

Incest Center Fyn

Ambulant behandling samt rådgivning ved senfølger efter seksuelle overgreb under opvæksten.

Er du over 18 år og bosiddende i det tidligere Fyns Amt, tilbyder Incest Center Fyn individuelle samtaler eller gruppebehandling til henholdsvis mænd, kvinder og unge, der har været udsat for seksuelt misbrug. Behandlingen varetages af psykologer.

For yderligere information, kontakt Incest Center Fyn, Mageløs 1, 2.tv, 5000 Odense C, tlf: 63 11 07 12, hverdage ml. 8:30 – 12:30.

Mail: post@incestcenterfyn.dk
Hjemmeside:
www.incestcenterfyn.dk

Overvægt

Den psykologiske vinkel
– en overset faktor

Af *Karen Kaae, psykoterapeut MPF.*

Overvægtige mennesker behandles meget ofte med slankekure – slå op i ethvert magasin og der er en ny kur, du »bare« skal bruge for at tabe dig. Du kan få medicin, motion på recept, kontrolvejninger. Derudover taler man om genetiske forhold, og så kan du jo ikke gøre noget ved det! Det er vældig sjældent, at de psykologiske årsager til forøget vægt tages op. Men de er en væsentlig faktor og her er der et stort problem i vores opfattelse af overvægt.

Da det nu ikke har virket i mange år at få overvægtige mennesker til at tabe sig, er »løsningen« tit blevet mere af det samme: flere vejninger, flere kure, mere udskældning – i stedet for at se andre steder hen. Vi mangler altså helt klart at se på, hvad der får en person til at tage så meget på?

DANMARKS STØRSTE AUTOSKADECENTER
✓ Specialister i forsikringskader
✓ Vi samarbejder med alle forsikringselskaber

BIL I REPARATIONSERIODEN incl. 80 km. pr. dag



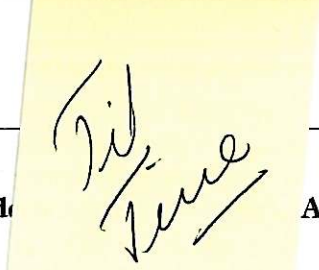
DAS
Kronshøj 11 • 2610 Rudovre • Uf. 44 84 84 85
Læs nærmere om dine muligheder og vores service på:
www.das-karosseri.dk • E-mail: das@das-karosseri.dk
Karosseri A/S
DAS sætter kunden i fokus!

HANNE MARIEHJEMMET KVINDELY

Ringstedvej 57, 4000 Roskilde
Telefon 46 32 19 92
www.mariehjem.dk/hanne



Worm's
Smede- og maskinværksted
Bakkegården 2-6 • 7900 Nykøbing Mors
Tlf. 97 72 01 77 • Fax 97 71 04 53

Kæde  A/S

Tlf. 6257 1255 • Fax 6257 2508

CASE III 

L & E TRUCK SERVICE

Axel Juellsallé 59 • 2750 Ballerup
Telefon 44 97 14 18
Billetelefon: Bruno Larsen 30 42 02 44

vitek 
vibrationsteknik

Kristinehøj 26 • 2770 Kastrup
32 52 72 00

Vores lange erfaring viser, at de spiser for at undgå at mærke det, de ikke kan holde ud. Eller det de måske aldrig har lært at sætte ord på. Så ved at turde se, mærke, sætte ord på, kan vi arbejde med problemstillingen og få den ud af kroppen og helt ud af personens system. Alle konsultationer indeholder en dyb afspænding, hvor klienten ligger lunt og afslappet, så de bedst muligt kan få kontakt til de dybere lag, hvor årsagerne ligger gemt. Klienten starter med at fokusere på sit åndedræt, på kroppen og på hvordan vedkommende har det lige nu.

Hvor gik det galt?

Undervejs kan vi enten fordybe os i hele kroppen generelt, eller vi kan tage udgangspunkt i et bestemt område. Når vedkommende er overvægtig, vil vi ofte fokusere på den gang, hvor overvægten begyndte. Og jo, det tidspunkt kan vi

godt finde frem til! Lige meget om der er efter en fødsel, eller helt tilbage i barndommen, hvor udløsende faktorer ofte er mobning, overgreb, ikke at blive set, mad som kommunikation osv.

Hvad skete der i netop din verden på det tidspunkt? På den måde bliver det klientens egen oplevelse, og ikke noget vi fortæller dem. Det betyder, at det bliver mere rigtigt eller sandt for klienten – og i psykoterapien kan vi så løse op for de oplevelser, der har gjort, at personen har brugt mad som løsning på problemet. Som udgangspunkt har vi den opfattelse, at klientens celler og organer og krop rummer al psykosocial, biologisk og bevidsthedsmæssig hukommelse. Vores erfaring er, at denne form for terapi sat sammen med en ernæringsrigtig kost giver holdbare og gode vægttab for den enkelte.

Kerneterapi adskiller sig i måden at kontakte og frigøre den kropslige hukommelse fra andre terapiformer. Den åbner muligheden for at slippe blokeringerne, så livsenergien kan flyde i krop, følelser og tanker. Det tager noget tid, da forandringsprocessen kan være vanskelig, mere om dette i næste nummer.

Ved at komme så langt ind i sin historie kan en overvægtig person lettere finde ud af, hvad der er godt for hende/han og at hun/han er en ok person, der ikke behøver at være flov eller isoleret, og at det er ok at mærke sine følelser uden at skulle gemme dem.

Yderligere information:

Center for Ernæring og Terapi
Hejrevej 39, 3 sal, 2400 Kbh. NV
Tlf. 38 33 10 99 • www.cetcenter.dk

Bryd Tyngdeloven

I Danmark er der 1,3 millioner (40%) overvægtige mennesker, hvoraf de 400.000 (13%) er svært overvægtige. De 100.000 af de svært overvægtige har ofte fysiske, psykiske og sociale komplikationer og lever et belastet liv.

Adipositasforeningen (Landsforeningen for overvægtige) er en frivillig non-profit forening, der arbejder for retten til et godt liv og ordentlige vilkår for de overvægtige i Danmark. Samtidig udvikler vi og har en række tilbud, som overvægtige og professionelle kan benytte sig af. Vi er en gruppe

tykke, tynde, store og små mennesker, der på den ene eller anden måde har stiftet bekendtskab med overvægt. Vi har alle til fælles, at vi gerne vil kæmpe, for at overvægtskurven knækkes.

Adipositasforeningen består af en gruppe mennesker, der frivilligt stiller deres tid til rådighed for foreningens formål, og bestyrelsen rummer både overvægtige og ikke overvægtige samt en tværfaglig ekspertise. Vi har desuden tilknyttet en række ressourcepersoner fra forskellige fagområder; forskere, læge/speciallæge, psykoterapeut,

samlivs- og seksualrådgiver, diætist, professionsbachelor i ernæring og sundhed, pædagoger, socialrådgiver, sygeplejerske, coach og mange flere. Vi er alle involverede i overvægtsproblematikken gennem vore pårørende, arbejde og eller eget overvægtsproblem.

Nina Frahm,
formand for Adipositasforeningen
Strøby Bygade 21 D, 4671 Strøby
Tlf. 30 22 78 48
info@adipositasforeningen.dk
www.adipositasforeningen.dk

PC-HJÆLP – private og mindre virksomheder

Virus, spam, gendannelse af data og andre IT-problemer
Er din computer gået kold, så ring til **SKJOLD**



HealthyComputer
v/Gert Skjoldager – 3060 Espergærde
Tlf: 6177 1643
www.healthycomputer.dk
info@healthycomputer.dk

Incest/seksuelt misbrug

Støttecenter mod incest tilbyder gratis telefonrådgivning ved erfarne psykologer/psykoterapeuter til mennesker som har været udsat for seksuelt misbrug samt deres pårørende.

Centrets professionelle rådgivningslinje:
Telefon: 33 13 63 83
Tirsdag: 12.00-15.00, Onsdag: 09.00-12.00

Centrets erfaringsbaserede rådgivningslinje:
(udføres af personer, som selv har været udsat)
Telefon: 33 36 00 90 og 33 36 00 99
Mandag: 17.00 – 21.00
Yderligere oplysninger: www.incest.dk