

Gruppetilbud til Ældre Sagens lokalafdelinger

Terapi for livet

Tab, krise og sorg er en uundgåelig del af tilværelsen for os alle. Alligevel er det temaer, som mange mangler sprog for - og måske også mod til at tale om.

For den ældre generation, der er vokset op med mindre fokus på åbenhed om følelser end i dag, kan det være udfordrende at dele sit indre liv. Og dermed svært at finde nogen at spejle sig i. Hvilket så igen kan føre til ensomhed og isolation. Men sådan behøver det ikke at være. Viden - og det at dele sine erfaringer med andre - kan gøre en verden til forskel.



Om Mai Aimé Lawets

Jeg er selvstændig par- og psykoterapeut med speciale i tab, krise og sorg. Udover at tilbyde terapi og undervisning holder jeg også foredrag. Med udgangspunkt i den nyeste viden på sorgområdet, eksistentiel psykologi og egne erfaringer, ønsker jeg at inspirere publikum til mere håb, mod og handlekraft i livets sværeste stunder.

<p>Beskrivelse af Gruppetilbuddet</p>	<p>'Lys i mørket: Find mening i livets kriser'</p> <p>Livet er fuld af uforudsigelige op- og nedture. Vi oplever både glæde og fremgang, men også perioder præget af sorg, tab og modgang. Når vi rammes af livets kriser – som dødsfald, sygdom, konflikter eller skilsmisse – kan det føles som om alting falder fra hinanden. Men det er netop i disse svære tider, vi kan finde styrken til at vokse og skabe forandring.</p> <p>I dette foredrag vil du lære, hvordan du kan møde livets udfordringer med både mod og handlekraft. Med udgangspunkt i eksistentiel terapi og nyeste sorgteori går vi på opdagelse i, hvordan kriser kan bringe dig tættere på dine værdier og give dig modet til at leve mere autentisk. For i sidste ende handler det om at finde håb, mod og viljen til at skabe mening – også når livet er allersværest.</p> <p>Rollen som pårørende: At passe på sig selv, mens man passer på andre'</p> <p>Tab og sorg er en uundgåelig del af tilværelsen for os alle. Men efterhånden som vi bliver ældre, oplever vi oftere, at nære relationer bliver ramt af sygdom eller død. Alligevel er det et emne, som mange mangler sprog - og måske også mod - til at tale om. At være pårørende til en alvorligt syg kan derfor være en meget ensom proces. Men sådan behøver det ikke at være.</p> <p>Dette foredrag er for dig, der gerne vil blive klogere på rollen som pårørende og få gode indspark til, hvordan du kan lære at leve med din forandrede livssituation. Vi vil blandt andet komme omkring emner som:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Typiske reaktioner i forbindelse med konkrete tab, herunder sygdom, nedsat funktionsevne og dødsfald. • Håndtering af eksistentielle tab - når livet pludselig ser helt anderledes ud, end man havde forestillet sig.
--	--

	<ul style="list-style-type: none">• Gode råd til hvordan man passer på sig selv, når man også skal passe på den, der er syg. <p>For begge foredrag gælder det, at jeg ønsker at inddrage publikum til fælles refleksion undervejs.</p> <p>Jeg er i udgangspunktet åben overfor at tilpasse et foredrag efter jeres ønsker og behov.</p>
--	---

Pris og varighed	<p>Varighed: 1 1/2 - 2 timer inkl. en pause.</p> <p>Normal pris: 4.500 u. moms.</p> <p>Ældre Sagen pris: 3.750 m. moms + transport.</p> <p>Transportafgift beregnes fra: Rødovre.</p>
-------------------------	---

Kontaktinformation	<p>Navn: Mai Aimé Lawets</p> <p>Telefonnummer: 61 35 67 63</p> <p>E-mail: mai@terapi-for-livet.dk</p>
---------------------------	--

Praktiske oplysninger. Fx vedr. lyd- eller videoudstyr mm.	<p>Projektor til at vise powerpoints, gerne inkl. fjernbetjening. Hvidt lærred.</p> <p>Evt. lille mikrofon ved en stor sal.</p>
---	---