

Narrativ praksis og Traume Orienteret Yoga (TOY)

Varighed
6 dage

Pris
16.000 kr. inkl.
moms

Deltagerne
medbringer egen
yoga måtte.

Traumatiske oplevelser efterlader sig hukommelsesspor både i bevidstheden og i kroppen. Disse hukommelsesspor kan blive vakt smerteligt til live af triggerne i hverdagen uden, vi kan gøre noget for at forhindre det. For at undgå at mærke fortidens smerte og frygt, må den traumatiserede krop og bevidsthed fjerne sig fra sig selv – med store somatiske, sociale og psykologiske konsekvenser til følge.

DISPUK udbyder nu også et kropsfokuseret overbygningsforløb til professionelle, der arbejder med belastninger og traumer.

TOY er udviklet med henblik på, at man kan være nær sig selv og til stede i kroppen *uden* der sker en genoplivning af fortiden. Gennem specifikke kropslige bevægelser, inspireret af enkle yogaformer, er det muligt at lindre og behandle effekterne af traumer og belastninger.

Hvad går TOY-metoden ud på?

Traume Orienteret Yoga understreger, at traumebehandling må give magten tilbage til den, som har lidt overlast (*empowerment*).

Med udgangspunkt i bevægelse etablerer den en mulighed for heling igennem kroppens og bevidsthedens egen kraft.

Metoden er bygget op omkring fire centrale temaer for trivsel og agenthed, der alle forstyrres af traumatiske oplevelser:

1. *evnen til at være i nuet*
2. *viden om at vi har valg*
3. *evnen til at gøre effektive handlinger*
4. *fornemmelsen af en egen indre rytme*

Metoden gør det muligt for mennesker med både PTSD og kompleks PTSD at mindske og behandle de negative effekter af traumer og belastninger via kroppen, uden at overvældes af ubehag og flashbacks. Den bidrager til at øge fornemmelsen af egne valg. Den gør den enkelte bedre i stand til at være i nuet uden ubehag og hjælper til at genfinde evne til at handle ifølge egne intentioner og til at genopdage kroppens egen rytme. Herudover kan bevægelserne i metoden frigøre somatisk hukommelse, og dermed muliggøre yderligere bearbejdning af erindringer, som hidtil har været låst i kroppen.

Hvad er formålet med kurset?

Formålet med forløbet er at udbrede kendskabet til denne nænsomme og effektive tilgang til arbejdet med traumer og belastninger.

Formålet er ydermere at gøre deltagerne i stand til at facilitere TOY forløb – både i grupper og individuelt, med unge og voksne.

Metoden er udviklet som et gruppeforløb, men kan også benyttes i et individuelt forløb. Den er udelukkende kropslig, men kan samtidig bane vejen for efterfølgende eller sideløbende samtaler.

Metoden kan stå alene, eller den kan kombineres med terapeutisk eller pædagogisk støtte og behandling.

Hvad vil man som deltager stifte bekendtskab med på kurset?

Forløbet er en fokuseret indføring i Traume Orienteret Yoga og deltagerne vil stifte bekendtskab med:

- Hvorfor TOY er behandling og ikke yoga
- Grundprincipper i TOY
- Inviterende sprog i modellen

- Indføring i traumets fysiologi
- Narrativ traumeforståelse
- Hukommelsesteori
- Træning af rollen som TOY-facilitator
- TOY og samtaleterapi

Hvem er målgruppen for kurset?

Forløbet er for professionelle, der arbejder med mennesker, der har oplevet traumer og belastninger. Deltagerne skal have minimum 1 års efteruddannelse i terapeutisk samtalepraksis (svarende til f.eks. en 12-dags narrativ uddannelse på DISPUK eller indenfor en anden veletableret retning).

Deltagerne kan arbejde som f.eks. ungekonsulent, familiebehandler, terapeut, kontaktperson, behandler, psykolog, psykiater, o.l.

Hvad består undervisningen af?

- En praksisnær metodisk indføring i Traume Orienteret Yoga som metode.
- Undervisning i metodens fire grundprincipper.
- Undervisning i generel somatisk traumeteori og forståelse.
- Undervisning i narrative grundprincipper for behandling af traumer.
- Træning og øvelser i at facilitere Traume Orienteret Yoga.
- Iværksættelse af deltagernes egne TOY forløb.

Hvordan er kursets forløb?

Kurset består af i alt 6 undervisningsdage i form af 4 sammenhængende hverdage samt to lørdage i Snekkersten og 4 sammenhængende hverdage plus to sammenhængende hverdage i Aarhus.

Deltagerne skal imellem de to moduler udføre minimum 10 TOY-sessioner af en times varighed, individuelt eller i gruppe.

Kursusforløbet afsluttes med, at hver deltager i mindre grupper fremlægger et mindre oplæg og demonstration af en kortere TOY sekvens.

Hvad hvis man ikke har mulighed for at udføre TOY sessioner på ens arbejde?

Deltagerne har mulighed for at deltage i mindre træningsgrupper. Dels for at udveksle erfaringer og i tilfælde af, at deltagerne ikke har mulighed for at facilitere TOY via deres arbejdsplads eller på andre måder.

Træningsgrupperne etableres på første modul. Træningsgrupperne aftaler selv mødested og tid.

Kursusbevis:

For at kunne erhverve sig et kursusbevis på gennemført forløb, skal deltageren opfylde følgende:

- Have haft max. en dags fravær på undervisningsdagene.
- Have afholdt en mindre praksisdemonstration og afholdt et mindre teoretisk/metodisk oplæg.

Hvem er underviseren?

Anette Holmgren er autoriseret psykolog og specialist i psykoterapi. Hun er mangeårig underviser og tidligere leder på DISPUK og har udgivet en række bøger og artikler om narrativ terapi og komplekse traumer. Anette er uddannet TOY-facilitator og er uddannet EMDR-terapeut.

Datoer for aktuelle forløb.

Kursusnr. 25-453	Planlagt undervisning 24. feb 2025 - 27. feb 2025	Dage for studiegrupper
Tilmeldingsfrist 10. jan 2025	1. maj 2025 - 2. maj 2025	
Kursusadresse ASHTANGA YOGA Mejlgade 51A, 2. 8000 Aarhus C	Kl. 9.00-16.00.	

Kursusnr. 25-455	Planlagt undervisning 25. jun 2025 - 28. jun 2025	Dage for studiegrupper
Tilmeldingsfrist 15. maj 2025	13. sep 2025 25. okt 2025	
Kursusadresse DISPUK 2, Strandvejen 202 B, 3070 Snekkersten.	Kl. 9.00-16.00.	