

Uddannelsen til traumeteapeut

Modul 1: Parts Work - Selvbeskyttelse og håb

Med Parts Work er det muligt igen at få lys, luft, liv og bevægelse ind i sindets tidslommer og hjælpe klienter med at få forsvundne og forstummede dele af sig selv tilbage igen. På modulet lærer de kommende traumeterapeuter, hvordan de sammen med deres klienter kan skabe tillid i forholdet til de beskyttende dele af sindet. Den overordnede målsætning for modulet er, at lære deltagerne at facilitere indre dialog som terapeutisk metode. På modulet lærer kursisterne:

- En grundlæggende neuropsykologisk forståelse af Sindet
- En nuanceret forståelse for hvad et traume er og, hvordan det kommer til udtryk
- Teori omkring PTSD og cPTSD
- At identificere og skelne mellem forskellige former for traumer, herunder: tilknytningstraumer, episodiske traumer, nyligt opståede traumer samt vedvarende stress-traumer
- At støtte en klient i at grounde sig og centrere sig i Selvet
- Hvordan man kan afgøre om en klient er identificeret med en selvbeskyttende del eller om vedkommende er centreret i Selvet
- Hvordan man kan afklare om en klient er i stand til at forholde sig til sine traumer
- At kortlægge, hvilke dele af en klients Sind, der er på spil i forbindelse med en bestemt problematik
- At facilitere et skrift fra almindelig samtale til traumeterapeutisk procesarbejde, der er kendetegnet ved at være kropsligt og følelsesmæssigt funderet
- At facilitere indre dialog mellem klientens dele og Selvet
- At bevidstgøre, hvad klientens selvbeskyttende system frygter
- At forhandle med klientens selvbeskyttende system om, at åbne for håb og tillid

Modul 2: Parts Work - Tidslommer og nødsignaler

Den overordnede målsætning for modulet er, at lære kursisten at facilitere helende processer for klientens fraspaltede dele, som er de mest sårbare dele af Sindet. Dem, der typisk bærer på traumer. På modulet lærer kursisterne:

- At guide en klient gennem helingsprocessen af sindets mest sårbare dele
- Yderligere at kortlægge hvilke dele der er involveret i klientens problematik
- At forstå elementerne i helingsprocessen, som vi kalder "de helende trin"
- At støtte en klient i at skabe sikkerhed, tryghed og hjertelig forbundethed for dele af sindet, der har været fraspaltede
- At støtte en klient i at bevidne de mest sårede dele af sindet i alle indre sansemodaliteter
- At støtte en klient i at få sin stemme, autoritet og værdighed igen, hvis den blev svækket i forbindelse med en traumatiserende situation
- At guide en klient til at afbyrde de nødstedte dele, der bærer på traumer

Modul 3: Parts Work - Transgenerationelle traumer

Det overordnede mål med modulet er at lære kursisten, at hele traumer der er gået i arv gennem generationer. Derudover lærer de studerende at facilitere direkte dialog med de mest reaktive dele af Sindet. Herunder lærer de studerende at arbejde med dissociative tilstande og afhængigheds-problematikker. På modulet lærer kursisten:

- Hvordan man genkender et transgenerationelt traume
- At danne et overblik over hvilke problematikker en klient eventuelt har fået i arv gennem tidligere slægtled
- At facilitere healing af transgenerationelle traumer
- At arbejde med de mest reaktive dele af Sindet
- Yderligere kompetence-træning i at imødekomme klienter, der har blokeret adgangen til deres sårbarhed
- At facilitere direkte dialog med klientens beskyttelsessystem

Modul 4: Bilateral Stimulation - Sindets selvhelbredende natur

Metoden Bilateral stimulation er en proces hvor man, mens en klient holder sin opmærksomhed på en traume erindring, aktiverer klientens sanser skiftevis fra side til side. Det virksomme ved det er, at klientens opmærksomhed bliver 'beskattet', så det bliver muligt for klienten at være i kontakt med en traume-erindring i længere tid og mere detaljeret end ellers. Det giver klienten anledning til at gen-forholde sig til et traume uden at blive overvældet. Undervejs, i en proces med bilateral stimulation, skabes der forbindelse mellem kropslige, følelsesmæssige indtryk af traumet og sekventielle, narrative erindringsspor. Efterhånden som de informationer samler sig i en helhed, bliver traumet helet. På modulet lærer kursisten:

- En hukommelses baseret forståelse af traumer
- At bygge bro mellem nutidige kropslige sansninger og episodiske traumatiske hændelser
- At hjælpe en klient med at spore sammenhængen mellem nutidige reaktioner, symptomer og udfordringer og traumatiserende hændelser
- At hjælpe en klient til at fremkalde et nedkrog af en traumatisk erindring uden at gå ind i historien om hvad der skete
- At støtte en klient i at forbinde sig med sindets selvhelbredende kræfter
- At arbejde med autonome, limbiske og præfrontale kompasser
- At inddrage praksis, der tager udgangspunkt i viden om polyvagal teori, til at støtte klientens helingsproces
- At afdække i hvilket lag af Sindet et traume er rodfæstet
- At afrunde en proces, der ikke er helt forløst inden for rammen af sessionen - for at kunne genoptage den igen senere
- At skabe forbindelse mellem sansninger, kropsfornemmelser, tanker, følelser og selvbilleder på måder, der støtter klientens processering.
- At holde processen på sporet uden at blande sig for meget

Modul 5: Bilateral stimulation - Fra blokering til frihed

Læringsfokus for modulet er at lære kursisten at genskabe bevægelse og kontakt, hvis klientens processering, i forbindelse med bilateral stimulation, går i stå eller bliver kompromitteret. På modulet lærer kursisten:

- At bruge kognitive og somatiske indfletninger for at holde processen på sporet når den er ved at gå i stå
- Særlige variationer af bilateral stimulation, der egner sig til erindringer, som truer med at overvælde
- Yderligere teknikker til at gøre det håndterbart når klienten er på kanten af sin tolerancetærskel
- Måder at hjælpe en klient, der er bange for at komme i kontakt med en erindring
- At processere angst temaer, der indebærer frygt for hvad der kan ske
- At afklare indre konflikter ved hjælp af bilateral stimulation
- At støtte en klient i at arbejde med situationer som vedkommende ikke kan tale om

Modul 6: Integration af metoder - Den røde tråd i traumeheling

Som terapeuter oplever vi ofte, at vores klienter kommer ind ad døren med en blanding af nutidige problematikker, der forvikler sig ind i fortiden. Det kan være en udfordring at følge den røde tråd. Jo bedre vi er til at danne os et overblik over de traumer, der ligger til grund for en klients problematikker samt de ressourcer og beskyttelsessystemer en klient har med sig. Jo bedre kan vi guide opmærksomheden de rette steder hen og opnå størst mulig helende virkning af terapien. På vej gennem det tågede, ukendte og urummelige er det vigtigt at have gode pejlemærker. Det overordnede læringsmål for modulet er at lære kursisten at danne et overblik over en klients traumenetværk og udfærdige en behandlingsplan. Undervisningen er caseorienteret. På modulet lærer kursisten:

- At afdække en klients tilknytningskontrakt
- At afdække en klients tilknytningsstil
- At skelne mellem episodiske traumer og tilknytningstraumer
- At facilitere terapeutisk dialog i forhold til livs-dilemmaer
- At kortlægge hvilke dele der er på spil i parforholdstemaer
- At danne et billede af klientens selvtilpassende og nødstedte dele
- At kortlægge en klients traumer og vurdere hvor og i hvilken rækkefølge det er bedst at fokusere terapien
- At case konceptualisere og udfærdige en behandlingsplan ud fra en neuropsykologisk forståelse af sindet
- En bred vifte af metoder til at evaluere og synliggøre terapeutiske fremskridt
- Metoder, tips og tricks som klienten kan lære for at ressource sig selv mellem sessionerne
- Metoder til at kickstarte en klients positive erfaringsnetværk

Modul 7: Certificering

For at integrere og forankre det man har lært i løbet af uddannelsen, afsluttes forløbet med en certificering. Selve certificeringsprocessen, der foregår i mindre grupper, giver anledning til supervisorisk undervisning og vigtige refleksioner. I den forbindelse får man værdifuld viden, indsigt og eksempler på:

- Hvordan man selv som terapeut kan blive ramt i mødet med en klient og hvordan man kan tage sig af det, under og efter sessionerne
- Overvejelser i forhold til terapeutisk fokus, samt de udfordringer og løsninger der kan opstå undervejs i et forløb
- Udfordringer, der komplicerer processeringen for klienten
- Hvordan man kan hjælpe en klient med at opretholde dual opmærksomhed
- Hvordan man kan bringe klienten i kontakt med sine ressourcer
- Og meget andet. Inklusiv festligholdelse af, at vi har fuldendt vores rejse sammen

Det er naturligvis frivilligt, om man ønsker at blive certificeret, men der er mødepligt alle dagene på certificerings-modulet.