

## Få viden og erfaring med tilpasset styrketræning for mennesker med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen

*Vi søger en fysioterapeutstuderende eller uddannet fysioterapeut, som kunne tænke sig at lære om tilpasset styrketræning for mennesker, med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen.*

**Det drejer sig om 7 træningsgange på torsdage i tidsrummet 13.30-15.00 i perioden fra slut marts – medio juni 2024 på Frederiksberg.**

I Center for Seksuelt Misbrugte tilbyder vi gratis behandling og aktiviteter for voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barn- og ungdom. En del af vores indsats er fysioterapeutisk træning og behandling.

Udfordringer for vores målgruppe kan være et overbelastet nervesystem og tendens til at undgå kontakt til egen krop. Der kan være fysiske senfølger såsom smerter og spændinger og der kan være tendens til overtræning eller undertræning.

Vores fysioterapeut Karen Impgaard Asmund laver holdundervisning med styrkeøvelser, der bringer vores deltagere i kontakt med kroppen. Formålet er at øge deltagernes kropsbevidsthed og selvagens ift. at kunne dosere træningen.

Hvis du er fysioterapeutstuderende eller uddannet fysioterapeut, som ønsker erfaring og opkvalificering i at arbejde med traumatiserede mennesker, så har du en mulighed for at få det som Karens frivillige assistent.

Udover praktisk erfaring og sparring med Karen, vil du også blive tilbudt vores kurser og temadage. Bl.a. vil du få grundkursus i senfølger efter seksuelle overgreb og temakursuser med fx skam eller fysiske senfølger som tema. Du vil også være en del af vores sociale fællesskab og budt ind til de arrangementer vi holder.

Hvis du er interesseret så skriv til daglig leder i Frivilligsektionen CSM Øst

Anette Fauerskov B. Jørgensen på mail: [afj@csm-ost.dk](mailto:afj@csm-ost.dk) eller telefon: 60 18 70 92