

CV



Navn: Leela Jung

Adresse: Baunehøj 12, 4320 Lejre

Tlf. nr.: 51 35 63 57

Mail: sjrbehandling@gmail.com

Fødselsdato: 8. februar 1988

Civilstand: Bor sammen med min kæreste Andreas, vores lille søn Elliot samt mine to bonusbørn, Olivia og Oscar.

I min fritid: Familie, musik, madlavning, gåture, meditation.

Uddannelse

2024 DMO, Holbæk, intern NADA uddannelse

2012 - 2016 Tobias-Skolen, Hadsten, certificeret krops- og psykoterapeut, godkendt af FaDP

2011 - 2015 VIA University College, Aarhus, autoriseret klinisk diætist, professionsbachelor

2011 Fysiurgisk massøruddannelse v. Anders Kondrup, København

2010 Les Mills, København, bodyflowinstruktør

2010 SATS, København, aerobicinstruktør

2009 SATS, København, spinninginstruktør

Uddrag af erhvervserfaring

2026 - Vikar, DMO Egeholm (Den Miljøterapeutiske Organisation), familie- samt spædbarn- og småbørnsafdeling

Jeg er ansat som miljøterapeut for anbragte børn fra 0-7 år samt 5-12 år som viser tegn på stress og traumer, opmærksomheds- og tilknytningsforstyrrelser fx grundet omsorgssvigt og overgreb.

Jeg er ansat som miljøterapeut for familier og gravide med henblik på at understøtte, at tilknytningen mellem barn og forældre etableres og/eller styrkes.

2023 - DMO, Den Miljøterapeutiske Organisation, Ulstruphus - Nordvestsjælland, døgnbehandlingstilbud for unge i alderen 12-21 år med komplekse psykiske udfordringer

Jeg er ansat som miljøterapeut og kontaktperson og arbejder ud fra en psykodynamisk, kropsorienteret og traumbaseret tilgang. De unge har psykiske udfordringer, f.eks. spiseforstyrrelser, selvskadende adfærd, angst, omsorgssvigt, traumer og psykiske diagnoser, f.eks. autisme, ADHD og skizofreni.

Jeg har bl.a. hjulpet piger ud af deres spiseforstyrrelse, hvor jeg har støttet dem i at finde håb og tro på at de kunne lave en forandring i dem selv. Pigerne har ofte været fanget i mentale låsninger, kontrol og selvskade. Jeg har hjulpet dem til at få øje på deres ressourcer, mærke sig selv og kroppen, øge deres selvværd samt evne til at mentalisere. Og jeg har behandlet spiseforstyrrelsen ud fra en forståelse af, at den har været et symptom på indre konflikter, og en måde at få kontrol på. De unge har udviklet sig fra et liv i overlevelse, til et liv med mere kontakt med sig selv, leg og frihed.

Har også haft forløb med flere af de unge, som har haft selvskadende adfærd og selvmordstanker. Fokus har været på at skabe en tryk og stabil relation, hvor den unge gradvist har haft mulighed for at udforske og forstå de underliggende følelsesmæssige og relationelle temaer, der ligger til grund for selvskaden. Et centralt element har været at hjælpe den unge til afklaring af selvskadens funktion – eksempelvis som en måde at håndtere eller udtrykke overvældende følelser, regulere indre spænding eller genetablere kontrol. Vi har arbejdet med at identificere udløsende faktorer og mønstre i adfærden, hvilket har skabt øget indsigt og handlemuligheder. Fokus har desuden været på at styrke impuls kontrol og følelsesregulering, blandt andet gennem kropsligt arbejde og mentalisering, hvor den unge gradvist lærer at registrere og rumme svære følelser frem for at handle impulsivt på dem. Vi har undersøgt alternative og mere hensigtsmæssige måder at håndtere følelsesmæssig smerte på. Arbejdet har været integreret i en psykodynamisk ramme, hvor udforskning af ubevidste konflikter, tilknytningsmønstre og relationelle erfaringer har været centralt.

Jeg har erfaring i skriftlig dokumentation af behandlingsarbejdet via journalføring. Har desuden arbejdet tværprofessionelt med socialrådgiver, psykiater og øvrige faggrupper i sundhedsvæsenet. Og har deltaget i supervision, teammøder og uddannelsesdage i organisationen.

2016 - Psykoterapeut, selvstændig med egen praksis

Jeg har i igennem årene hjulpet mange forskellige mennesker, både unge og voksne, i min egen psykoterapeutiske praksis. Folk har ofte fået mig anbefalet fra venner og bekendte, og deres problematikker har spændt bredt. Dog har seksuelle overgreb, spiseforstyrrelser, vold og traumer været det primære arbejdsfelt.

I det psykoterapeutiske arbejde med mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb og vold, har det været altafgørende at skabe en tryk og tillidsfuld relation, hvor den enkelte har kunnet føle sig set, mødt og respekteret. I et tempo der føles trykt og overkommeligt.

Jeg har erfaret at traumatiske oplevelser som seksuelle overgreb og vold ofte fører til dyb skyld og skam, der kan sætte sig som grundlæggende følelser af forkerthed og lavt selvværd. Derfor har jeg fokus på at skabe et rum, hvor disse følelser kan rummes og undersøges nænsomt, uden pres og med respekt for det der har været ubærligt.

Et vigtigt element i terapien har været at styrke klientens evne til at mærke og udtrykke egne grænser, samt genvinde retten til sin egen krop, følelser og behov. Samtidig har jeg sammen med klienten arbejdet med at styrke evnen til at indgå i relationer præget af tillid og trykthed, hvilket ofte kræver nænsomt arbejde med tilknytning.

I arbejdet med traumer arbejder jeg på, at hjælpe klienten med at møde og rumme traumet, i en tryk og sikker relation, med fokus på at forstå og regulere de reaktioner og mønstre, der er opstået som overlevelseshænder i kølvandet på traumet. Jeg kombinerer en psykodynamisk forståelse med kropsoverrettede og erfaringsbaserede metoder. Gennem samtale, kropslig opmærksomhed, åndedræt og meditationsøvelser hjælper jeg klienten til at regulere nervesystemet, genfinde kontakten til sig selv og egne ressourcer, så klienten oplever mere ro, nærvær og forankring.

2018 - 2023 Indehaver af Sjælerum, Aarhus, Center for spiritualitet og fællesskab

Jeg har arbejdet med mennesker der har været spirituelt søgende, og optagede af at opdage, udfolde og udtrykke deres essens. Fokus har været at støtte det enkelte menneske i at erkende kærlighedens kraft i sig selv gennem fokus på tilgivelse, samt at skabe øget bevidsthed om egne tanker, følelser og handlinger i relation til sig selv og andre.

Jeg har arbejdet ud fra en anskuelse af, at når vi aktivt og bevidst tilgiver os selv og andre, så får vi adgang til kærligheden i os selv.

Arbejdet har desuden bestået i at styrke kontakten til indre kvaliteter og potentialer, samt understøtte indre balance gennem dans, yoga og meditation, i både individuelle forløb og grupper.

2015 - 2023 Klinisk diætist, selvstændig med egen praksis

Jeg har udviklet og afholdt mad events til virksomheder, samt private og offentlige institutioner. Jeg har gennem flere år haft et tæt samarbejde med COOP, hvor jeg har formidlet grøn og klimavenlig mad til børn, unge og voksne. Gennem en legende tilgang, har jeg inspireret mennesker til at lave mad i fællesskab og spise sund og bæredygtig mad, med fokus på velsmag og sanselighed.

Jeg har desuden haft mennesker i individuelle forløb, som har ønsket at arbejde krops- og psykoterapeutisk med de bagvedliggende årsager til deres spisemønstre.

2020 - 2021 Kostfaglig eneansvarlig og pædagogmedhjælper, Børnehuset Valhalla i skoven, Ballerup

Jeg har været madmor og formidler af projektet ”Den pædagogiske madkasse” i et åbent køkken med aktive børn. Har desuden igangsat meditation, yogaleg og sanseaktiviteter på stuerne.

2019 - 2020 Kostfaglig eneansvarlig og pædagogmedhjælper, Vuggestuen Gårdhaven, Aarhus

2015 - 2019 Underviser i praktisk madlavning, yoga og meditation, FOF, Aarhus C

Jeg har undervist i Fars køkkenskole, krydderier og vegetarisk kogekunst, magisk madfest for halloweenglade børn, fermentering, raw food og sjælenærende måltidsoplevelser – en kombination af madlavning, yoga og meditation.

2009 - 2018 Instruktør, Fitnesscenter DK og SATS, København og Aarhus C

Aerobic, step, core, spinning, bodyflow, yoga og meditation.

2008 - 2010 Pædagogmedhjælper, Stensager Specialskole, Aarhus

Har været med til at starte en ny børnehaveklasse op for børn med autisme, ADHD og CHARGE. Arbejdede desuden med andre handicaps bl.a. downs syndrom.

2006 – 2007 Vikar som pædagogmedhjælper, vuggestuer og børnehaver i Aarhus kommune

Øvrige kompetencer

Elsker at synge og spille guitar. Laver meditationsmusik og afholder små koncerter med egen musik sammen med min kæreste Andreas. Vandrer i naturen og vinterbader.

Stor erfaring i at undervise. Har bl.a. været ansat freelance som underviser og oplægsholder på VIA University College i Horsens i emnet "Samarbejde og relationer", samt House Of Science i Sønderborg kommune i emnet "MAD - Sundhed, smag, samvittighed og klima" samt Møltrup sommerhøjskole i emnet "Grøn og klimavenlig mad".