DISPUK

Narrativ terapi og Traume Sensitiv Yoga (TSY)

Varighed
6 dage

Pris
16.000 kr. inkl. moms

Deltagerne medbringer egen yoga måtte.

Voldsomme oplevelser og belastninger i livet efterlader sig aftryk både i bevidstheden og i kroppen. Disse aftryk bliver vakt til live, når noget i hverdagen minder om det, der engang skete. Det betyder, at fortidens rystelser ikke blot hører til i historien – de kan mærkes som nutidens rystelser. Rystelser der kan gøre livet virkelig svært og trist.

Det har store konsekvenser ikke kunne mærke livet som livgivende. Både for et menneskes handlemuligheder og for evnen til at forbinde sig til sig selv, til andre og til verden.

Nogle oplever at dette sker konstant, og at de derfor må fjerne opmærksomhed fra deres krop. De begynder måske helt at holde op med at mærke deres krop. Andre oplever det som en periodisk kapring af kroppen, som man ikke kan kontrollere. Flere beskriver, hvordan de på trods af samtaler om deres svære erfaringer ikke formår at få den ro i kroppen, som de ønsker sig.

Narrativ terapi og Traume Sensitiv Yoga er et kropsfokuseret overbygningsforløb til professionelle, der arbejder med belastninger og traumer. Det tager udgangspunkt i narrativ traumeforståelse og traume sensitiv yogas metodik.

Traume Sensitiv Yoga (TSY) er udviklet med henblik på: 1) at bidrage til at genetablere forbindelse mellem bevidstheden og kroppen, så det bliver muligt igen at mærke kroppen og 2) at bidrage til at give nye kropslige (mærkede) erfaringer, som går imod traumatiske konklusioner om livet og 3) at nå og bearbejde kropsligt lagrede erfaringer, som måske kan være vanskelige at nå udelukkende gennem sproget.

Traume Sensitiv Yoga kan udføres af alle. Det er en meget blid behandlingsform. Den er ikke sproglig. Den indeholder ikke berøring. Den kan gennem specifikke kropslige bevægelser, inspireret af enkle yogaformer, lindre og behandle effekterne af traumer og belastninger.

Hvad går TSY-metoden ud på??

Med afsæt i enkle bevægelser, der retter opmærksomheden mod interoception – altså fornemmelsen af, hvad der sker inde i kroppen – skaber metoden mulighed for heling gennem kroppens og bevidsthedens egne kræfter.

Metoden tager udgangspunkt i, at helingen sker ved egen kraft (*empowerment*) frem for at ligge hos behandleren/facilitatoren.

Metoden bygger på fire centrale temaer, som er afgørende for trivsel og agenthed. Traumatiske oplevelser kan forstyrre alle disse temaer, og metoden arbejder derfor med at genoprette og styrke fornemmelsen af dem:

1. *evnen til at være i nuet*
2. *viden om at vi har valg*
3. *evnen til at gøre effektive handlinger*
4. *fornemmelsen af en egen indre rytme*

Metoden gør det muligt for mennesker med belastninger og med både PTSD og kompleks PTSD at mindske og behandle de negative effekter af traumer og belastninger via kroppen, uden at overvældes af ubehag og flashbacks. Den bidrager til at øge fornemmelsen af egne valg. Den gør den enkelte bedre i stand til at være i nuet uden ubehag og hjælper til at genfinde evne til at handle ifølge egne intentioner og til at genopdage kroppens egen rytme. Herudover kan bevægelserne i metoden frigøre somatisk hukommelse, og dermed muliggøre yderligere bearbejdning af erindringer, som hidtil har været låst i kroppen.

Hvad er formålet med kurset?

Formålet med forløbet er at udbrede kendskabet til denne nænsomme og effektive tilgang til arbejdet med traumer og belastninger.

Formålet er ydermere at gøre deltagerne i stand til at facilitere TSY forløb – både i grupper og individuelt med unge og voksne.

Metoden er udviklet som et gruppeforløb, men kan også benyttes i et individuelt forløb. Den er udelukkende kropslig, men kan samtidig bane vejen for efterfølgende eller sideløbende samtaler.

Metoden kan stå alene, eller den kan kombineres med terapeutisk eller pædagogisk støtte og behandling.

Hvad vil man som deltager stifte bekendtskab med på kurset?

Forløbet er en fokuseret indføring i Narrativ traumeforståelse og Traume Sensitiv Yoga og deltagerne vil stifte bekendtskab med:

- Hvorfor TSY er behandling og ikke yoga
- Grundprincipper i TSY
- Træning af rollen som TSY-facilitator
- Narrativ traumeforståelse
- TSY og samtaleterapi
- Inviterende sprog i modellen
- Indføring i teori om interoception (indre sansning)
- Hukommelsesteori

Hvem er målgruppen for kurset?

Forløbet er for professionelle, der arbejder med mennesker, som har oplevet traumer eller andre former for belastning. Deltagerne skal have minimum 1 års efteruddannelse i terapeutisk samtalepraksis (svarende til f.eks. en 12-dags narrativ uddannelse på DISPUK eller indenfor en anden veletableret retning). Deltagerne kan arbejde som f.eks. ungekonsulent, familiebehandler, terapeut, kontaktperson, behandler, psykolog, psykiater, o.l.

Hvad består undervisningen af?

- En grundig og praksisnær metodisk indføring i Traume Sensitiv Yoga som metode.
- Undervisning i metodens grundprincipper.
- Undervisning i narrative grundprincipper for behandling af traumer.
- Træning i at facilitere Traume Sensitiv Yoga.
- Iværksættelse af deltagernes egne TSY-forløb.

Hvordan er kursets forløb?

Kurset består af i alt 6 undervisningsdage.

Deltagerne skal imellem modulerne udføre minimum 10 TSY-sessioner af en times varighed, individuelt eller i gruppe.

Kursusforløbet afsluttes med, at hver deltager fremlægger et mindre oplæg samt faciliterer et uddrag af en TSY-praksis.

Kursusbevis:

For at kunne erhverve sig et kursusbevis på gennemført forløb, skal deltageren opfylde følgende:

- Have haft max. en dags fravær på undervisningsdagene.
- Have afholdt en mindre praksisdemonstration og afholdt et mindre teoretisk/metodisk oplæg.

Hvem er underviseren?

Anette Holmgren er autoriseret psykolog og specialist i psykoterapi. Hun har arbejdet som terapeut med komplekse traumer i over 20 år. Hun er mangeårig underviser og tidligere leder på DISPUK og har udgivet en række bøger og artikler om både narrativ terapi og om komplekse traumer. Anette er desuden uddannet TSY-facilitator og EMDR-terapeut.

Datoer for aktuelle forløb.

Kursusnr.

27-455

Tilmeldingsfrist

1. apr 2027

Kursusadresse

DISPUK 2, Strandvejen
202 B, 3070
Snekkersten.

Planlagt undervisning

1. jun 2027 - 4. jun 2027
20. aug 2027
17. sep 2027

Kl. 9.00-16.00.

Dage for studiegrupper

Kursusnr.

27-453

Tilmeldingsfrist

15. jun 2027

Kursusadresse

DISPUK Søren Frichs
Vej 36D st. 8230 Åbyhøj

Planlagt undervisning

7. sep 2027 - 10. sep 2027
9. nov 2027
13. dec 2027

Kl. 9.00-16.00.

Dage for studiegrupper