



Gruppeforløb for kvinder med seksuelle udfordringer

Sexologisk Center udbyder et gruppeforløb for kvinder med seksuelle udfordringer. Der er tale om en terapeutisk gruppe, hvor der vil være oplæg, øvelser og samtale omkring seksualitet, krop og psyke.

Gruppeforløbet er både for singler og kvinder i forhold, samt for alle aldersgrupper, køn, etniciteter, seksualiteter, fysiske funktionsnedsættelser med videre.

Gruppen består af 8-10 kvinder, der enten har nedsat lyst, smerter ved samleje eller hæmmet orgasme – og ofte en kombination af disse udfordringer. Forløbet løber over 14 gange.

For at deltage i forløbet skal du henvises fra din læge og deltage i en forsamling, hvor vi sammen vurderer, om det er meningsfuldt.

Gruppen ledes af en psykolog og en sygeplejerske med speciale i sexologi. En fysioterapeut er gæsteunderviser én gang. Desuden deltager en psykologpraktikant.

INDHOLD I UNDERVISNINGSFORLØBET

Ved hver undervisningsgang holder psykolog og sygeplejerske/sexolog samt praktikant oplæg om seksuelle udfordringer og redskaber, som du kan bruge til at skabe hjælpsomme forandringer i seksuallivet.

Temaer som fx seksualitet og smerte, skam og tabu, grænser og lyst samt kommunikation vil køre i fast rol med korte oplæg. Efter oplægget er der gruppesamtale og øvelser, som fx kan være mindfulness. Der vil være hjemmeopgaver hver uge.

Det er vigtigt, at du har mulighed for at komme til alle sessioner, og at du kan prioritere forløbet.

Efter endt forløb har vi en individuel evalueringssamtale, hvor vi sammen vurderer, om du

er klar til at gå videre på egen hånd, eller om du har brug for yderligere behandling hos Sexologisk Center.

Det er vigtigt, at du er grundigt udredt hos gynækolog og er henvist til fysioterapi sideløbende, hvis der er behov for dette.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tid

Forløbet omfatter 6 undervisningsgange hver anden **torsdag fra kl. 13.30 – 15.30.**

Mødedatoer for 1. halvdel af 2022

10/3: Opstart

17/3

24/3

31/3

7/4

21/4 Fysioterapeut holder oplæg om smerte

28/4 Midtvejsevaluering gruppe + individuelt via telefon

5/5

12/5

19/5

2/6

9/6

16/6

23/6 Afslutning og evaluering

Sted

Vi mødes hver uge (undtagen helligdage), torsdage fra kl. 14.00-15.30 på 14. sal, Sygehus Nord, og begynder 10. marts 2022.

Undervisere

Undervisningen varetages af Michelle Angelica Lind Kaptain, psykolog, og Else Olesen, sygeplejerske og specialist i sexologisk rådgivning.

Mulighed for nye medlemmer midtvejs

Gruppen er en såkaldt semi-åben gruppe, hvor der evalueres midtvejs med mulighed for at tage nye



gruppemedlemmer ind, hvis andre gerne vil stoppe i gruppen. Der evalueres både samlet på gruppens proces, og alle indkaldes til en individuel evaluering over telefon.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål inden undervisningsforløbet, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Sexologisk Center

Tlf. 97 66 04 43

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.30 – 11.30