



Traume terapi med Reorientering af fødsel



NYE DATOER:

d. 23 - 26 april 2026

Alle kan deltage og få en unik oplevelse ind i endelig at blive mødt og set, finde den dybe glæde ved at blive født og leve.

Fødslen er en smuk og kompliceret tid, der kan sætte et dybt aftryk i en person og hans eller hendes udvikling, der påvirker dagligdagen.

De fleste former for stress/chok relaterer sig til fødslen, da det er første gang, en person har et sus af adrenalin, og hvert chok, vi går ind i hukommelsen fra fødslen genaktiveres.

Et adrenalinsus produceres normalt kun i situationer med en meget høj intensitet af energi, som i meget farlige eller fatale situationer og under høj stress (i både hvad vi beskriver som god og dårlig stress).

Senere situationer med højt niveau af adrenalin/stress-chok-peak vil have en tendens til at aktivere de adfærdsmønstre, der blev præget i fødslen.

Vi ser adfærd, både følelsesmæssigt og i tankemønstre, at en person oplever ikke at have kontrol over sine tanker og handlinger. Nogle aftryk er konstruktive, og nogle er ikke konstruktive. I denne træning vil vi fokusere på både hvordan det skal være, og hvad der sker, når det går galt i forskellige fødselsstadier, og hvordan man kan ændre det.

Kurset lærer dig at identificere og transformere negative "imprint"-mønstre fra forskellige fødselsfaser ved hjælp af kropslige øvelser, demonstrationer og gruppeterapi

I forskellige stadier af fødslen kan der opstå komplikationer.

Dette kan medføre, at de danner aftryk i barnet og

I fremtiden vil personen handle i overensstemmelse med disse aftryk i stressende situationer.

1: Tiden før fødslen:

Moren gør sig klar, rydder op, pakker taske

For at opleve det har man den nødvendige tid

En oplevelse af, at der aldrig er tid nok.

Tid er noget, du ikke kan kontrollere.

Ikke at komme ud på det rigtige tidspunkt

"det er aldrig det rigtige tidspunkt", "der er ikke tid nok"

2. Udvidelsesfasen:

Hun lader veerne flyde igennem

Tager sig sammen/trækker sig sammen, god i at undvige

Er klemt. Tager sig sammen/trækker sig sammen væk fra presset.

Du føler, at du er nødt til at tage dig sammen,

dvs. gå i seng/falde i søvn - vent, indtil stressen er forsvundet.

Det er svært at starte nye projekter.



Fastlåst i ekspansionsfasen

"Jeg bliver ved med at sidde fast i situationer"

3. Overgangsfasen:

mellem første fase af fødselssmerter og anden fase af fødselssmerter, som bevæger livmoderen på forskellige måder.

Angst og rastløshed. Nogle gange en oplevelse af desperation. Hvad sker der?

En oplevelse af forvirring. Ingen udvej. Gør sig klar.

Angst og rastløshed i hele kroppen

Når du er i en stressende situation, opstår der forvirring, og du ved ikke, hvad du skal gøre.

"Jeg er forvirret", "Bliver let lidt desperat", "Hvad sker der?"

4. Anden fase af fødslen.

I anden fase af veerne presser hun, og hun klemmer.

Oplevelsen af at bruge al magt og have retten til at gøre det.

Når du bruger din kraft, sker der noget 'farligt', noget smertefuldt.

Du falder pludselig i søvn, eller du får feber (f.eks. hvis du blev bedøvet i denne fase af fødslen).

Det føles bedst at vente, indtil det forsvinder.

Kan ikke presse sig selv ud

"Jeg kan ikke komme ud"

5. Levering/ fødslen

Hun trykker, og giver slip.

Det at komme ud, at komme igennem, når man anvender magt.

Når du er færdig, vil du blive efterladt alene/du er på egen hånd

Strækrefleksen fra hæl til hoved udløses for første gang.

(f.eks. hvis moderens tilstand er kritisk, og barnet lægges til side).

Du fryser og fryser (født i et koldt rum).

Det gør ondt i øjnene og halsen i stressede situationer,

fordi man har fået dråber i øjnene,

eller man har suget halsen ud efter fødslen osv.

"Jeg fryser tit"

6. Tiden lige efter fødslen og de første dage efter fødslen.

Hun får en ny kontakt med sit barn.

At have ret til kontakt i nye omgivelser. Ny forbindelse.

At have ret til at være på jorden, i familien og retten til at blive mødt.

Man føler sig måske ikke set, mødt og oplevet, og at man ikke har ret til at være her, til at være på jorden, til at være en del af familien.

Hvis den optimale kontakt ikke var tilgængelig i den sjette fase af fødslen, kan man i senere stressede situationer føle sig alene og uden tilhørsforhold.

Man kan have en følelse af at tage fejl.

Sætninger om voksenadfærd kombineret med de forskellige stadier:

Ikke at komme ud på det rigtige tidspunkt

"det er aldrig det rigtige tidspunkt", "der er ikke tid nok"

Måske anbragt på børneafdelingen – *"Jeg bliver altid alene efter stress"*

Meget hurtig fødsel – *"oplever ikke egen styrke/succes"*



Format til at arbejde med at lave fødsel om i grupper

De 4 dage:

- 1: Introduktion til workshoppen
- 2: Gå gennem de 6 stadier fra før fødslen til lige efter fødslen.
- 3: Arbejde med hver deltager.
- 4: Teori om komplikationer og hvordan man bearbejder dem

Træningen vil foregå på dansk

Dato: d. 23 - 26 april 2026

Tider: torsdag, fredag og lørdag 10-17 og søndag 10-16

Sted: Adamslyst nær Fjællebroen, Fyn, Danmark. **Max 8 deltagere.**

Pris: 4.000 Kr. **Early bird:** inden 1/4-26 3.700 Kr.
Kaffe, te og godter inkluderet.

Overnatning: Kontakt Lene - ikke inkluderet.

Betaling ved tilmelding: Wisbom ApS, Nordea, DK: Reg.nr: 2680 Kontonr: 9035581283

Transfer: IBAN number: DK1920009035581283, SWIFT/ BIC CODE: NDEADKKK, **Paypal:** Lenwis@

Spørgsmål og tilmelding: til lene@bodydynamic.dk

Tilmelding er bindende.



Lene Wisbom

Bodydynamic Analytiker – Krops Psykoterapeut og supervisor, samt senior specialist lærer i Bodydynamic International. Psykomotoriker (Afspændingspædagog), Fodzone terapeut, Cranio Sakral terapeut, Kinesiolog.

Over 45 års erfaring med undervisning i psykomotorik og over 30 år som psykoterapeut, med speciale i traumeterapi, undervist grupper og haft egen klinik.

Specialiseret i Funktions Anatomi og elsker at forbinde de psykologiske temaer der bor i kroppen med nye færdigheder.



Gruppen mødes i min klinik/ undervisningsrum ved Fjællebroen på Sydfyn i en hyggelig og meget privat atmosfære.

