PRESSEMEDDELELSE

PRESSEMEDDELELSE – Fra overlevelse til overskud i overgangsalderen

Lederskaber · Rådgivning og teknik



Phytoterapeut Tina Pedersen og psykoterapeut Heidi Søndergård Mathiesen underviser på forløbet, som strækker sig over fem måneder og klæder kvinder og mænd på til at komme godt igennem hormonelle forandringer. Foto: Heidi Søndergård Mathiesen

Fra januar kan kvinder i Viborg og omegn få konkret viden og nye handlemuligheder i overgangsalderen. Samtidig inviteres mændene til at få indsigt i både kvindernes og deres egne hormonelle forandringer. Overgangsalderen koster danske virksomheder 4 milliarder om året, og tusindvis af kvinder lever med markant dårligere livskvalitet og trivsel, mens overgangsalderen står på. I efteråret kom en ny anbefaling, som kan hjælpe medarbejdere

og arbejdsgivere med at forstå og håndtere overgangsalderen på jobbet. Det gjorde der, fordi både virksomheder, forsikringsselskaber og kvinderne selv har erkendt, at der er potentiale i at gøre overgangen så god som mulig. **Hjælp til kvinder i Viborg** Fra januar kan kvinder i Viborg og omegn få konkret viden, indsigt og støtte til overgangsalderen gennem forløbet 'Stå stærkt i overgangsalderen'. Forløbet faciliteres af phytoterapeut og underviser på Urteskolen, Tina Pedersen, og psykoterapeut og indehaver af Relationsrummet, Heidi Søndergård Mathiesen. De bor begge i Viborg og kommer med stærke fagligheder og erfaringer inden for naturens medicin, kroppens systemer, psykologi, livsfaser og relationer. Det særlige ved forløbet er således muligheden for at få indsigt, viden og handlemuligheder, der understøtter både krop, sind og parforhold, og som klæder kvinder i overgangsalderen på til at komme godt igennem en livsfase, der for mange rummer store forandringer. Overgangsalderen rammer nemlig ofte i samme periode, som børnene flytter hjemmefra, og forældrene bliver gamle og dør. Når kvinderne samtidig oplever, at de på grund af dårlig nattesøvn, smerter og hjernetåge ikke kan præstere det samme i jobbet, som de plejer, kan det gå ud over både livsglæde, identitet og selvværd. Følelsen af tab og forandringer på mange arenaer samtidig kan være både svært og ensomt, og derfor er fællesskabet med andre kvinder et væsentligt omdrejningspunkt for forløbet. **Mændene savner viden** Forløbet har plads til 12 deltagere og strækker sig over fem måneder. Det giver kvinderne mulighed for at skifte fokus fra blot at "overleve" symptomerne til at genfinde styrke, ro og mening i krop, sind, parforhold og arbejdsliv – med naturens medicin i form af urter og planter, terapeutisk indsigt og et trygt fællesskab som støtte. I foråret afsluttes med et tilbud til kvindernes ægtefæller/kærester. Mændene efterspørger nemlig også indsigt i, hvad der sker i kvindens og deres eget hormonsystem, og hvordan de bedst klarer skærene sammen, mens hedeture, humørsvingninger og testosteronfald raser.

Kontakt

Heidi Søndergård Mathiesen
66554466
heidi@heidimathiesen.dk

Jeg arbejder for, at god ledelse får de bedste vilkår - med afsæt i mennesker, relationer og opgaver.

Heidi Søndergård Mathiesen · CVR 44380919 · Online:
https://pressemeddelelse.dk/pressemeddelelser/pressemeddelelse-fra-overlevelse-til-overskud-i-overgangsalderen/

Pressemeddelelsen er udgivet af Heidi Søndergård Mathiesen og videreformidlet af Pressemeddelelse.dk. Pressemeddelelse.dk er ikke ansvarlig for indholdet. Spørgsmål til indholdet rettes til afsenderen.