

Sør-Aurdal  
kommune



## TRAUMEKURS Kvinnegruppe

**Traumereaksjoner kan ha omfattende innvirkning på opplevelsen av en selv, forholdet til andre mennesker og meningen med livet.**

**Hensikten med kurset er å skape gjenkjennelse for disse sammenhengene, og samtidig utvikle anerkjennelse og respekt for egne overlevelsesreaksjoner.**

**Målet er å fremme mestring og stimulere til utvikling av nye ferdigheter som bidrar til at traumereaksjonene ikke lengre overskygger hverdagslivet.**

**Modum Bad i Oslo har utviklet denne manualen, med bakgrunn av erfaringer med behandlingsmodellen over flere år.**



**Torsdager kl 12.00-13.30**  
**Første kursdag 26. September 2019**  
**Kurset har 10 samlinger og avsluttes 5. desember.**  
**Kurs sted:**  
**Skoglund (gamle barnehagen) 1. etg.**  
**(Vollsvegen, 18)**

**Kursledere:** Birgitte Listerud og Solgunn Vårlid Stensæter

**Oversikt over noe av innholdet i kurset:**

<b>MOTIVASJON OG MÅLSETTING</b>	<b>STRUKTUR/SØVN/PÅVIRKNING AV TANKER</b>
<b>TOLERANSEVINDUET</b>	<b>REFLEKSJON SOM VERKTØY</b>
<b>REAKSJONER PÅ FARE</b>	<b>FØLELSER/VENNLIGHET SOM VERKTØY/HÅNDTERE SINNE</b>
<b>TRAUMEREAKSJONER</b>	<b>RELASJONER/SELVHEVDELSE SELVHEVDELSE OG GRENSER</b>
<b>TRIGGERE - HÅNDBLING</b>	<b>AVSKJED</b>
<b>OPPMERKSOMT NÆRVÆR</b>	
<b>PÅVIRKNIG TIL KROPPEN</b>	

**Alle som melder seg på, må ha en å snakke med ved siden av kurset.**  
**Påmelding til Birgitte 48254285/Solgunn 94169650**  
**Ring eller send sms innen 16 september.**  
**Vi gleder oss til å se deg 😊**