

# “Det sitter i kroppen”

## Oppstart av nye kroppsgrupper (2 grupper)

Påmelding snarest

**Vi fortsetter suksessen med grupper med et kroppsorientert fokus. Denne gangen starter vi en gruppe som har fokus på seksualitet og en ren kroppsgruppe .**

En konsekvens av traumatiske hendelser kan være at man splitter hode og kropp. For å beskytte seg, unngår man å kjenne på kroppens behov og signaler. Splittelsen kan være en effektiv beskyttelse, men har sin pris og kan få store konsekvenser for helsen, både fysisk, psykisk og seksuelt. Mange kan oppleve at seksuelle følelser og kroppslige fornemmelser kjennes skremmende og fremmede, fordi de kan assosieres med overgriper og ikke med egen kropp og egne følelser.

### **Kropp og sinn hører sammen og påvirker hverandre gjensidig.**

Det å legge merke til, bli bevisst og akseptere kroppens tilstand er en forutsetning for endring. Ved hjelp av svært enkle øvelser fremmes nærvær uten fordømmelse av det som er. I begynnelsen fokuseres det på oppmerksomhet rundt det som føles trygt. Kanskje du etterhvert kan våge deg litt ut av komfortsonen din?

Gruppene ledes av Bjørg som har en kroppsorientert traumeutdannelse og Bettina Walde-Tumyr som er utdannet sexologisk rådgiver.

Påmelding snarest ved henvendelse til en av de ansatte på SMISO.

### **Velkommen!**

*Åpent for de som har opplevd incest og/eller seksuelle overgrep  
Lukkede grupper for 4 deltakere pr. gruppe over 12 samlinger*

PS

*Du kan også melde deg på dersom du har vært med på kroppsgruppe tidligere.*



