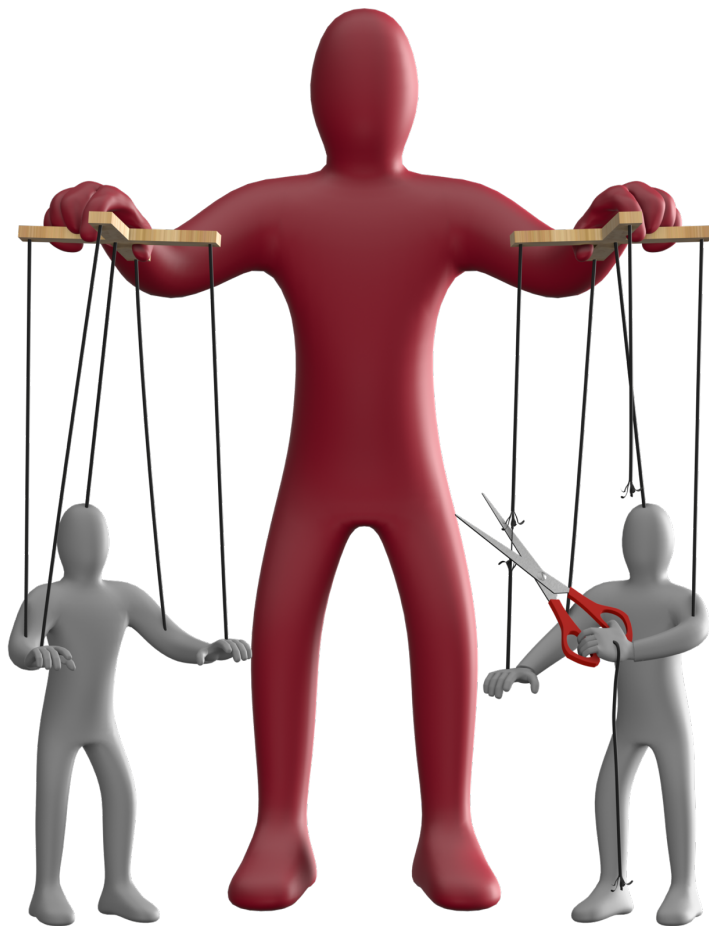


TAG DIT LIV TILBAGE

– Virtuelt Kursus og Gruppeforløb



Dette dokument indeholder:

- Kursets målgruppe
- Kursusbeskrivelse
- Kursets indhold
- Teoretisk baggrund

Kursets målgruppe

Forudsætning for deltagelse på forløbet er, at man er kvinde, og at man har været i nærkontakt med en hverdagspsykopat i en personlig relation, som partner, nær familie eller lignende på et tidspunkt i livet.

Kursus- og gruppeforløbet giver deltagerne den nyeste viden og forskningsresultater om narcissister og psykopaters adfærd og mønstre, og deltagerne lærer at forstå, hvordan denne adfærd påvirker den enkelte og alle andre omkring psykopaten.

Deltagerne får et overblik, en viden og en større forståelse af de psykiske spil, der foregår omkring en psykopat. Og får redskaber og viden om, hvad der skal til for at frigøre sig og for at komme ovenpå igen efter mødet med en narcissist eller psykopat.

Det er ikke afgørende, om der stadig er kontakt eller ikke med hverdagspsykopaten – men det er afgørende, at der er en fornemmelse af, at ens liv er markant ændret, og at der er et ønske om at slippe for eftervirkningerne og om at få et godt liv.

Kursusbeskrivelse

Kurset gennemgår selvfølgelig, hvad det er, der kendetegner narcissisters og psykopaters adfærd og giver indsigt i, hvordan man kan vide, om man har én af disse i sin nærhed.

Men fokus ligger på, hvad det gør ved os og ved vores psykiske og fysiske sundhed, at vi er eller har været i nærkontakt med en hverdagspsykopat.

Der gives redskaber til, hvad der skal til for at undgå, at en narcissist eller psykopat influerer på ens liv og hverdag.

Kurset diagnosticerer ingen, men taler udelukkende om det mønster af adfærd, disse personer har. Og specielt tales der om det mønster af adfærd, man som offer for hverdagspsykopater har, da det – efter min opfattelse - er væsentligt vigtigere at tale om. Man kan ikke ændre en narcissist /psykopat, men man kan sørge for, at man ikke er interessant for dem. Og man kan bryde sit uforståelige bånd med dem.

Så længe narcissisters og psykopater samt deres adfærd betragtes med berøringsangst og som et tabu, så længe er der familiemedlemmer, partnere, børn, venner og kollegaer, der får deres liv ødelagt.

Vi hører ofte kun om de kriminelle psykopater. Men der er også alle de andre hverdagspsykopater, inklusive psykopaterne, narcissisterne og sociopaterne. De er ikke kriminelle, de fungerer tilsyneladende fint, de passer deres job og de har familier. Men de er følelsesmæssigt og moralsk handicappede mennesker, der bruger andre mennesker til at dække deres egne behov. Det kan have store psykiske, fysiske, følelsesmæssige og økonomiske konsekvenser for ofrene.

Kurset bygger på den nyeste forskning og viden om narcissister og psykopater samt deres ageren. Kurset bygger også på den nyeste forskning og viden om traumer, forskellige former

for vold og overgreb, og de livsødelæggende virkninger det har på os mennesker at blive udsat for overgreb og nedbrydelse.

Kurset indeholder et meget stort antal redskaber og metoder til at erkende mønsteret, distancere sig, restituere og opbygge sig selv igen efter en relation til en hverdagspsykopat.

Kurset er unikt i sin tilgang til at hele skaderne fra psykisk vold, men alle former for vold dækkes.

Tilgangen til al undervisning og al kontakt er anerkendende, respektfuld, involverende og forstående. På en måde som kun en underviser, der selv har prøvet hele rejsen kan være det.

Kursets indhold

Kurset indeholder 40 ugentlige lektioner med videoer og lydfiler. Omfanget af undervisningen hver uge er mellem 30 og 75 minutter.

I det tilhørende fællesskab er der adgang til både ugentlige og månedlige live selvhjælpsgrupper med grupperefleksion, samt spørgetider og Q&A med svar på deltagernes spørgsmål.

Fællesskabet er et unikt sted for deltagerne at tale sammen, skrive sammen, lytte og finde ud af, at man ikke er alene. Når man er udsat for psykisk vold, bliver man ofte isoleret, så derfor er dette anonyme og trygge fællesskab helt uvurderligt i rejsen mod frihed og et godt liv.

Der bliver blandt andet undervist i følgende emner:

Narcissistisk og antisocial/dyssocial personlighedsforstyrrelser og tilhørende adfærd
Narcissistisk offer syndrom – skaderne hos ofre for vold
Stress, PTSD og Komplex PTSD
De forskellige former for vold samt stalking
Forskellige manipulationsteknikker
Redskaber til beskyttelse mod vold
Redskaber til håndtering af konflikter
Redskaber til håndtering af omgivelsernes reaktion
Vold som tabu
Skyld og skam
Konsekvenser for ofre for vold
Konsekvenser for børn af narcissister og psykopater
Konsekvenser for venskaber, familiemedlemmer og kolleger til narcissister og psykopater
Trauma-Bonding: Følelsesmæssigt, psykisk, fysisk, biokemisk afhængighed af vold
Peptid- og Dopaminafhængighed
Dissociering
Kognitiv Dissonans
Stockholmsyndromet
Traumer fra relationer til narcissister og psykopater

Barndomstraumer kontra voksentraumer
Voldstraumer kontra ulykkestraumer
De fire traumetyper /overlevelsesmekanismer
Følelsesmæssige flashbacks
Traumatisk stress
Tilknytningsmønstre
Redskaber til at bryde fri af voldelige relationer
Frigørelsesprocessen: Distance, restitution og opbygning
Traumebehandlingsmetoder
Traumebehandlingsredskaber
Ændring af vaner
Nedbringelse af stressniveau
Livsændrings teknikker
Praktiske øvelser i selvkærlighed, nærvær, distance, frigørelse og genopbygning

Grupperefleksion er samtaler i mindre grupper med egne personlige refleksioner over de emner, der er blevet undervist i, og personlige erfaringer med narcissister, psykopater og vold.

Derudover er der mulighed for at få svar på sine egne spørgsmål. Både faglige og personlige.

Teoretisk baggrund – Brugt litteratur.

NB! Dette er kun et udvalg:

- American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of mental disorder - DSM-5, Arlington, VA, American Psychiatric Association: 2013
- Hare, Robert D., Without Conscience. The disturbing world of the psychopaths among us, The Guilford Press: New York 1993
- Hare, Robert D: Dansk Scoringsguide til PCL-R 2nd, Hogrefe Psykologisk Forlag: Frederiksberg 2010
- Hare, Robert D. & Babiak, Paul, Snakes in Suits. When psychopaths go to work, Harper Collins Publishers: New York 2006
- Spain, Seth M, Leadership, Work and the Dark Side of Personality, Academic Press, 2019
- Stout, Martha, The sociopath next door, Three Rivers Press: New York 2005
- Malkin, Craig, Rethinking Narcissism. The secret to recognizing and coping with narcissist, Harper Perennial: New York 2015.
- Forward, Susan, Emotional Blackmail. When the people in your life use fear, obligation and guilt to manipulate you, Harper Collins Publishers: New York 1997
- McBride, Karyl, Will I ever be free of you. How to navigate a high-conflict divorce from a narcissist and heal your family, Atria Books: New York 2015
- McBride, Karyl, Will I ever be good enough? Atria, 2013
- MacKenzie, Jackson, Psychopath Free, Berkley Books, New York 2015

- Forward, Susan, Toxic Parents, Bantam Books 2002
- Levine, Peter A., Den Tavse Stemme, Hans Reitzels Forlag 2010
- Bowlby, John, En sikker base, Det lille Forlag, Frederiksberg 1994
- Heller & Levine, Attached, Penguin, London 2011
- Louis de Canonville, Christine, The three faces of evil. Unmasking the full spectrum of narcissistic abuse, Black Card Books: Ontario 2015
- Bancroft, Lundy, Why Does He Do That? Inside the minds of angry and controlling men, Berkley Books, New York 2002
- Miller, Alice, The Body Never Lies, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 2005
- Van der Kolk, Bessel, The Body Keeps the Score. Brain, mind and body in the healing of trauma, Penguin Books: New York 2014
- Van der Kolk, McFarlane & Weisaeth editors, Traumatic Stress, The Guildford Press 2007
- Walker, Pete, Complex PTSD. From Surviving to Thriving, Azure Coyote Book, USA 2013
- Herman, Judith, Trauma and Recovery, The aftermath of violence, Basic Books, USA 1997

Plus en stor mængde forskningsartikler- samt opdateret viden og nyeste udgivelser.

Med venlig hilsen

Alexa Peary

Underviser, Systemisk/narrativ Proceskonsulent/ facilitator og Executive Coach med mere...

www.kend-din-psykopat.dk – mail@peary.dk