

WORKSHOP i

STRESS- OG TRAUMEFORLØSENDE ØVELSER

23. april og 6. maj 2015

STRESS OG TRAUMER

Når vi bliver udsat for voldsomt pres eller traumatiske oplevelser, går kroppen i alarmberedskab ved blandt andet at spænde op i muskulaturen. Hvis ikke vi sørger for at 'afmontere' alarmerne, kan det sætte sig som kroniske spændinger og være med til, at man udvikler og fastholder en tilstand af udbrændthed, stress og PTSD (posttraumatisk stress) med alvorlige konsekvenser til følge både fysisk, psykisk og socialt. Symptomerne kan være søvnløshed, ondt i ryg og nakke, fordøjelsesproblemer, manglende overskud, depression, svækket hukommelse, svækket immunforsvar, aggressivitet, osv. osv.

Vi er skabt til at imødegå stress og traumer, og kroppen vil altid være interesseret i at genvinde sin egen balance, men af mange grunde har vi mennesker lært os at modarbejde denne naturlige evne til at håndtere presset. Vores tænkende hjerne kommer til at modarbejde det, der er bedst og sundest for os. Vi 'glemmer' at lytte til symptomerne, og ved voldsom stress er vi slet ikke i stand til at opdage dem. Psyken afspejler muskelspændingerne, og hvis vi opløser disse, vil vores psykiske tilstand derfor også kunne heles.

HVAD ER TRE?

TRE er en metode som, i modsætning til almindelig psykoterapi, tager udgangspunkt i disse kroppen og dets spændinger, for at opløse traumet.

Gennem opspænding af muskulaturen vækker vi kroppens naturlige rystelser på en kontrolleret og vedvarende måde. Meget enkelt fortalt vil pattedyrhjernen i forbindelse med rystelserne få besked om, at en evt. fare er overstået. Herved bryder vi organismens tilstand af konstant alarmberedskab og de dybe kroniske muskelspændinger i kroppen løsnes.

TRE består af enkle fysiske øvelser, som hjælper kroppen til at finde sin naturlige balance og opløse et unødvendigt alarmberedskab - et enkelt og godt redskab til at bruge kroppens egne ressourcer til at afhjælpe følgerne af stress og traumatiske oplevelser. Denne form for kropsteknikker er bl.a. blevet brugt i behandling af torturofre, som ofte er blevet udsat for helt ekstreme overgreb, og hvor det er vanskeligt at nå ind kun ved hjælp af samtalerapi.

Teknikken er nem at lære, og de fleste vil kunne arbejde videre med den alene uden at skulle have en terapeut ved sin side. Det er ikke en mirakelkur, så for virkelig at få bearbejdet sin stress, er det ikke nok at udføre øvelserne en enkelt gang. Jo mere man laver dem, jo mere får man fat i nye og dybere muskelspændinger. Vi udsættes dagligt for situationer, som får os til at spænde op i kroppen. Derfor er det også gavnligt at fortsætte med øvelserne, og få rystet disse daglige spændinger af os.



Opløsning af traumet (af den mexicanske maler Alberto Rey)

WORKSHOPPEN OG PRAKTISKE INFORMATIONER

Workshoppen vil være en blanding af teori og praktiske øvelser. Efter denne dag vil du have lært øvelserne, så de fleste vil være i stand til at arbejde videre med dem selv.

- TID:** Torsdag den 23. april 2015 kl. 10.00 – 16.00
Opfølgning onsdag den 6. maj kl. 15.00 – ca. 18.00
Tilmelding inden 15. april
- STED:** Alexandragade 4, 5000 Odense C, 4. Sal (kvisten)
- MEDBRING:** Til kurset skal du have tøj på, du kan bevæge dig i. Medbring liggeunderlag og et lille tæppe, samt madpakke til frokosten. Der vil dagen igennem være kaffe, te og frugt.
- TILMELDING:** colette@markus.dk eller tlf. 2126 5257
- PRIS:** Kr. 1.350,-, som overføres til konto: 3574 – 9110078428 efter tilmeldingen.
(Husk at skrive dit navn på overførslen)

Når du har tilmeldt dig, sender jeg dig et tilmeldings- og et helbredsskema, som jeg vil bede dig udfylde og sende tilbage. Hensigten med helbredsskemaet er, at jeg kan tage højde for evt. nødvendige hensyn. Det anbefales ikke gravide at deltage.

Har du spørgsmål til forløbet, er du velkommen til at kontakte mig. Du kan også gå ind på min hjemmeside www.markus.dk og se mere.

Med venlig hilsen
Colette Markus

Om Colette Markus MPF:



Jeg har siden 1992 haft egen praksis med individuel- og parterapi og supervision og arbejder desuden med personaleudvikling og konflikthåndtering. I 2007 blev jeg certificeret som coach og senest har jeg suppleret med en uddannelse i stress- og traumebehandling, som bliver en større og større del af mit virke. Bl.a. laver jeg sammen med en kollega, Susanne Andrés, løbende workshops og uddannelse i Mexico, hvor vi dels laver frivilligt arbejde med traumatiserede mennesker og dels lærer teknikken til fagpersoner. I 2012 har jeg afholdt workshops for traumatiserede kurdiske kvinder i irakisk Kurdistan, og planen er, at vi skal undervise og uddanne deres psykologistuderende i metoden.