



Berum ábyrgð á eigin heilsu

Aukið frelsi – aukin hamingja

Helgarnámskeið 13. –15. maí 2022

Með Rósu Richter, sálfræðingi og listmeðferðarfræðingi

Ert þú tilbúin/nn að bæta líðan þína og/eða breyta skaðlegu hegðunarmunstri með því að skoða rót vandans, vinna úr áföllum og byggja upp nýja von og framtíðarsýn?

Með hjálp EMDR, sem talin er áhrifaríkasta áfallameðferð sem býðst í dag, göldrum listmeðferðarinnar, mætti hugleiðslunnar og hreyfingu í náttúrunni býður þetta námskeið uppá raunverulegt tækifæri til sjálfsskoðunar, endurnýjunar og breytingar.

Námskeiðið hentar þér:

Ef þú hefur endurtekið upplifað djúpa vanlíðan, reynt að breyta óæskilegri hegðun eða mynstri en hefur svo dottið í sama farið aftur og aftur og ert tilbúin að skoða rót vandans og fást við hann með nýjum og öflugum verkfærum.

Námskeiðið mun gera þér kleift að öðlast dýpri skilning á því sem liggur á bak við hegðunina og gefa þér verkfæri til að vinna bug á henni.

Rósa mun veita fræðslu um áföll, hvernig skaðleg hegðun og vanlíðan verða til, hvernig þær festast í sessi og hvaða leiðir hafa reynst best til að vinna bug á þeim. Í EMDR úrvinnslunni, rifjast gjarnan upp minningar, myndir eða tilfinningar sem þú gerðir þér ekki grein fyrir að tengdust hegðuninni. Það myndast nýr og dýpri skilningur á stöðunni og oftast en ekki vaknar von og aukin samkennd í eigin garð. Í EMDR vinnunni deila þátttakendur ekki áfalli sínu með hópnum. Vinnan krefst þess að þátttakendur séu búnir að ná lámarks jafnvægi. Rósa mun heyra símleiðis í þeim sem vilja taka þátt í námskeiðinu.

EMDR stendur fyrir "Eye Movement Desensitization and Reprocessing". Hér er tengill að síðu sem lýsir EMDR meðferð nánar: www.emdr.is

-takast á við rót vandans.

Fjöldi samanburða-rannsókna hafa sýnt fram á að EMDR er hraðvirkasta meðferð sem völ er á þegar fólk er að fást við smá eða stór áföll. Stofnanir eins og WHO (Alþjóða Heilbrigðisstofnunin) eða APA (Samband geðlækna í Bandaríkjunum) mæla með EMDR meðferð sem fyrsta vali fyrir úrvinnslu áfalla, atvika eða upplifana sem áttu sér stað í fortíðinni en hafa ennþá töluverð áhrif á lífsgæði viðkomandi.

Hegðunarmynstrið sem þú hefur átt erfitt með að losa þig við á að mestu líkum uppruna sinn í slíkri upplifun.



Berum ábyrgð á eigin heilsu

Aukið frelsi – aukin hamingja

Helgarnámskeið 13. –15. maí 2022

Með Rósu Richter, sálfræðingi og listmeðferðarfræðingi

-árangursrík meðferð.

Forrannsókn á hópmeðferð Rósu sýndi fram á 56% lækkun á kvíðaeinkennum, 58% lækkun á einkennum depurðar og 61% lækkun á vonleysi eftir námskeiðið. Þátttakendur greindu einnig frá aukningu í vellíðan efir meðferðina sem mældist 47%.

-læra aðferð sem mun hjálpa þér að breyta hegðuninni.

Rósa mun kenna þér einfalda en mjög virka aðferð til að fást við erfiðar tilfinningar. Aðferðin byggir á því sem kallað er "Tapping" eða "Emotional Freedom Technique". Vísindalegar rannsóknir hafa sýnt fram á virkni þessarar aðferðar í að minnka kvíða, auka öryggiskennd, hjálpa í baráttunni við ýmsar fíknir og í að bæta sjálfsstjórn.

-öðlast innri ró og frið með hjálp hugleiðslu og slökun.

Rósa mun veita fræðslu um hlutverk núvitundar í bættri líðan og kenna hugleiðsluáðferð sem einfalt er að tileinka sér og nota í daglegu lífi. Hugleiðslan mun eiga sér stað bæði inni og úti í náttúrunni.

Einnig mun vera boðið uppá yndislega slökun með flothettum í sundlauginni.

-hafa gaman, leika þér og sleppa tökunum.

Það þarf ekki að vera leiðinlegt að vinna í sjálfum sér. Langt í frá! Á námskeiðinu verður sungið, dansað, leirað, málað, hlegið og sköpunarkraftinum gefinn laus taumur.

Listin kallar fram allan tilfinningaskalann og endurvekur barnið og skapandann sem býr innra með okkur.

-láta dekra við þig.

Gefðu þér frí frá hversdags amstrinu, húsverkunum og eldamennskunni og njóttu þess að vera á Heilsustofnun, gista, borða hollan og góðan mat ásamt því að njóta fallelgrar náttúru.



Berum ábyrgð á eigin heilsu

Aukið frelsi – aukin hamingja

Helgarnámskeið 13. –15. maí 2022

Með Rósu Richter, sálfræðingi og listmeðferðarfræðingi

Um Rósu Richter

Rósa Richter er menntaður sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur.



Nálgun hennar sameinar vestrænar meðferðir eins og EMDR og listmeðferðarfræði og aldargamlar leiðir eins og andlega iðkun, hugleiðslu og jóga.

Rósa starfar sem sálfræðingur á EMDR stofunni í Reykjavík. Í sambandi við meistararitgerð hennar framkvæmdi hún rannsókn sem skoðaði rök fyrir meðferð sem sameinar EMDR og listmeðferð. Í framhaldinu af þeirri rannsóknarvinnu þróaði hún áfallameðferð fyrir hópa sem boðið var uppá á Heilsustofnun. Hóparnir voru mjög vinsælir og í vitnisburðum sínum töluðu þátttakendur um djúpa og áhrifamikla vinnu í öruggu og hlýju umhverfi sem Rósa bauð uppá.

Rósa býr í Reykjavík og nánari upplýsingar má finna á <https://www.rosarichter.net>

Þetta er helgarnámskeið frá föstudegi til sunnudags. Innifalið er ljúffengur og hollur matur, gisting í tvær nætur, fræðsla og hóptímar, slökun, aðgangur að sundlaugum/baðhúsi og líkamsrækt.