

# INTROKURSUS I STRESS- OG TRAUMEFORLØSENDE ØVELSER



Painted by Kiki Soares, Mesoco

**29. august og 4. september  
2019**

## STRESS OG TRAUMER

Når vi bliver udsat for voldsomt pres eller traumatiske oplevelser, går kroppen i alarmberedskab ved blandt andet at spænde op i muskulaturen. Hvis ikke vi sørger for at 'afmontere' alarmerne kan det sætte sig som kroniske spændinger og være med til at man udvikler og fastholder en tilstand af udbændthed, stress og i yderste tilfælde kan det udvikle sig til PTSD (posttraumatisk stress) med alvorlige konsekvenser til følge både fysisk, psykisk og socialt. Symptomerne kan være søvnløshed, ondt i ryg og nakke, fordøjelsesproblemer, manglende overskud, depression, svækket hukommelse, svækket immunforsvar, aggressivitet, osv. osv.

Vi er skabt til at imødegå stress og traumer, og kroppen vil altid være interesseret i at genvinde sin egen balance, men af mange grunde har vi mennesker lært os at modarbejde denne naturlige evne til at håndtere presset. Vores tænkende hjerne kommer til at modarbejde det, der er bedst og sundest for os. Vi 'glemmer' at lytte til symptomerne, og ved voldsom stress er vi slet ikke i stand til at opdage dem. Psyken afspejler muskelspændingerne, og hvis vi opløser disse, vil vores psykiske tilstand derfor også kunne heles.



TRE i Mexico 2018

## HVAD ER TRE?

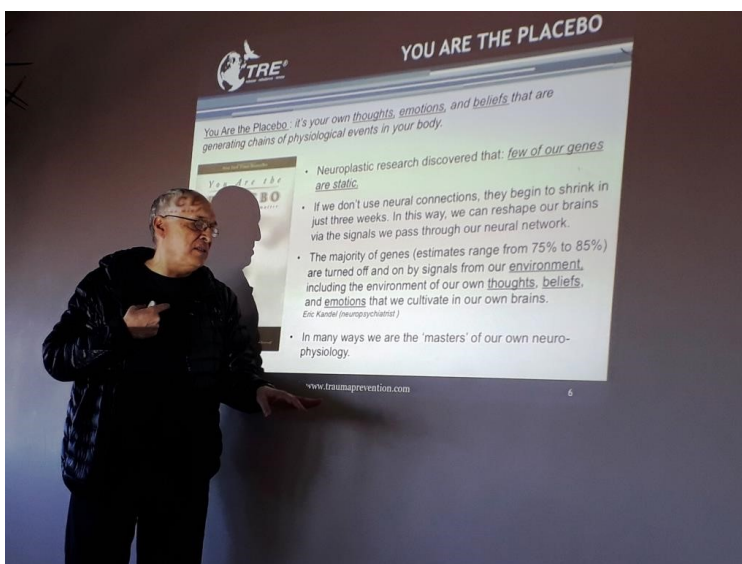
**TRE er en metode** som, i modsætning til almindelig psykoterapi, tager udgangspunkt i kropsspændingerne, for at opløse traumet.

Gennem opspænding af muskulaturen vækker vi kroppens naturlige rystelser på en kontrolleret og vedvarende måde. Meget enkelt fortalt vil pattedyrhjernen i forbindelse med rystelserne få besked om, at en evt. fare er overstået. Herved bryder vi organismens tilstand af konstant alarmberedskab og de dybe kroniske muskelspændinger i kroppen løsnes.

**TRE består af enkle fysiske øvelser**, som hjælper kroppen til at finde sin naturlige balance og opløse et unødvendigt alarmberedskab - et enkelt og godt redskab til at bruge kroppens egne ressourcer til at afhjælpe følgerne af traumatiske oplevelser og stress. Denne form for kropsteknikker er bl.a. blevet brugt i behandling af torturofre, som ofte er blevet udsat for helt ekstreme overgreb, og hvor det er vanskeligt at nå ind kun ved samtaleterapi.

**Teknikken er nem at lære**, og man vil kunne arbejde videre med dem alene uden at skulle have en terapeut ved sin side. Det er ikke en mirakelkur, så for virkelig at få bearbejdet sin stress, er det ikke nok at udføre øvelserne en enkelt gang. Jo mere man laver dem, jo mere får man fat i andre og dybere muskelspændinger.

**Vi udsættes dagligt for situationer**, som får os til at spænde op i kroppen. Derfor er det også gavnligt at fortsætte med øvelserne, og få rystet disse daglige spændinger af sig.



Workshop med David Bercei, sidst han var i København marts 2018

## PRAKTISKE INFORMATIONER

Workshoppen vil være en blanding af teori og praktiske øvelser. Efter denne dag vil du have lært øvelserne, så de fleste vil være i stand til at arbejde videre med dem selv.

**TID:** Torsdag den 29. august 2019 kl. 10.00 – 16.00  
Opfølgning onsdag den 4. september kl. 14.00 – ca. 17.00  
Tilmelding inden 19. august 2019

**STED:** Alexandragade 4, 5000 Odense C, 4. Sal (kvisten)

**TILMELDING:** [colette@markus.dk](mailto:colette@markus.dk) eller tlf. 2126 5257

**PRIS:** Kr. 1.400,-, som overføres til konto: reg. 8117 konto 4850208 efter tilmeldingen.  
(Husk at skrive TRE og dit navn på overførslen).

Når du har tilmeldt dig, sender jeg dig et tilmeldings- og et helbredsskema, som jeg vil bede dig udfylde og sende tilbage. Hensigten med helbredsskemaet er, at jeg kan tage højde for evt. nødvendige hensyn. Jeg anbefaler ikke gravide at deltage.

Til kurset skal du have tøj på, du kan bevæge dig i. Medbring liggeunderlag og et lille tæppe. Du kan tage madpakke med til frokosten eller købe noget i de nærliggende butikker. Der vil dagen igennem være kaffe, te og frugt.

Har du spørgsmål til forløbet, er du velkommen til at kontakte mig. Du kan også gå ind på min hjemmeside [www.markus.dk](http://www.markus.dk) og se mere.

Med venlig hilsen  
Colette Markus

### Om Colette Markus:



Jeg har siden 1992 haft egen praksis med individuel- og parterapi, supervision, personaleudvikling og konflikthåndtering. Jeg har senere taget en coachuddannelse og i 2009 supplerede jeg med uddannelsen i stress- og traumebehandling (TRE), som er blevet en større og større del af mit virke. Bl.a. afholder jeg workshops og uddannelsesforløb i Danmark, men også i Mexico, Kurdistan (Irak) og Færøerne, hvor der er stort behov for den slags teknikker. Da pengene samtidig ofte er små disse steder, er en del af mit arbejde her frivilligt.

*Kontor: Overgade 14, 5000 Odense C, [www.markus.dk](http://www.markus.dk), [colette@markus.dk](mailto:colette@markus.dk), tlf.: +45 2126 5257  
Privat og postadresse: Alexandragade 4, 5000 Odense C, 6614 4038*