

SE-foreningen afholder kursusdag søndag den 30. september

for alle SE-foreningens medlemmer om:

Differentiering mellem organiserede og disorganiserede overlevelsereaktioner - relateret til arbejde med lav-energitilstande v/Merete Holm Brantbjerg

Indhold: Disorganiserede, kaosprægede overlevelsereaktioner differentieres fra organiserede, lineære, logiske reaktioner. Hvad betyder forskellen på de 2 slags tilstande i forhold til traumeterapeutisk metodevalg? Hvordan påvirker de 2 slags tilstande os forskelligt? - og hvilken rolle spiller arbejde med hyporespons (lav-energi i musklerne) i håndtering af tilstandene?

Flugt, kamp, freeze, kaldegråd oa er alle organiserede reaktioner. De har hver et klart mål og dermed rummer de også organiserede motoriske impulser. I disorganiserede tilstande er vi præget af kaos, opløsning. Selvet, den instans, der ellers holder os samlet fungerer ikke. Vi overlever ved at "gå i stykker". Disorganisering er en radikal strategi, som vi kun tager i brug, når de organiserede reaktioner ikke reducerer eller bringer os ud af fare.

De 2 slags tilstande udfordrer os forskelligt - og de har brug for forskellig metodik. Kursusdagen har specielt fokus på kropslige og relationelle metoder, udviklet indenfor Relational Traumeterapi, som støtter muligheden for at bevare kropsligt nærvær og orientering i kontakt med disorganisering. Bevidsthed om hyporepons - lav-energi i muskulaturen - og træning i at bygge energi op og beholde den, præsenteres som en væsentlig faktor i at kunne forholde sig til disorganiserede tilstande. Med energi nok i den muskulære container - specielt i de muskelgrupper, som ellers er præget af opgivelse (hyporespons) - bliver vi bedre i stand til at sidde på kanten af disorganisering uden at blive trukket ind i den og uden at behøve flygte fra den. Tilstanden kan inkluderes som del af at være menneske.

Workshoppen vil indeholde teoretiske oplæg, praktiske øvelser samt mulighed for diskussion.

Tid: Søndag den 30. september kl. 10:30 til 17:30 - med en times frokostpause

Sted: Borgervænget 7A, 1.sal i APAs dejlige, lyse lokaler

Tilmelding: Senest 15. juni af hensyn til lokale leje.

Tilmelding: se@somaticexperiencing.dk

Kærlig hilsen Kursusudvalget