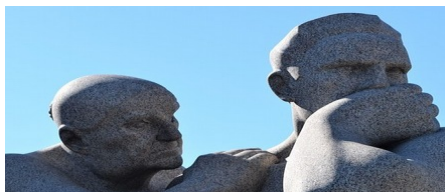




Kursus i KBH 24. - 25. april 2021 med Sissel Kristianne Helberg Bøhn Tilgivelse & Forsoning



Vi lever i en tid hvor det kunne være godt at bringe ind perspektiver omkring tilgivelse og forsoning, både på et samfundsplan og i vores personlige liv. Polariseringer kulturelt og politisk skaber ofte en hård og umenneskelig tone både på sociale medier og i politiske debatter. Krænkelser, både af fysisk og psykisk karakter, foregår i mange forskellige sammenhænge. Der har i lang tid været søgelys på bl.a. seksuelle krænkelser indenfor flere områder i det offentlige, og det er på høje tid der bliver ryddet op i denne ukultur.

Er dette noget du har erfaring med i dit eget liv?

Krænkelser i enhver form, er meget grænseoverskridende, og det kan sætte dybe spor i os.

Når vi bliver krænket kan det fremkalde stærke følelser, som både had og hævnlyst.

Oplevelsen kan berøre os på et dybt plan, hvor vores værdighed og selvværd bliver såret.

Dette kan igen plage os så meget at det blokkerer for trivsel i eget liv, hvor det også kan få negativ indflydelse på vore relationer.

Er der noget tilgivelse og/eller forsoning kan bidrage med i denne sammenhæng?

Vi vil undersøge hvordan vi kan håndtere og bearbejde svære følelser vi har med os fra krænkende oplevelser. Og vi vil stille os spørgsmål om hvad der er muligt at tilgive - og kan vi eller skal vi - altid tilgive? Og hvad indebærer en forsoning - "at forsones sig med noget"?

Vi vil bruge forskellige kreative udtryksformer, hvor både krop og sanser inddrages, og vi vil også udtrykke os ved brug af farver og papir.

Der lægges stor vægt på at skabe en tryk og tillidsfuld atmosfære i gruppen, med respekt for hinanden, og hvor der er rum for både individuel fordybning, samspil og dialog.

Sissel Kristianne Helberg Bøhn

Uddannet psykodramaterapeut/regissør ved Norsk Psykodrama Institutt. Efteruddannelse i kropsterapi, og har klinisk kompetence i gruppeterapi. Bor i Haderslev, og har egen praksis med terapigrupper, kurser, undervisning, supervision og individuelle konsultationer. Med mer end 20 års erfaring som psykoterapeut har hun "Senior Kompetence" indenfor mange områder. Et område hun har meget erfaring med, er traumebehandling/seksuelt misbrugte. Lærer i psykodrama ved Institut for Kunstterapi i Norge og Danmark siden 2002. Godkendt psykoterapeut af The European Association for Psychotherapy. Har udgivet bogen "Livsbilder i bevægelse".

Sted: Centralt i København (adresse oplyses ved tilmelding)

Tid: Kl 10 – 17 begge dage.

Pris: Kr. 1800,- (inklusive kr 50 til brug af materiale)

Ved tilmelding indbetales et depositum på kr. 550,- (mærket dit navn og kursus), til Kreditbanken konto 7932-0001127981

Tilmelding til: siskris@mail.dk inden 9. juni. Der er plads til 9 deltagere.

For nærmere info eller spørgsmål, er du velkommen til å kontakte mig på mail eller telefon 50907250. Info om psykodrama www.psykodramastedet.dk

