

MENS LEGEN ER GOD...

Tværfagligt ressource- og antistressforløb

God eller dårlig stress?

I dag ønsker mange mennesker sig et liv uden stress.

Stress er negativt – den sætter os under pres og gør os syge.

Sådan tænkte man indtil for nylig. Ny forskning viser, at en daglig dosis stress kan være sundt for os. Hormonalt er stress er en af de vigtigste drivkæfter i vores liv. Den hjælper os til at tage fat på livet, den motiverer os og sørger for, at vi har den energi til rådighed, vi har brug for i dagligdagen. Samtidig betegner WHO stress som en af de største sundhedsfarer i det 21. århundrede. Stressrelaterede sygdomme anslås at koste Danmark 8 milliarder årligt. En uges sygemelding i mellemsindkomst-området koster typisk arbejdsgiveren lidt over 10.000 kr. Et menneske med Burnout er gennemsnitligt sygemeldt i 3 til 6 måneder.

Man kan altså snakke om både en god og en dårlig stress. Den dårlige stress gør os syge og kan føre til blivende funktionsnedsættelser og en række alvorlige sygdomme. Den gode stress skaber en energi, der kan hæve dagligdagens gentagelser til en dans, hvor opgaverne kommer i flow og går op i en højere enhed.

Mens legen er god er et ressource- og antistressforløb, der øver mennesker i at balancere mellem disse to former for stress. Gennem forløbet styrkes evnen til at omgås de ydre, såvel som de indre faktorer, der virker stressende i den enkeltes liv. Arbejdet med selverkendelse og egne ressourcer giver øget livskvalitet og sætter focus på "min sandhed" og "min opgave". Dermed bliver man i højere grad i stand til at værne om de ressourcer, man har til rådighed. Man bliver i stand til at kunne brænde for noget – uden at brænde ud.

Stress...

Stress rammer ca. 10% af alle danskere i den erhvervsaktive alder så meget, at de har brug for hjælp.

WHO,skønner at i 2020 bliver stress og depression to af de største sygdomsfaktorer.

I Danmark er der hver dag ca. 35.000 sygemeldinger pga. stress.

Langvarig stress kan føre til invaliderende funktionsnedsættelser

Forløbet henvender sig til dig der:

- Føler dig stressest, men endnu er i stand til at arbejde
- Har været nede med stress, og nu er på vej op igen
- Genkender symptomer, så som søvnbesvær, glemsomhed, koncentrationsbesvær, humørsvingninger, træthed osv.
- Føler, at du har svært ved at afgrænse dig
- Er bekymret for, om du er på vej ind i udbrændthed
- Mærker, at du har behov for at ændre noget i dit liv

Antistress...

Psykolog Per Quistgaard, terapeutisk eurhythmist Rolf Kjær og antroposofisk læge Tomas Henckel Johansen, begynder i november 2018 et nyt 8 måneders ressource- og antistressforløb, som tager udgangspunkt i et helhedsorienteret menneskesyn.

Forløbet udbydes i samarbejde med Helsecenter Marjatta.

Vi arbejder med:

Psykologi

Gennem gruppebaserede samtaler opnås en bedre selvforståelse og et bedre kendskab til selvundertrykkende indre stemmer, såsom "jeg burde også". Vi lægger vægt på det meningsfulde i at være sammen med lige-sindede, der arbejder mod større livskvalitet ved at fokusere på egne ressourcer.

Terapeutisk bevægelse

Den form for bevægelse, som vi arbejder med på kurset hæmmer stress, virker afslappende og hjælper til at flytte fokus fra tankerne ned i kroppen. Det er her, vi opbygger vores vitalitet og her, grundlaget for vores ressourcer skabes. Bevægelserne øger selvoplevelsen og styrker derved evnen til afgrænsning og til integritet i en travl hverdag.

Meditative øvelser

Helt enkle øvelser der øger kroppens evne til at regulere sig selv ud fra hjertets og følelsernes kræfter.

Antroposofisk medicin

Forløbet indeholder flere indlæg om den medicinsk-terapeutiske forståelse af stress, og om kroppens evne til at opbygge og vedligeholde sine ressourcer. Desuden vil der efter behov være mulighed for en understøttende konsultation hos en antroposofisk læge.



Per Quistgaard

Cand. Psych., autoriseret psykolog med mange års erfaring fra terapiforløb med mennesker i krise.

Har gennemført flere to årige gruppeforløb med stressramte mennesker. Underviser i meditation, holder foredrag og tilbyder kurser med fokus på redskaber til at undgå invaliderende stress. Tilknyttet Falk Helthcare og andre krisenetværk. Selvstændig praksis siden 1986.



Rolf Kjær

Uddannet helsepædagog, eurytmist og helseeurytmist (bevægelsesterapeut). 20 års erfaring i at arbejde med mennesker. Terapeutisk erfaring fra to tyske sygehuse og arbejdet med handicappede børn, unge og voksne i Danmark, samt fra egen praksis.



Tomas Henckel Johansen

speciallæge i almen medicin. Læge ved Helsecenter Marjatta med antroposofisk medicin og terapi, samt praktiserende læge i Ishøj. Særlig interesse for psykisk trivsel og helse samt fordybelse og meditation som kilde til fornyede kræfter

Praktisk

Før forløbet påbegyndes i november holdes en indledende samtale for at finde ud af, om forløbet passer til dig.

Herefter mødes gruppen 3 timer om eftermiddagen fra kl.15 til 18, ca. 2 fredage om måneden, på nedenstående adresse.

hhv.

2/11, 16/11, 30/11 og 14/12 i 2018

samt

4/1, 18/1, 8/2, 22/2, 8/3, 22/3, 12/4, 26/4,

10/5, 24/5, 14/6 og 21/6 i 2019

For dem, der kommer langvejs fra, vil der, for en lille merpris, være mulighed for overnatning.

For at sikre effekten af forløbet vil der mellem kursusgangene være mindre opgaver og øvelser hjemme.

Det er vigtigt, at du har mulighed for at deltage i hele forløbet for at få et godt udbytte.

Er du interesseret i forløbet, kan du få yderligere oplysninger på introduktionsdagen:

**Fredag d. 5. oktober 2018 kl. 15 – 17
i kalkstenssalen på Bredeshave,
Strandvejen 11, 4733 Tappernøje.**

For tilmelding og yderligere oplysninger kontakt: menslegenergod@gmail.com

Se også hjemmesiden:

www.helsecentermarjatta.dk

Eller følg os på Facebook

Pris for det samlede forløb er 12.000 kr., som kan betales i rater efter aftale.

Som deltager i antistress- og ressource forløbet får du:

- Gruppebaserede samtaler gennem hele forløbet
- Psykologisk antistressforløb med focus på egne ressourcer
- Bevægelsesterapeutisk antistressforløb med focus på afgrænsning og vitalitet
- Meditativt forløb
- Indsigt i den medicinsk-terapeutiske baggrund for stress og ressourcer ud fra et helhedsorienteret menneskebillede
- Tilbud om en understøttende konsultation hos en antroposofisk læge efter behov
- Redskaber til at undgå invaliderende
- funktionsnedsættelser, som ofte er følgen af langvarig stress
- Et langt forløb der giver mulighed for
- virkelig og varig forandring

Forløbet vil hjælpe dig til:

- At styre stressen, så ikke den styrer dig
- At mærke og anerkende dine egne behov og ressourcer – hvad tærer, hvad nærer
- At blive i stand til at skabe de forandringer du har brug for i dit liv
- At øge din livskvalitet

Se også tidligere deltageres udtalelser om forløbet på næste side.

Vi ønsker med dette forløb at skabe rum og mulighed for varig forandring. Mulighed for at stoppe op og føle efter, i tide...

Mens legen er god.

Vi har nået vores mål, når deltagerne gennem arbejdet med de personlige "stressorer" og egne ressourcer bliver i stand til at

"Brænde for" – uden at brænde ud

Tidligere deltagere sagde om forløbet:

- Tak for et dybdegående, helhedsorienteret kursus, som har hjulpet mig videre i min udvikling.
- Jeg er på forløbet blevet opmærksom på de områder i mit liv, der tærer for meget. Nu lægger jeg mærke til dem. Jeg har lært at lægge mærke til, hvad der er rigtigt for mig, ud fra mine ressourcer, samt at vælge til eller sige fra.
- Godt forløbet er over lang tid, så kunne jeg være i det, få det integreret. Vil jo bare gerne mere...
- Af eksempler på jeres omfattende materiale vil jeg nævne de psykologiske opgaver fra Per, som satte rigtig gode psykiske og kognitive processer i gang. Tomas` lysende spirituelle og filosofiske tilgang til tilværelsen har i høj grad været til inspiration. Helse eurhythmien fra Rolf var ny for mig at udføre. Dens betydning for mig har været kolossal og ville ikke kunne erstattes af noget!
- Fra januar og frem til jeg startede på kurset, sov jeg meget elendigt. Max 3 timers sammenhængende søvn pr. nat som følge af at være gået ned med stress. Kurset "Mens legen er god" gav ret hurtigt pote. Efter nogle gange var mit søvnproblem stort set løst.
- "Hvis jeg ikke skifter retning, ender jeg der, hvor jeg er på vej hen". Dette kinesiske citat står for mig som symbol på den rejse, som kurset sendte mig ud på. Fra at være søvnløs, forvirret, stresset, ude af mig selv og langt fra mit indre jeg, er jeg blevet ledt tilbage på min egen vej, som fører derhen, hvor jeg skal!
- Igennem kurset har jeg haft den glæde at følge både de andres og min egen forvandling, hvilket er utroligt livsbekræftende!
- Jeg har i kursets indhold mødt gammel viden, som jeg havde glemt, at jeg vidste, og helt ny viden og forskning som interesserer mig meget, og som jeg vil beskæftige mig mere med fremover.