

Norra lokalföreningen bjuder in till Årsmöte med föreläsning  
” **Compassion fokuserad träning med ungdomar som lider av stress**”  
med **Inga Dennhag** och **Marika Thörn**

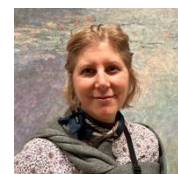
Workshop med **Inga Dennhag**, docent, psykolog/psykoterapeut och **Marika Thörn**, socionom/psykoterapeut. 24 oktober kl.18-20. Årsmötet börjar 19.30.

Psykisk ohälsa har vuxit bland ungdomar, Folkhälsomyndigheten skriver att 37 % av kvinnorna i åldern 16–29 år säger att de känner sig ganska eller mycket stressade. Stress, ångest och depression påverkar hela ens liv. Att vara uppkopplad, plugga och växa både på insidan och mellanmänniskt tar på krafterna. Att dessutom lida av psykisk ohälsa kan få allvarliga konsekvenser för nuet och framtiden. Compassionfokuserad terapi fungerar för vuxna med stress och depression – men fungerar det för ungdomar? Sänks stress och ökar self-compassion?



I compassionfokuserad gruppterapi på nätet tränar ungdomarna på att vara i tillits- och drive-systemet och minska aktiviteten i hotsystemet. Inga Dennhag berättar om behandlingsstudien, en randomiserad pilotstudie, och effekter. Marika Thörn leder oss i övningar som ingår i terapin. Det här är den första internetförmedlade Compassionfokuserade terapin som har utvärderats i Sverige och världen och via en kontrollerad randomiserad studie.

Inga Dennhag, docent, psykolog och psykoterapeut arbetar på Barn- och Ungdomspsykiatri i Region Västerbotten. Hon har skrivit ca 25 peer review artiklar varav fyra publicerade artiklar om Compassion. Fler publikationer är i pipeline. Dennhag arbetar som KBT handledare, klinisk psykoterapeut på BUP i Umeå. Hon har specialiserat sig på Traumafokuserad KBT. Dennhag undervisar på läkarprogrammet, logopedprogrammet, och fristående kurser i barn- och Ungdomspsykiatri. Hon har blivit nominerad tre gånger till det pedagogiska priset på Umeå universitet.



Marika Thörn, socionom, hälso- och sjukvårdskurator, psykoterapeut och bildterapeut arbetar på Ungdomsmottagningen. Hon arbetar både på ungdomsmottagningen, på privat mottagning, och i Dennhags forskningsprojekt CUST. Thörn har specialiserat sig på digitala vårdmöten, trauma, affektfokusad och compassionfokuserad terapi. Thörn har publicerat en artikel om unga som söker information om och stöd för psykisk ohälsa online.



Varmt välkomna!  
Styrelsen i SfKBT norra

Anmälan:

<https://sfkbt.se/sfkbt/kalendarium/>

**Föreläsning och övning om Compassion fokuserad träning för ungdomar med stress**

**Tid:** 24 okt kl.18-20.

**Sista anmälningsdatum:** 22 okt.

**Kostnad:** Arrangemanget är gratis för alla. Årsmötet som pågår mellan 19.30-20.

**Var:** Beteendevetarhuset, sal BET.E.109, Umeå Universitet. Begränsat antal platser.

**Välkomna att vara med!**

PS. Om ni är intresserade av styrelsearbete i SfKBTnorra hör av er till [david.wemmert@regionvasterbotten.se](mailto:david.wemmert@regionvasterbotten.se). DS.

*Vid frågor: [inga.dennhag@umu.se](mailto:inga.dennhag@umu.se)*

*SfKBT verkar för att främja de kognitiva och beteendeeinriktade terapierna i Sverige. Mer information hittar du på SfKBTs webbsida [www.sfkbt.se](http://www.sfkbt.se)*

Referenser:

Henje, E., Wiberg, M., & **Dennhag, I.** (2023): Translation and validation of the Swedish version of the Self-Compassion Scale for Youth, *Australian Psychologist*, DOI:10.1080/00050067.2023.2217326

Jonsson, E., & **Dennhag, I.** (2023) Compassion in three perspectives: Associations with depression and suicidal ideation in a clinical adolescent sample. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*. Dec 7;11(1):120-127. Doi: 10.2478/sjcapp-2023-0012.

Carnelius, F., & Dennhag, I. (2023). How can gender, sexual harassment, and self-compassion predict depression in adolescents? *Nordic Journal of Psychiatry*, 77 (3) 256-265. Doi: 10.1080/08039488.2022.2089231

Henje, E., Rindestig, F. C., Gilbert, P., & **Dennhag, I.** (2020). Psychometric validity of the Compassionate Engagement and Action Scale for Adolescents: a Swedish version. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 8, 70 - 80, doi:10.21307/sjcapp-2020-007.

Karlsson, U., & Thörn, M. (2013). Diskussionsforum på internet för hantering av emotionella frågor. *Social-Medicinsk Tidskrift*, 2, 252-260.



# Å R S M Ö T E 24 okt 2024

## Föredragningslista

1. Årsmötets öppnande
2. Fastställande av dagordningen
3. Val av ordförande och sekreterare för mötet
4. Frågan om årsmötet är stadgeenligt utlyst
5. Val av 2 justeringspersoner som jämte ordförande skall justera protokollet
6. Styrelsens verksamhetsberättelse
7. Resultat – och balansräkning för senaste verksamhetsåret
8. Revisionsberättelsen
9. Frågan om ansvarsfrihet för styrelsen under innevarande år
10. Val av personer i styrelsen
11. Idéer kring kommande verksamhetsår
12. Övriga frågor
13. Mötet avslutas

Styrelsen