

## FOREDRAG/ DEBAT 2017

**Tine Larsen Tidl. alkoholiker**

### **”Slip Facaden og ræk hånden ud”**

Mød Tine som i en alder af 10 år startede med at drikke, som selv havde set hvor almindeligt alkohol var i hendes barndom, hør hende fortælle et ærligt foredrag om 30 år med facade over for sine børn, arbejdsgiver, ægteemand, intuitioner, skoler og ikke mindst sig selv.

Hør hvordan Tine har det idag, hun har været ædru i ca. 7-8 år.

Hør hvordan Tine holder sig ædru.

Kom og lad os få en debat om et problem, som stadig er et tabu, men som mange kender til.

**Onsdag den 13. september 2017 kl. 19.00**

**Skælskør Bibliotek - Mødesal**

**Pris: kr. 100,00**

**Billetter bestilles på mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk), betaling netbank**

**Foredrag om sensitive voksne**

### **”Særligt sensitiv - og hvad så ?”**

Lene Sonne er uddannet pædagog og har arbejdet som pædagog, leder og lærer i mange år.

De seneste år har hun haft sin egen rådgivningspraksis, hvor hun har samtaler med børn, unge og voksne. Endvidere holder Lene foredrag over hele landet om emnet.

Læs mere om Lene på hendes hjemmeside: <http://www.lenesonne.com>

Hun er forfatter til 3 bøger om sensitive mennesker. Lene er selv særligt sensitiv

Ca. 20 % befolkningen har det personlighedstræk, der hedder 'at være særligt sensitiv'. Det betyder ikke, at vi er noget særligt eller føler os bedre end andre. Det betyder slet og ret, at vi er mere påvirkelige og følsomme end flertallet. Mange af os har levet vores liv uden at vide, at vi er særligt sensitive. Det betyder, at vi ikke har kunnet forstå vores egne reaktioner, tanker og følelser i en række situationer, og vi har derfor kunnet føle os mærkelige eller anderledes. Vi er også indimellem blevet overbelastede, og vi har i disse situationer haft nogle reaktioner, som vi har været kedede af bagefter.

Dette foredrag vil via en række eksempler give indblik i, hvordan sensitive voksne oplever verden indefra. Og det vil give svar på spørgsmålet: Særligt sensitiv – og hvad så? For det gælder om at acceptere, at sensitive mennesker er 'bygget', som de er, og dernæst finde ud af, hvordan de kan skabe nogle gode rammer for sig selv. Endvidere vil foredraget rumme redskaber og forslag til positive tankegange, som kan gøre hverdagen lettere som sensitiv voksen.

**Onsdag den 27. september 2017 kl. 19.00**

**Sted: Skælskør Bibliotek - Mødesal**

**Pris: Kr. 100,00 Billetter bestilles på mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) - betaling netbank**

**[www.koksh.dk](http://www.koksh.dk)**