

RE-BALANCE · TANYA BASSE

# Ressourceopbyggende og stabiliserende terapi

*Dyb, kropsorienteret stabilisering for  
mennesker med PTSD, traumer og stress*

Traumer lever i kroppen længe efter, at faren er drevet over.  
Et nervesystem i overlevelsestilstand reagerer ikke på ord. Det  
reagerer på tryk.

Dette arbejde taler til kroppen på dens eget sprog: åndedræt,  
berøring, hvile. Ressourcer først, ord senere – og kun hvis der  
er brug for dem.

BASERET PÅ

Funktionel Afspænding og  
Bodynamic udviklingspsykologi



## METODEN

# Hvad er det – og hvad giver det?

En nænsom, kropsorienteret terapi, der hjælper et overbelastet nervesystem tilbage til ro. Den bygger på Funktionel Afspænding og den danske metode Bodydynamic-analyse, med åndedræt, små bevægelser og kropsfornemmelse.

*Ingen skal fortælle deres historie. Vi genopbygger nænsomt tryghed og indre ressourcer – uden at genopleve det, der skete.*



### Bedre søvn

Kroppen husker, hvordan den falder til ro



### Mindre indre uro

Færre spændinger og mindre alarmberedskab



### Egne redskaber

Enkle øvelser at vende tilbage til – også på vagt



### Ro i nervesystemet

Bedre regulering efter langvarigt pres



### Smertehåndtering

Også ved fysiske skader og amputationer



### Kontakt til kroppen

At føle sig hjemme i kroppen igen



## GRUPPETERAPI

# Flere mennesker på kort tid

Gruppeformen er tidseffektiv: flere deltagere får dyb stabilisering i samme session og lærer øvelser, de kan bruge bagefter. Når man hviler side om side, bliver gruppen i sig selv en kilde til tryghed – og ingen skal dele deres historie.

---

1,5 t

pr. gruppesession

---

op til 5

deltagere pr. gruppe

---

2–3

individuelle sessioner  
til dem med størst  
behov

## BAGGRUND

# Baggrund og erfaring

Over ti års arbejde med stress, traumer og nervesystemet – side om side med krigsramte civile og sårede soldater.

### Civile ramt af krig

DIGNITY – Dansk Institut Mod Tortur: stabiliserende, traumefokuseret behandling for ukrainske patienter. Københavns Kommune: støtte til krigsflygtninge

### Sårede soldater

Ledede et forløb i København for sårede ukrainske soldater med åndedræt, bevægelse og regulering – PTSD, skader og amputationer

### Undervisning

Foredrag på Forsvarsakademiet om PTSD og kommunikation med ukrainske soldater og veteraner

### Mennesker med stress og depression

Re-balance, siden 2016: kropssorienteret stressterapi i privat praksis

*“Tanyas behandling har været meget efterspurgt blandt patienterne, og gennem hele samarbejdet har hun været en særdeles behagelig, engageret og professionel samarbejdspartner.”*

Nikolai Cerisier Roitmann · Chef for National Rehabilitering, DIGNITY



## PRAKTISK INFORMATION

# Det skal der bruges til en gruppesession



### Et roligt lokale

Et roligt rum, hvor alle kan ligge ned



### Måtter

Én måtte pr. deltager



### Bolstere og blokke

Til støtte under knæ, ryg og nakke



### Puder og tæpper

Så kroppen kan blive blød og hvile



### Tid uden afbrydelser

1,5 time pr. session



### Sprog

Deltagernes modersmål – eller et sprog, de behersker godt

**Kontakt** Tanya Basse · [tanyabasse@gmail.com](mailto:tanyabasse@gmail.com)