

## **Relasjonell Traume Terapi - Traumer, «hotspots» og livsmønstre Neuro Resilience Exercises 3 (NRE3) 6.-10.maj 2026**

Traume relaterte lidelser er både en sanseforstyrrelse og en hukommelses sykdom. Traumer har ofte råde ubearbeidede sanseinntrykk som ikke er bearbeidet. Det vil si minner som ikke er bearbeidet og integrert inn i en sammenheng. I del 1 så vi på hvordan vi kan utvikle resiliens og sanseintegrasjon. I del 2 fokuserte på prosessering av høy intense minner (hotspots) fra traumer og hvordan forholde seg til både traumehistorien (narrativet) og mønsteret.

I dette kurset vil vi kombinere metoder fra NRE 1(Traumer og sanserehabilitering/utdanning) og NRE 2(Traumer og minneprosesering), samt bruke traumesensitiv gruppeprosess (subgrouping) for å jobbe med deltagerens personlige traumehistorie. Deltagerne velger et eller flere «hotspots» i en passende dosering fra sine egne sentrale traumer som de ønsker bevissthet og bearbeiding av. Det vil si at det primære fokus er terapeutisk prosess.

«Hotspotene» inne i de mest sentrale traumene i livshistorien vår er ofte del av de mest sentrale livsmønstrene våre. Livsmønstrene er de prosessene vi møter igjen og igjen i forskjellig form. Ofte føles de som spiraler der vi bearbeider dypere lag hver gang. En reise hvor lag av ubevisste deler av en selv blir tydeligere og trer frem.

Et livsmønster skapt av traumer kan oppleves som en indre kamp som trekker en ut av seg selv og det livet en ønsker. Vi vil se på hvordan vi kan forholde oss til livsmønsteret i oss selv og hvordan det påvirker vår evne til å delta i sosiale grupper (ta sin medlemsrolle).

Kurset vil følge kjent struktur med traumesensitiv subgrouping om formiddagen. Ettermiddagene brukes til å arbeide med «hotspotene» med NRE-teknikker.

Kurset ledes av Merete, som vil ha ansvaret for traumesensitiv gruppeprosess, og Kolbjørn, som har ansvaret for sanse-rehabilitering og minne-integrasjon ved hjelp av NRE-metodikk.

For å delta på NRE 3 må en ha gjennomført minimum både NRE1 og 5 dagers RTT-kurset. Deltagere som har gjennomført NRE 2 får fortrinnsrett.

Påmelding på mail til [kvaardal@gmail.com](mailto:kvaardal@gmail.com)

Pris 10.000 DKr

Link til hjemmeside:

<https://www.mybodysays.com/nre-3>