



### 30 DAGES TRÆNING MED FOKUS PÅ EGNE CHOK OG UDVIKLINGSTRAUMER OG BEHANDLING AF DISSE

Ud fra et klart kropsligt integreret perspektiv tilbydes denne træning for professionelle behandlere og terapeuter, der vil vide og kunne mere om forløsning af choktraumer og opbygning af nye ressourcer.

### KROPSLIGE OG KOGNITIVE RESSOURCER I HÅNDBLING AF CHOKTRAUMER

Efteruddannelsen i choktraumeterapi kan gennemføres adskilt fra de andre efteruddannelser i Bodydynamic systemet - eller kan indgå som en del af en længere Bodydynamic uddannelse.

Målgruppen er mennesker, der i deres profession skal håndtere chok og højstress - og som dermed har brug for at lære at forstå og mestre disse tilstande selv. Træningen formidler både en teoretisk forståelse af hvad choktraumer er - samt en præcis kropslig, følelsesmæssig og kognitiv træning i at kunne mestre de ressourcer og mønstre, der bliver kaldt frem i mennesker under påvirkning af chok.

Vores indfaldsvinkel er ressourceorienteret - vi er optaget af at nærme os alvorlige traumer med fokus på de stærke ressourcer, der udløses i mennesker, når vi er truet på vores eksistens. Vi går efter at hele choktraumer på en måde hvor livskvalitet og adgang til dybe ressourcer øges. Det er denne holdning - og de dertil hørende metoder, der formidles i træningen.

### UDDANNELSE I 2023-24:

Del 1: **1/3:** 11-15 oktober, 2023  
**2/3:** 1-5 november, 2023  
**3/3:** 7-11 februar, 2024

Del 2: **1/3:** 3-7 april, 2024  
**2/3:** 22-26 maj, 2024  
**3/3:** 2-6 oktober, 2024

Uddannelsen består af 2 dele i løbet af et år med 3 x 5 dage hver gang - i alt 30 dage.

Del 1 er proces delen og del 2 er den professionelle del.

De første 3x5 dage vil koncentrere sig om egen proces og de sidste 3x5 dage vil omhandle det professionelle behandlings-arbejde.

Det er vores erfaring fra tidligere hold at eleverne alene ved fokus på professionel behandling af chok, ikke får arbejdet med deres egne choktraumer i en tilstrækkelig grad, hvilket er u hensigtsmæssig

### INDHOLDET I TRÆNINGEN

Uddannelsen omfatter formidling af teorier og viden samt færdighedstræning.

Følgende temaer vil blive præsenteret:

- \* Bevidstgørelse af ressourcerne i chokreaktioner, herunder sammenhængen mellem højdepunktsoplevelser (peak oplevelser) og chokoplevelser.
- \* Træning i at nærme sig choktraumer ressourceorienteret.
- \* Forståelse af hvad choktraumer er, og hvad der adskiller dem fra (og overlapper med) karakterologiske traumer - samt teori om hjernens funktion.
- \* Samspillet mellem karakterprægninger, Jeg-styrke og chokreaktioner.
- \* Træning i kropslige mestringsstrategier, kropssansning og i hvordan man øger et menneskes evne til at reagere hensigtsmæssigt i choksituationer.
- \* Faser i bearbejdningen af choktraumer og redskaber der kan anvendes i forskellige faser - fra akut krisehjælp, til mere langvarig krisehjælp, henover arbejde med at øge ressourcer, til forløsning af langvarige PTSD-reaktioner vævet ind i karaktermønstre.
- \* Træning i Bodydynamic's metode til heling af kernen i et chok inkl. arbejde med flugtrefleks, angrebsrefleks, tonisk immobilitet, sikkert sted, kropslige låsninger, ude af kroppen- og andre dissociative tilstande, samt fremme den parasympatiske tilstand.
- \* Forandring af "beslutninger" truffet i den traumatiske bevidsthedstilstand, dvs. dannelse af "nybeslutninger" samt "reorientering" og herunder undersøgelse af, hvordan man bruger den genvundne livsenergi.
- \* Fokus på skyld og tilgivelse, samt ritualer og spiritualitet i forbindelse med choktraumer.
- \* Kulturens betydning for udviklingen af mestringskapacitet i forhold til stress og chok.
- \* Overføring/modoverføring i arbejde med choktraumer - herunder hvad man kan stille op med "sekundær traumatisering", "belastnings traumatisering" og identifikation med traumeofret ("spejling").
- \* Ressourceorienteret pædagogik som del af den terapeutiske metode.
- \* Hvordan PTSD-symptomer viser sig, herunder somatiske symptomer.
- \* Forskellige typer af chok

### **DET SPECIELLE VED BODYDYNAMIC'S ARBEJDSMÅDE OG FORSTÅELES PERSPEKTIV**

Vi inddrager kroppen på meget konkrete, fysiske måder i arbejdet med choktraumer:

\* Klienten trænes i at sanse sin krop, opfatte reflektoriske bevægelser og sanse de muskler, der aktiveres i bevægelserne.

\* Klienten trænes i at bruge denne præcise kropssansning som et redskab til at rumme højt stressniveau uden at behøve gå ind i chokreaktioner eller uden at få aktiveret gamle chokoplevelser.

\* Under arbejdet med selve chok kernen hjælper vi klienten med at løsne den kropslåsning, choktraumet har efterladt i muskler og bindevæv. Dette gøres med en særlig teknik, hvor der arbejdes med fysisk modstand. Arbejdet sker i mange etaper i takt med at klienten kan rumme det materiale, der bliver tilgængeligt for bevidstheden, når den kropslige låsning løsnes.

\* Vi arbejder med reetablering af de sunde overlevelsesreflekser – flugtrefleks, kamprefleks og "gåen død" (tonisk immobilitet).

Vi giver klienten mulighed for:

\* at mærke og udløse flugtrefleksen gennem løb (på en madras) til et sikkert sted.

\* at mærke og udløse kamprefleksen gennem arbejde med fysisk modstand, hvor klienten lærer at håndtere det instinktive raseri.

\* at mærke og bevidstgøre de kropslige sansninger og bevidsthedstilstande, der er tilstede i den toniske immobilitet.

Gennem arbejdet med de sunde reflekser genskabes kroppens basale evne til at skifte mellem parathed til aktivitet og handling (det sympatiske nervesystem) – og at være i hvile og ro (det parasympatiske nervesystem). Et af symptomerne i PTSD er, at balancen mellem disse 2 nervesystemer ikke fungerer optimalt eller meget dårligt, med alvorlige fysiologiske konsekvenser for den pågældende.

Vores mål er aldrig kun at afhjælpe virkningerne af et choktraume, men samtidig at udvikle nye kognitive og kropslige ressourcer og handlefærdigheder, så klienten kan forblive fokuseret i kontakt og i stand til at handle i situationer med højintensivt energiniveau.

Vi opnår dette, dels gennem konkret træning i kognitive og kropslige færdigheder, så Jeg'ets kapacitet og rækkevidde udvides, dels gennem fokus på ressourcerne i menneskers chokreaktioner.

Dette indebærer, at klienten hjælpes til at forstå og opleve peakoplevelsen (højdepunktsoplevelsen) i chokket – den kraft som gjorde, at han/hun overlevede bedst muligt, hvad enten det var gennem kamp, flugt eller ved at "gå død".

### **Hoved lærer:**



**Ditte Marcher:** Senior træner i Bodydynamic International ApS. Fungerer som underviser, managementkonsulent og terapeut/ supervisor.

Ditte er specialiseret i arbejde med chok og PTSD. Hun arbejder med veteraner i DK og Ukraine og unge kriminelle – har arbejdet i krigsområder og er specielt optaget af at forstå og nå ind til de dybe ressourcer, der bliver vakt i os i ethvert chok, vi overlever (Finde Peak'en i chokket).



**Henrik Heilmann:** Mange års erfaring som underviser hos Bodydynamic International ApS. Fungerer som underviser, managementkonsulent og terapeut/coach.

### **Praktiske oplysninger:**

Pris for alle 30 dage er 30.000 kr.

**Undervisningssted:** Ådalsparken's selskabslokale i Hørsholm v. Kokkedal station.

**Overnatning:** Som kursist hos Bodydynamic er det muligt at booke værelse på Ådalsparkens hotel til reduceret pris. Du kontakter servicecenteret enten via tlf. 45867211 eller mail: [servicecenter@aadalsparken.dk](mailto:servicecenter@aadalsparken.dk) og giver besked om at du er kursist hos os når du booker værelset.

Spørgsmål af faglig eller praktisk karakter rettes til Nadine Vinther på tlf. 31 50 40 65 eller [info@bodydynamic.dk](mailto:info@bodydynamic.dk)