

Studieordning for Traumeuddannelsen- uddannelse i traumesensitiv praksis



Peqqissaanermik Ilinniartfik

2025

1. Indledning

Traumeuddannelsen er en praksisnær videreuddannelse for fagpersoner, som professionelt arbejder med mennesker, der er berørt af traumer – herunder børn, unge og voksne i udsatte positioner.

Uddannelsen er tiltænkt professionelle, som i deres daglige arbejde møder borgere med psykiske, sociale eller somatiske følger af traumatiske oplevelser, og som ønsker at styrke deres kompetencer i at forstå, forebygge og behandle traumer på en etisk og traumesensitiv måde.

Uddannelsen har fokus på at styrke de studerendes færdigheder i at skabe følelsesmæssig sikkerhed, regulere nervesystemet og støtte mennesker i at genetablere kontakt til sig selv. Der arbejdes med både kropsorienterede og neuro-narrative tilgange, så teori og praksis kan forbindes i konkrete forløb.

Uddannelsen er tværfagligt orienteret og henvender sig til fagpersoner i social-, sundheds- og undervisningssektoren, der arbejder i grænsfeltet mellem behandling, støtte og pædagogik. Efter endt uddannelse vil de studerende kunne bidrage til at udvikle nye måder at møde traumatiserede borgere på – med fokus på ressourcer, regulering og livskraft.

Traumeuddannelsen tager udgangspunkt i nyere viden om traumers neurobiologi, tilknytning og resiliens samt evidensbaserede metoder inden for kropsorienteret traumeterapi og neuro-narrativ praksis. Derigennem skabes en sammenhængende, praksisnær kompetenceudvikling, der kan styrke det traumesensitive arbejde på tværs af sektorer i Grønland.

Traumesensitiv praksis er i høj grad en relationel disciplin, og uddannelsens opbygning lægger vægt på en vedvarende kobling mellem egen fagpersonlige udvikling og udviklingen af teoretiske og praktiske færdigheder.

Traumeuddannelsen er udviklet med udgangspunkt i grønlandske forhold og behov. I Grønland har mange fagprofessionelle i dag ansvar for at støtte mennesker i mindre lokalsamfund, hvor netværk, kultur og historie spiller en stor rolle i helingsprocessen. Uddannelsen lægger vægt på at

arbejde kultursensitivt, med respekt for lokale traditioner og sprog, og på at skabe viden og kompetencer, der kan styrke fællesskaberne i både byer og bygder.

2. Formål

Formålet med traumeuddannelsen er at give de studerende en solid og nuanceret forståelse af traumer, deres virkning på krop, psyke og relationer samt viden om, hvordan traumets effekter kan mindskes for det enkelte menneske.

Uddannelsen kombinerer teori, praksis og egen refleksion. De studerende får træning i og erfaring med at anvende forskellige metoder i traumesensitiv praksis og lærer at udvælge og tilpasse tilgangen til den enkelte situation. Der arbejdes både med enkeltstående kriser, udviklingstraumer og sorgforløb, samt med de komplekse dynamikker, der kan være på spil ved vold, misbrug og seksuelle overgreb.

Et centralt formål er at styrke de studerendes evne til at støtte mennesker i at genetablere fornemmelsen af sig selv og genopbygge kontakt til egne ressourcer. Gennem uddannelsens moduler opnås der færdigheder i at arbejde med kroppens spændingstilstande, stabilisere nervesystemet og anvende sanselige, kropslige og sproglige metoder i samtaler.

Der er også mulighed for at arbejde med egne oplevede traumer og svære livshændelser, så det er muligt at udvikle sin selvregulering og personlige bæredygtighed i det faglige arbejde. Dette er centralt, fordi forskning viser, at fagpersoner, der har bearbejdet egne traumeoplevelser, er bedre i stand til at bevare regulering, empati og faglig klarhed i mødet med traumatiserede borgere (jf. van der Kolk, 2014; Siegel, 2020). Arbejdet med egen historie understøtter en mere tryk terapeutisk position, mindsker risikoen for sekundær traumatisering og styrker evnen til at tilbyde følelsesmæssig sikkerhed til andre.

3. Adgangskrav

For at blive optaget på traumeuddannelsen skal ansøgeren som udgangspunkt have:

- En mellemlang eller lang videregående uddannelse inden for det pædagogiske, sociale eller sundhedsfaglige område, fx pædagog, lærer, socialrådgiver, sygeplejerske, sundhedsplejerske, bachelor i teologi eller tilsvarende.
- Minimum 3 års relevant erhvervserfaring fra arbejde med mennesker i pædagogiske, sociale eller sundhedsfaglige sammenhænge.

Dispensation:

I særlige tilfælde kan der gives dispensation for kravet om formel uddannelsesbaggrund, hvis ansøgeren i sit daglige arbejde har direkte ansvar for behandling, støtte eller vejledning af borgere. Ansøgeren skal dog have en gymnasial uddannelse eller tilsvarende.

Ved ansøgning om dispensation gennemføres en personlig samtale med en af uddannelsens undervisere, der vurderer, om ansøgeren er egnet til at gennemføre uddannelsen.

4. Læringsmål

Efter endt traumeuddannelse har den studerende opnået følgende læringsudbytte:

Viden og forståelse

- Viden om traumers neurobiologi, psykologi og sociale konsekvenser.
- Forståelse af sammenhængen mellem krop, følelser og relationer i traumereaktioner.
- Indblik i tilknytning, resiliens og transgenerationelle traumer.
- Forståelse for, hvordan egen livshistorie kan påvirke mødet med traumatiserede borgere.
- Kendskab til centrale teorier og metoder inden for kropsorienteret og neuro-narrativ traumesensitiv praksis.

Færdigheder

- Kan anvende grundlæggende metoder til regulering af nervesystemet (fx åndedræt, grounding, tryk berøring).
- Kan bruge neuro-narrativ praksis til at skabe mening, eksternalisere problemer og støtte ressourcer.

- Kan genkende og reagere på hyper- og hypoarousal og arbejde inden for tolerancevinduet.
- Kan sprogliggøre sansninger og støtte klienten i at mærke og forstå kropslige signaler.
- Kan planlægge og gennemføre samtaler, der skaber følelsesmæssig sikkerhed og forebygger retraumatisering.

Kompetencer

- Kan selvstændigt tilrettelægge og gennemføre traumesensitivt arbejde med børn, unge og voksne.
- Kan reflektere over og justere egen faglige praksis samt sikre egen selvregulering og bæredygtighed.
- Kan samarbejde tværfagligt og bidrage til udvikling af traumesensitive miljøer i egen organisation.
- Kan tilegne sig ny viden og udvikle egen metodeanvendelse i takt med fagets udvikling.

5. Pædagogisk og didaktisk grundlag – undervisnings- og arbejdsformer

Traumeuddannelsen bygger på et erfaringsbaseret og deltagerinddragende læringssyn. Uddannelsen er designet ud fra principperne i traumeinformeret læring, hvor tryghed, forudsigelighed og gradvis opbygning af kompetencer er centrale faktorer. Undervisningen tilrettelægges, så de studerende hele tiden kan bevæge sig inden for sit eget tolerancevindue og gradvist udvide dette, både kropsligt og fagligt.

Der arbejdes systematisk med koblingen mellem teori og praksis, så ny viden hurtigt omsættes til erfaring. Hvert modul introducerer centrale begreber, som efterfølgende integreres gennem øvelser, refleksion og supervision. Dette understøtter en dybdegående læring, hvor den studerende ikke blot tilegner sig teoretisk viden, men også udvikler praktiske færdigheder og personlig forankring.

Undervisningen har et stærkt fokus på at skabe et trygt og inkluderende læringsfællesskab, hvor de studerende kan dele erfaringer og lære af hinanden. Deres egen fagpersonlige udvikling ses som en forudsætning for at kunne støtte andre i helingsprocesser – derfor indgår selvrefleksion, logbogsarbejde og øvelser i selvregulering som en fast del af forløbet.

Undervisnings- og arbejdsformer

Undervisningen består af:

- Teoretiske oplæg med plads til spørgsmål og dialog
- Praktiske øvelser, hvor de studerende arbejder med egen krop og nervesystem for at kunne være der for en anden.
- Refleksionsøvelser og logbogsarbejde for at fordybe læringen
- Gruppearbejde og erfaringsudveksling på tværs af fagligheder
- Supervision og feedback, hvor praksiserfaringer drøftes i trygge rammer
- Praksisopgaver mellem modulerne, så læringen forankres i de studerendes hverdag

Evaluerings

Evalueringen sker løbende gennem dialog, observation og feedback fra undervisere og medstuderende. På sidste modul præsenterer de studerende praksisoptagelser og refleksioner, som danner grundlag for en samlet vurdering af læringsudbyttet. Evalueringen er formativ og har til formål at støtte den fortsatte faglige udvikling.

6. Uddannelsesstruktur

Uddannelsen gennemføres som fire moduler á fem dage, hvilket samlet giver 20 dages undervisning.

Modulbeskrivelser:

Modul 1

Emne: Introduktion til traumesensitiv praksis

Indhold:

På første modul bliver de studerende præsenteret for uddannelsens opbygning og undervisere. Traumer forstås som hændelser, der for det enkelte menneske har været meningsløse, chokerende eller nedbrydende.

Der arbejdes med at undersøge forskellige former for traumer og med at forstå forskelle og ligheder i tilgange til at arbejde med traumer. Modulet giver et første indblik i de vigtigste opmærksomhedspunkter i arbejdet med mennesker, der har været udsat for traumer.

De studerende introduceres til grundprincipperne i neuro-narrativ traumesensitiv praksis, og modulet har fokus på at omsætte disse principper i praksis.

Der arbejdes med, hvordan det gennem samtaler om det, der er svært og problematisk, er muligt at åbne for det, der er vigtigt i menneskers liv.

Modulet introducerer centrale begreber som responsfokus og ressourcestyrkelse samt, hvordan man kan være til stede med ro, åbenhed og uden at presse på for forandring.

Endelig er der fokus på selvregulering som grundlag for at kunne være en tryk base for den anden og på, hvordan mikroreguleringer i samspillet kan skabe følelsesmæssig sikkerhed som modvægt til traumeenergiernes uro.

Modul 2

Emne: Tidlige kropslige tilknytningslag, transgenerationelle traumer og vold i relationer

Indhold:

På andet modul bygger de studerende videre på den viden og praksis, der blev introduceret på modul 1.

Fokus rettes mod de tidlige tilknytningslag og betydningen af manglende afstemning og tryghed i de første leveår. Disse tidlige erfaringer kan præge evnen til at indgå i relationer som voksen.

Der arbejdes med forståelsen af, hvordan gentagne brud i tilknytningen kan føre til automatiserede mønstre i nervesystem og kropsvæv, som kan opleves som fastlåst uro, isolation eller vanskeligheder med at mærke egne grænser.

De studerende introduceres til metoder til at arbejde med disse tidlige mønstre gennem kropsligt forankret praksis og med naturen som ressource.

Der arbejdes også med forståelsen af, hvordan traumer kan videregives mellem generationer, og

hvordan denne viden kan anvendes til at skabe forandring i familier og fællesskaber. De studerende får særligt blik for, hvordan tidlige tilknytningsbrud kan vise sig hos børn og unge, og hvordan fagprofessionelle kan støtte udviklingen af trygge relationer og forebygge gentagelse af traumeoplevelser. Modulet giver redskaber til at aflæse børns nonverbale signaler og til at skabe en regulerende og tryk kontakt i mødet med barnet.

Et særligt fokus er vold i nære relationer, herunder forskellen mellem situationel vold og vold som led i et vedvarende kontrollerende mønster. De studerende lærer at identificere forskellene og reflektere over de terapeutiske implikationer.

Modulet præsenterer begreber som tryk tilknytning, resonans og regulering af tidlige tilstande samt den nyeste viden om epigenetik og transgenerationelle traumer. Denne viden omsættes til konkrete greb i samtaler og kropsligt arbejde, der kan skabe nye erfaringer af tryk og kontakt.

Modul 3

Emne: Kroppens forløsning af traumer, regulering og arbejde med seksuelle overgreb

Indhold:

På dette tredje modul rettes opmærksomheden mod kroppen som nøgle til forandring. Traumer lagres ofte i nervesystemet som fastlåst energi, og derfor kræver heling, at der arbejdes med hele kroppen og dens samspil med hjernen.

Der undersøges, hvordan traumer påvirker de dybeste dele af hjernen og kan ændre fysiologien, så kroppen forbliver i alarmberedskab. Med afsæt i kropsorienterede metoder lærer de studerende at hjælpe nervesystemet tilbage i flow og balance.

Modulet har fokus på at styrke de studerendes egen kropslige forankring gennem berøring, bevægelse og øvelser, der fremmer en følelse af tilstedeværelse og indre ro. Når vi kan mærke os selv, kan vi også bedre være til stede som tryk base for andre.

Der arbejdes med at afbalancere spændingstilstande, aktivere kroppens naturlige reguleringsmekanismer og skabe oplevelser af tryk og ressourcer, selv efter dybt traumatiserende hændelser.

De studerende får en dybere teoretisk forståelse af nervesystemets reaktioner og trænes i at møde mennesker på en måde, der forebygger overvældelse og retraumatisering. Vi øver at aflæse kropslige signaler og tilpasse tempo og metode, så arbejdet bliver nænsomt og bæredygtigt.

Et særligt fokus er de komplekse reaktioner, der kan følge efter seksuelle overgreb. De studerende lærer at møde disse erfaringer med respekt, sikkerhed og et langsomt tempo, der understøtter klientens oplevelse af kontrol og værdighed.

Modul 4

Emne: Sorg, selvmord og fortsatte bånd.

Indhold:

På det fjerde og afsluttende modul arbejdes der med sorgens mange former, herunder den særlige og komplekse sorg, der kan opstå, når et menneske mister en nærtstående til selvmord. Der ses på, hvordan tab kan påvirke krop, relationer og selvforståelse, og hvordan omgivelsernes reaktioner kan forstærke skam og isolation.

Modulet introducerer en tilgang til sorg, hvor det ikke handler om at give slip på den afdøde, men om at finde nye måder at bære relationen videre på.

De studerende arbejder med narrative og kropslige metoder, der kan støtte mennesker i at skabe fortsatte bånd til den afdøde og finde mening og håb i en ny livssituation.

Forløbet afsluttes med en opsamling af de vigtigste teorier og metoder. Ved hjælp af grafisk facilitering skabes et personligt "traumesensitivt landkort", der giver overblik over de mest centrale processer og værktøjer i egen praksis.

De studerende medbringer en kort lyd- eller videooptagelse fra deres arbejde mellem modulerne, som anvendes i fælles refleksion og supervision. Dette forbinder den konkrete praksiserfaring med den teoretiske viden og de kropslige erfaringer fra uddannelsen.

Uddannelsen afsluttes med individuel feedback og en fælles markering af den læringsrejse, holdet har været igennem.