

[Se nyhedsbrevet i en bedre version...](#)



Er du afhængig?

"There is no way to be disconnected,
except in your awareness"

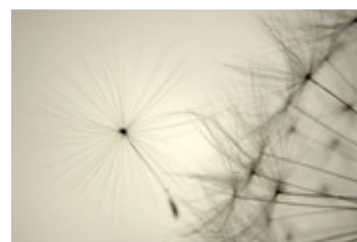
Harville Hendrix, PhD

Kære læser,

*Dumt spørgsmål. Selvfølgelig er du det. Men
hvad er du afhængig af?*

*Nye undersøgelser i USA (Journal of
Neurophysiology) understøtter den viden, at
hvis du mister en, som du var forelsket i,
reagerer din hjerne, som en misbruger af
kokain reagerer på en kold tyrker. De
områder, der reagerer i hjernen, hvis du
bliver afvist af en, du er forelsket i, er de
samme områder, som reagerer, hvis en
kokain-afhængig ikke kan få sit stof.*

*Rent hjernemæssigt er dele af 'forelskelses-
følelsen' en mål-orienteret ting, snarere end
en følelse i sig selv. Din hjerne fokuserer på
den udkårne som et mål, den gerne vil nå.
Den mere eller mindre vanvittige optagethed
og afhængighed du kan føle, skyldes blandt
andet, at du er afhængig af det 'rush' af
specifikke neurotransmittere, som opstår i
kontakten med den person.*



Personlig Udviklingsgruppe

D. 9. - 10. oktober

Gruppen er for dig, som vil
udforske:

- Hvordan du kan få den
kærlighed du ønsker
- Hvilke relationsmønstre du
er en del af i dine relationer
- Hvordan og hvorfor du
vælger den partner, du vælger
- Hvilke faktorer, der
forhindrer dig i at skabe en
varig og god
kærlighedsrelation

Hvorfor ikke tilbyde medicin til folk, der lider af ulykkelig kærlighed. Faktisk er det ikke så sjældent at jeg arbejder med klienter, der tager SSRI-produkter (lykke-piller) eller stærkere medicin og som lider væsentligst af ulykkelig kærlighed.

En begynder for eksempel at 'selv-medicinere' sig selv med alkohol, efter at have hørt, at eks'en vil giftes med en anden. En anden siger: 'Jeg var sådan set lige stoppet med min depressionsmedicin, da hun sagde, at hun ville skilles. Nu virker det formålsløst at tage medicin. Jeg mener, jeg så lilla, når jeg lukkede øjnene, den nat. Jeg har aldrig oplevet noget lignende.'

Og det giver jo god mening, når det videnskabeligt kan påvises, at der kan udløses en depression, som ligner den, som stof-misbrugere kommer i, hvis de ikke længere har adgang til deres stof. Den depression man havde i parforholdet kan ligefrem blegne i forhold til den krise, adskillelsen kan være. Vi reagerer forskelligt, alt efter vores baggrund.

Særligt udsatte er mennesker, der er vokset op med en belastet eller traumatisk adskillelses-historie fra opvæksten, usikker tidlig tilknytning til forældrene eller en skilsmisse-historie i familien. Her kan det være sværere at regulere sig selv, fordi ens historie så at sige blusser op, det være sig med dyb eksistentiel angst, følelsesmæssig stivnen, afvisning, angreb, eller andre overlevelsesstrategier man anvendte for at komme igennem situationen som barn.

Der er ikke noget unaturligt i det. Vores

- Hvordan du kan blive den partner du ønsker at være
- Hvordan du kan tage vare på den kærlighed du modtager

Vi mødes lørdag og søndag fra 9.30 -17 og det koster kr. 3050 at deltage. 20% rabat til modtagere af Nyhedsbrevet.

[Læs mere om Personlig Udviklingsgruppe](#)



[Stemme og livskraft Workshop med AnnMari Max Hansen](#)

AnnMari Max Hansen, skuespiller og gestaltterapeut kommer til Odense og holder workshop med stemmetræning d. 6. november kl. 9-17. Det bliver rigtig sjovt - kommer du med?

hjerner har på en måde lullet sig ind i afhængighedsmønstre, der ligner det, der var engang. Vi er jo skabt som afhængige væsner. Og når vi så kommer i fare for ikke at kunne få det, vi er afhængige af, ja så må vi jo reagere. Det sværeste er når følelserne kommer sådan i kog, lige netop på det tidspunkt, hvor det ville tjene os bedst at holde hovedet koldt, for det er rimeligt vigtige beslutninger, der skal tages.

De, der sværger til disse teorier, vil påstå at forelskelse er en specifik afhængigheds-tilstand. SSRI-produkter virker også nogle gange på obsessive-compulsive tilstande (tvangshandlinger).

Der kan være en sorgproces, som forskydes fremad, hvis man ikke samtidigt med medicinering får bearbejdet situationen. Derfor kan det være væsentligt at få god hjælp til at komme sig over hjertesorger.

Samtidigt kan det være rart at vide, at hvis du føler dig fuldstændigt screwet up i hjerne og hjerte, kan det godt være, at du rent kemisk også er det. Hvilket igen betyder, at det måske også kan hjælpe at sætte ind fysisk, for eksempel med motion, mindfulness træning og god kost, som understøtter de igangværende selvhelbredende processer.

Vi har brug for at føle os elskede. Men i lige så høj eller større grad, har vi brug for at elske nogen. Fattigt er det menneske, der ikke kender kærligheden. Rig er den, der mærker kærligheden i sit hjerte. Det lyder helt bibelsk, ikke.

Kh.

Stemmen åbner op til store ressourcer

- Når vi taler & synger med hele kroppen, er der ikke mere noget der er rigtigt eller forkert.

Så er vi 100 % til stede i nuet, og vi frisætter store mængder tilbageholdt energi. Vi åbner for et lager af livskraft og glæde.

Stemmen fører os ind til vores inderste natur, der hvor vi finder fred med hvem vi er, der hvor vi mærker vores naturlige autoritet.

[Læs mere om workshoppen med AnnMari her, der er stadig plads...](#)

tilmelding til

mail@gittesander.dk



Imago Weekend Workshop

Gitte



Stress i parforholdet

Foredrag med Gitte Sander

Torsdag d. 28. oktober kl. 19.30

Helseinstituttet, Nyborg

Torsdag d. 18. november kl. 19.30

Imago Center Fyn, Odense

Spændende foredrag på turne i Nyborg og Odense - om det der stresser os i vores parforhold – og om hvad vi kan gøre ved det!

Mange sygemeldinger fra arbejdet bunder i stress i parforholdet. Ikke fordi vi har forkerte partnere, men fordi der er noget i parforholdet og kærligheden, der kan være rigtig stressende.

Parforholdet er den mest betydningsfulde relation vi har, og konflikterne er en gentagelse af noget, vi har oplevet tidligere, men endnu ikke har fået løst. I sidste ende er der fare for at parforholdet ligger gispende med et kronisk post traumatisk stress-syndrom og beder

for Par

Parweekenden, der kan have en transformerende effekt på dit parforhold, med nye værktøjer og ny energi til jer.

"Det har været KANON. Det jeg værdsatte ved denne workshop var redskaberne og jeres værktøj til at komme omkring de dybt personlige og private tanker og holdninger."
M, Adm. direktør, PhD, MBA

"Det jeg værdsatte var arbejdsformen med oplæg/gruppe. Værktøjet er meget brugbart. Og åbenheden i gruppen og fra min partner."
M, Bhv.kl.lærer

"Gav mig/os et brugbart redskab til at gøre vores forhold mere levende. Tryk og rar atmosfære."
K, sygeplejerske

"Gode øvelser og filmklip. Kendte teorien"
Anonym

"Jeg blev mere positiv igen"
M, Selvstændig

"Godt koncept - både at fortælle om de positive ting om

om kunstigt åndedræt, medmindre vi gør noget ved det i tide.

Du vil høre om den neurologiske baggrund for stress-reaktionerne i parforholdet, og få tips til at komme ned i gear og konstruere gode betingelser for en kærlig fremtid med partneren. Hvordan enkle elementer kan lede dig fra konflikter og ind i en bedre kontakt med partneren - og med andre.

Træk meget gerne din partner med til dette foredrag!

Torsdag d. 28. Oktober 2010 kl.

19.30

Sted: **Helseinstituttet**, Nymarksvej 55,
5800 Nyborg.

Torsdag d. 18. November kl. 19.30

Sted: **Imago Center Fyn**, Vestergade 38,
2.th., 5000 OdenseC.

Tilmelding til mail@gittesander.dk

Pris: 100 kr. pr. deltager.

Om Gitte Sander

F. 1965 er uddannet Organisk Psykoterapeut og Psykoterapeut MPF, og har specialiseret sig i parterapi ved adskillige efteruddannelser, så hun derudover er Certificeret Imagoterapeut samt Certificeret Workshop-Presenter Couples & Singles fra IRI. Autoriseret ergoterapeut med ti års erfaring i

hinanden, men også frustrationerne. Dejligt at øvelserne kunne gøres alene, skabe mere åbenhed overfor hinanden."

K, Master planner

[Næste parweekend d. 20.-21. november, læs mere her...](#)

psykiatri og neurologi.

Siden 2004 har hun været privatpraktiserende psykoterapeut i Odense C, hvor hun bl.a. tilbyder individuel- og parterapi samt weekend workshops for par og singler. Hendes indgående erfaring i arbejdet med par suppleres privat af at hun har 22 års erfaring med parforhold og er mor til tre børn på 12, 16 og 19.

[Hent og Print opslaget ud her...](#)

**Imago Center Fyn ApS · Klinik for Psykoterapi og Parterapi · Vestergade
38, 2.th. · 5000 Odense C**

Tlf. +45 5132 1049 mail@gittesander.dkwww.gittesander.dk

[Afmeld Nyhedsbrev](#)