

Fysioterapeutisk rådgivningstilbud i Frivilligsektionen



ved fysioterapeut
Lone Katballe

Hvem er fysioterapeuten Lone?

Jeg har siden 1999 arbejdet med fysioterapi indenfor psykosomatik og mental sundhed. Både med patienter tilknyttet psykiatrien og siden 2021 med klienter og brugere tilknyttet CSM. Udover aktiviteter i frivilligsektionen varetager jeg individuelle kropsundersøgelser samt kropsterapigrupper i behandlingssektionen i CSM.

Mange venlige hilsner fysioterapeut Lone Katballe



✉ lok@csm-midtnord.dk

☎ 27 83 12 63

Individuel rådgivning (max 3 gange)

Her har du mulighed for at få en snak med fysioterapeuten om senfølger relateret til kroppen. Du kan afprøve redskaber/metoder, som du evt. kan bruge på egen hånd til lindring og håndtering af kropsligt ubehag og opbygning af mere velvære. Sessionerne foregår i fysioterapien på CSM.

Du kan booke en tid ved at skrive en sms eller mail til Lone, hvor du kort præsenterer det, du gerne vil tale om eller afprøve. Herefter aftaler I sammen det videre forløb.



Det kunne fx være:

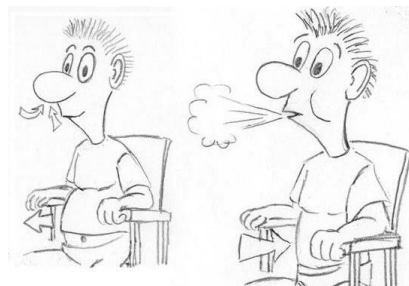
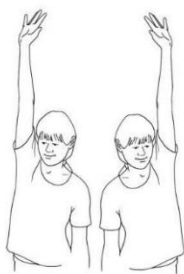
- Behov for viden om forskellige senfølger relateret til kroppen
- Afprøvning af tyngdedyne mhp. bedre søvn eller selvberoligelse i løbet af dagen
- Introduktion til brug af massagebolde og massageruller; fx mhp. smertelindring eller øget kontakt til dig selv.
- Idéer til øvelser / metoder i forbindelse med vejrtrækningsproblemer

”Krop og psyke” gruppeforløb

onsdag formiddag kl. 10.00 – 11.30 (6 gange)

Der vil løbende blive afviklet gruppeforløb med max. 6 deltagere fra CSM – ugentligt i 1½ time i et forløb på 6 gange. Gruppen vil foregå i Frivilligsektionens Caférum.

”Krop og psyke” gruppen vil bestå af en kombination af undervisning og praktiske øvelser med fokus på forståelse og lindring/håndtering af kropslige senfølger efter overgreb. Vi kan komme omkring emner såsom: senfølger relateret til kroppen, det kropslige forsvar, nervesystemets (dys)regulering og overlevelsesstrategier, muskelspændinger, åndedrættet, nedsat kontakt til egne grænser og behov, balance- og koordinationsproblemer m.m.



Hvis du er interesseret, så kontakt Lone og få lavet aftale om en samtale, hvor I sammen kan afdække om gruppen kunne være noget for dig.

