EVIDENZBASIERTE BEHANDLUNG FÜR KOMPLEXTRAUMA UND PTBS

TCTSY

TRAUMA CENTER TRAUMA SENSITIVE YOGA

A PROGRAM OF THE CENTER FOR TRAUMA & EMBODIMENT AT JRI

Trauma Center Trauma Sensitive Yoga (TCTSY) ist eine empirisch validierte klinische Intervention für Komplextrauma oder die chronisch, behandlungsresitente Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), unterstützt durch mehr als 10 Originale, von Expert*innen begutachtete Studien und viele weitere unabhängige Analysen.

TCTSY Methoden basieren auf zentralen Komponenten der Traumatheorie, der Bindungstheorie, der Neurowissenschaften, sowie der Yogaphilosophie und -praxis.

Obwohl TCTSY physische Formen und Bewegungen nutzt, liegt der Fokus auf der inneren Erfahrung der Teilnehmenden – wie sich Formen anfühlen, anstatt wie sie aussehen. Diese Verlagerung der Orientierung von außen nach innen ist ein wesentliches Merkmal von TCTSY als ergänzende Behandlung für komplexe Traumata. Bei diesem Ansatz liegt die Macht bzw. Selbstbestimmung beim Individuum, nicht bei der TCTSY anleitenden Person.

Durch die Konzentration auf Körperempfindungen als Grundlage für das Erkunden von Wahlmöglichkeiten bietet TCTSY Betroffenen die Möglichkeit, ihre Verbindung zwischen Geist und Körper wieder herzustellen und ein Gefühl der Handlungsfähigkeit zu entwickeln, das infolge von traumatischen Erfahrungen häufig beeinträchtigt ist.

Inzwischen gibt es über 400 Anleiter*innen in über 40 Ländern und Territorien, inklusive der First Nations. Im Jahr 2019 haben mehr als 30.000 Menschen weltweit TCTSY als begleitende Behandlung für PTBS und komplexe Traumata ausprobiert.

Einführungsveranstaltungen

Diese 20-Stunden Fortbildungen vermitteln grundlegende Konzepte und Anwendungen des TCTSY. Yogalehrer*innen werden angeregt, ihren Unterricht trauma-informierter zu gestalten und andere Berufsgruppen, die im Bereich psychischer Gesundheit arbeiten, werden dabei unterstützt, den Körper in unterschiedliche Behandlungen einzubeziehen.

Zertifizierungs-Programm

Dieses Training bereitet Kandidat*innen darauf vor, TCTSY als Behandlungsmodell anzuwenden. Es eignet sich für Yogalehrer*innen, Berufsgruppen aus dem Bereich mentaler Gesundheit oder für Fachkräfte, die mit Communities arbeiten, in denen Trauma prävalent ist.

Fortbildung für Organisationen

Komponenten unseres Trainings für Organisationen umfassen: eine zweitägige Intensivschulung vor Ort mit Schwerpunkt auf dynamischem, erfahrungsorientiertem Lernen, sowie Unterstützung bei der Entwicklung von Yogaprogrammen und trauma-informierten Angeboten auf Grundlage des TCTSY-Modells.

Halbtägige Trainings & mehr

Zertifizierte TCTSY-Anleiter*innen können Angebote für Individuen und Gruppen gestalten, sowie halbtägige Trainings, die einen kurzen Einblick in Schlüsselprinzipien und die Praxis des TCTSY ermöglichen. Inhalt und Dauer der Veranstaltungen können variieren, je nach Bedürfnissen und Zugangsmöglichkeiten der Klient*innen.

Center for Trauma and Embodiment at JRI

JRI Leader in Social Justice

traumasensitiveyoga.com