

— SanseRo —

NYT CASE STUDY FORLØB



Ergoterapi og Sanser

Det her er til dig, som føler hverdagen er ét langt marathont, hvor du altid er bagud – og aldrig når i mål.

Du elsker dine børn, men du har ikke energi til at være nærværende. Opvasken hober sig op, og dine veninder hører ikke fra dig – ikke fordi du ikke vil, men fordi du er tappet for alt energi. Du vågner træt, kæmper dig gennem dagen – og føler dig forkert, fordi du ikke kan følge med.

SanseRo er ikke en hurtig løsning – men din mulighed for at bryde det mønster, du ikke længere kan holde til. Hvis du ikke vil stå samme sted om 6 måneder, så er det nu, at du skal tage første skridt mod en hverdag med mere ro og retning.

Ergoterapi og Sanser



JEG STARTER ET NYT CASE STUDY FORLØB OP NU

Så lige nu søger jeg **kvinder med ADHD og/eller autisme, eller kvinder som er sensitive, der kæmper med at få hverdagen til at hænge sammen – hvor selv de mindste opgaver kan føles uoverskuelige.** Jeg vil arbejde tæt sammen med jer for at skabe så mange succes-historier som muligt til **SanseRo.**

Ergoterapi og Sanser



Er det her dig?

Du forsøger at holde sammen på det hele – men du er udmattet, træt, overvældet og fanget i en hverdag, hvor selv små opgaver som tøjvask og beskeder kan føles som bjerge. Du mærker, at du er overstimuleret, stresset og tom, også når du burde slappe af. Måske har du glemt, hvordan det føles at mærke dig selv.

Det er ikke dig, der er noget galt med – det er dit nervesystem, der er på overarbejde. Og det kan blive anderledes.

Forløbet SanseRo hjælper dig med at få overblik, energi og retning tilbage – så din hverdag begynder at give mening igen.

Ergoterapi og Sanser



Det virker – Jeg har arbejdet tæt sammen med kvinder, som har oplevet store forandringer i deres hverdag:



Hej Camilla.
Det er gået virkelig godt i denne uge, jeg har været ude og handle uden at få et sammenbrud på parkeringspladsen efterfølgende. Kan virkelig mærke at strategierne giver pote både før og efter indkøbsturen. Det gør mig så glad, at jeg kan handle sammen med min søn! Tak! 🥰

Hej C.
Jeg har testet den nye arbejdsstrategi de sidste tre dage, og hold da op – jeg kan virkelig mærke en positiv forskel! Min koncentration er skarpere, og jeg har meget mere energi gennem dagen. Det føles virkelig godt! Tak – og god weekend! 😊

Hej Camilla, jeg vil lige give dig en hurtig opdatering på ugen – og det er gået over al forventning!

Mandag til onsdag holdt jeg mig til strukturen, og det gjorde en kæmpe forskel. Jeg kunne gå i seng med en helt anden ro og uden at være fuldstændig udmattet. Torsdag havde jeg endda overskud til spontant at mødes med en veninde, og fredag formiddag justerede jeg min struktur lidt og tilføjede en ekstra omgang ballstick.

Det vildeste var, at jeg ikke fik en sammensmeltning fredag eftermiddag, som jeg plejer! Og weekenden? Den var bare skøn. Jeg er virkelig overrasket over, hvor meget så små ændringer kan betyde.

Tak for din hjælp – det her er en gamechanger!
God aften! 😊

“Jeg var træt af at gentage de samme mønstre – planlægge for meget og starte for mange ting op. Gennem forløbet med Camilla har jeg fået en bedre forståelse for, hvordan mine sanser påvirker mig, og hvad jeg konkret kan gøre for at skabe ro eller energi.

Jeg har lært at balancere mellem aktiviteter, der enten oplader eller aflader mig. Camilla er støttende, fleksibel og møder én i øjenhøjde. Hvis du ønsker mere selvforståelse og konkrete værktøjer til en hverdag med mere overskud, kan jeg varmt anbefale hende.”

Ergoterapi og Sanser



Før og efter SanseRo – mærk forskellen



Før: Alt er for meget. Du kæmper dig gennem dagen, og selv det små tærer på dig. Du har dårlig samvittighed konstant – over det, du ikke når.

Efter: Du har en rytme, du kan holde til. Du tager pauser – og får faktisk noget ud af dem. Du handler, vælger og lever med mere ro og færre dårlige dage.

Forløbet SanseRo skaber konkrete ændringer i din hverdag – allerede efter få uger. SanseRo er ikke bare ord – det er en hverdag, du mærker ændrer sig.



Hvordan foregår SanseRo?

SanseRo er et **6-måneders 1:1-forløb**, hvor vi tilpasser alt til dig – ikke omvendt.

Vi to mødes online hver 14. dag – og vi aftaler løbende tidspunkter, så det passer ind i din hverdag og energi.

Du har **daglig support**, som sikrer du aldrig sidder fast.

Vi arbejder helt konkret med din dagligdag – aktiviteter, dine sanser og nervesystem, energifordeling, struktur, pauser og mindset. Og det sker i dit tempo – uden præstation eller pres.

Du behøver ikke være “klar” for at starte. Du skal bare have mod på at tage det første skridt. Jeg guider dig hele vejen – og jeg ved, det kan lade sig gøre. Jeg har selv taget skridtene – og i dag lever jeg et liv, jeg elsker.



Ergoterapi og Sanser

SanseRo – Forløbet – trin for trin

- Fase 1** **Indsigt og overblik** – Vi starter med en opstartssamtale og Sanseprofil. Vi kigger på, hvordan din hverdag fungerer lige nu, og hvad der dræner dig. Du begynder at forstå, hvorfor du reagerer som du gør – og hvad der skal til for at skabe ro og overskud.
- Fase 2** **Din sanseprofil og første justeringer** – Du får en personlig sanseprofil med indsigt i dine mønstre og dit nervesystem. Vi laver små, realistiske ændringer, så du hurtigt kan mærke forskel i energi, søvn og overskud.
- Fase 3** **Træning, støtte og struktur** – Du lærer sansestrategier og får støtte til at skabe rutiner, der virker i din hverdag – uden at dræne dig. Vi arbejder med pauser, planlægning og selvomsorg. Du lærer også, hvordan dit nervesystem fungerer, hvordan du fordeler din energi klogt, og hvordan dine sanser påvirker din hverdag. Samtidig arbejder vi med dine tankemønstre og overbevisninger, så du kan tage hensyn til dig selv – lære at sætte grænser uden at tvivle, tro på dine evner og stå stærkere i det, du mærker.
- Fase 4** **Din nye hverdag** – Du lever med mere ro og retning. Du kan tage vare på dig selv – og lever en hverdag, der passer til dine behov og ressourcer. Vi samler op, justerer og skaber varig stabilitet. Du står stærkere, kender dine behov – og har redskaber, der holder.

Ergoterapi og Sanser



Hvad får du helt konkret?

Her er, hvad du får, når du siger ja til SanseRo:

- 6 måneders individuelt 1:1-forløb
- 2 opstartssamtaler á 2 timer
- Samtaler hver 14. dag (45–60 min)
- Personlig sanserapport og konkrete strategier
- Tilsendt få korte læringsvideoer.
- Daglig adgang til mig via sikker mail – som støtte, når du har brug for det
- Alt tilpasses din hverdag, dit tempo og dit energiniveau

Du behøver ikke have overskud i forvejen. Typisk bruger du 5–15 minutter om dagen – og det er nok til at skabe mærkbar forandring.

Ergoterapi og Sanser



Hvad bliver muligt med SanseRo?

Når du har været i SanseRo et stykke tid, begynder det hele at føles anderledes.

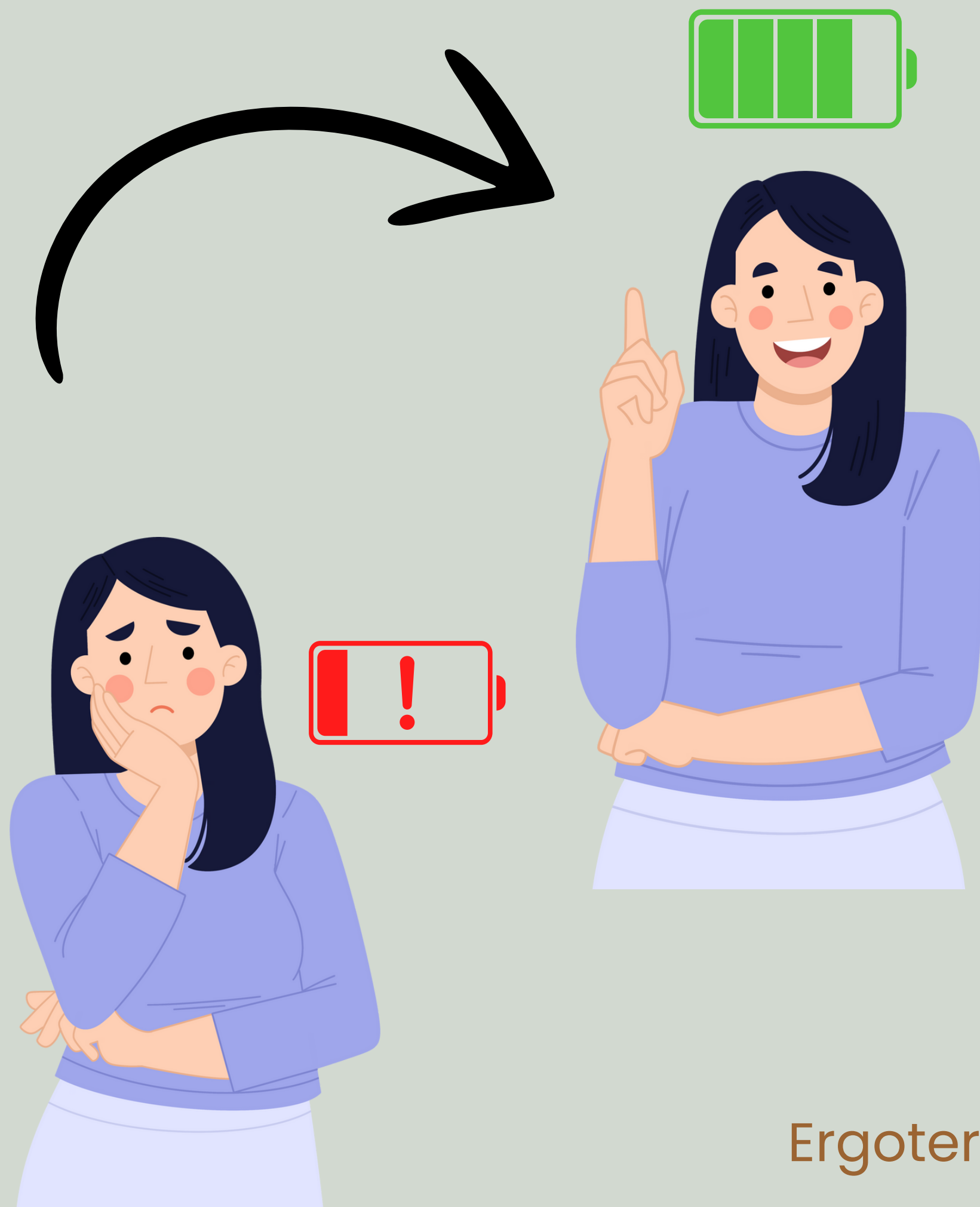
Du:

- vågner og kan faktisk overskue din dag – uden modstand i kroppen
- tager en pause og mærker, at den lader dig op – i stedet for at give dig dårlig samvittighed
- handler ind og kommer hjem med ro i systemet – ikke udmattelse
- siger fra – og står ved det, uden at forklare dig selv i timevis
- mærker dine egne behov – og tør handle på dem
- oplever at du er mere til stede – med dig selv og dem, du holder af

Det er ikke fordi alt bliver perfekt. Men det bliver dit liv. Med mere retning, ro og dig selv i midten.

Ergoterapi og Sanser





Tvivl? Det er helt normalt

“Kan jeg overskue det?” – Ja. Du skal ikke have overskud fra starten. Vi tager ét skridt ad gangen.

“Er det for mig?” – Ja, hvis du mærker, at noget ikke fungerer. Du behøver ikke en diagnose.

“Hvad kræver det af mig?” – 5–15 min dagligt. Og du bestemmer tempoet.

“Er det pengene værd?” – Ja. Du investerer i en hverdag, du kan holde til – med støtte og viden, der virker.

“Kan jeg få hjælp undervejs?” – Altid. Du har adgang til mig – og må skrive, spørge og dele uden at føle, du forstyrrer.

Det praktiske + Case Study investering

SanseRo

Sanseprofil og test med rapport.....11.000 kr.
1:1 Rådgivning.....9.000 kr.
Læringsvideoer.....5.000 kr.
Ubegrænset support.....6.000 kr.

~~Total værdi.....31.000 kr.~~

~~Normal pris for at komme med.....15.000 kr.~~

Case Study Investering.....**1.499 kr. /måned i 6 måneder.**

Opstart og tilmeldning **inden d. 12/10** – der er begrænsede pladser.

Ergoterapi og Sanser



**HVIS DU VIL MED, SÅ SEND MIG
BLOT EN BESKED TILBAGE OG
SKRIV
"JEG ER MED".**

...så sender jeg dig link til tilmelding.
Er du i tvivl? Så skriv – og vi tager en
rolig og uforpligtende samtale.
Vi tales ved!

Ergoterapi og Sanser