

Stress & Traume behandling

Lær at mestre stressen i livet og find ressourcerne fra dine traumer.

Stress & Traumer påvirker vores liv og vi hænger fast u hensigtsmæssige handlemønstre.

Nyt gruppetilbud på Fyn for efteråret – følg [link](#)

Traumer kan kort beskrives som situationer, der har oplevedes livstruende eller overvældende.

Der indgår mange faktorer i det brede spektrum af reaktioner på trusler – såsom det enkelte menneskes gener/familiehistorie, evne til at rumme stress og derved balancering af nervesystemet. For at forstå hvad et traume er, må man anerkende, at enhver hændelse, som opleves (bevidst, ubevidst) livstruende, kan være traumatiserende. Traumer handler grundlæggende om tab af kontakt – til os selv, vores krop og omverdenen. Tabet af kontakt sker ikke lige på en gang, men over tid og vi tilpasser os.

Traumer har ofte ødelæggende symptomer, der kan være meget belastende både for psyken og for kroppen. Helbredelse af et traume er en proces i at møde det sårede/traumatiserede sted, at finde og støtte kroppens egne ressourcer, udvikle den enkeltes færdigheder og integrere nye spor.,

Når mennesket oplever et chok eller traume, går nervesystemet og kroppen i alarmberedskab for at beskytte os mod den voldsomme oplevelse. Hvis det ikke bliver færdigbearbejdet, agerer kroppen, som om den stadig er i livsfare. Det kan give kroniske reaktioner – PTSD (Posttraumatisk stressforstyrrelse) – og være årsag til symptomer og sygdomme.

Kroppens nervesystem er normalt i stand til at regulere disse tilstande selv, og nogle mennesker kommer derfor helt naturligt igennem kriser og genvinder balancen. Andre er ikke så heldige eller har oplevet flere traumer i deres liv. Deres nervesystem er mere sårbart, og de kan få symptomer af både psykisk og fysisk art, som gør deres hverdag svær. Det kan være kroniske stresstilstande som angst, raseri, smerter, spise- og søvnproblemer eller i den anden ende en følelse af lammelse, depression og uforklarlige smerter.

At arbejde med konkrete kropslige færdigheder er en metode, der ofte vækker håb hos mennesker. Træning af færdigheder udvider en persons evne til at mestre hverdagen og til at rumme både høj og lav intensitet og dermed kunne bevare sig selv samlet, til stede og handledygtig også i svære situationer. Jo mere man træner og sanser f.eks. centrering, jordforbindelse og energirumning, desto mere bliver disse færdigheder automatiserede, og jo flere situationer i livet er de dermed tilgængelige for een som en ressource.

Individuel dosering er et vigtigt princip i færdighedstræningen. Den samme centrerings- eller grounding-øvelse kan udføres med forskellig fysisk kraft og intensitet – hvilket stimulerer og udfordrer den enkelte til at finde den dosering, der giver kontakt til noget, der kan opleves som en ressource. At arbejde med præcis dosering støtter op om indre autoritet. Det er ikke øvelsen i sig selv, der giver dig svaret på, hvad der virker for dig. At finde det kræver, at du mærker efter i dig selv, finder styring indefra. .

Det terapeutisk orienterede arbejde med aktivering af bevægelser, vil styrke mestringen af hverdagen gennem at integrere færdigheder i kroppen – at åbne valgmuligheder – at etablere kontakt til uerkendte eller uudviklede muligheder – at træne dem i praksis og at integrere dem i personlighedens repertoire.

Derudover er traumearbejde for en stor del et arbejde med

nervesystemet. AT lære strategier for rumning af forskellige arousal niveauer, lære at være med høj energi, vide hvordan man "lander" den og/ eller lære at være med stilstanden/ tomheden og vente.....