

Tidlig Traumeterapi

Denne form for terapi kan praktiseres lige fra hvor barnet bliver født. Hvis det har været en meget svær fødsel og barnet måske svæver mellem liv og død eller hvis barnet skal bortadopteres, eller hvis der har været en tvilling, så vil det give mening at bruge denne form for terapi. Dette og meget mere kan også vise sig senere i livet.



Nogle gange er livet svært, nogle gange kan vi føle os ved siden af os selv eller urolige indeni måske endda helt forkert eller har angst, mangler koncentrationen. Eller at du har en fornemmelse af at der mangler noget vigtigt at få snakket om eller set på. Dette kan betyde at du har været udsat for et traume før du har udviklet dit sprog, altså meget meget tidligt i dit liv.

Med hjælp fra dine forældre eller andre familiemedlemmer kan vi



gennemgå din mors graviditet og tale om konkrete hændelser du har været igennem såsom fødslen, evt.

indlæggelser dine forældres forhold osv. Alt dette sker med det udgangspunkt at "alt usagt binder energi"

(Caroline Eliacheff) og "Lad aldrig barnets smerte blive glemt" (Francoise Dolto)

Kroppen bliver ved med at huske indtil der er sat ord på hvad det er sket, så kommer der system i barnets kaos, det bliver identificeret og genkendt som en del af barnets liv.

"Et af de væsentlige budskaber i spædbarnsterapi er "alt usagt binder energi" når det lille barn kommer i terapi, sætter terapeuten derfor ord på det, der har været svært. Barnet får fortalt sin historie på en ærlig og nænsom måde.

Ordene og de mødeøjeblikke, der opstår under fortællingen, skaber forandring og bringer orden i det

kaos, der hersker i barnet. Derved forløses tidlige traumer, og barnet kommer tilbage til sin naturlige udvikling."

(Inger Thormann og Inger Poulsen fra bogen »spædbarnsterapi«.)

Terapien kan udføres på alle. Spædbørn, børn i alle aldre og voksne. Udgangspunktet er de **tidlige traumer**, altså traumer der er kommet før vi udvikler et sprog, fra undfangelsen frem til ca. 2-3 år. Det er de specifikke traumer i den tidsperiode der er fokus på i terapien.





**Psykoterapeut
Lisbeth Hald**



**HER
FINDER DU
MIG**

**Holgersgade 3
7900 Nykøbing Mors**

Et tilbud om

**Tidlig Traumeterapi
(Spædbarnsterapi)**

i Morsø Kommune