

Hvordan er det at komme hos mig?

Du vil opleve ro og nærvær, så vi i fællesskab kan tage hånd om din udfordring.

Jeg kan hjælpe dig med at komme igennem din stress og mærke og lytte til din krops signaler.

Du vil opleve at få fornyet energi og styrke.

Få en hverdag igen!

Du lærer signalerne at kende, når du oplever at noget er stressende for dig.

Du får redskaber til at handle på signalerne, så stressen ikke tager styringen igen.

Mennesker der er i behandling hos mig udtaler, at de genfinder ressourcer, at de bliver bedre til at rumme forskellige følelsetilstande og at de oplever at få nye handlemuligheder.



KONTAKT

Lotte Sparlund

Kropsdynamiskpsykoterapeut MPF

Telefon 5072 7208

mail@lottesparlund.dk
www.lottesparlund.dk

Klinik adresse:
Pinholtvej 6, 7620 Lemvig



2784101-GRAFISK TRYK

Lotte Sparlund
Kropsdynamiskpsykoterapeut MPF



STRESS

“Det hjælper ikke bare at tage sig sammen”

Hvad er stress:

Stress er en reaktion på, at et menneske bliver belastet ud over dets grænser.

Symptomer på stress kan f.eks. være:

Søvnløshed, åndenød, hjertebanken, håbløshed, svimmelhed, angstanfald, koncentrations- og hukommelsesbesvær. Ligeledes forskellige fysiske smerter som hovedpine, rygsmærter m.m.

Når vi påvirkes af stress, kan vi ikke bruge de dele af hjernen, vi normalt bruger til at tænke og handle med.

Så man kan ikke tænke eller tale sig ud af stress.

SÅDAN ARBEJDER JEG

“Det handler om at skabe en sammenhæng, mellem det der sker i kroppen og i hovedet”

Mine arbejdsmetoder

Jeg arbejder med psykomotorisk færdighedstræning, som en vej til øget kropsligt nærvær, og støtte til mestring af følelser og støtte til mental klarhed. Fokus ligger i at styrke og genopdage ressourcer i kroppen. Jo flere ressourcer der bliver tilgængelige, jo lettere bliver det at forholde sig til de udfordringer der er.

Jeg arbejder med fokus på åndedræt, afgrænsning, jordforbindelse, centrering og balance i kroppen.

F.eks. vil det at have sin jordforbindelse og centrering betyde, at man bliver mere nærværende i sin dagligdag, også når der er kaos omkring én.

I stressbehandling bruger jeg samtale og kropsovelser.

Et andet meget virksomt redskab, som jeg også kan benytte er hesten og ridning.

Ridning og kontakten til hesten har en helende effekt på menneskers krop og psyke. Hestens bevægelser stimulerer muskler i hele kroppen på en blid og nænsom måde og virker både fysisk og psykisk styrkende.

Ved hjælp af hesten får man lettere adgang til nærværet og den dybe kontakt med sig selv og bliver bedre til at mestre stressen.

Min baggrund

Jeg er uddannet kropsdynamisk psykoterapeut (en 4 årig Bodydynamic International uddannelse) og efteruddannet som stress- og traumeterapeut.

Jeg er desuden rideterapeut og centreret rideinstruktør og har mange års erfaring med rideterapi.

Derudover har jeg arbejdet i 10 år som støtte- og specialpædagog for børn, unge og forældre.

Tavshedspligt og etik

Jeg er medlem af EABP (Den europæiske forening for kropsterapeuter) og MPF (Dansk Psykoterapeut forening).

Jeg følger foreningernes etiske regler og arbejder naturligvis under tavshedspligt, ligesom jeg selv modtager supervision.

