

SAARISTO SEMINAARI

1-2.9.2017

KIPU JA SOMAATTINEN SAIRASTAMINEN

Ajankohta 1.-2.9.2017

Ilmoittautuminen: minna.martin@saunalahti.fi

HINTA

230 € sisältää seminaariohjelman ja päivien ateriat

PAIKKA

Kulttuurikeskus Sofia
Kallvikinniementie 35,
00980 Helsinki

<http://sofia.fi/>

MAJOITUS

Yhden hengen huoneessa 80 €
Kahden hengen huoneessa yhdeltä 50 €

Jokainen hoitaa huonevaraukset itse Sofian vastaanottoon 12.8.2017 mennessä

reception@sofia.fi tai p. +358 10 277 900

YHTEYSTIEDOT

Metro Vuosaareen, sieltä bussi 816 Sofian pääovelle.
Aikataulut, sijainti ja ajo-ohjeet Sofian nettisivuilta:

www.sofia.fi/yhteystiedot



PSYKOFYYSINEN
psykoterapia ry

c/o Psykofyysisen terapian keskus Somestesia
Jarrumiehenkatu 7
20100 Turku, Finland

www.psykofyysinensykoterapia.fi



SAARISTO
SEMINAARI 1-2.9.2017
Kipu ja somaattinen sairastaminen

Kulttuurikeskus Sofiassa
Kallvikinniementie 35,
00980 Helsinki

<http://sofia.fi/>

SAARISTO SEMINAARI

1-2.9.2017



KIPU JA SOMAATTINEN
SAIRASTAMINEN

PERJANTAI 1.9.2017

Päivän puheenjohtajana Kimmo Häärä

klo 9.30 ILMOITTAUTUMINEN

klo 10.00-11.30

lääketieteen tohtori, kipututkija
Helena Miranda:

KIVUN MEKANISMIT JA MODERNIT HOITOKEINOT

Osallistujat voivat ennakkoon tutustua

www.retrainpain.org-verkkokurssiin

kivusta, kivun mekanismeista, akuutin ja kroonisen kivun eroista keskushermoston yliherkistymisestä, kroonisten kipuoireiden, kuten fibromyalgian (biologisista) mekanismeista kipuun vaikuttavista tekijöistä, myös sellaisista kuten työilmapiiri, oikeudenmukaisuuden kokemus kivun vaikutuksesta työkykyyn, työnteon vaikutuksesta kivun kanssa pärjäämiseen kivun hoitokeinoista, pääosin lääkkeettömistä keinoista

klo 11.30-12.00 KESKUSTELUA

klo 12.00-13.00 LOUNAS

13.00-14.30 Maj Lindgren & Elina Kiehelä

KENELLÄ KIPU ON?

Potilastapausvideo: haastattelijana Maj Lindgren, fysioterapeutti, tanssi-liiketerapeutti, työnhajaaja, HYKS, Lasten ja nuorten sairaudet, lastenpsykiatria.

LUENTO-OSUUS:

Elina Kiehelä, psykologi, HYKS Kipuklinikka

Kipuun liittyvät monitahoiset tekijät tutkimusten pohjalta ja yksilötasolla, pohjaten osin videoituun potilastapaukseen

14.30-15.00 KAHVI/TEE

15.00-16.30

Maj Lindgren:

KIPUKOKEMUKSEN HEIJASTELUA

Ihmettelemme fysioterapeuttisten kipukuntoutuksen menetelmien avulla, miten oma keho resonoi kiputilanteeseen. Työskentelyyn liitetään edellä esitettyjä teoreettisia näkökulmia. Annamme kehomme kertoa itselle, työskentelemme reflektoiden, tunnustellen ja hahmotellen kipukokemusta vuorovaikutuksen osana, seurauksena ja/tai johdannaisena. Pohdinnan apuna tarkastellaan uhkia ja suojaavia tekijöitä. Työskentelemme pienryhmissä.

klo 18.30-alkaen

ILTAJUHLA:

ohjelmaa, illallinen ja tanssia

LAUANTAI 2.9.2017

Päivän puheenjohtajana Outi Ruohola

klo 10.00-11.30

psykoterapeutti Laura Mannila:

KADONNUTTA ÄÄNTÄ ETSIMÄSSÄ - PERFORMATIIVINEN KOKEMUSLUENTO

"Kadonnutta ääntä etsimässä" on performanssin ja luennon risteytys. Se pohjautuu tositapahtumiin. Aiheena on spasmodinen dysfonia -niminen harvinaisen neurologinen häiriö ja siitä kuntoutuminen vastoin lääketieteellisiä ennusteita. Aihetta lähestytään teorian, kokemuksen, kehon ja huumorin keinoin. Myös yleisö pääsee halutessaan osallistumaan kehollisesti ja kokeilemaan omakohtaisesti. Esitys tutkii ääntä, sen menetystä ja äänentuoton kehollisia mekanismeja. Se lähestyy ihmistä psykofyysisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen.

Esityksen tieteellisenä innoittajana on teoria neuroplastisiteetista eli aivojen muokkautuvuudesta. Meissä piilee ennalta-arvaamattomia muutoksen ja paranemisen mahdollisuuksia.

klo 11.30-12.30 LOUNAS

klo 12.30-14.30

Rap ja vokaalitaiteilija,
kuvittaja Melinda "Dizi"
Lönnerberg:

MINUUS & KIPU- TAIDE, TERAPIA JA TOSI- ASIOIDEN HYVÄKSYMINEN

Tor-Erik Söderholm

psykologi, psykoterapeutti:

Ajatuksia kivusta, psykoterapiasta, luovuudesta ja psyykkisestä kasvusta sekä vuoropuhelua Melinda Lönnerbergin kanssa.

Mitäkipu on -kun se on yhtä koko oman olemuksen kanssa? Yhtä abstrakti kuin lausumaton sana, äänen resonointi tai värin tunne ja vaikutus? Läsnä päivän joka hetkessä. Miten olla samaistamatta omaa persoonaa kipuun ja elää itsenä -kipu osana elämää, mutta ei omaa persoonaa määrittävänä ominaisuutena?

Runo, musiikki ja kuvataide ovat mahdollistaneet kehitys- ja selviämisvaiheet Melindalle joka sairastaa perinnöllistä sidekudossairautta Ehlers-Danlos Syndroomaa (EDS), johon kuuluu krooninenkipu. Fakta, tilanteen tiedostaminen ja hyväksyminen on ollut olennainen osa itsensä kokoamista. Taide on ollut väline ymmärtämisessä ja sen konkretisoinnissa. Koskakipu on sekä tunne että olemus kroonisen kivun kanssa elävillä, on löydettävä oikea minuus sen alta, sisältä ja keskeltä. Stressinhallinta ja tietous siitä, miten psyyke ja fyysinen vartalo toimivat sidoksissa toisiinsa on ollut välttämätön osa psykoterapiaa ja mahdollistanut monen tuhoisan ja tiedostamattoman käyttäytymismallin kumoamisen tai uudelleen jäsentämisen.

Luennon lisäksi estradiesiintiintymisen ja terapeutin työn havainnollistaminen taiteen keinoin.

klo 14.30-15.00 KAHVI/TEE

klo 15.00-16.00

PANEELIKESKUSTELU TAI RYHMÄKESKUSTELU

SEMINAARI PÄÄTTY