

8 Sessioners forløb - Bryd Fri

Dette forløb er til dig der befinder dig i en psykisk voldelig relation og ønsker rådgivning, healing, coaching og dialog omkring hvordan du håndtere eller bryder fri af relationen. Program for forløbet skal ses som et udgangspunkt, og kan justeres og skræddersyes efter dine behov og fremskridt.

Session 1: Introduktion og opdagelse (90 min).

- Introduktion til emnet og forløbet
- Identifikation af tegn på psykisk vold
- Dialog omkring potentielle ressourcer og støttepersoner

Session 2: Identifikation af psykisk vold. (60 min)

- Identifikation af de forskellige former for psykisk vold, inklusive kontrol, manipulation og nedværdigelse
- Rådgivning af hvordan psykisk vold kan påvirke selvværd, selvopfattelse og livsudfoldelse

Session 3: Konsekvenser af psykisk vold (60 min)

- Udforskning af de følelsesmæssige konsekvenser af psykisk vold, såsom frygt, skam og skyld
- Samtale omkring, hvordan du kan opbygge og opretholde grænser og et sundt støttenetværk

Session 4: Barrierer og handlingsplan (90 min)

- Identifikation af barrierer, der kan forhindre dig i at bryde fri fra den voldelige relation, herunder økonomiske begrænsninger og følelsesmæssige afhængigheder
- Udarbejdelse af en individuel handlingsplan for at bryde fri, eller få redskaber til at håndtere relationen.

Session 5: Identifikation af ønsket mål og ståsted (60 min)

- Coaching: Hvor ønsker du at stå om 1, 5, 10 år?
- Mål og drømme: hvad har du af drømme for dit liv?
- Healing + generations stamtræs øvelse.

Session 6: Genvinding (60 min)

- Dialog omkring hvordan du kan komme dig efter en psykisk voldelig relation og genopbygge selvværd og selvtillid
- Identifikation af strategier til at håndtere traumer og følelsesmæssige ar, samt healing ved brug af "sjæl skåle".
- (Evt. Udforskning af muligheder for terapeutisk og psykologisk støtte.)

Session 7: Healing og rådgivning (90 min)

- Healing på briks, med fokus på styrke, selvkærlighed, ro og balance
- Rådgivning til at hjælpe dig med at håndtere følelser og oplevelser fra din voldelige relationer.
- Råd om selvkærlige handlinger - Accept og tilgivelses øvelsen.

Session 8: Opfølgning og afrunding (60 min)

- Opfølgning på handlingsplanen og ressourcerne fra tidligere sessioner
- Dialog omkring opnåede fremskridt og eventuelle tilbagevendende udfordringer
- Afrunding af forløbet og mulighed for at fortsætte med yderligere støtte eller behandling