

Gruppe for kvinder der har været udsat for seksuelt overgreb

- Et forløb over 15 gange i Udby på Møn

I dette forløb vil vi integrere den terapeutiske proces, der har fokus på det, du har været udsat for - med konkrete metoder/teknikker, der nedsætter risikoen for i fremtiden at blive udsat.

Når du har været udsat for seksuelt overgreb i barndom eller i voksenlivet, kan du være påvirket af forskellige uhensigtsmæssige handlings-mønstre, som er din krops og dit nervesystems reaktion på det, der er sket. Det kan være lavt selvværd, nemt vakt angst og uro, tendens til flugt, depressive tanker, vanskeligheder med relationer og seksuelle problemer.

I terapien arbejder vi med Somatic experiencing. I SE-terapi tager vi udgangspunkt i dyreverdenen og her dyrenes reaktion på farer. Fx vil en gazelle for at beskytte sig mod en angribende løve gå i frys/lammes, indtil faren er ovre, og den igen ryster sig tilbage til livet. Vi mennesker kan også gå i frys/lammes, når vi udsættes for fare, hvor vores modstand ikke stoppe det, der er i gang, og det ikke er muligt at flygte.

Forskellen er, at vi mennesker ikke er så gode til at ryste os tilbage til livet (som dyrene) og derfor går rundt med mange små lammelser eller døde områder i kroppen, efter at være gået ”i frys” i farlige situationer. Det kan vise sig som manglende kontakt med kroppen, smerter og spændinger og en følelse af ikke at hænge sammen.

Bag det døde område vil ofte være en uafsluttet impuls til fx at løbe, slå fra sig eller råbe, som det ikke var muligt at udleve på det pågældende tidspunkt.

I terapien arbejder vi med nænsomt at få kroppen vakt til live igen og regulere nervesystemet. I små bidder arbejder vi med det, der er sket – for ikke at forskrække kroppen, så den igen reagerer med at lukke ned. Vi veksler og pendulerer mellem at have fokus på dine ressourcer og det mere sårbare i dig og fremmer på den måde en større selvregulering og stabilitet i både psyke og krop.

Når kroppen i terapien langsomt vækkes til live, bliver du bedre i stand til at mærke dine følelser og kommer mere i kontakt med dine behov og grænser. I terapien arbejder vi også her nænsomt på, at du bliver i stand til at udtrykke begge dele - både overfor dig selv og i dine relationer.

Det har for mange en stor betydning at være i en gruppe med andre kvinder, der har lignende erfaringer – at opleve du ikke er alene med dine tanker og følelser. Det, at du kan spejle dig i de andre og selv føle dig genkendt, har i sig selv en både tryghedsskabende og helbredende effekt. På samme måde vil effekten af terapien forøges ved de andre kvinders støtte og respons i gruppen.

Når du er i gang med en bearbejdning af det, der er sket, kan der på et tidspunkt opstå et ønske om at udforske, hvad man selv i fremtiden kan gøre for at mindske muligheden for at blive udsat for krænkelser og/eller overgreb igen. Det vil vi også adressere i forløbet. I en vekselvirkning mellem teori og praksis vil vi arbejde med konkrete metoder og redskaber, der kan gøre dig bedre i stand til at mærke og give udtryk for dine grænser, både i hverdage og i optakter til vold. Der vil være en præsentation af og øvelser til at tilegne sig 7 redskaber, der kan gøre dig mindre sårbar for misbrug og overgreb. Erfaring viser at disse metoder og redskaber kan have en positiv virkning på din bearbejdning af det, der er sket, give dig en mere positiv selvfølelse og højne din livskvalitet generelt.

Praktiske oplysninger om forløbet

Gruppeforløbet er over 15 fredags-aftener fra kl. 17-20 med start 6. januar og finder sted i Den Gamle Skole i Udby på Møn, Udbygade 69.

Pris for hele forløbet 4800 kr. Du er velkommen til at betale over to eller tre gange.

Hvis du kommer langvejs fra, vil der blive mulighed for overnatning. Hvis du kommer langt væk fra med offentlig transport, er der mulighed for at blive hentet ved bussen og kørt tilbage.

Der vil være en pause undervejs i gruppen, hvor vi har kaffe, te, frugt og kiks.

Psykiater og mindfulness-lærer Anne Kristine Karsholt vil stå for den terapeutiske del af forløbet. Konsulent i voldsforebyggelse og forfatter Chris Poole vil undervise i de metoder, som nedsætter risikoen for igen at blive udsat for overgreb.

Du kan kontakte Anne Kristine på 20 40 22 21 eller akk-psykoterapi@mail.dk

Og Chris på 30519777 eller info@voldsforebyggelse.nu.