

# Kropsbevidsthed: At finde ro via sine sanser

Torsdag den 19. september 2019



GRINDSTED

*Ved at få kendskab til sit eget sansesystem kan man lære at mestre og skabe ro i sit nervesystem via sanserne. Uro og angst kan mindskes, og der kan skabes øget kropsbevidsthed og bedre vilkår for hjernens funktioner, så der f.eks. bliver overskud til at koncentrere sig og lære nye ting.*

Ergoterapeut **Camilla Malund E. Kock**, Psykiatrisk Afdeling Esbjerg, fortæller om, hvordan sansesystemet fungerer, og hvor meget det ledsager os alle i hverdagen. Foredraget giver konkrete eksempler på, hvordan man hver dag mestrer med sine sanser.

Overbelastning, traume eller psykisk lidelse kan gøre hverdagen svær at overskue og mestre. Vi kan få stress i vores nervesystem. Det kan påvirke vores adfærd og reaktioner, evnen til at huske eller lære nyt, så vi f.eks. risikerer hurtigt at blive vrede, kommer i konflikt eller blive angste og måske må vælge betydningsfulde ting fra i vores liv.

**Sted** Grindsted Rådhus, Jordan Rundt 1, 7200 Grindsted  
Alle er velkomne, arrangementet er gratis

**Tid** 19.00 - 21.00

**Tilmelding** PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller  
[www.psykinfo.regionsyddanmark.dk](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)

**Arrangør** Bedre Psykiatri Billund/Grindsted, Billund Kommune  
og PsykInfo Esbjerg/Brørup/Varde

