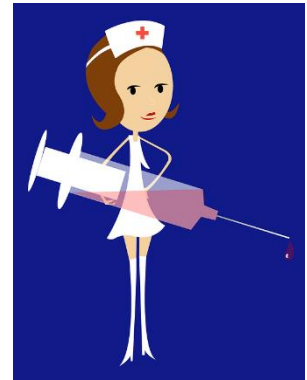


RIV-møde Onsdag d. 16/5.2018 " Hovedgaden 43 "
Hørsholm.



Der var stor tilslutning til dagens møde, et indhold som alle var meget spændte på.

Dagens underviser var Stresslæge Trine Rønnow, og dagens emne var: " Lær at passe på dig selv i en travl hverdag ". Trine Rønnow er tidl. Praktiserende læge, men solgte sin praksis for 2 år siden, da hun desværre selv " gik ned med stess." Hun tog en stress-terapeut-uddannelse, og har nu sin egen stressklinik, Stresslæge.dk, hvor hun praktiserer som stresslæge og med Mindfulness. Firmaet er vokset og hun har nu 8 ansatte i klinikken. Hun laver bl.a 4 måneders forløb med gruppeterapi; Aldrig mere stress. Her arbejder de bl.a med SKYLD/SKAM/SOCIAL FOBI. Trine lagde stor vægt på at lave en runde, hvor vi alle fortalte om os selv, og hvor vi fortalte, hvordan vi selv havde det med stress. Enkelte havde haft det meget tæt på, op til flere gange. Generelt besidder kvinder et " service-gen ", hvor vi altid har et svar på rede hånd, og fikser ting med det samme. Omgangskredsens forventninger stiger, og det er i den grad nedslidende på selvværdet. Tegn på stress kan være; Manglende overblik, Nedsat kreativitet, Nedsat kompetance, Nedsat sexlyst, Tristhed, Bekymringstanker. Det er rigtig vigtigt at man giver sig selv selv " Rum til at falde til ro " også på jobbet. Luk øjnene og mediter. Slap af i 10 min. Alternativet er " Toilet-meditation " (Overgangsmeditation) 3 minutter hvor man får mulighed for at koble helt fra. Vi har brug for pauser!

Trine afprøvede Meditation på hele gruppen i 13 minutter. Meningen var at vi skulle føle og sanse.

Vi lavede også en " Walking meditation " ude i gårdhaven, hvor vi gik rundt med lukkede øjne på bare tæer. En meget speciel oplevelse.



Også " Rosinøvelsen " stiftede vi bekendtskab med Sanser, lytte og smage ☺

Rollespil var også på listen,- men det var svært at opfinde et problem som var IKKE eksisterende, og herved bruge det konstruktivt.

Overordnet set, skal vi lære at sige fra og sige " NEJ ". Vi skal lære at sige " Jeg har brug for..... " og ikke alt for mange forklaringer.

Trine Rønnows motto er ; " Hellere leve et liv end at kæmpe en kamp ",- og med disse ord, tog vi afsted med en smuk og klog kvinde ☺

Vores evaluering af Underviser:

Vi ville alle rigtig gerne have haft MERE! 1 ½ time er ikke helt nok. Vi fik kun lige ridset i overfladen. En Temadag med dette emne ville være ønskelig, som kunne være mere detaljeret.

Der blev brugt rigtig lang tid på præsentationsrunden,- den korte session taget i betragtning, men det var samtidig vigtigt for Trine Rønnow at vide, hvilke mennesker hun stod overfor.

ALLE medlemmer i gruppe kom til orde, og nogle havde det bedre end andre med at lade sig " blotte " i plenum.

Rollespillene kunne vi ikke rigtig bruge til noget.

Alle var tilfredse med udbyttet af undervisningen, det var super godt, men for kort tid.

Vi kan på det varmeste anbefale Trine Rønnow til andre grupper, og hun vil rigtig gerne undervise ☺

Rigtig god sommer til alle!

Vi ses onsdag d. 21/11.18



Referent ; Hannelore Prehn