



**SAFE CHILDREN**

### **Program for Reconnect Sanctuary**

2 dages workshop med Rikke Ludvigsen til at genfinde indre ro og tryghed til at forebygge omsorgstræthed

#### **Dag 1: Formiddag**

Velkommen og introduktion til forløbet og Rikke

Bedste håb for weekenden og kort intro til hver deltager

Grounding øvelse

Oplæg om nervesystemet og belastningssymptomer som stress, udbrændthed og omsorgstræthed.  
Årsagen til dem, hvordan de sætter de sig – og hvordan de også kan forløses

Skriveøvelse: Refleksion over deltagerens egen nervesystemsreaktioner og opmærksomhed på kroppens signaler

Øvelser med vejtrækning, dobbelt bevidsthed i kroppen og visualisering

#### **Frokost**

#### **Dag 1: Eftermiddag**

Oplæg om tanker, følelser og kropslige fornemmelser indflydelse på overvældelse i nervesystemet – og dets triggere samt hvordan disse kan afskære os fra vores krop for at kunne holde ud at være i verden

Skriveøvelse: Refleksion over den enkelte deltagers egen kombination af udløsende faktorer

Guided meditation til forløsning af stressenergi i kroppen for at forbinde krop og hoved.

Deling af oplevelser i gruppen og dybere grounding

Afrunding for dagen

#### **Dag 2: Formiddag**

Opfølgning på indsigter, oplevelser og spørgsmål som er dukket op efter første dag?

En øvelse til at komme hjem i kroppen på en hurtig og skånsom måde efter at være blevet overvældet

Tips og tricks til forskellige øvelser man kan bruge på forskellige måder ved forskellige behov og i forskellige kontekster

## Frokost

### Dag 2: Eftermiddag

Oplæg ud fra Q&A – hvad har dagene rejst af spørgsmål, som deltagerne har brug for svar på ifht. dybere forståelse af nervesystemet og kroppens evne til at hele

Løsningsfokuserede øvelse til at regulere nervesystemer med fokus på den enkeltes styrker, ressourcer, overlevelsestrategier

Self-compassion og at kigge på sig selv med kærlige øjne

Skriveøvelse: Refleksion over den nye fortælling den enkelte kan skrive om sig selv

Deling af den nye fortælling

Afrunding på forløbet og introduktion til online modul "At brænde uden at brænde ud" og hvordan det kan bruges efter forløbet

*OBS: Forløbet skal være et trygt sted for alle med respekt for den enkeltes grænser og behov, så derfor:*

*Foregår alle kropslige øvelser uden berøring og gennem vejtrækning og den enkeltes egen bevidsthed på kroppen*

*Bestemmer den enkelte selv, hvor meget og hvor lidt man ønsker at dele med de andre gennem forløbet fra de forskellige øvelser, men det forventes at man er åben overfor at connecte med de andre deltagere og aktivt bidrage til at programmet kan gennemføres på en tryk måde for alle*

*Der kan forekomme ændringer, hvis den samlede gruppes behov viser sig at være et andet og det vil i givet fald tilpasses i en samskabelsesproces med gruppen ud fra deres bedste håb.*

Rikke Ludvigsen  
København, april 2024