

Senfølgegruppe for seksuelle overgreb i barndom



Traumeterapi i et helhedsorienteret perspektiv

Seksuelle overgreb ses over et bredt spektrum og strækker sig fra at være vidne til overgreb til befamlinger og til fuldbyrdet voldtægt. Senfølger kan vise sig i form af kropsligt ubehag, øget alarmberedskab, seksuelle problemstillinger, tilknytningsvanskeligheder, parforholdsproblemer, mistillids-problemer mv..

Vi arbejder ud fra en kroporienteret, ressourcebaseret og helhedsorienteret tilgang. Vi ser på sammenhængen mellem krop og psyke, og inddrager åndedrættet som redskab i terapien. Du får øget bevidsthed omkring dine dysfunktionelle mønstre gennem oplevelsesbaserede øvelser og opnår større følelsesmæssig rummelighed og fleksibilitet i nervesystemet. Du kommer i kontakt med en mere autentisk og levende del af dig selv gennem det kropsterapeutiske arbejde og bevæger dig fra traumernes fastlåsthed til mere frigørende impulser, der gør dig i stand til at reagere mere hensigtsmæssigt. Du vil få en øget opmærksomhed på, hvordan vores tidligere erfaringer og biologiske spor er med til at forme vores stressresponsystem og sårbarhed over for belastninger i livet. Målet er at få en udvidet rummelighed og følelsesmæssig kontakt med dig selv med mulighed for forandring og vækst.

Ved seksuelle traumer, har der ofte manglet en tryk tilknytningsfigur og dermed mangel på hjælp til regulering af de svære følelser. Når der har manglet et trygt nervesystem at læne sig ind i, træder en form for selvregulering til. Denne selvregulering bliver en beskytter, et skjold mod omverden, for at kunne holde det smertelige ud. Dette medfører samtidigt isolation og vanskeligheder ved at knytte sig i relationer.

Traumer vil ofte have et kropsligt udtryk i form af forskellige tilstande og reaktioner, fx i form af kamp, flugt eller frys-respons. Formålet med terapien er at opdage, at du er i stand til at forblive til stede, mens du mærker forskellige følelsesmæssige tilstande og rummer reaktionerne uden fx at flygte.

Der vil være en kombination af praktiske øvelser, teoretiske oplæg og terapeutisk arbejde.

Målgruppen: Gruppen henvender sig til mennesker over 18 år, både mænd og kvinder, der har senfølger efter seksuelle overgreb i barndom.

Praktisk:

Hver anden fredag á 2 timer, kl. 10-12:00.

Pris: 900,- pr. gruppegang (selvbetaling)

Ved lægehenvielse: reduceret pris.

Sted: Ræveholmsvej 57, Karlslunde

Tilmelding: kontakt os på sms eller mail.

Tlf.: 6177 0988

Mail: susanne@psykologsh.dk

Behandler:

Dybtgående traume-ekspertise gennem mangeårigt virke i psykiatrien med senfølgegrupper og privatpraksis med traume-problematikker.

Psykolog Susanne Huynh, cand.psych.aut.,
specialist i psykoterapi/klinisk psykologi.

Udd. i gruppeanalyse og schematerapi.

www.psykologsh.dk