

KROP OG PSYKE GRUPPE I CSM MIDT NORD -

UNDERVISNING OM SENFØLGER RELATERET TIL KROPPEN OG PRAKTISKE ØVELSER

HVAD GÅR DET UD PÅ?

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, åndedrættet og muskelspændinger, kontakt til sig selv og egenomsorg. Måske dukker der temaer op blandt gruppens deltagere undervejs, som vi vælger at dykke ned i.

HVEM KAN VÆRE MED?

- Der er plads til 5 deltagere, som er tilknyttet frivilligsektionen i CSM
- Du skal være motiveret for at lære noget mere om kropslige senfølger efter overgreb
- Du skal have lyst til at øve dig i praksis med forskellige øvelser og metoder (uden fysisk kontakt med holdets andre deltagere)
- Du skal være motiveret for at prøve noget af derhjemme på egen hånd
- Du skal være indstillet på at møde stabilt 6 gange

HVOR OG HVORNÅR FOREGÅR DET?

Tid: Hver onsdag formiddage kl. 10.00 – 11.30

Varighed: forløbet strækker sig over 6 gangen fra 5/11 til 10/12 - 2025

Sted: Café området i Frivilligsektionen på CSM Midt Nord

HVORDAN MED TILMELDING?

Hvis du er interesseret eller har afklarende spørgsmål kan du skrive til fysioterapeut Lone Katballe på:

lok@csm-midtnord.dk

Mobil: 27831263

Der vil være en forsamtale ved Lone inden opstart.

CSM:Midt Nord
Center for Seksuelt Misbrugte