



5-dages kursus i Relationel Traumeterapi.

En psykomotorisk og system-orienteret arbejdsform.

Efteruddannelse i Relationel Traumeterapi i sin tidligere 15-dages form udbydes ikke mere.

Dette tilbud er skabt for at møde den interesse, der er hos allerede trænede traumeterapeuter i forhold til metoden. Det er sandsynligt at dette er eneste gang kurset udbydes.

Kriterier for deltagelse i 5-dages kurset er:

Deltagelse i minimum eet kort kursus med Merete Holm Brantbjerg (der er et kursus i januar og et i maj 2020) - eller et med Kolbjørn Vårdal (der er et kursus i Oslo i marts)

Minimum een forudgående kropsorienteret traumeterapeutisk træning (SE, Relationel Biologisk Traumeterapi, EMDR, Bodydynamic e.a.) og derudfra erfaring med selv-regulering og gensidig regulering af traumetilstande.

Arbejde som psykoterapeut med fokus på traumeterapi

Fokus i denne 5-dages form ligger på specialerne i Relationel Traumeterapi - specialer, som kan anvendes sammen med andre former for traumeterapi:

- Psykomotorisk færdighedstræning og ledmobilisering - anvendt til styrkelse af selv-regulerings-kapacitet
- Opbygning af gensidig regulerings-kapacitet i et gruppefelt - gennem system-orienteret gruppeproces - med det formål, at tilstande, der har været holdt i dissociation kan reguleres i fællesskab.
- Inklusion og regulering af lav-energi-tilstande i både muskelsystemet og i ANS. Fokus på balancen mellem arbejde med hyper- og hypo-tilstande.
- Arbejde med afsky - fokus på differentiering mellem de funktioner henholdsvis afsky og vrede varetager i forhold til heling af traumer.
- Landkort over traumetilstande opdelt i 3 grader af stress - og opdelt i instinkter, emotioner og tankefølelser. Herunder differentiering mellem organiserede og disorganiserede overlevelsesreaktioner - og tilhørende forskel i metode. Fokus på dette 5-dages kursus er at styrke evnen til at få tilstande i cirkulation i en organiseret form - og opbygge en grænse i forhold til 3.grads stress/disorganisering.

Baggrund for metoden

Viden om psykomotorisk udvikling og musklernes funktion i udviklingen af menneskers ressourcer og forsvarsmønstre er grundlæggende for metoden. Det samme gælder forståelse af hypo- og hyper-responsive forsvarsmønstre repræsenteret i muskulaturen (opgivelse og kontrol). Denne indfaldsvinkel er oprindeligt formuleret i Bodydynamic Analyse - en kropsorienteret psykoterapi udviklet i Danmark fra slutningen af 1960'erne og frem.

Videreudvikling til Relational Traumeterapi

Siden 2004 har Merete Holm Brantbjerg i samarbejde med Kolbjørn Vårdal videreudviklet arbejdet med traumeterapi - gennem inddragelse af teori om dissociation og tilknytningsmønstre, gennem formulering af arbejdsformen som en relationel psykoterapeutisk metode og gennem inddragelse af system-orienteret gruppeproces. Det system-orienterede perspektiv løfter mestringen af traumemønstre ind i en kollektiv, fælles-menneskelig ramme.

Princippet dosering står centralt i metoden - et princip, der lægger vægt på, at alle aspekter i traumarbejdet justeres præcist til mødet med det enkelte menneske - og til balancen mellem tilstande af opgivelse eller kontrol (hypo- eller hyperrespons i muskulaturen) og tilstande af hypo- eller hyper-arousal i nervesystemet.

Navnet Relational Traumeterapi placerer arbejdsformen som del af traditionerne "Relational Psychotherapy" og "Relational Bodypsychotherapy".

Terapeuten kommer først...

Resiliens i mødet med andre mennesker i stress- og traumetilstande udvikles gennem træning i at mestre egne tilsvarende tilstande - i et nutidigt kontaktfelt. Metoden fokuserer på først at træne deltagerne i egen mestring i kontakt, for dernæst at kunne møde andre. At kende sine egne hyper- og hypoarousal tilstande og kunne mestre dem i kontakt åbner muligheden for at være der for andre i lignende tilstande - og dermed støtte muligheden for at heling kan ske.

Traumetilstande smitter. Høje arousaltilstande vækker tilsvarende tilstande hos andre.

Terapeutens evne til at bevare et centreret nærvær i resonans med den anden, når man konfronteres med traumereaktioner, skaber en container og en landingsplatform for alle tilstedeværende.

Relational Traumeterapi lægger vægt på 5 overordnede spor:

1) Selvregulering gennem kropsligt nærvær - støttet af psykomotorisk

færdighedstræning. Psykomotoriske færdigheder som centrering, jordforbindelse, orientering osv trænes med bevidsthed om både opgivelse og kontrol i musklerne (hypo- og hyper-respons) - med fokus på præcis individuel dosering. Færdighederne støtter en oplevelse af styring indefra - og evnen til at mærke arousal-tilstande og tillade, at en kropslig regulering af tilstandene sker.

Automatisering af kropslige færdigheder kan være med til at skabe bevægelse i låste traumemønstre og få kontakt til erindring og sansning, der har været dissocieret væk.

2) Gensidig arousal- og emotions-regulering - støttet af system-orienteret gruppeproces.

Den system-orienterede gruppeproces har fokus på at bryde isolationsmønstre, bringe tilstande ind i relations-feltet, danne subgrupper, der kan deles om oplevelsen af en bestemt tilstand, træne sig i ikke at tage nogen tilstand kun personligt, åbne til at tilstande kan rummes kollektivt.

Relationelle færdigheder trænes - limbisk resonans med en selv og med andre - kunne skifte mellem at mærke sig selv og en anden - mestring af både resonans og afgrænsning.

3) Ligelig vægt på regulering af tilstande præget af hypo- og hyper-arousal -

opgivelse/kollaps og mobilisering til aktivitet f.eks, flugt, kamp oa. En naturlig svingning mellem de 2 poler i det autonome nervesystem er afgørende i en traumehelingsproces. Træningen har fokus på at lære begge slags tilstande at kende, udvikle kropslig resonans med dem og kunne deltage i regulering

af dem. Der lægges vægt på at udvikle rummelighed i forhold til hele registeret gående fra kollaps, håbløshed, fortabthed til raseri, afsky, angst, smerte osv.

4) Bevidstgørelse, normalisering og værdsættelse af traumemønstre, overlevelsereaktioner og arousal-tilstande som de er.

Kendskab til de fænomener, man møder når man beskæftiger sig med traumer giver mulighed for at normalisere dem og udvikle accept af, at de findes. På efteruddannelses-kurset formidles et overblik over forskellige grader af arousal-tilstande, forskellige typer af overlevelsereaktioner. Fokus ligger på dels at etablere et landkort, som støtter orientering i mødet med traumetilstande - og dels at udvide personlighedens normsystem, så de traume-relaterede fænomener kan accepteres og integreres i selvbillede og virkelighedsopfattelse.

5) Etablering af en relation til traumatiske begivenheder - i stedet for at være identificeret med dem eller undgå dem.

I Relationel Traumeterapi lægges der vægt på, at vi ikke er historien - vi har oplevet historien. Vi er ikke arousal-tilstandene - vi har oplevet dem og kan stadig opleve dem. Fokus ligger på at udvikle indre autoritet i forhold til egne og andres traumer - en oplevelse af at kunne beholde styring og bestemme doseringen, når man nærmer sig eller pludselig står midt i traumerelaterede sansninger - både som hjælpesøgende og hjælpegivende. Indre autoritet og afgrænsning påvirker hvordan vi relaterer til en traume-begivenhed. Vi behøver ikke blive trukket ind i historien og ind i arousal-tilstandene og dermed skulle forsvare os mod dem - vi kan træne færdigheder, som muliggør, at vi etablerer en relation til historien. Den kan blive en del af vores livshistorie.

Arbejdsformen relateres til Relationel Psykoterapi, til begrebet Posttraumatisk Vækst - og til andre relevante aspekter af traume-teori.

Undervisningsform

Undervisningen rummer en blanding af bottom-up proces, som indebærer at forholde sig til kropssansninger, både viscerale (introception) og fra muskel- og skelet-systemet (proprioception), og top-down træning i fakta-orienteret verbalt sprog og støtte til udvikling af et meta-kognitivt ståsted at forholde sig til traumer fra.

Der indgår øvelser, praktisk træning, gruppeproces - udveksling om teori, demonstration, og refleksion.

Undervisere:

Merete Holm Brantbjerg:

Arbejder som underviser, supervisor og psykoterapeut internationalt. Leder og indehaver af Moaiku - Relationel Traumeterapi. Medskaber af Bodydynamic Analyse - medlem af EABP og af Dansk Psykoterapeutforening. Merete er specialiseret i at anvende psykomotorisk færdighedstræning og system-orienteret gruppeproces som psykoterapeutiske metoder i relation til stress og traumer og i forhold til mestring af det hjælpesøgende/hjælpegivende samspil. Er trænet i SCT - Systems Centered Therapy. Hun har skrevet en række artikler om aspekter af Relationel Traumeterapi. Har deltaget og præsenteret på europæiske konferencer om kroppsykoterapi (EABP) og om traumeforskning (ESTSS).

Kolbjørn Vårdal:

Psykoterapeut, medlem af EABP, Bachelorgrad i uddannelsesvidenskab og mastergrad ved Institutt for Klinisk Medisin, Universitetet i Oslo, i vold og traumatisk stress. Kolbjørn har specialiseret sig i viden om traumatiske minder og hvordan neuropsykologiske interventioner kan støtte bearbejdning og udvikling af resiliens for traumatisk stress.

Medskaber af Relational Traumatoterapi.

Kolbjørn har privatpraksis i Oslo med individual-, par- og gruppe-terapi.

Han vejleder og underviser terapeuter samt institutioner i Skandinavien i traumatoterapi.

Følgende artikler kan downloades fra www.moaiku.dk klik på Litteratur:

Merete Holm Brantbjerg: "Polarizing or integrating differences?" 2014

Merete Holm Brantbjerg: "Fra automatisk reaktivitet til empatisk resonans" 2014.

Merete Holm Brantbjerg: "Differentiating low energy" 2014.

Merete Holm Brantbjerg: "Overlevelsereaktioner" 2014.

Merete Holm Brantbjerg: "Hyporespons - den skjulte udfordring i mestring af stress." 2009.

Merete Holm Brantbjerg: "Ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode." 2007.

Merete Holm Brantbjerg: "Relationsaspektet af Ressourceorienteret færdighedstræning." 2008.

Merete Holm Brantbjerg & Sally Stepath: "The body as container of Instincts, emotions and feelings", 2007.

Praktiske oplysninger

Datoer: 18.-22.november 2020 - 5 hele dage

Undervisningstider: kl. 9.30 - 18.15 - på nær sidste dag, hvor tiden er: kl 9.30 - 17.

Sted: NOR, Hejrevej 30, 5.sal, 2200 København N

Deltagerantal: Maks. 24 personer.

Kursusnummer: 131320

Pris: Dkr. 9.000 ved tilmelding og betaling af 1.rate før 1.september 2020.

Ved senere tilmelding er prisen Dkr. 9.500. Svenske og norske deltagere kan betale i svensk valuta. Pris udregnes senere baseret på valutakursen.

Rabatpris for medlemmer af SE-foreningen: 8.500 kr - og ved senere betaling end 1/9 9.000 kr. Du bedes oplyse dit medlemsnummer eller link til din terapeutprofil på SE-foreningens hjemmeside, når du tilmelder dig.

Tilmelding, information og ansøgningskema: moaiku@brantbjerg.dk