

### **Velkommen til Frirummet hos CSM Øst**

Er du voksen, og har du senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen, har du mulighed for at deltage i de aktiviteter, vi tilbyder i Frirummet. Her kan du mødes med andre i samme situation og have det rart i trygge omgivelser.

Det er ikke et krav, at du er i behandling hos CSM Øst eller benytter et af centrets andre tilbud.

#### **Vi tilbyder:**

- Kreativt værksted
- Traumesensitiv yoga
- Psykomotorisk træning (nyt tilbud – se information i denne mail)
- Manuvision (kropsterapi)
- Samtalecafé

#### **Ønsker du information om muligheden for at deltage i Frirummets aktiviteter**

Kontakt frivilligkoordinator Mille Eldevig

mie @csm-ost.dk

Mandag – torsdag: 09.00 – 15.00

### **Psykomotorisk bevægelsesterapi – nyt tilbud hos CSM Øst fra januar 2020**

I psykomotorisk bevægelsesterapi arbejder vi med den kropslige dimension af senfølgesymptomerne. Undervisningen er ressourceorienteret og rettet mod at understøtte den enkelte deltager i at:

- Lytte, tolke og rumme kroppens signaler
- Blive bevidst om og orientere sig efter egne grænser og muligheder
- (Gen)opbygge kropslige mestringsstrategier til at håndtere fx utryghed, indre uro og ubehagelige, kropslige fornemmelser
- I psykomotorisk bevægelsesterapi arbejder vi med flere elementer: Vi har kropslige øvelser, som kan være stående, siddende og liggende. De kan være stillestående eller mere dynamiske rundt i rummet. Vores gennemgående fokus er kropsbevidsthed, selvomsorg og dosering (hvordan tilpasser du øvelserne, så de passer til dig) og afspænding.

Vi arbejder med fælles- og individuelle refleksioner samt psykoedukation, hvor vi taler om kropsbevidsthed som en vigtig ressource.

#### **Temaer i undervisningen er:**

- Balancen mellem opspænding og afspænding
- Kroppens signaler – fx kroppens psykiske og sociale måde at være i rummet
- Afgrænsning
- Grunding
- Centrering
- Åndedrættet som støtte

Alle øvelser tilpasses den enkelte og foregår med respekt for den enkeltes individuelle grænser, og undervisningen foregår i trygge og rolige rammer.

**Om underviseren:**

Michaeli er uddannet psykomotorisk terapeut (tidligere kaldet afspændingspædagog) og efteruddannet i psykomotorisk, manuel stress og traumeterapi.

**Selv siger hun om undervisningen:**

*"Jeg tror på, at ethvert menneske, under de rette omstændigheder, kan komme i kontakt med egne ressourcer og øge troen på sig selv. Derfor møder jeg mennesker i øjenhøjde, med empati og blik for det hele menneske – det subtile samspil mellem den fysiske, psykiske og sociale situation".*

## Kalender for Frirummet januar 2020

Dato	Program	Beskrivelse
Mandag den 6. januar 17:00 - 19:00	<b>Traumesensitiv yoga</b>	Blid yoga bygger på principper fra Hatha Yoga og Traume Sensitiv Yoga (TCTSY). Deltagerne tilbydes forskellige yogaformer og inviteres af en uddannet facilitator til at lægge mærke til, hvad de føler i deres krop og praktisere at træffe egne valg om åndedræt og bevægelse. <b>Underviser er:</b> Lone Maj Sand Clausen, psykomotorisk terapeut, yogalærer (Integral Yoga, TCTSY)
Onsdag den 15. januar 17:00 - 19:00	<b>Psykomotorisk træning</b>	Psykomotorisk bevægelsesterapi består af kropslige øvelser og afspænding samt refleksion og psykoedukation. Vi arbejder med at bevidstgøre os om kroppens grænser og muligheder, at lytte, tolke og rumme kroppens signaler. Det gennemgående fokus er kropsbevidsthed, selvomsorg og dosering (hvordan tilpasser du øvelserne, så de passer til dig). <b>Underviser er:</b> Michaeli Nunes Tonnesen, uddannet psykomotorisk terapeut og efteruddannet i psykomotorisk, manuel stress og traumeterapi.
Torsdag den 16. januar 17:00 - 19:30	<b>Kreativt værksted</b>	Har du lyst til at udtrykke dig visuelt? Arbejde med blyanter, farver, collage på papir, karton og lærred i en tryk gruppe. Oplev fordybelsen i en sanselig proces der har fokus på dine ressourcer, hvad du også er. En aften på Det kreative værksted starter med en kort afspænding. Derefter præsenteres temaet for billedarbejdet, fx udenpå – indeni. Den sidste halve time deler vi vores billedudtryk og processen med hinanden i en åben og øjenåbnende samtale. Der kræves ingen særlige tegnefærdigheder for at være med - kun lyst og nysgerrighed. <b>Underviser er:</b> Dorthe Kathinka, uddannet kunstterapeut og billedkunstlærer.

Mandag den 20. januar 17:00 – 19:30	<b>Samtalecafe</b>	Frirummet er et sted, hvor du i et trygt miljø kan øve dig på sunde og ligeværdige relationer, og hvor du ikke er alene med udfordringer. Cafeen er et åbent og uforpligtende tilbud drevet af frivillige med særlig viden om senfølger. Du kan dele og deltage i det omfang, du kan og har lyst til, og du kan blive her så længe du vil inden for åbningstiderne. Det er med andre ord et frirum, hvor der ikke kræves noget af dig. Nogle gange kan de frivillige have planlagt temaer, som vi taler om - andre gange er ordet frit.
Onsdag den 22. januar	<b>Manuvision</b>	I Manuvision får du plads til en kropslig fordybelse, som kan løsne op for gamle spændinger og blokeringer i kroppen. Manuvision kan give dig mere ro, samtidig med at din kropsbevidsthed øges. Undervisningen består af kropslige øvelser, og gennem timen sættes der løbende ord på sammenhængen mellem krop og tanker. <b>Undervisere er :</b> Lisbeth Low Madsen, kropsterapeut og Lene Ege psykomotorisk terapeut og Manuvision behandler.