

# Ældrekonferencen

*Faglig kvalitet,  
alsidige tematiske synsvinkler  
og praksisnær viden*

**Nina Werner  
Morten Hedelund  
Niels Overgaard  
Charlotte Juul Nilsson  
Anders Nikolajsen**

Bygholm Park Hotel, mandag d. 10. oktober 2022

# Velkommen til

## Ældrekonferencen d. 10. oktober 2022

*Ældrekonferencen er en tværfaglig netværks- og vidensformidlingsplatform målrettet alle fagpersoner med interesse for ældreområdet. Ældrekonferencen byder på indsigt i relevante nye initiativer, solid faglig opdatering, praksisnær inspiration samt erfaringsudveksling på tværs af professioner og instanser indenfor ældreområdet.*

Ældrekonferencen er et nyt, efterspurgt initiativ, som løb af stablen for første gang i foråret 2019 i selskab med blandt andre Ældreministeren samt ikke mindst en fuld sal af engagerede fagpersoner. Det var en rigtig god dag – og nu gentager vi succesen.

### **Faglig kvalitet, alsidige tematiske synsvinkler og praksisnær viden:**

Ældrekonferencen byder på en palet af foredrag, der repræsenterer alsidige tematiske synsvinkler og erfaringsmæssig baggrund – forskningsmæssigt, organisatorisk og praktisk. Det er vores målsætning, at alle foredragsholderne skal tage udgangspunkt i deltagernes hverdag i arbejdet med de ældste. Derfor har vi bedt alle foredragsholdere om at have fokus på omsætning af teori til praksis. Viden der kan omsættes til handling i praksis, er viden, der virker!

### **På Ældrekonferencen 2022 vil foredragsholderne bl.a. drøfte og give svar på følgende:**

- *Hvordan kan baggrunden til empatiudmattelse forstås ud fra psykologiske og kognitive teorier?*
- *Hvad er empatiudmattelse, og hvordan kommer det til udtryk?*
- *Hvordan forebygges og afhjælpes empatiudmattelse, så man kan blive i det fag, man med stor sandsynlighed har valgt ud fra interesse og hjerte?*
- *Hvad er naturlig og kompliceret sorg?*
- *Hvad er risikofaktorer for udvikling af komplicerede sorgreaktioner, og hvordan behandles de?*
- *Hvilke tre opgaver skal alle sørgende løse for at kunne leve med sorgen, så den ikke ødelægger livet?*
- *Hvordan kan man finde sindsro i en verden af uendelige muligheder?*
- *Hvordan kan man bruge antikke principper til at skabe bæredygtige stærke præstationer?*
- *Hvordan kan bevidstheden om døden gøre dig fri?*
- *Hvordan kan man forklare social ulighed i sundhed?*
- *Er der social ulighed i sundhed blandt danske ældre?*
- *Hvorfor er der social ulighed i sundhed blandt ældre?*
- *Hvad forårsager ensomhed blandt ældre?*
- *Hvad har været og er fortsat Corona-pandemiens ensomhedsudfordringer?*
- *Hvordan opdager og hjælper vi de ældre mennesker, som har det største behov?*

**Vi glæder os til en rigtig god dag med fokus på ældreområdet!**

Ældrekonferencen afholdes i de skønne klassiske rammer på Bygholm Park Hotel i Horsens. Læs mere her: <https://www.aeldrekonferencen.dk/om-bygholm-park-hotel/>





## Nina Werner

**Forebyg empatiudmattelse med self compassion – bevar glæden og omsorgen i dit arbejde!**

Alle der arbejder med mennesker har et ønske om at hjælpe og drage omsorg for andre. Samtidig er det også et faktum, at en del oplever at miste gnisten undervejs, hvilket er trist på et personligt plan, og dyrt fra et samfundsmæssigt perspektiv.

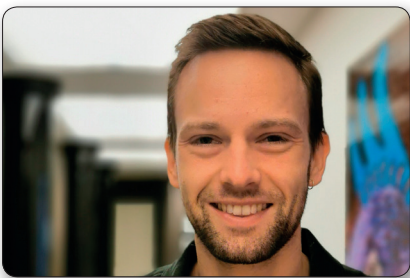
I dette foredrag vil Nina Werner lære os om årsagerne til empatiudmattelse. Du vil få indblik i, hvad det er der sker, når vi bliver empatiudmattede, og du vil få viden om, hvad tegnene på empatiudmattelse er. Med afsæt heri skal vi sammen se på, hvordan man kan forebygge og afhjælpe empatiudmattelse. Og ganske overraskende forholder det sig modsat af, hvad vi intuitivt forventer: Vi har ikke brug for at engagere os mindre i omsorgssituationer, men faktisk mere, siger forskningen.

Nina Werner vil hjælpe os godt på vej og uddele værktøjer i form af konkrete forslag til, hvordan man kan tage godt hånd om sig selv i følelsesmæssigt krævende situationer og derved bevare arbejdsglæden og engagementet.

Foredraget vil bl.a. give svar på følgende:

- *Hvordan kan baggrunden til empatiudmattelse forstås ud fra psykologiske og kognitive teorier?*
- *Hvad er empatiudmattelse, og hvordan kommer det til udtryk?*
- *Hvordan forebygges og afhjælpes empatiudmattelse, så man kan blive i det fag, man med stor sandsynlighed har valgt ud fra interesse og hjerte?*

Nina Werner er privatpraktiserende psykolog, autoriseret og specialist i kognitiv terapi samt supervisor. Foruden at se klienter i sin private praksis underviser Nina Werner praktiserende læger i Mindful Self-Compassion. Hun er endvidere underviser på Folkeuniversitetet og holder foredrag og workshops om self compassion. Nina Werner er forfatter til bogen *Fra selvkritik til self compassion* (Klim, 2020), der har modtaget flotte anmeldelser i blandt andet Berlingske.



## Morten Hedelund

**Naturlig og kompliceret sorg sent i livet**

At miste en nærtstående er en svær og belastende livsbegivenhed, og det er naturligt at føle stor sorg. For de fleste aftager sorgen gradvist over tid, men for nogle vil sorgen opleves intens og smertefuld selv efter lang tid. Hvis sorgen stadig efter seks måneder opleves så gennemgribende og vedvarende, at

livskvaliteten forsvinder, kan der være tale om en kompliceret sorgreaktion, og der kan være behov for professionel hjælp.

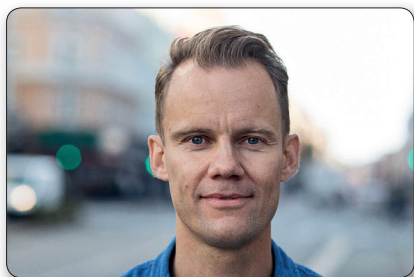
Oplægget vil introducere til naturlig og kompliceret sorg sent i livet, og du vil få indblik i risikofaktorer for komplicerede sorgreaktioner hos ældre. Morten Hedelund vil endvidere præsentere den behandling, som Det Nationale Sorgcenter tilbyder ramte efterladte. Eksempler fra praksis inddrages til at illustrere, hvordan klienter kan hjælpes til at løse de tre opgaver, som er afgørende for, at sorgen ikke ødelægger livet.



Foredragets vil bl.a. give svar på følgende:

- *Hvad er naturlig og kompliceret sorg?*
- *Hvad er risikofaktorer for udvikling af komplicerede sorgreaktioner, og hvordan behandles de?*
- *Hvilke tre opgaver skal alle sørgende løse for at kunne leve med sorgen, så den ikke ødelægger livet?*

Morten Hedelund er psykolog og projektleder i Det Nationale Sorgcenter, hvor han behandler ældre efterladte med komplicerede sorgreaktioner samt underviser og superviserer professionelle og frivillige. Han har tidligere arbejdet i den private forskningsfond Ensomme Gamles Værn med projekter omkring ensomhed midt og sent i livet.



## Niels Overgaard

### *Det hele handler ikke om dig – sindsro, frihed og mening*

Den vestlige verden har aldrig haft større velstand, frihed og fred. Det til trods peger statistikkerne på, at stadig flere mennesker oplever stress, angst og utilfredshed. I vores stræben efter selvrealisering i en tilværelse af uendelige muligheder er det nemt at miste sin fornemmelse af formål og mening.

I dette tankevækkende og humoristiske foredrag giver Niels Overgaard nogle – til tider provokerende – svar på, hvordan vi finder ind til et mere balanceret, frit og meningsfyldt liv. Med afsæt i den stoiske filosofis store tænkere som Seneca, Epiktet og Marcus Aurelius giver Niels Overgaard fem jordnære og konkrete principper, som kan anvendes både arbejdsmæssige og i private sammenhænge for at opnå sindsro, frihed og mening.

Foredraget er baseret på bogen af samme titel, som blev udgivet i begyndelsen af 2020 og fik seksstjernede anmeldelser i Berlingske og Børsen. Bogen er af Børsen udnævnt til en af årets bedste ledelsesbøger.

Foredraget vil bl.a. give svar på følgende:

- *Hvordan kan man finde sindsro i en verden af uendelige muligheder?*
- *Hvordan kan man bruge antikke principper til at skabe bæredygtige stærke præstationer?*
- *Hvordan kan bevidstheden om døden gøre dig fri?*

Niels Overgaard er uddannet journalist fra Syddansk Universitet. Niels Overgaard betegner sig selv som "hverdagsstoiker", og ikke uden grund, da han er bestsellerforfatter til den anmelderroste bog, *Det hele handler ikke om dig* (2020). Niels Overgaard er kommunikationschef og del af ledelsen i Gyldendal. Han har tidligere bl.a. været kommunikationschef for Corporates & Institutions i Danske Bank samt chef for bæredygtighed i PFA.





## Charlotte Juul Nilsson

### *Social ulighed i sundhed – en udfordring blandt ældre?*

Der er stigende opmærksomhed på social ulighed i befolkningens sundhed i Danmark, ikke mindst fra Sundhedsstyrelsen og Lægeforeningen, men er social ulighed i sundhed også en udfordring i den ældre del af befolkningen? Ser vi f.eks. fortsat forskelle i forekomst af sygdom og funktionsevnebegrænsninger blandt dem, der er kortuddannede i forhold til dem, der har længerevarende uddannelser, når vi når ind i alderdommen, eller udvises disse forskelle? I foredraget præsenteres fund fra store nyere befolkningsundersøgelser om social ulighed i sundhed blandt ældre, både om tendenser og forklaringer på uligheden.

Foredraget vil bl.a. give svar på følgende:

- *Hvordan kan man forklare social ulighed i sundhed?*
- *Er der social ulighed i sundhed blandt danske ældre?*
- *Hvorfor er der social ulighed i sundhed blandt ældre?*

Charlotte Juul Nilsson er uddannet læge og arbejder med forskning og undervisning som lektor på Afdeling for Social Medicin, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet. Hun forsker i samspillet mellem sociale og helbredsmæssige faktorer blandt ældre, herunder social ulighed blandt ældre. Charlotte Juul Nilsson står bag valgfag i gerontologi på uddannelserne i Medicin og Folkesundhedsvidenskab ved Københavns Universitet, og er medlem af bestyrelsen for Dansk Gerontologisk Selskab.



## Andreas Nikolajsen

### *Ensomme ældre mennesker – hvor er de, og hvordan hjælper vi bedst?*

Mange ældre mennesker er meget alene. Som enker eller enke-mænd bor de for sig selv og bruger meget tid uden selskab. Alligevel oplever de ikke ensomhed. De fleste ældre mennesker er robuste og dygtige til at tilpasse sig og opnå et godt og sundt socialt liv. Alderdommen betyder dog for de fleste en forøget social sårbarhed. Der skal ikke meget til for at vælte læsset. En god vens død, en indlæggelse eller en konflikt med børnene og pludselig knuger ensomheden. Corona-pandemien har tydeliggjort denne sårbarhed. For mange ældre mennesker har nedlukningerne ført massiv og ufrivillig social isolation med sig. Oplægget sætter fokus på ældre menneskers ensomhed under nedlukningen. Andreas Nikolajsen vil gennemgå årsager til ensomhed, og give dig indsigt i, hvordan du får øje på ensomheden blandt de ældste – og hvad vi kan gøre for at hjælpe ensomme ældre mennesker.

Foredraget vil bl.a. give svar på følgende:

- *Hvad forårsager ensomhed blandt ældre?*
- *Hvad har været og er fortsat Corona-pandemiens ensomhedsudfordringer?*
- *Hvordan opdager og hjælper vi de ældre mennesker, som har det største behov?*

Andreas Nikolajsen er uddannet psykolog fra Københavns Universitet. Han har specialiseret sig i aldringens psykologi, og har igennem en årrække arbejdet som projektleder i Fonden Ensomme Gamles Værn. Han har stået i spidsen for en række forsknings- og udviklingsprojekter om ensomhed blandt ældre. Heriblandt ensomhedsindsatsen Fortæl for Livet, som han i 2020 overdrog til Røde Kors. Andreas er pt. i gang med et forskningsprojekt på Aarhus Universitet, hvor han undersøger psykologiske og sociale konsekvenser af intergenerationelle brud mellem gamle forældre og deres voksne børn.

---

# Program Ældrekonferencen

## mandag d. 10. oktober 2022

---

08.30 - 09.15 Ankomst og registrering

09.15 Velkommen

09.20 - 10.00 **Naturlig og kompliceret sorg sent i livet**

**Morten Hedelund**

Psykolog, underviser og projektleder i Det Nationale Sorgcenter samt klinisk behandler af ældre med komplicerede sorgreaktioner.

10.00 - 10.25 Pause

10.25 - 11.00 **Social ulighed i sundhed – en udfordring blandt ældre?**

**Charlotte Juul Nilsson**

Læge, ph.d. og lektor på Afdeling for Social Medicin, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet samt medlem af bestyrelsen for Dansk Gerontologisk Selskab.

11.00 - 11.25 Pause

11.25 - 12.00 **Ensomme ældre mennesker – hvor er de, og hvordan hjælper vi?**

**Andreas Nikolajsen**

Forsker, specialist i aldringens psykologi, og igennem en årrække projektleder i Fonden Ensomme Gamles Værn.

12.00 - 13.10 Frokost

13.10 - 14.00 **Forebyg empatiudmattelse – bevar glæden og omsorgen i dit arbejde!**

**Nina Werner**

Psykolog, specialist i kognitiv terapi, underviser og forfatter til bogen *Fra selvkritik til self compassion* (Klim, 2020), der har modtaget flotte anmeldelser i blandt andet Berlingske.

14.00 - 14.30 Pause

14.30 - 15.45 **Det hele handler ikke om dig – sindsro, frihed og mening**

**Niels Overgaard**

Kommunikationschef og del af ledelsen i Gyldendal samt bestsellerforfatter til den nye bog, *Det hele handler ikke om dig* (2020), som bl.a. har modtaget seks stjerner i Berlingske og Børsen.

15.45 Farvel og på gensyn i 2023



## Skøn mad med fokus på bæredygtighed, dyrevelfærd og din sundhed!

Scandic Bygholm Park byder på skøn og nærende mad på konferencedagen. Alt mad serveres under nøje hensyntagen til hygiejne, og i overensstemmelse med gældende retningslinjer i forhold til Covid-19. Der er fokus på gode, bæredygtige råvarer, som udvælges med omtanke for dyrevelfærd, miljø og sundhed.

**Morgen/Formiddag:** Du tilbydes en energigivende og sund start på dagen med f.eks. frisk frugt, yoghurt/skyr, grøntsagsshots og en friskbagt croissant.

**Frokost:** Du bydes på en varieret og skøn frokostmenu inspireret af årstidens råvarer.

**Eftermiddag:** Der serveres et udvalg af sunde lækkerier og søde fristelser, så det høje energiniveau holder helt frem til slutningen af konferencedagen.

**Hele dagen:** Frisk vand, bæredygtig økologisk kaffe samt te er let tilgængelig hele dagen.



## PRISER

Deltagelse pr. person:	kr. 2.196,00
Gruppetilmelding (4 personer):	kr. 7.184,00
Tillæg – gruppetilmelding pr. person:	kr. 1.796,00

Eksempel: 5 samtidige tilmeldinger, pris i alt kr. 7.184,00 + kr. 1.796,00 = kr. 8.980,00

Alle priser er ekskl. moms.

Ved tilmelding bør fremgå navn, titel, arbejdsplads samt betalers cvr. eller Ean. nr.

## TILMELDING

### Ældrekonferencen mandag d. 10. oktober 2022

Tilmelding foregår en særlig tilmeldingsside som findes her:

<https://ctku.nemtilmeld.dk/30/>

Hvis der opstår problemer med tilmeldingssiden eller lignende, så er I naturligvis altid velkomne til at sende en email til [info@ctku.dk](mailto:info@ctku.dk)

Alle tilmeldinger er bindende.

Dog kan tilmeldinger godt "byttes", således at en anden person end den tilmeldte kan deltage i stedet for den oprindeligt tilmeldte. Ældrekonferencen skal blot informeres om dette senest dagen inden Ældrekonferencen.

Grupperabatter forudsætter samtidige tilmeldinger (min. 4 tilmeldinger på en gang). Altså i én og samme email. Senere tilmeldinger af flere deltagere kvalificerer ikke til rabat. Det er desuden en forudsætning for at opnå rabat, at der kan skrives én regning. Det vil bla. sige, at der kun skal anvendes ét EAN- eller CVR-nr. til opkrævning.

Ved betaling udover forfaldstid beregnes 2% rente pr. påbegyndt måned samt rykkergebyr 100,- kr. pr. rykker.

Ved tilmelding oplyses email på samtlige deltagere. Disse emailadresser bruges til at fremsende evalueringsskemaer efter konferencen, til oplysninger om eventuelle programændringer samt invitation og program til fremtidige konferencer. I samtlige emails oplyses tydeligt om, hvordan man frabeder sig fremtidige emails.





# Ældrekonferencen d. 10. oktober 2022

Tlf: 23 23 61 09

Cvr.nr. 32303471

Bank: Spar Nord

Registreringsnummer: 9280

Kontonummer: 4575631792

## Scandic Bygholm Park, Schüttesvej 6, 8700 Horsens

**Tog** Gåafstand igennem parken fra Horsens Banegård.

**Bus** Det er let at få en taxa fra Horsens Hovedbanegård til Scandic Bygholm Park. Turen fra stationen til hotellet tager normalt ca. 5 minutter.

**Bil** Tag frakørsel nr. 56 B på Østjyske Motorvej E45. Kør mod Horsens ad Ny Hattingvej/Hattingvej og fortsæt ad Bygholm Parkvej. Drej til venstre ind på P-pladsen i parken ved Scandic Bygholm Park.

**Fly** 57 km fra Billund. Du kan tage lufthavnsbussen fra Billund Lufthavn til Q8-tanken ved motorvejens frakørsel 56 (se tidstabeller på [www.billund-lufthavn.dk](http://www.billund-lufthavn.dk)). Fra tankstationen kan du tage en taxa direkte til Scandic Bygholm Park.

