

TRANSGENERATIONELLE TRAUMER

MASTERCLASS I RELASJONELL TRAUMETERAPI

Trans-generationelle traumer er del af traume-landskabet – og er med jævne mellemrum dukket op på RTT efteruddannelses-kurser og åbne kurser.

Karakteristisk for disse traumer er, at de ofte ikke er differentieret ud som traumer. Ubearbejdede traumer lagres ofte som følelsesmæssige og kropslige reaktionsmønstre og ikke som fortællinger. Dette indebærer, at næste generation kan arve reaktionen selv om de ikke kender ophavet til reaktionen.

De kan vise sig i aspekter af ens selvbillede, adfærd, verdensopfattelse, forventninger til verden og andre mennesker, som på én gang ikke klinger med den nutid man er i, og som samtidig ikke står til forhandling. Man er "limet sammen med dem". Det er bare sådan. "Jeg er bare totalt alene i verden", "Der sker altid noget forfærdeligt", "Uanset hvad jeg gør går det galt", kan være antagelser, som kan åbne nysgerrighed på, hvor de egentlig kommer fra. At forholde sig til transgenerationelle traumer kan være at validere, at klienten ikke bare "bærer på sit eget liv".

Udfordringen med mange trans-generationelle traumer er, at de ikke kan forløses. På den måde minder de om 3.grads stress

tilstande. Det er ikke muligt at færdiggøre en familiehistorie, racehistorie, køns-historie osv gennem motoriske impulser – det er ikke muligt at løbe fra den eller slå den ihjel.

Arbejdsformen ligner derfor den vi har udviklet i RTT i forhold til 3.grads tilstande:

Differentiering – eksternalisering – navngivning – og etablere en relation til historien i stedet for at være dybt nonverbalt identificeret med den.

Specielt for transgenerationelle traumer er, at de altid har et historisk, subkulturelt element. Hvornår skabtes et bestemt mønster i en familie, i en race, i en religiøs gruppering, i en nation? Hvilken tidsepoke? Hvilke sociale vilkår? Hvilke historiske begivenheder? Hvilke vilkår for kvinder, for mænd, for børn? Osv. Arbejde med disse traumemønstre støttes ofte af dataindsamling om den eksterne virkelighed mønstrene er skabt i og deling af disse data. Det kan støtte op om differentiering og eksternalisering.

I teenagefasen kan bevidsthed om transgenerationelle aspekter vækkes – eller de kan ubevidst blive del af identitetsdannelsen. Hvem er jeg? -hvis jeg er klar over min transgenerationelle prægning – og Hvem er jeg? Hvis jeg ubevidst identificerer mig med den transgenerationelle prægning, de arvede mønstre og tilstande?

For nogen kan der ligge et stærkt ubevidst loyalitetsbånd til tidligere generationers smerte. Eksempler på dette kan være depression, rusmisbrug eller traumatiske erfaringer med forældrerollen i tidligere generationer, som kan præge hvordan næste generation forholder sig til det at få børn.

At forholde sig til transgenerationelle traumer indebærer ofte at give det som tidligere var tavst sprog (ofte det man ikke skulle snakke om/familiehemmeligheder).

Hvorfor melde dig på dette kursus?

- Er der aspekter af dine traumemønstre, som ikke har forandret sig, uanset hvad du har arbejdet med?
- Er der antagelser om dig selv eller livet, som du er træt af, men som lader til ikke at kunne forhandles?

Undervisningsform:	Der vil være kropslig færdighedstræning, system-orienteret gruppeproces, arbejde i små-grupper – samt begrebsformidling.
Kursledere:	Merete Holm Brantbjerg og Kolbjørn Vårdal.
Datoer:	23.-27.september 2026
Sted:	NOR, 5. sal, Hejrevej 30, 2400 København NV
Undervisningstider:	9.30-17.30 de første 4 dage 9.30-17 den sidste dag
Deltagerantall:	Maks. 24
Kursnummer:	190226
Kurspris:	10.000 DKK ved betaling senest 1. juli
Forutsetninger:	Deltagelse på dette kursus kræver forudgående deltagelse på Efteruddannelse i RTT trin 1, 2 og 3 – eller deltagelse på RTT 5 dage min.een gang + deltagelse på andre kurser med Merete eller Kolbjørn, min. 3 kursusdage + NRE 1 metode-kursus. De som har deltaget på RTT trin 1, 2 og 3 har førsteret til pladserne på kurset indtil 1.januar 2026. Dette er det sidste Masterclass kursus, hvor denne førsteret gives. Fra 2027 og frem vil de som har gået på RTT trin 1, 2 og 3 og de som er med i feltet gennem den nye struktur kunne melde sig jævnbyrdigt, når et kursus udbydes.
Påmelding:	Tilmelding sendes til kvaardal@gmail.com
Betalingsfrister:	Deadline for betaling er 1.juli 2026. Ved framelding tidligere end 1.juli tilbagebetales indbetalt kursusgebyr. Ved framelding efter 1.juli tilbagebetales kursusgebyr ikke – uanset grund til frameldingen.