolan) och Xenter i Tumba t.ex. Har utbildat sig i att arbeta med trauma och dissociativa personlighetsstörningar (för Suzette Boon/Anna Gerge, 1-årig specialistutbildning under Socialstyrelsen). Medverkat på vetenskapliga och organisationskonferenser med skamtemat och skriver på en bok i ämnet. Sedan 2010 är hon ordförande för SAG – Sveriges Auktoriserade Gestaltterapeuter, yrkesföreningen för gestaltterapeuter i Sverige, som är en del av EAGT www.eagt.org

Röster från skamföreläsningar och utbildningar:

"Det var en mycket bra föreläsning som belyser begreppet "skam" på ett begripligt sätt! Jag förstod också att skam inte alltid behöver innebära något negativt."

"Jag har blivit mer medveten om min egen skam och hur jag hanterar den. Jag har också fått en helt annan syn på barn och hur jag bemöter deras "misslyckanden" och ev. skuld och skamkänslor."

"Mycket intressant och givande dag, lätt att lyssna på Jojo, hon är mycket inspirerande och tydlig! Hon fick mig att slappna av inför det här jobbiga ämnet..."