



Slovenska krovna zveza
za psihoterapijo

NACIONALNA ORGANIZACIJA - NAO
EVROPSKE ZVEZE ZA PSIHOTERAPIJO - EAP

Slovenska krovna zveza za psihoterapijo

15. ŠTUDIJSKI DNEVI SKZP – ROGLA 2018 z naslovom



Mnogoteri obrazi travme in vzpostavljanja ravnovesja

od petka, 01. junija do nedelje, 03. junija 2018, Rogla, Slovenija



V zadnjih nekaj mesecih so številni posamezniki, strokovnjaki, terapevti izrazili precejšnje navdušenje nad prihajajočimi *15. Študijskimi dnevi*, ki bodo v letu 2018 potekali na temo travme. Dolgo se je ta tema pojavljala kot osrednja, a v različnih oblikah, ki so vabile k širši in globlji strokovni obdelavi na naših tradicionalnih strokovnih dnevih Slovenske krovne zveze za psihoterapijo.

Tema reflektira pomembnost razumevanja travme in njenega različnega vpliva na ljudi, vključno z razumevanjem njenega vpliva na človekov razvoj, prepoznavanje s travmo povezanih simptomov ter ustrezno in učinkovito ukrepanje. Vse to zahteva ozaveščenost in poznavanje najnovejših raziskav na tem področju, izobraževanje na različnih področjih celostne obravnave travme in učinkovitih terapevtskih intervencij, ki temeljijo na tem, kam natančno vsaka posamezna travma pade v t. i. »disociativni spekter«.

Gledano širše, je evolucija tista skupna podlaga, ki si jo delimo z vsemi živimi bitji. Posledice psiholoških travm ali izkušnje navezanosti, kot tudi način, kako se vsako živo bitje odziva nanje, so rezultat tega neskončnega evolucijskega procesa. Ta ne vpliva le na razvoj človeških bitij s fiziološkega vidika, temveč določa tudi delovanje naših kognitivnih, čustvenih in telesnih mehanizmov. To pomeni, da je naš izvor, zgodovina enakih, ponavljajočih se odzivov travmatiziranih posameznikov, navkljub njihovim edinstvenim identitetam in popolnoma drugačnim življenjskim zgodbam, skupna osnova našega delovanja. Razumevanje, kaj imajo ljudje in primati lahko skupnega, ko doživljajo travmo; kaj se s fiziološkega in nevrološkega vidika dogaja s fetusom kot posledica travmatičnih izkušenj, ki jih je doživela mati; kakšen je vpliv zgodnje navezanosti na nevronske strukture človeka in na samoregulatorne, fiziološke in čustvene procese, ki lahko povzročijo zaščitno (in pogosto ekstremno) vedenje, zagotavlja potrebno znanje, kaj je najpomembnejše v odnosu z našimi klienti. Kaj so ključni vidiki naših intervencij, ki lahko pomagajo tistim, ki doživljajo trpljenje, da lahko spremenijo svoje čustveno in odnosno funkcioniranje ter izboljšajo svoje življenje s preoblikovanjem svojih samozaščitnih prilagoditvenih vedenj. Vzpostavljanje sočutnega in spoštljivega odnosa s travmatiziranimi klienti znotraj vsakodnevnega ali poklicnega okolja je

ključnega pomena za njihovo dobro počutje in stabilnost.

Pri tem se odprejo številne teme, ki izhajajo iz mnogoterih obrazov travme. Vedno več študij potrjuje, da imajo *navezanost*, enostavne in kompleksne travme, velik vpliv ne le na razvoj možganov, ampak tudi na razvoj posameznikove osebnosti. V zadnjih letih je v znanstveni in psihoterapevtski skupnosti sprejet širši konsenz, da gre za medsebojno prepletanje navezanosti, travme in razvoja posameznikove osebnosti. Velik napredek različnih metod (in tehnik) v psihoterapiji je omogočil izjemno učinkovitost pri zdravljenju motenj v navezanosti in predelavi travm.

Kompleksnost mnogoterih obrazov travme se kaže tudi v dejstvu, da travma ne vpliva samo na določene posameznike, ki so imeli travmatične izkušnje, pač pa tudi na njihove socialne odnose, torej tudi na njihove intimne partnerje, vrstnike in družinske člane, pa vse do širših skupnosti, držav in kultur. Travma se prav tako lahko razume kot kompleksen časovni proces, ki se odvija v različnih časovnih obdobjih, ali kot en sam dogodek v času nekega razvojnega obdobja, življenjskega poteka ali obdobja v zgodovini. Nenazadnje, izkušnje in izidi travmatičnega stresa potekajo na več ravneh, začenši s prvoosebno lastno izkušnjo, ki je kodirana in nadalje rekurzivno izražena s številnimi nevrobiološkimi znamenji in postane večgeneracijska podlaga našega bivanja.

Letošnja tema torej ponuja številne priložnosti za spoznavanje inovativnih, praktičnih in preverljivih načinov dela s travmo in vzpostavljanja ravnovesja. V mislih imam izzive in strategije pri delu s PTSD, najnovejše metode zdravljenja post-travmatskih stanj oziroma na možganih temelječe intervencije v podporo zdravljenju motenj, povezanih s travmo (Brainspotting, EMDR, ipd.), na čuječnosti temelječe intervencije pri delu z anksioznostjo in depresijo, ključne kompetence pri delu s travmo, žalovanjem in izgubo, izčrpanostjo in izgorelostjo, klinične strategije za delo s sramom, zasvojenostjo, strahom pred intimnostjo, delo s kreativnostjo oz. kreativni pristopi k delu s travmo, na navezanosti temelječi somatski model, gibanje, senzomotorne intervencije, obširen in vsestranski model virov, delo s terapevtskimi napakami v tem kompleksnem procesu integracije travme ipd.

Nenazadnje bi želela opozoriti tudi na pomembnost drugega dela naše naslovne teme – »**vzpostavljanja ravnovesja**«, ki je pomembna podlaga t. i. *post-travmatske rasti*. Ta travmatiziranemu posamezniku omogoča razvojno pomembne elemente rasti, od novih priložnosti ali možnosti v življenju; povečan občutek osebne moči, spremembe v odnosih z drugimi, večje spoštovanje do življenja na splošno do poglobljanja duhovnega dela življenja.

15. Študijski dnevi bodo vključevali različne predstavitve, delavnice, odprte razprave, diskusijske panele ipd., ki bodo podpirali razumevanje temeljev, vključno z nevrološkiimi, socialnimi, fiziološkimi in psihološkimi implikacijami travme, kot tudi nevrobiologije, navezanosti in terapevtskih intervencij, ki omogočajo opolnomočenje in (ponovno) vzpostavljanje ravnovesja.

Čudovita priložnost, ki ponuja številne možnosti za našo osebno in profesionalno rast. Komaj čakam. Upam, da ste tako navdušeni nad našim najpomembnejšim letnim dogodkom, kot smo mi v Strokovnem, Upravnem, Programskem in Organizacijskem odboru SKZP. Študijski dnevi bodo tokrat ponovno potekali na naši tradicionalni lokaciji.

Dobrodošli na Rogli!

dr. Tamara Trobentar,

predsednica Programskega odbora SKZP, integrativna psihoterapevka (SDP, EDP)

KRATKE PREDSTAVITVE PLENARNIH PREDAVATELJEV



Primarij Anica Mikuš Kos, dr. med., spec. otroške psihiatrije

je predsednica Slovenske filantropije, humanitarna delavka in publicistka. Šestnajst let je bila direktorica Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani. Od upokojitve dalje izvaja psihosocialne programe za otroke na območjih, ki so jih prizadela vojna dogajanja in terorizem (nekdanja Jugoslavija, Albanija, Severni Kavkaz, Afganistan, Pakistan, Irak, Iraški Kurdistan, Turčija, Gaza ...). Je avtorica številnih domačih in mednarodnih publikacij s področja varstva duševnega zdravja otrok, aktiviranja človeških virov pomoči otrokom v skupnosti (prostovoljci, nevladne organizacije, laični psihosocialni pomočniki ...), skupnostnih modelov zaščite duševnega zdravja in psihosocialne pomoči otrokom, prizadetim zaradi oboroženih konfliktov. Je prejemnica Častnega znaka svobode Republike Slovenije za zaslužno delo na področju zaščite duševnega zdravja otrok (2000). Predlagana je bila za Nobelovo nagrado v okviru projekta: »1000 žensk za Nobelovo nagrado za mir 2005« ter prejela *Salah Haley Memorial Award for Clinical Excellence (International Society for Traumatic Stress Studies, USA, 2006)*. Je častna meščanka mesta Ljubljana (2016).



Mario C. Salvador, klinični psiholog, TA in integrativni psihoterapevt

je mednarodni učitelj in supervizor iz transakcijske analize (EATA-ITAA), mednarodni učitelj in supervizor integrativne psihoterapije (IIPA), učitelj s področja procesnega komuniciranja in procesne terapije po Kahler Associates (ZDA), učitelj in supervizor s področja brainspottinga po licenci Davida Granda (ustanovitelja in razvijalca BSP) ter supervizor in klinik s področja EMDR s strani Evropske zveze za EMDR. Delal je na psihološkem oddelku španskih zračnih sil in leta 1986 ustanovil ALECÉS, Inštitut za integrativno psihoterapijo, s poudarkom na integraciji človekove osebnosti. Je avtor knjige *Beyond the Self, find our essence in the healing of trauma* (2016) in soavtor drugih knjig v angleščini o travmi in brainspottingu. Izvaja individualno in skupinsko psihoterapijo, je svetovalec in učitelj v organizacijah in javnih ustanovah v Španiji, Braziliji, Ekvadorju, Romuniji, Avstriji, Italiji in Sloveniji. Specializiran je za področje nevrofizioloških intervencij pri zdravljenju travm in travme v povezavi s telesom (sprememba somatskega skripta). V strokovnih revijah je objavil članke s področja psihološke travme in njenih nevroloških posledic. Je kodirektor in učitelj programa *Integrativne in travmatske predelave* Alecesovega inštituta (Barcelona) in poučuje na magistrskem študiju humanistične integrativne psihoterapije na Galenskem inštitutu (Madrid).



Prof. dr. Gordana Buljan Flander, *klinična psihologinja in integrativna psihoterapevtka*

je doktorica psihologije. Izobraževala se je iz integrativne psihoterapije, geštalt terapije in vedenjske terapije. Je direktorica Poliklinike za zaščito otrok in mladine v Zagrebu, s tridesetletnimi izkušnjami dela z otroki. Je ustanoviteljica svetovalne mreže za zlorabljenе in zanemarjene otroke "Pogumni telefon« in pobudnica ustanovitve Poliklinike za zaščito otrok mesta Zagreb, ki je od Sveta Evrope prepoznana kot model dobre prakse. Aktivna je tudi na znanstvenem področju kot avtorica številnih znanstvenih in strokovnih prispevkov, ki jih predstavlja na mednarodnih konferencah. Objavlja knjige, priročnike in brošure, namenjene staršem, otrokom in strokovnjakom. Kot profesorica Filozofske fakultete v Osijeku in Hrvaških študij v Zagrebu se še posebej posveča prenašanju znanja in izkušenj bodočim strokovnjakom. Je stalna sodna izvedenka za področje starševstva in oceno verodostojnosti v primerih nasilja nad otroki.

PROGRAM SREČANJA

Petek, 1. 6. 2018

08:30 10:00 Registracija

10:00 10:30 POZDRAVNI GOVOR

dr. Tamara Trobentar, predsednica Programskega odbora,
integrativna psihoterapevtka (IIPA, EAIP, EAP, SDP)
Tomaž Flajs, predsednik SKZP, geštalt terapevt (ECP, dipl GPTI, cert.
GATLA)

10:30 12:30 PLENARNO PREDAVANJE: »**MNOGOTERI OBRAZI TRAVME
IN VZPOSTAVLJANJA RAVNOVESJA**«

Anica Mikuš Kos, dr. med, spec. otroške psihiatrije

12:30 14:30 Kosilo

14:30 16:30 DELAVNICE

16:30 17:00 Odmor s kavo in čajem

17:00 19:00 PLENARNO PREDAVANJE: **TRAVMA, FIZIOLOŠKA PROBLEMATIKA S PSIHOLOŠKIMMI POSLEDICAMI**

Mario C. Salvador, klinični psiholog, TA in integrativni psihoterapevt, supervizor in učitelj (EATA-ITAA, IIPA), brainspotting supevizor in učitelj, EMDR terapevt in supervizor

19:00 21:00 Večerja

21:00 KULTURNI VEČER: Projekcija filma Moški ne jočejo (Muškarci ne plaču)

Sobota, 2. 6. 2018

7:00 7:45 JOGA & ČUJEČNOST

7:45 9:00 Zajtrk

09:00 11:00 PLENARNO PREDAVANJE: **“UKRADENO OTROŠTVO: TRAVMA V OTROŠTVU SKOZI PRIZMO NAVEZANOSTI”**

prof. dr. Gordana Buljan Flander, klinična psihologinja in integrativna psihoterapevtka

11:00 11:30 Odmor s kavo in čajem

11:30 13:00 DELAVNICE

13:00 14:30 Kosilo

14:30 16:30 DELAVNICE

16:30 17:00 Odmor s kavo in čajem

17:00 19:00 OKROGLA MIZA: **”TERAPEVT V RAVNOVESJU. Kako poskrbeti zase – vidik terapevta pri delu s travmo ”**

Moderatorica: **dr. Zalka Drglin**

gostje: Anica Mikuš Kos, Mario C. Salvador, Gordana Buljan-Flander, dr. Romana Kress

21:00 22:00 SLAVNOSTNA VEČERJA

22:00 DRUŽABNI VEČER GLASBE IN PLESA z **bendom Kontrabant**
 “Vsa Rogla bo oder in vsak od nas bo njen del ”

Vabimo vas, da zasijete pod žarometi in pokažete svoj talent. Dovolite si stopiti ven iz svojega skripta »bodi popoln«, saj je dovolj dobro to, kar pričakujemo tudi od drugih. Napake so dovoljene, smeh zaželen. Če boste izbirali med sramom in strastjo, se odločite za slednjo.

Nedelja, 3. 6. 2018

7:00 7:45 JOGA & ČUJEČNOST

7:45 9:00 Zajtrk

09:00 11:00 PANEL: **20 LET OBSTOJA SKZP. OD KOD PRIHAJAMO, KJE SMO IN KAM GREMO?**

Vodja: Tomaž Flajs, predsednik SKZP skupaj z vsemi dosedanjimi predsedniki Slovenske krovne zveze za psihoterapijo

Predstavitev ob desetletnici Slovenske revije za psihoterapijo Kairos – analiza dosedanjih objav znanstvenih in strokovnih člankov v Kairosu (Miran Možina in Bojan Varjačić Rajko)

11:00 11:30 Odmor s kavo in čajem

11:30 13:30 DELAVNICE

13:30 SKUPNI ZAKLJUČEK

URNIK DELAVNIC

PETEK, 1. 6. 2018

1. Romana Kres: **Odnosna travma**; PREDAVANJE (št. udeležencev: neomejeno)
2. Ksenija Kos: **Krog tišine in prijateljstva – razvijanje samoregulacijski mehanizmov**; DELAVNICA, (št. udeležencev: 15)
3. Katarina Možina: **Prenašanje zgodb o travmah, ki jih sami nikoli nismo doživeli**; DELAVNICA (št. udeležencev: 15)
4. Tomi Janežič: **Travma v umetnosti in psihodrami**; PREDAVANJE (št. udeležencev: neomejeno)
5. Bosiljka Lojk: **Realitetna terapija in travma**; DELAVNICA (št. udeležencev: neomejeno)

SOBOTA, 2. 6. 2018

11.30 – 13.00

1. Mario Salvador: »**BRAINSOTTING: A NEUROLOGICAL APPROACH TO HEAL TRAUMA**« – 1. del (teoretični del); DELAVNICA, (št. udeležencev: neomejeno)
2. Aleksandra Deu Bajt, Urška Marn Kosin, Aleša Sicherl - **Delovna skupina SKZP za begunce: Veš terapevt svoj dolg?** OKROGLA MIZA na temo prostovoljne psihoterapevtske pomoči beguncem, (št. udeležencev: neomejeno)
3. Sara Jerebic: **Travma spolne zlorabe v otroštvu – spolnost v odraslem partnerskem odnosu**; DELAVNICA, PREDSTAVITEV RAZISKAVE, (št. udeležencev: 20-30)
4. Slavica Ravnik: Psihoterapevtski proces pri klientki z multiplimi travmatskimi izkušnjami – delo na zaključkih; PRIKAZ PRIMERA, (št. udeležencev: neomejeno)

14.30 – 16.30

1. Mario Salvador: »**BRAINSOTTING: A NEUROLOGICAL APPROACH TO HEAL TRAUMA**« - 2.del (izkustveno); DELAVNICA (št.udeležencev: 20)
2. Ana Bratina: **Uporaba kreativnih tehnik za vzpostavljanje ravnovesja v psihoterapiji**; DELAVNICA, (št. udeležencev: 15)
3. Nives Vrečič Lorbek: **Dobro opremljen terapevt in njegovi viri pri delu s travmatiziranimi klienti**; DELAVNICA, (št. udeležencev: 15; prostor kjer do 20 oseb, lahko sedi na tleh)
4. Urška Battelino: **Zrcaljenje travme skozi obsesivno-kompulzivno motnjo**; KLINIČNI PRIMER OSEBE Z OKM, (št. udeležencev: max. 15)
5. Robert Oravez: **Medgeneracijski prenos travmatskih vsebin**; PREDAVANJE, (št. udeležencev: neomejeno) ODOVEDANO

NEDELJA, 3. 6. 2018

11.30 – 13-30

1. Gordana Buljan Flander: Podpora otrokom s travmatičnimi izkušnjami: od okrevanja do rasti; DELAVNICA (št. udeležencev: 15)
2. Tanja Maljevac: **Travma in telo**; DELAVNICA, (št. udeležencev: 30)
3. Miran Možina, Maja Čufer in Žan Rojc: **Psihoterapija travme – povabilo k integraciji**; DELAVNICA, (št. udeležencev: 20)
4. Ines Paravan: **Ko ni besed**; DELAVNICA, (št. udeležencev: 20)
5. Katja Lesar: **Preživeli po travmi – nevidni junaki (uporaba vodene imaginacije v psihoterapiji travmatiziranih posameznikov)**; DELAVNICA, (št. udeležencev: 15)

POVZETKI PREDAVANJ IN DELAVNIC

Plenarna predavanja

Primarij ANICA MIKUŠ KOS:

Mnogoteri obrazi travme in vzpostavljanja ravnovesja

Definicije travmatskih motenj so v veliki meri – kot druge duševne motnje v mednarodnih klasifikacijah bolezni – odgovorni. Kar nedvomno terja pomoč dušeslovnih strokovnjakov, so trpljenje in disfunkcije povzročeni po travmatskem doživetju ter negativno spremenjen pogled na sebe in na svet. Psihična travma ne prizadeva le posameznika, travmatizirana je lahko cela družina, ob masovnih nesrečah je travmatizirana skupnost. Za prakso pomoči travmatiziranim osebam sta pomembni pogosta sočasnost travmatske izkušnje z izgubo in žalovanjem ter kombinacija značilnih simptomov travme z drugimi duševnimi motnjami. Doktrine in praksa strokovne pomoči so v zadnjih treh desetletjih doživele veliko sprememb. Pri kritičnem pogledu na klinične terapevtske pristope, se moramo zavedati, da so epidemiološko gledano, mnogo manj vplivni na množico oseb, ki so prizadeti zaradi travmatskih doživetij kot bi si lahko predstavljali na osnovi strokovne literature. Ne le zaradi tega, ker ob masovnih travmatskih dogodkih kot so vojne, velike naravne, tehnične ali prometne nesreče, ki prizadenejo veliko število oseb, tudi desetine ali stotine tisoč ljudi, ni možno izvajati specifičnih v travmo usmerjenih terapevtskih intervencij. Tudi v mirnodobskih okoliščinah le majhen del ljudi s travmatskimi ali po-travmatskimi motnjami poišče pomoč ali ima možnost dobiti pomoč. Zato je v spektru pomoči, pomembno tudi poznavanje nespecifičnih nizko praznih, a velikemu številu odraslih in zlasti velikemu številu otrok dosegljivih pristopov pomoči. Danes je veliko strokovne pozornosti usmerjene v področje varovalnih dejavnikov in psihične odpornosti, ki preprečujejo dolgotrajne posledice travmatskih doživetij in omogočajo vzpostavljanje ravnovesja ter njihove uporabnosti v praksi terapije travm in oblik pomoči, ki imajo preventivni in psihosocialni značaj ter omogočajo pomoč velikemu številu travmatiziranih oseb. Sem sodi tudi proučevanje po-travmatske rasti.

Poleg znanj potrebnih za pomoč osebi, katero zdravimo, je pri zmanjševanju dolgotrajnih posledic travmatskih doživetij na ravni populacije, potrebno tudi širše delovanje strokovnjakov – širjenje vednosti o posledicah travmatskih doživetij in aktiviranje nizko praznih resursov pomoči v družinah in v skupnostih.

MARIO C. SALVADOR:

Travma, fiziološka problematika s psihološkimi posledicami

Čustvena in psihološka travma je posledica izjemno stresnih dogodkov, ki omajajo lastni občutek varnosti, povzročajo občutke nemočni in posledično doživljanje sveta kot ne-varnega. Travmatske izkušnje pogosto vključujejo grožnjo za preživetje ali varnost; prav tako pa je lahko tudi vsaka situacija, ki povzroča občutke preplavljenosti in izoliranosti, travmatska četudi ne vključuje fizioloških posledic. Rečemo lahko, da je travma to, kako se naše telo odziva na nevarnost. To pomeni, da ko je posameznik v neki ogroženi situaciji, je naš sub-kortikalni del možganov (sesalski in plazilski) tisti,

ki prevzema naš odziv. Učinek travme, zlasti medosebne – globoko vpliva na našo nevrobiološko strukturo in gradnjo naše možganske arhitekture in s tem na oblikovanje nevronske vezi, ki kasneje v življenju determinirajo naš način življenja.

Predavanje se bo osredotočalo na nevrofiziološke vplive travme v arhitekturi možganov, na čustveno regulacijo in mehanizme spomina ter kako te učinke travme upoštevati pri zdravljenju travme, s posebnim poudarkom na polivagal-ni teoriji.

Prof. dr. GORDANA BULJAN FLANDER:

“Ukradeno otroštvo”: travma v otroštvu skozi prizmo navezanosti

Navezanost se oblikuje v odnosu in zgodnje izkušnje v odnosih vplivajo na vzorce doživljanja, vedenja in odnose v odraslem obdobju in so povezani z načini kako vidimo sebe in druge, ustvarjamo obrambne strategije in razvijamo stile odnosov. Teorija navezanosti nudi okvir za razumevanje vzorcev odnosov in raziskuje, kako se kakovost odnosa otroka s skrbnikom spremeni v značilnost otroka. Zanesljiva pričakovanja o dostopnosti starša (fizična bližina, odzivnost in komunikacijski vzorci), so osrednji dejavniki na osnovi katerih se razvija notranji delovni model, ki vključuje usmerjenost k sebi, drugim in svetu. Teorija navezanosti tako predvideva, da se na osnovi zgodnjih odnosov oblikujejo notranji delovni modeli, ki predstavljajo osnovo, preko katere otrok zaznava sebe in druge. Danes so travmatični dogodki izkušnja velikega števila otrok, temeljni vzorec, ki je s travmatično izkušnjo načet, je osnovni občutek varnosti, ki je hkrati tudi ključni dejavnik navezanosti. Izkušnja ineterpersonalne travme privede do razvoja notranjega modela, ki ga označuje negativna naravnost do sebe in drugih, kar je posebej poudarjeno kadar je v ozadju travme otrokova figura navezanosti, kot je to v primerih zlorab in zanemarjanja. Dinamični odnos med intrapersonalnimi procesi (notranji delovni modeli) in interpersonalnimi procesi (komunikacijski vzorci) je izhodišče pri opredeljevanju strategij zdravljenja z vidika kliničnega dela v kontekstu navezanosti. Cilj predavanja je predstaviti teorijo navezanosti z vidika travme v otroštvu, pa tudi pokazati implikacije teorije navezanosti v psihoterapevtski podpori in kliničnem delu z otroki, ki so doživeli travmatične izkušnje.

Delavnice

1. ROMANA KRESS, *univ.dipl.psihologinja, dr. psihoterapevtske znanosti, transpersonalna psihoterapevtka z 20. letnimi izkušnjami, supervizorka*

Naslov: **ODNOSNA TRAVMA**

Oblika prispevka: **Predavanje**

Maksimalno število udeležencev: **neomejeno**

Ključne besede: **zgodnji odnosi, odnosna travma, disociranje, fragmentirana osebnost**

Travmo definiramo kot veliko emocionalno bolečino, ki preplavi naše običajne in zdrave ego obrambe (D. Kalsched). Če bi bil človek le osebnost, bi se ob travmatičnem dogodku njegovo življenje končalo. Ker pa osebnost počiva na globlji nezavedni dinamični matriki duhovne narave, se njegovo življenje ne zaključi, ampak se vzpostavi-

jo arhaične obrambe iz kolektivno nezavednega (C. G. Jung) sveta. Imenujemo jih tudi arhetipske obrambe, saj so lastne celotnemu človeštvu. Ena takšnih je disociiranje in njegova naloga je razcepiti nastajajočo osebnost do tolikšne mere, da v travmatični situaciji lahko preživi. Fragmentirana osebnost je posledično zelo primerna podlaga za raznolike duševne bolezni, kot jih poznamo iz psihiatrične klasifikacije bolezni (DSM-V), hkrati pa je tudi podlaga za izjemno ustvarjalnost, razširjeno zavest in mistične izkušnje.

V današnjem predavanju se bomo posvetili psihični travmi kumulativne narave, ki je nastala v naših najzgodnejših odnosih. Spoznavali bomo, kako se pomanjkanje dovolj dobre starševske drže (D. Winnicott) kaže v psihoterapevtskem procesu in kaj je potrebno za njeno zdravljenje. Predavateljica, ki izhaja iz transpersonalne smeri psihoterapije, bo poleg teoretičnega razumevanja odnosne travme predstavila tudi nekaj primerov dela iz svoje klinične prakse. Po nekem zanimivem naključju ravno t.i. mejno strukturirani klienti najpogosteje potrkajo na njena vrata.

2. KSENJA KOS, *univ.dipl. pedagoginja in prof. sociologije; certificirana TA psiho terapevtka in spec. razvojno relacijske psihoterapije za otroke in mladostnike z 12 letnimi izkušnjami;*

Naslov: **KROG TIŠINE IN PRIJATELJSTVA – RAZVIJANJE SAMOREGU LACIJSKIH MEHANIZMOV**

Oblika prispevka: **Delavnica**

Maksimalno število udeležencev: **15**

Ključne besede: **delo s telesom, samoregulacija, komunikacija in povezovanje z drugimi, stabilizacija telesa**

Izkustvena delavnica je namenjena prikazu telesnih vaj za krepitev pozornosti in koncentracije preko stabilizacije in centriranja telesa, kar klientu omogoča opolnomočenje, biti v tukaj in zdaj stanju. Metoda je bila primarno razvita za delo v skupini otrok in mladostnikov, a se je izkazala za zelo uporabno tudi v individualni terapiji ne glede na starostno skupino. Vaje temeljijo na edukacijski kineziologiji, senzorni integraciji, čuječnosti, konceptu ego stanj v TA, teoriji travme in razvojnih teorijah.

3. KATARINA MOŽINA, *univ. dipl. soc. delavka, sistemska psihoterapevtka*

Naslov: **PRENAŠANJE ZGODB O TRAVMAH, KI JIH SAMI NIKOLI NI SMO DOŽIVELI**

Oblika prispevka: **Delavnica**

Maksimalno število udeležencev: **15**

Ključne besede: **družinske zgodbe, travma, preživetje, prenos vzorcev**

Pri terapevtskem delu se srečujemo z zgodbami, ki jih nosijo družine naših klientov – zgodbe o travmatskih dogodkih ali zgodbe o preživetju. Ravnanje z zgodbami, predvsem o travmatičnih dogodkih, je različno od družine do družine. V nekaterih otroci povedo, kako so »od vedno« vedeli, kaj so preživeli njihovi starši. V drugih so bile

zgodbe, ki jih starši nikoli niso prenesli na otroke, otroci pa niso upali spraševati. V tretjih so bili trenutki pripovedovanja prepletenimi z obdobji molka.

Kdaj je ohranjanje spomina skozi pripovedovanje zgodb v funkciji zdravljenja, post-travmatske rasti in kdaj v ohranjanju (in prenašanju) travmatske izkušnje? Na kakšen način in v kakšnem obsegu se travma prenaša na potomce, ter kako se ti soočajo z dediščino travmatske izkušnje, ki je niso nikoli doživeli, je pa utelešena v njihovih telesih? Nezdavljene travme se namreč vpišejo v možganske strukture in spremenijo odzivanje, dojemanje in čustvovanje, da se na sedanje netravmatske dogodke začnemo odzivati v skladu s posledicami travmatskih izkušenj naših prednikov.

Delavnica bo delno namenjena predstavitvi medgeneracijskega prenosa vzorcev, delno pa bodo udeleženci povabljeni k raziskovanju lastnih zgodb – tistih, ki jih prepoznavajo kot dediščino svoje družine. Raziskovali bomo, kako smo postali nosilci družinskih zgodb, ki govorijo o nepredelani travmi (strahu, nezaupanju ...) ali o izkušnji preživetja in razvoja mentalnih sposobnosti, kot so občutek, da lahko razumem, kaj se mi dogaja (tudi če ne sprejemam), občutek, da imam lastne sposobnosti, s katerimi lahko svoje življenje vsaj do ene mere obvladujem, občutek smiselnosti... Zanimalo nas bo tudi, kako smo se znašli kot nosilci tovrstne dediščine skozi obdobja otroštva, adolescence ter kasneje, v odrasli dobi.

4. TOMI JANEŽIČ, *izr. prof., univ. dipl. gledališki režiser, psihodramski psihoterapevt (ECP), mednarodno uveljavljen gledališki režiser, profesor na AGRFT v Ljubljani*

Naslov: **TRAVMA V UMETNOSTI IN PSIHODRAMI**

Oblika prispevka: **Predavanje**

Maksimalno število udeležencev: **neomejeno**

Ključne besede: **psihodrama, umetnost, travma, ustvarjalni proces**

Biografije umetnikov neredko razodevajo povezavo med travmatskimi dogodki iz njihovih življenj in njihovimi umetninami. V marsikaterem primeru se zdi celo, da je njihovo umetniško poslanstvo tako ali drugače neločljivo povezano s travmatskim ozadjem. Po drugi strani se travme razkrivajo kot vir osebnih in ustvarjalnih preprek. Travma med omejitvijo in navdihom: predavanje želi predstaviti

5. BOSILJKA LOJK, *psihoterapevtka realitetne terapije z evropsko diplomom iz psihoterapije, vodja Učiteljskega zbora Evropskega inštituta za realitetno terapijo, generalna sekretarka Evropske zveze za realitetno terapijo.*

MIRJANA PALČIČ BUBNIČ, *psihoterapevtka realitetne terapije z evropsko diplomom iz psihoterapije, je članica Učiteljskega zbora Evropskega inštituta za realitetno terapijo,*

Naslov: **REALITETNA TERAPIJA IN TRAVMA**

Oblika prispevka: **Delavnica**

Maksimalno število udeležencev: **neomejeno**

Ključne besede: **realitetna terapija, teorija izbire, namenskost vedenja, usklajevanje, ravnovesje, travmatske izkušnje**

Na delavnici bo ob predstavitvi realitetne terapije in teorije izbire kot njenega teoretičnega ozadja ponujena tudi konceptualizacija travme kot osrednje teme. Udeleženci si bodo ogledali igro vlog v kateri bo ilustriran pristop delu s klientom, ki prihaja zaradi travmatičnih izkušenj. Predstavitvi sledi terapevtova razlaga ter vrnitveno sporočilo klienta. Delavnica se zaključuje z vprašanji udeležencev in odgovori voditeljev.

V realitetni terapiji se ne ukvarjamo s travmo pač pa s travmatično izkušnjo, na katero se klienti sklicujejo ob obisku psihoterapevta. Travma je enkratno dogodek, ki ga zaznamuje globoka frustracija. Je nekaj kar je nepričakovano, na kar nismo pripravljeni in čigar čas je omejen. Zaradi intenzivnosti doživljanja je poskus vzpostavljanja ravnovesja toliko zahtevnejši. Ko pride klient na terapijo, se sklicuje na travmatični dogodek, vendar ne gre le za časovno omejen dogodek iz preteklosti, pač pa travmatično izkušnjo, ki jo je poglobljil v času pred prihodom na terapijo. Po navadi od samega dogodka do obiska terapevta mine daljši čas, v katerem klient z namenom vzpostavljanja ravnovesja v življenju v resnici pogloblja svojo frustracijo tako, da obuja spomine na travmatični dogodek ob čem mu dodaja pomen, ki ga dodatno onesrečuje. Neravnovesje, ki ga klient doživlja, ni pogojeno s travmatičnim dogodkom iz preteklosti, pač pa je obujanje spomina nanj znak, da v klientovem sedanjem življenju stvari ne potekajo tako kot bi rad. Z drugimi besedami, klientove težave so težave sedanjega trenutka in nezadovoljstva v življenju, osnova česar je njegovo prepričanje, da ni sam gospodar svojega življenja, pač pa žrtev okoliščin. Travmatični dogodek, ki ga klient izpostavlja, pa je dokaz, da je temu tako.

6. MARIO C. SALVADOR, *klinični psiholog, TA in integrativni psihoterapevt, mednarodni učitelj in supervizor IP, Brainspotting učitelj in supervizor in svetovalec EMDR*

Naslov: »**BRAINSPOTTING: NEVROLOŠKI PRISTOP ZA ZDRAV LJENJE TRAVME – 1. DEL**

Oblika prispevka: **Delavnica**

Maksimalno število udeležencev: **neomejeno**

Ključne besede: **travma, nevrologija, Brainspotting**

Brainspotting je točka v vizualnem prostoru, na katero ima klient močan odziv. Brainspotting (BSP) je leta 2003 odkril dr. David Grand. Grand je ugotovil, da "Kamor gledaš vpliva na to, kako se počutiš." Gre za aktivnost možganov, zlasti v sub-kortikalnemu delu možganov, ki se organizira okoli določenega položaja oči, ki pomaga identificirati in zdraviti osnovno travmo, ki prispeva k anksioznosti, depresiji in drugim vedenjskim stanjem.

Brainspotting se prav tako lahko uporablja za delo z zmogljivostjo (za t.i. športno uspešnost) in kreativnostjo (pri različnih umetniških praksah ipd). Brainspotting omogoča terapevtu dostop do možganskih in telesnih procesov. Njegov cilj je, da obide zavestno, neo-kortikalno (raz)mišljenje, da dostopa do globljih sub-kortikalnih čustvenih in telesnih delov možganov.

V tej delavnici bodo predstavljena načela in osnovna teorija Brainspottinga.

7. ALEKSANDRA DEU BAJT, je specializantka transakcijsko-analitične psihoterapije pod supervizijskim vodstvom. *Trenutno se pripravlja na izpit za pridobitev naziva certificirane TA psihoterapevke.*

MAG. URŠA MARN KOSIN, prof. socialne pedagogike in specializantka integrativne psihoterapije. *17 let zaposlena v šolski svetovalni službi OŠ, kot specializantka dela dve leti individualno psihoterapijo z odraslimi.*

ALEŠA SICHERL, mediatorica in specializantka transakcijsko analitične psihoterapije pod supervizijskim vodstvom *TonyaWhita*, pripravlja na izpit za pridobitev naziva certificirane TA psihoterapevke. *V svoji zasebni praksi dela s pari.*

Naslov: DELOVNA SKUPINA SKZP ZA BEGUNCE: VEŠ TERAPEVT SVOJ DOLG? OKROGLA MIZA NA TEMO PROSTOVOLJNE PSIHOTERAPEVTSKE POMOČI BEGUNCEM

Oblika prispevka: **Okrogla miza**

Maksimalno število udeležencev: **neomejeno**

Ključne besede: **migranti, begunci, prostovoljci, psihoterapija, psihosocialna pomoč, integracija, sprejemanje, travma, jezikovne ovire, kulturne razlike**

Delovna skupina SKZP za begunce je nastala iz neformalnih srečevanj psihoterapevtov in specializantov različnih psihoterapevtskih smeri. Združila nas je želja po pomoči ljudem, ki so ostali brez doma, družin, se znašli v deželi, ki jim je tuja in katere prebivalci jih niso vedno sprejeli z odprtimi rokami. Preživeli so in še doživljajo hude stvari. Naša človeška, etična in profesionalna dolžnost je, da jim pomagamo na področju, ki ga najbolj poznamo - psihoterapiji.

Iz neformalne skupine smo se pod supervizorskim okriljem Tomaža Flajsa združili v delovno skupino SKZP za begunce. Na supervizijskih srečanjih izmenjujemo izkušnje in vpoglede, spoznavamo ljudi iz drugačnih kulturnih okolij, ki se jim poskušamo prilagoditi.

Ko govorimo o osebni problematiki beguncev, prihaja v ospredje predvsem travma, od travmatizacije pregnanega naroda do posameznih travmatičnih dogodkov.

V tem kontekstu je v psihoterapevtskem delu poudarek na varnem odnosu in prostoru in razumevanju problematike, s katero se soočajo.

Lansko leto smo na 14. študijskih dnevih SKZP izvedli okroglo mizo s podobno vsebino. Razlog za ponovno prijavo je v tem, da želimo znova opozoriti na še vedno perečo problematiko in povabiti sodelujoče k aktivni udeležbi. Na letošnji okrogli mizi bomo predstavili več praktičnih primerov dela, govorili bomo o razumevanju in sprejemanju kulturnih različnosti in novimi perspektivami, ki se nam, prostovoljnimi psihoterapevtom, odpirajo ob delu z begunci in prosilci za azil.

K sodelovanju na okrogli mizi bomo povabili tudi gosta z bogatimi izkušnjami s področja migrantske problematike.

8. dr. SARA JEREBIC, je doktorirala iz zakonske in družinske terapije na Teološki fakulteti UL, kot asistentka sodeluje na magistrskem programu *Zakonski in družinski študij in programu izpopolnjevanja zakonska in družinska terapija.*

Naslov: TRAVMA SPOLNE ZLORABE V OTROŠTVU – SPOLNOST V ODRASLEM PARTNERSKEM ODNOSU

Oblika prispevka: Delavnica in predstavitev raziskaveMaksimalno število udeležencev: **20-30**Ključne besede: **travma, spolna zloraba, spolnost, partnerski odnos, relacijska zakonska terapija**

Spolna zloraba v otroštvu je po svoji naravi travma s številnimi daljnosežnimi posledicami, ki zaznamujejo posameznika na različnih področjih delovanja. Raziskave kažejo, da so psihološke posledice in težave v medosebnih odnosih bolj pogoste kot pri tistih, ki spolne zlorabe niso doživeli. V partnerskih odnosih pogosteje poročajo o razvezah, nezadovoljstvu, težavah na področju zaupanja in spolnosti. Spolna zloraba je namreč povezana s telesom in spolnostjo, telo in spolnost pa sta sestavni del intimnih partnerskih odnosov, zato so prepoznavanje, razumevanje in predelava posledic bistvene pomena za oba partnerja in tudi za zakonske terapevte, ki parom z izkušnjo travme spolne zlorabe nudijo zakonsko oz. partnersko terapijo. V prispevku bomo predstavili del raziskave, v katero je bilo vključenih deset udeležencev in se nanaša na spolnost. Zbiranje podatkov je potekalo skozi terapevtski proces relacijske zakonske terapije, ki je potekala 6 mesecev. Terapije smo transkribirali in analizirali, pri čemer smo vključili tudi svoja lastna opažanja, odzive in zapise supervizijskih srečanj. Raziskava je potekala na Družinskem inštitutu Bližina. Tekom predstavitve raziskave bomo predstavili klinične izkušnje pri obravnavi oseb z izkušnjo travme spolne zlorabe v otroštvu, udeleženci pa bodo na izkustven način lahko spoznali posamične terapevtske intervence in proces predelave travme spolne zlorabe v otroštvu v skupinski obravnavi. Izsledki raziskave, klinične izkušnje in intervence, ki jih bodo udeleženci na delavnici izkusili, so lahko v pomoč psihoterapevtov pri njihovem kliničnem delu s posamezniki, pari in otroki, ki so doživeli spolno zlorabo v otroštvu.

9. SLAVICA RAVNIK, *univ.dipl.socialna pedagoginja, psihoterapevka (CTA - P), 17 let dela v Univerzitetni psihiatrični kliniki Ljubljana (UPK) s pacienti z najtežjimi duševnimi motnjami.*

Naslov: **PSIHOTERAPEVTSKI PROCES PRI KLIENTKI Z MULTIPLIMI TRAVMATSKIMI IZKUŠNJIAMI – DELO NA ZAKLJUČKIH**

Oblika prispevka: **Prikaz primera**Maksimalno število udeležencev: **neomejeno**Ključne besede: **zloraba, motnja spolne identitete, sram, jeza, zavračanje, samopodoba, zaključki, nove odločitve**

V prispevku avtorica predstavlja proces večletnega terapevtskega dela z odraslo klientko, ki je prišla v obravnavo zaradi depresivne simptomatike in ima v anamnezi multiple travmatske izkušnje (spolna zloraba, zloraba pravice do spolne identitete, zavračanje s strani pomembnih oseb, nezanesljiv odnos matere do hčere, primanjkljaj varnosti, zaščite).

Predstavljena bo simptomatika, uporabnost transakcijsko analitskih pogodb, opredelitev psihoterapevtske diagnoze po modelu transakcijske analize, dinamika doseganja psihoterapevtskih sprememb in stabilizacije ter terapevtkino prepoznavanje klientkinih osebnostnih kapacitet za nadaljnje napredovanje v dolgotrajni terapiji.

10. MARIO SALVADOR, *klinični psiholog, TA in integrativni psihoterapevt, mednarodni učitelj in supervizor IP, Brainspotting učitelj in supervizor in svetovalec EMDR*

Naslov: »BRAINSPOTTING: NEVROLOŠKI PRISTOP ZA ZDRAVLJENJE TRAVME-2.DEL

Oblika prispevka: **Izkustvena delavnica**

Maksimalno število udeležencev: **30**

Ključne besede: **travma, Brainspotting, demonstracija v živo**

V drugem delu delavnice bo po krajšem uvodu predstavljen proces dela z metodo Brainspotting (demonstracija dela v živo) s prostovoljcem – udeležencem delavnice.

Glede na to, da oba dela delavnice skupaj predstavljata celoto je za udeležence drugega dela obvezna tudi udeležba na prvem delu, saj bodo le tako lahko sledili konceptualizaciji prikaza terapije (število udeležencev 2. dela izkustvene delavnice je omejeno na 30 udeležencev, ki so bili prav tako na 1. delu).

11. ANA BRATINA, *certificirana integrativna psihoterapevtka, univ.dipl. ped., SINTA, v zasebni psihoterapevtski praksi dela individualno z otroki, mladostniki in odraslimi.*

Naslov: UPORABA KREATIVNIH TEHNIK ZA VZPOSTAVLJANJE RAVNOVESJA V PSIHOTERAPIJI

Oblika prispevka: **Delavnica**

Maksimalno število udeležencev: **15**

Ključne besede: **zvok, risanje, umirjanje in fokusiranje uma**

Na delavnici bo predstavljena tehnika barvanja yanter ter zvočno popotovanje. V prvem delu bodo predstavljene yantrе ter možnosti njihove uporabe. Tehnike risanja in barvanja se lahko uporabi kot tehnike sproščanja in umirjanja našega uma, lahko so pot do notranjih svetov in doživljanja ali pa služijo za integracijo določene izkušnje.

Na delavnici bo vsak izbral svojo yantrо ter jo pobarval. Spoznali bomo simbolni pomen posameznih oblik in kako je le-ta lahko povezan z nami. Sledilo bo zvočno popotovanje z gongom, tibetanskimi posodami in drugimi inštrumenti. Ker bomo to izvedli leže, bo potreboval vsak udeleženec svojo ležalko ter nekaj za se pokriti.

Frekvence in vibracije gonga umirijo miselne in čustvene procese ter pripeljejo do globoke fizične sproščenosti, kjer imamo dostop tudi do svojih virov moči ter pridemo v stik z odgovori in usmerit-vami, ki jih iščemo. Na delavnici lahko udeleženci dobijo izkušnjo globoke sproščenosti in povezanosti s svojimi notranjimi svetovi. Zvočno popotovanje pa lahko služi tudi zgolj kot oddih in sprostitev.

12. NIVES VREČIČ LORBEK, *Geštal terapija, specializacija iz Razvojnje telessne psihoterapije, BA iz psihoterapije znanosti, Psihoterapija, Nives Vrečič Lorbek, s.p. Članica Geštal društva Sloges, NYIGT in internacionalnega združenja AAGT*

Naslov: DOBRO OPREMLJEN TERAPEVT IN NJEGOVI VIRI PRI DELU S TRAVMATIZIRANIMI KLIENTI

Oblika prispevka: **Delavnica**

Maksimalno število udeležencev: **20**

Ključne besede: **terapevtovi viri in opremljenost, travma, telo, eksperiment, temeljni gibalni vzorci, terapevtova vključenost**

Način kako terapevt pristopa k delu s travmatiziranimi klienti igra ogromno vlogo v procesu zdravljenja, prav tako pa tudi terapevtova dobra opremljenost in njegovi viri, ki omogočajo in prispevajo k njegovi večji prisotnosti in vključenosti v terapevtski odnos in proces.

Čeprav obstaja nešteto virov, ki so terapevtu v pomoč in podporo pri prakticanju menim, da je eden najmočnejših terapevtovih virov njegovo lastno telo in način, kako je le-ta v njem utelešen. Če želim prakticirati dijaloško vključenost, kar pomeni, da se čim bolj celostno zavedam sebe in obenem tudi klienta, se moram osredotočiti na svoje telo, telesne signale, gibanje, fiziologijo, skozi katero dobivam sporočila o tem kaj se dogaja v relacijskem polju med menoj in klientom. Terapevt, ki je v dobrem kontaktu s svojim telesom zmore regulirati sebe in s tem sovplivati na klientovo izkušnjo. Terapevt, ki pa nima dobrega kontakta s svojim telesom, ki ne zna poskrbeti za telesno podporo, je klientu manj na razpolago in bolj ranljiv za sekundarno travmatiziranost. Glede na to je pomembno, da terapevt vzpostavi dober odnos s svojim telesom, da ga čim bolj razume in se zaveda, kaj se iz trenutka v trenutek v njem, ko je v odnosu s klientom, dogaja, saj s tem pridobiva na subtilnosti v odnosu do klien-ta.

Na izkustveni delavnici se bomo osredotočili na telo, gibanje in eksperimentirali s temeljnimi gibalnimi vzorci. Raziskovali in ozaveščali bomo kaj se v nas dogaja v odnosu z drugimi, kako sovplivamo drug na drugega in kako si poiščemo oporo, da lažje ostajamo v odnosu s seboj in z drugimi še posebno takrat, ko smo priče težkim, travmatičnim klientovim stiskam in jim je naša podpora še posebno pomembna.

13. URŠKA BATELLINO, *mag. psihoterapije, psihoanalitična psihoterapevtka, supervizorka in učna analitičarka z diplomo European Confederation of Psychoanalytic Psychotheraphies (ECPA), magistrirala je na Univerzi Sigmunda Freuda na Dunaju.*

Naslov: ZRCALJENJE TRAVME SKOZI OBSESIVNO-KOMPULZIVNO MOTNJO

Oblika prispevka: **Klinični primer osebe z OKM**

Maksimalno število udeležencev: **15**

Ključne besede: **obsesivno – kompulzivna motnja, travma, metafora, algoritem, dinamika**

Za obsesivno – kompulzivno motnjo so značilne prevalentne obsesivne misli in / ali

pa ponavljajoča se dejanja/ kompulzije, katere trajajo večji del dneva, skupaj vsaj 14 dni. (WHO 2003) Simptomi preplavijo osebo z OKM, bodisi vsiljivimi mislimi, bodisi kompulzijami, ohromijo njeno delovanje v vsakdanjem življenju, ter jo peokupirajo z občutki groze, krivde, sramu, obupa, gnusa in nemoči.

Na delavnici bo predstavljen klinični primer osebe z OKM, prisluhnili bomo pripovedi simptomom, katerih simbolika nas bo peljala do vzroka motnje, kjer se prepletata spolna zloraba in transgeneracijska travma družine. Oseba je bila par let zdravljena za napačno diagnozo, kar še doda posebnosti terapevtskemu delu in dinamiki procesa. Delavnica da vpogled v specifiko terapevtskega dela z OKM motnjo in na primeru predstavi njegovo dinamiko.

14. OKROGLA MIZA “TERAPEVT V RAVNOVESJU. Kako poskrbeti zase – vidik terapevta pri delu s travmo ”

Namen okrogle mize je osvetliti aspekt terapevta pri delu s travmatiziranimi klienti. Tema je izrednega pomena za psihoterapevte in druge strokovnjake, ki se pri svojem delu srečujejo s travmo oziroma je travma eno od pomembnih področji njihovega dela z ljudmi. O vseh pomembnih komponentah skrbi zase (kako poskrbeti zase, vidiki samoregulacije, telesni vidik skrbi zase, supervizija, ipd.) bo tekla beseda z izbranimi gosti okrogle mize, kateri bo sledila odprta diskusija z ostalimi udeleženci.

Moderatorica: **dr. Zalka Drglin**, *doktorica ženskih študij in feministične teorije, transakcijska analitičarka - svetovalka na področju obporodnih duševnih stisk (mdr. izgube v nosečnosti in po porodu, vključno s travmatičnimi izkušnjami pri porodu) in vodja programov pri Združenje Naravni začetk; raziskovalka na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, avtorica znanstvenih, strokovnih in poljudnih prispevkov o kulturi rojstva, porodu, babištvu, obporodni skrbi, nasilju in zlorabah na individualni in institucionalni ravni.*

Gostje okrogle mize:

primarij ANICA MIKUŠ KOS, dr. med., otroška psihiatrinja, MARIO C. SALVADOR, klinični psiholog, integrativni psihoterapevt, Prof. dr. GORDANA BULJAN – FLANDER, klinična psihologinja, integrativna psihoterapevtka, Dr. ROMANA KRESS, univ. dipl. psih., transpersonalna psihoterapevtka

15. PROF. DR. GORDANA BULJAN FLANDER, *klinična psihologinja in integrativna psihoterapevtka, je direktorica Poliklinike za zaščito otrok in mladine v Zagrebu, s tridesetletnimi izkušnjami z delom z otroki.*

Naslov: PODPORA OTROKOM S TRAVMATIČNIMI IZKUŠNjami: OD OKREVANJA DO RASTI

Oblika prispevka: **Delavnica**

Maksimalno število udeležencev: **15**

Ključne besede: **travma, otroci, zloraba, terapevtski odnos**

Spoznanja, da zgodnje izkušnje v odnosih z drugimi lahko dolgoročno vplivajo na vzorce doživljanja, vedenja in odnose v odraslem obdobju, podpirajo tudi nevroznanstvene raziskave. V skladu s tem teorija navezanosti predvideva, da se na podlagi zgodnjih odnosov oblikuje notranji delovni model, ki je osnova za to, kako otrok kasneje zaznava sebe, druge in življenje na splošno.

Patološki vzorci zgodnjih odnosov in izkušnje medosebne travme prispevajo k razvoju notranjega delovnega modela, ki označuje negativno naravnost do sebe in drugih. Zaradi poškodb nastalih v odnosu, teorija navezanosti predvideva, da se okrevanje in rast tako tudi dogajata v kontekstu odnosa. Terapevtski odnos v svojem jedru bazično združuje kakovost zdravega odnosa starš-otrok: zaupanje, varnost, empatijo, povezanost, limbično resonanco, podporo in pomoč.

Klienti se naslanjajo na varnost terapevtskega odnosa, da bi lahko prepoznali in se soočili z občutki in izkušnjami, ki so jih zanikali oziroma so se jim izogibali, ter preizkušali nova vedenja, miselnost in relacijske vzorce. Cilj delavnice je poglobiti razumevanje pomena navezanosti v psihoterapevtski podpori otrokom s travmatičnimi izkušnjami.

16. TANJA MALJEVAC, univ. dipl. inženirka krajinske arhitekture, certificirana psihodinamska psihoterapevtka; zaključila je 2. stopnjo EMDR

Naslov: **TRAVMA IN TELO**

Oblika prispevka: **Delavnica**

Maksimalno število udeležencev: **30**

Ključne besede: **psihosomatika, body work, stresna aktivacija telesa in uravnavanje živčevja, sprostitvene tehnike, nevrologija, ozaveščanje telesa in ponovna povezava, izgradnja telesnega občutka sebe, implicitni spomin, neverbalno obdobje in travma, desentizacija in reprocessiranje travme**

Travma se zasidra v naše celotno psihično polje in telo. V telesu njeni zapisi vztrajajo v stresnem odzivu, strukturi možgan, nefunkcionalnih nevronskih mrežah, "karakternemu / telesnemu oklepu", drži, restrikcijah gibanja in izražanja ter se prelivajo v psihosomatiko. Predstavila bom moj postopek integrativnega multimodalnega dela s travmo ter njegove različne faze.

Z vajami in primeri bom ponazorila kako uporabiti delo s telesom za ozaveščanje nezavednih vsebin in travm iz predverbalnega obdobja ter za "discharge" emocij. S ponovno povezavo s telesom in izgradnjo telesnega občutka sebe (bodysenseofself; embodiedcognition) se spremenita tudi samozavedanje in samopodoba. Preoblikovanje telesnega oklepa, gibalnih vzorcev ter somatosenzorike spreminja psihološke vzorce ter vzpostavlja bolj funkcionalne nevronske mreže in povezave med neokorteksom in globljimi možganskimi strukturami. Zmehčano telo postane bolj prevodno za impulze, čustva, avtentični izraz ter lažje vzpostavlja telesni in psihični balans z nihanjem med poli (preteklost vs. prihodnost, stik s sabo vs. stik z zunanjim, struktura vs. dinamika, aktivacija (SŽS) vs. sproščanje (PŽS) itd.) Nihanje med poli je tudi eden od principov dela s travmo, ki klienta uči balansiranja, fleksibilnosti, mu širi izkustveni razpon ter pomaga pri integraciji ter premoščanju mehanizma splitinga itd. Poleg tega bomo pogledali pomen stabilizacije, normalizacije in uravnavanja živčevja preko odnosa, sprostitvenih tehnik in psihoedukacije (razumevanje delovanja telesa, psihosomatike, simptoma, nevrologije, epigenetike itd.).

17. MAG. MIRAN MOŽINA, *sistemska psihoterapija, dr. med., psihiater in psihoterapevt, Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani (SFU Ljubljana)*

MAJA ČUFER, *univ. dipl. soc. delavka, specializantka sistemske psihoterapije, Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani*

ŽAN ROJC, *univ. dipl. biokemik, specializant sistemske psihoterapije, Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani*

Naslov: **PSIHOTERAPIJA TRAVME – POVABILO K INTEGRACIJI**

Oblika prispevka: **Delavnica**

Maksimalno število udeležencev: **20**

Ključne besede: **psihoterapevtska znanost, integracija, sinergetika, stabilnost, destabilizacija, teorija navezanosti, narativni in k rešitvam ter virom usmerjeni pristop, hipnoza, EMDR, Brainspotting, TRE, čuječnost, terapevtska aliansa, uspešnost, splav, zgodnja smrt otroka**

Psihoterapija travme je relativno novo področje, ki se razteza izven tradicionalnih delitev na psihoterapevtske šole. Vabi k integraciji, ki jo spodbuja psihoterapevtska znanost. (Sistemski) model terapije travme, ki smo ga razvili v okviru Enote za sistemske psihoterapije Fakultete za psihoterapevtsko znanost Univerze v Ljubljani, predstavlja le eno od številnih možnosti integracije. Sinergetika in njenih osem temeljnih načel predstavlja glavni (meta)teoretični okvir, znotraj katerega vključujemo različne teorije, kot je npr. teorija navezanosti, in različne psihoterapevtske metode in tehnike, kot so metode družinske terapije, narativnega in k virom ter rešitvam usmerjenega pristopa, hipnoze, EMDR, Brainspottinga, čuječnosti, TRE in druge. Ker ne obstaja ena, pravilna integracija, je naš model odprt za razvoj. Vendar pa obstaja temeljno pravilo v terapiji travme, ki je potrjeno tudi empirično v okviru sinergetskega raziskovanja: za uspešno terapijo je potrebno za kliente v njihovi življenjski situaciji in preko izkušnje varne navezanosti v terapevtski aliansi zagotoviti dovolj stabilnosti. Samo v tem primeru bo imela destabilizacija klientov, bodisi če pride do nje spontano ali če je sprožena s pomočjo tehnik, kot je npr. hipnoza ali bilateralna stimulacija v okviru EMDR, večje možnosti, da bo zacelila rane. Na delavnici bo v prvem delu predstavljen model psihoterapije travme in način njegove aplikacije v praksi. Prikazali bomo odlomke iz terapevtskih seans, npr. iz dela z materami in očeti, ki so izkusili splav ali smrt otroka kmalu po rojstvu. V interaktivnem delu bomo spodbujali refleksijo izkušenj udeležencev delavnice o lastnih izkušnjah s travmami in s psihoterapijo travme.

18. INES PARAVAN, *prof. pedagogike, certificirana transakcijsko analitična psihoterapevtka CTA-P, ima 20-letne TA izkušnje in 7 letno samostojno zasebno prakso v INSPIRA Psihoterapija.*

Naslov: **KO NI BESED**

Oblika prispevka: **Delavnica**

Maksimalno število udeležencev: **20**

Ključne besede: **mladostnik, molk, travma, uporaba ekspresivnih tehnik, risba, ustvarjalnost, meja med svetovanjem in psihoterapijo**

Delavnica oriše predstavitev primera psihoterapevtskega dela z globoko travmatizirano 15 letno mladostnico, katere čustveni, kognitivni, telesni in vedenjski odziv je bila popolna ohromelost-zamrznitev. To se je izražalo skozi molk in hkrati močno željo po prisotnosti. Na delavnici bo poudarjena pomembnost razumevanja stika in uglašenosti v procesu ustvarjanja sočutnega, spoštljivega odnosa, s katerim izgrajujemo polje varnosti za klienta, kot (pred)pogoj za terapevtsko delo s travmo.

V coni MOLKA so bile uporabljene TA integrativne intervence uglaševanja, udeležnosti, povpraševanja. Z izbiro interaktivno-kreativnih tehnik, je MOLK lahko dobil svoj prostor in bil sprejet. Uporaba risbe, giba in reflektivnega pisanja kot načinov predelave travme se je v sodelovanju s klientko izkazala za dobrodošlo. Inovativnost »zloženke«, pa je omogočala dovolj varnosti, da je neverbalna komunikacija prešla v verbalno in omogočila pristen terapevtski stik. Na tak način se je stkal ustvarjalen, osvobajajoč relacijski proces med terapevtko in klientko. V podobno vzdušje bodo povabljeni tudi udeleženci ustvarjalne delavnice.

Diskusijsko bo približana pomembnost zavedanja razlik med svetovanjem in psihoterapijo pri delu s travmatiziranimi posamezniki, v izogib neželenim posledicam retravmatizacij ob ustreznem razumevanju kompetenc in mej za uspešno delo.

19. KATJA LESAR, *specializantka psihodinamske psihoterapije, z dovoljenjem za delo pod supervizijo.*

Naslov: **PREŽIVELI PO TRAVMI – NEVIDNI JUNAKI (UPORABA VODENE IMAGINACIJE V PSIHOTERAPIJI TRAVMATIZIRANIH POSAMEZNIKOV)**

Oblika prispevka: **Delavnica**

Maksimalno število udeležencev: **15**

Ključne besede: **travma, neverbalne zaznave, desna možganska polovica, senzorni občutki, vodena imaginacija, izkustvene vaje, pomiritev, umiritev simpomatike, prizemljevanje, identifikacija in razločevanje čustev, notranja varnost, samokontrola, celovitost, samozavest.**

Razvoj znanosti in psihoterapije je prinesel nova spoznanja glede travmatiziranih posameznikov. Izkazalo se je, da travmatske izkušnje vplivajo na biokemične procese v telesu ter na del možganov, ki pokriva kognitivne in jezikovne sposobnosti. Obenem se okrepijo in senzitivirajo domišljajske, emocionalne, metaforične in senzorne aktivnosti desne možganske polovice. Travmatski spomini običajno niso shranjeni v miselnem delu možganske polovice, temveč v odcepljenih senzornih občutkih, somatskih občutenjih, mišičnih impulzih, v bolj primitivnih delih možganov. Kot taki so težko dostopni zavesti in kogniciji.

Skozi travmo je ogrožen občutek preživetja posameznika in njegove zmožnosti ubeseditve dogodka, umestitve v konceptualni okvir in intergracija v življenjske izkušnje. Psihoterapija, ki je usmerjena pretežno na besedno izražanje, lahko brez predhodne priprave dodatno obremeni že tako preobremenjeni sistem in sproža retravmatizacijo.

Tehnike, ki se osredotočajo na desno možgansko polovico, kot vodena imaginacija, skozi metafore in simbolični jezik posameznika pripomorejo k obvladovanju simp-

tomatike, vzpostavljanju občutka notranje varnosti, moči in nadzora ter samokontrole, ponovne povezave s svojo celovitostjo, identifikacijo čustev in njihovim razločevanjem, ter omogočajo preseči disociacijo.

Na izkustveni delavnici bodo predstavljene praktične vaje za sledeče tri nivoje srečevanja s posledicami travme (po knjigi »Invisible heroes« B. Naparstek): umiritev, pomiritev in prizemljevanje; ponovno vzpostavljanje povezave s čustvenim svetom, obvladovanje simptomov, stik z jedrom bolečine za integracijo dogodkov; podpora samozaupanju, samozavesti, težavam v odnosih in podobno.

Panel

1. 20 LET OBSTOJA SKZP, OD KOD PRIHAJAMO, KJE SMO IM KAM GREMO?

Vodja: **Tomaž Flajs**, predsednik SKZP skupaj z vsemi dosedanjimi predsedniki Slovenske krovne zveze za psihoterapijo.

Letos praznujemo 20. obletnico ustanovitve SKZP. To je imenitna priložnost, da se skupaj ozremo na prehojeno pot, si vzamemo čas za razmislek o tem, kje se trenutno nahajamo v naših prizadevanjih za uresničevanje skupnih ciljev in poslanstva ter seveda za pogled v prihodnost.

Ob tej priložnosti smo kot sodelujoče za omizjem povabili bivšo predsednico in predsednike SKZP, da se nam s sedanjim predsednikom pridružijo v skupnostnem premišljevanju.

2. PREDSTAVITEV OB DESETLETNICI SLOVENSKE REVIJE ZA PSIHOTERAPIJO KAIROS - predstavitev analize dosedanjih objav znanstvenih in strokovnih člankov v Kairosu, (mag. Miran Možina in Bojan Varjačić Rajko)

Mindfulness in joga

Z jogijskimi telesnimi in dihalnimi vajami ter krajšo čuječno meditacijo bomo skupaj prebudili telo in duha. Na ta način bomo v nov dan vstopili prožneje in bolj zbrano.

Dobrodošel je vsak, ne glede na stopnjo telesne pripravljenosti. Pridite v udobnih oblačilih pred zajtrkom. S seboj prinesite podlogo za vadbo na tleh.

Mateja Škorc je univerzitetna diplomirana psihologinja in certificirana transakcijsko analitična psihoterapevtka. Je asistentka na področju psihoterapevtske znanosti. V okviru Inštituta za integrativno psihoterapijo in svetovanje, Ljubljana se je izobraževala za učiteljico na čuječnosti osnovanih programov. Psihoterapevtsko dela s posamezniki, pari in skupinami in vodi programe čuječnosti. Mateja je tudi učiteljica joge z več kot 20 leti izkušenj.

Kulturni večer: Projekcija filma

Moški ne jočejo (Muškarci ne plaču)

Film predstavlja zgodbo vojnih veteranov iz različnih držav nekdanje Jugoslavije, ki jih poveže humanitarna mirovna organizacija, da bi delili svoje vojne izkušnje in med seboj vzpostavili zaupanje. V odmaknjenem gorskem hotelu se skoraj dve desetletji po koncu jugoslovanskih vojn na terapevtski delavnici zberejo veterani različnih narodnosti in veroizpovedi, da bi se spopadli s travmatičnimi izkušnjami. Ob srečanju nekdanjih nasprotnikov se znova obudijo travme in močna čustva. V naelektrenem ozračju, polnem predsodkov, nezaupanja, sovraštva in zamer, lahko vsaka nepremišljena beseda ali napačen pogled znova sprožita konflikt. Tako nekdanji vojaki, ki se trdno držijo svoje temeljne moškosti in lastnih predsodkov, zavrnejo razkritje nečlovečnosti dogodkov, ne glede na to, ali so jih storili oni ali drugi.

Film bosanskega režiserja, navdahnjen z resničnimi dogodki in posnet z vrhunskimi igralci z vseh koncev nekdanje države, je zgodba o tem, da moramo najprej oprostiti sebi, šele potem bomo lahko oprostili tudi drugim. Posebna nagrada žirije in nagrada Europa Cinemas v Karlovih Varih ter nagrada FIPRESCI na LIFFu.

Scenarij: Alen Drljević, Zoran Solomun

Režija: Alen Drljević

Igrajo: Boris Isaković, Leon Lučev, Emir Hadžihafizbegović, Sebastian Cavazza, Boris Ker, Ermin Bravo, Ivo Gregurević

Slavnostna večerja

(za vse - z rezervacijo in goste)...

DRUŽABNO KREATIVNI VEČER GLASBE IN PLESA **“Vsa Rogla bo oder in vsak od nas bo njen del”**

Vabimo vas, da zasijete pod žarometi in pokažete svoj talent, svoj pozitivni vir. Dovolite si stopiti ven iz svojega skripta »bodi popoln« saj je dovolj dobro to, kar pričakujemo tudi od drugih. Napake so dovoljene, smeh zaželen. Če boste izbirali med sramom in strastjo, se odločite za slednjo. Poiščite otroka ali najstnika v sebi, naj tokrat bistvo postane očem vidno. Naj vam ne bo nič tuje kar je terapevtsko. Vabimo vas, da s svojo točko (plesno, pevsko, športno, gledališko,...) popestrite sobotni večer. Prosimo, da nam svoj namen sodelovanja zaupate.

... in bend KONTRABANT