TAASTAME TERVISE, RÕÕMU JA TÄISVÄÄRTUSLIKU ELU!

Dr Siegmar Gerkeni (PhD, ECP, HP) *Core Evolution*® traumateraapia koolitus kõigile inimestega töötavatele spetsialistidele.

Core Evolution® **–** integratiivne, kehateadlik ja süsteemne lähenemine psühhofüsioloogiliste, põlvkondlike ja kollektiivsete traumade mõistmiseks ja tervendamiseks.

Toimumiskoht: Holistika Instituut, Endla 15, IV k, Tallinn
Koolituse maht: 56 ak tundi kontaktõpet
Koolitusel osalejatele väljastab Holistika Instituut tunnistuse või tõendi.

Moodul 1	29.–30. september 2025	10.00–18.00	2 x 8 h
Moodul 2	27.–28. oktoober 2025	10.00–18.00	2 x 8 h
Veebikoolitus	12. detsember 2025	17.30– 21.15	3 h 45 min
Veebikoolitus	20. jaanuar 2026	17.30– 21.15	3 h 45 min
Veebiõhtu	10. veebruar 2026	19.00–21.00	2 h
Moodul 3	23.–24. märts 2026	10.00–18.00	2 x 8 h

Kehakeskne integreeritud lähenemine traumade tervendamiseks

Iga inimene püüdleb loomupäraselt rahu, harmoonia, rõõmu ja sisemist rahulolu toova tähendusrikka elu poole. Paraku elame ajastul, mida iseloomustavad kasvavad pinged, ebakindlus ja kogemused, mis võivad meid sügavalt mõjutada ja jätta psüühikasse traumajälgi.

Mõne kogemuse mõju on otsekohe nähtav, aga paljude olukordade puhul me selle mõju ei teadvustagi. Me õpime vaikselt kohanema ja jätkame oma elu, aga emotsionaalne ja füüsiline stress kuhjub, kuni ühel hetkel märkame, et ei suuda enam keskenduda, uni pole sügav ja kosutav, suhetes tekivad raskused, me tunneme seletamatut hirmu või meid tabab isegi paanikahoog. Võime kogeda läbipõlemist, depressiivseid perioode või üldist elurõõmu ja elu tähenduse kaotust.

Mida õpid dr Siegmar Gerkeni käe all *Core Evolution*® traumateraapia koolitusel?

- ära tundma ja teadvustama traumade mõju iseendas ja teistes;
- mõistma kuidas erinevat tüüpi traumad inimese elu mõjutavad:
    - individuaalsed traumad – elu jooksul kogetud emotsionaalselt või psüühiliselt üle jõu käinud olukorrad, mis jätavad inimese süsteemi sügava jälje,
    - šokitraumad – ootamatute traumaatiliste olukordade mõju ehk (õnnetused, vägivald, operatsioon, äkiline kaotus jmt),
    - põlvkondlikud traumad (sõjakogemused, düsfunktsionaalsed peremustrid, saladused perekonnas jmt),
    - kollektiivsed traumad (loodusõnnetused, inimtekkelised katastroofid, sõda, genotsiid, okupatsioon jmt);
- hindama trauma mõju üksikisikule, suhetele, perekonnale, meeskondadele ja ühiskonnale;
- analüüsima, kuidas trauma mõjutab meie võimet toime tulla isiklike, ühiskondlike ja globaalsete kriisidega.

Koolitus annab sulle põhjaliku arusaamise **traumamaatriksist** ning praktilised tööriistad muutuseks ja tervenemiseks. **Traumamaatriksiks** nimetatakse inimese neurobioloogilisse, somaatilisse ja psühholoogilisse süsteemi salvestunud traumamustrite kogumit, mis mõjutab tema eneseregulatsiooni, taju ja käitumist.

Kellele koolitus on mõeldud?

See koolitus on mõeldud kõigile inimestega töötavatele spetsialistidele, kes soovivad olla traumaatiliste kogemuste mõjust paremini informeeritud – nii isiklikul kui tööalasel tasandil. Sobib hästi:

- arstidele ja õdedele, kes soovivad paremini mõista trauma neuroteaduslikke ja psühholoogilisi aspekte,
- terapeutidele ja nõustajatele
- sotsiaaltöötajatele
- õpetajatele
- jooga- ja liikumisõpetajatele
- personalitöötajatele, spetsialistidele, kes tegelevad organisatsioonis inimressurssidega,
- kõigile, kes soovivad professionaalselt toetada traumast mõjutatud inimesi.

Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- mõistab psühholoogilise trauma olemust ning selle mõju inimese enesetundele ja toimetulekule;
- kasutab kehateadlikkuse ja teadliku kohalolu ehk *mindfulness*'i praktikaid nii iseenda kui teiste inimeste toetamisel;
- tunneb traumateraapia peamisi mõisteid ja kasutab neid nii ennast analüüsides kui tööalases suhtluses teistega;
- märkab ja mõistab trauma mõjusid ning rakendab sobivaid viise traumast mõjutatud inimeste toetamiseks;
- kirjeldab stressi ja trauma psühhofüsioloogiat ning oskab seostada oma isikliku kogemuse ja klienditööga;
- mõistab närvisüsteemi toimimist ja selle mõju traumakogemuste läbitöötamisel;
- tunneb ära traumakogemuse päästikud ning ülereageerimise asemel tegutseb teadlikult;
- mõistab tuimuse, lõhestumise ja dissotsiatsiooni mõju ning tunneb ära vastavad tunnused nii endas kui teistes;
- kasutab harjutusi, mis toetavad keha, tunnete ja mõtete integreerimist;
- hoiab mõistlikke sisemisi ja välimisi piire, et toetada taastumisprotsessi ja ennetada retraumatiseerimist;
- toetab rõõmu, lootuse ja elujõu taastumist nii enda sees kui toetavas suhtes teise inimesega.

* See koolitus ei ole mõeldud individuaalteraapiaks. Koolituse fookus on kogemusel, teoorial ja praktilisel tööl. Soovi korral saab dr Gerkeni või tema meeskonnaga broneerida individuaalse traumateraapia eraldi. Palun küsi lisainfot.

Koolituse kontseptsioon ja lähenemine

Kaasaegsetes traumateooriates kirjutatakse, et traumaatiline kogemus, mis jääb läbi töötamata ja integreerimata, võib viia organismi pikaajalisse stressi või šokiseisundisse. Neuroteadus ja aastakümnete pikkune praktiline kogemus kinnitavad, et *Core Evolutioni* integratiivne traumateraapia aitab selliste seisunditega toime tulla ning loob aluse tervenemisele.

Dr Siegmar Gerken, kes on olnud pea 50 aastat teerajaja humanistlikus, kehapõhises ja transpersonaalses psühholoogias, on välja töötanud lähenemise, mis võimaldab töötada nii lapsepõlves kui täiskasvanueas kogetud ja inimese süsteemi salvestunud arengutraumadega, traumaatiliste šokireaktsioonidega, põlvkondlike, kollektiivsete ja teiste traumavormidega.

Täna me teame, et trauma jäljed ei paikne ainult ajus. Trauma on energeetiline, somatosensoorne ja emotsionaalne kogemus, mis mõjutab kogu inimese olemust.
– Siegmar Gerken

Traumaatilised kogemused, olgu lapse- või täiskasvanueas, võivad põhjustada emotsionaalset tuimust, endassetõmbumist ja kontakti vältimist või moonutatud reaalsustaju. Sellised seisundid mõjutavad isiksuse arengut ja kujundavad igapäevase toimetuleku mehhanisme ning neist saavad *jäigastunud minevikumustrid.*

Need mustrid avalduvad nii emotsionaalsel, kehalisel kui kognitiivsel tasandil ning need piiravad:

- inimese võimet säilitada sisemist tasakaalu;
- head kontakti iseendaga ja loomuliku eluenergia vaba väljendumist.

*Core Evolution*i integratiivne traumateraapia avardab arusaama traumast, aidates näha ja sõnastada, kuidas traumamustrid kujundavad inimese elu:

- mõjutavad tema sisemist tasakaalu ja õnnetunnet;
- tema võimet olla avatud ja armastav lähisuhetes, kus sageli vallanduvad tugevad alateadlikud päästikud;
- tema ühendust loovuse ja rõõmuga oma tööelus, sest see, kuidas inimene oma traumaatilise kogemuse teavet sisemiselt struktureerib, määrab suurel määral, kuidas tal õnnestub ligi pääseda oma sisemistele ressurssidele ja neid aktiveerida, et saaksid kujuneda tõhusad toimetulekustrateegiad ja tervenemisprotsessid.

MOODUL 1: 29.–30. september 2025 Tallinnas kell 10.00–18.00 (esmaspäev–teisipäev)

Traumakogemused ja nende mõju kehale, psüühikale ja eluvaldkondadele

Eesmärgiks on psühholoogilise trauma terviklikuks mõistmiseks vajalike aluste loomine.

Meditsiinis ja erinevates psühhoteraapia suundades lähtutakse sageli ainult traumast ja selle kliinilistest kriteeriumidest, näiteks traumajärgse stressihäire (PTSD) puhul. Kuid kuna iga inimene kogeb ja töötleb traumaatilisi sündmusi erinevalt, tuleb vaadata inimest tervikuna, arvestades tema elusituatsiooni ja toimimist sotsiaalsetes suhetes.

Teoreetilised teemad ja praktilised harjutused:

- traumateraapia põhikontseptsioonid ja terminoloogia,
- stress – trauma – traumatiseerumine,
- stressi ja trauma psühhofüsioloogiat, olulised seosed inimese neurobioloogiaga,
- kesknärvisüsteemi roll traumade töötlemisel ja traumakogemuste regulatsioon,
- kesknärvisüsteemi ja autonoomse närvisüsteemi toimimine ja laiapõhjaline õpetus võitle-põgene-tardu reaktsioonidest,
- integratiivse traumateraapia olulisemad põhimõtted: neuroloogilised, biokeemilised ja psühholoogilised aspektid,
- muutus on võimalik: aju struktuur, neuroplastilisus ja muutusteks ettevalmistumine,
- teadveloleku (*mindfulness*'i) ja kehateadlikkuse praktika aitab reorganiseerida isiklikku süsteemi,
- sisemiste ressursside teadvustamine ja hindamine, tervete piiride loomine,
- terapeutiline kohalolu ja turvalise ruumi loomine,
- maandus (grounding): kuidas end maandada ja ennetada retraumatiseerimist,
- traumasse jäänud energia turvalise vabastamise ja integreerimise praktikad.

Kogu koolituse vältel harjutame teadveloleku põhimõtteid ning kasutame kehapõhiseid turvalisi praktikaid – maandust, aktiveerimist ja tasakaalustamist – koos hingamise ja liikumisega. Nende harjutuste eesmärk on arendada kehateadvust ning tundeid, mõtteid ja meeleprotsesse integreerivat lähenemist, mis toetab trauma tervenemist.

MOODUL 2: 27.–28. oktoober 2025 Tallinnas kell 10.00–18.00 (esmaspäev–teisipäev)

Teraapiavälja laiendamine. Sotsiaalne aju

Iga inimene kuulub mõnda sotsiaalsesse süsteemi – perekond, kutsesüsteem, kogukond, kultuur religiooni, traditsioon jne. Seepärast tuleb mõista ka trauma sotsiaalset mõõdet ning selle mõju inimese elule.

Traumeeritud ja üle aktiveerunud süsteem käivitab üldjuhul automaatsed füsioloogilised, kognitiivsed ja käitumuslikud ellujäämismehhanismid aju alateadlikes piirkondades (limbiline süsteem ja ajutüvi). See võib viia inimese tundeni, et teda ei toetata ega märgata, ta tunneb end võõrana ja isoleerituna. See omakorda pärsib terviklikku integratsiooni ning võib soodustada traumajärgse stressihäire arengut.

Üle aktiveeritud süsteemi ei reguleeri mitte ainult inimese sisemised protsessid, sama oluline on empaatilise kontakti läbi toimiv koostöö. Seetõttu peaks iga traumateraapia sisaldama ka turvaliste sotsiaalsete sidemete ja toetuse loomist.

Teoreetilised teemad ja praktilised harjutused:

- sotsiaalne aju, selle areng, ülesehitus ja võime suhelda,
- empaatia, häälestumine ja peegelneuronid,
- terapeutiline suhe ja erinevad regulatsiooniviisid: autoregulatsioon (keha reguleerib ise oma talitlust), eneseregulatsioon (inimene juhib oma emotsioone, mõtteid ja käitumist) ja vastastikune regulatsioon inimsuhetes,
- implitsiitse (mitteteadliku) ja eksplitsiitse (teadliku) mälu toimimine; mäluprotsesside keerukus ja aju uuringud,
- arengutrauma mõju inimese sisemiste ja väliste ressursside kättesaadavusele,
- põlvkondlikud ja põlvest-põlve edasi kanduvad traumad jätavad inimese süsteemi sügavad jäljed. Me töötame süvitsi perekonnasüsteemi ja isiklike lugudega, et tuua nähtavale meie elu mõjutanud varjatud mustrid,
- kehatundeid, emotsioone ja mõtlemist integreerivad harjutused,
- harjutused kehale, polüvagaalse teooria rakendused ja muud närvisüsteemi tasakaalustavad meetodid,
- oskus jälgida inimese energia dünaamikat,
- kehamällu salvestunud kogemuste töötlemine toetudes inimese sisemistele ressurssidele.

**Need teadmised tuginevad muuhulgas ka dr Siegmar Gerkeni uurimusele inimese energeetika valdkonnas: meie keha-tunde-meele väljas toimuvate psühhoemotsionaalsete seisundite dokumenteerimine infrapuna analüüsi ja biofootonitega.*

Veebikoolitus 12. detsembril 2025 kell 17.30–21.15 (reede)
Loomulik vastupanuvõime ja sisemised ressursid

Veebikoolitus 20. jaanuaril 2026 kell 17.30–21.15 (teisipäev)
Traumateraapia põhimõtete rakendamine ja praktika

***Check-in* veebikohtumine: 10. veebruaril 2026 kell 19.00–21.00** (teisipäev)
Kogemused isiklikus elus ja tööl, küsimused ja vastused

MOODUL 3: 23.–24. märts 2026 Tallinnas kell 10.00–18.00 (esmaspäev–teisipäev)

Koherentne mina – sisemise tasakaalu ja terviklikkuse arendamine

Core Evolution® integratiivne traumateraapia loob aluse elujaatavale suunale: see äratab inimese eluenergia pärast traumat, paneb selle taas liikuma ja aitab elule uue tähenduse anda. Keha- ja teadveloleku põhine lähenemine keskendub inimese tuumomadustele ning toetub positiivse psühholoogia ja humanistliku maailmavaate põhimõtetele. Traditsiooniline kliiniline traumateraapia täieneb ja laieneb inimese kui terviku sügavama mõistmise suunas, hõlmates nii humanistlikke väärtusi kui elu transpersonaalseid aspekte.

Teoreetilised teemad ja praktilised harjutused:

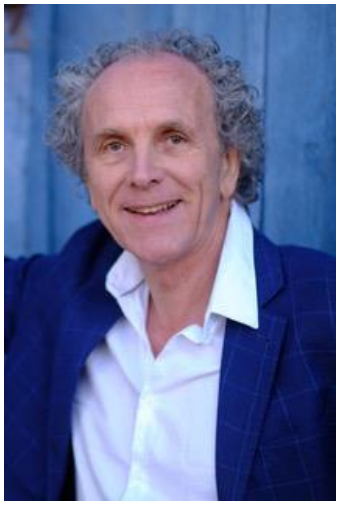
- kollektiivsed traumad ja kollektiivse vastupanuvõime arendamine; kuidas rakendada kollektiivse vastupanuvõime jõudu ja tarkust ning luua ruum, kus meie ühine kogemus muutub indiviidide kasvu ja muutumise kasvulavaks;
- süsteemne lähenemine, mis ulatub rakubioloogiast universumi tasandini;
- koherentne mina – stabiilse ja eluterve sisemise vundamendi arendamine ja kinnistamine;
- töö mittespetsiifiliste psühhosomaatiliste seisunditega (nt läbipõlemine, krooniline valu);
- töö keerukate komplekstrauma kogemustega;
- traumaga töötamine erinevates olukordades nagu õnnetused, operatsioonid, narkoos, raske kaotus, sõda ja muud eksistentsiaalsed kriisid, maavärinad*, looduslikud ja inimtekkelised katastroofid ning koolitusel osalejate enda teemad;
- iseenda aktsepteerimine – tunnete, mõtete, uskumuste, kujutluspiltide ja hoiakute integreerimine;
- Lõputseremoonia ja tunnistuste kätteandmine.

**Loe dr Siegmar Gerkeni artikleid individuaalsetest ja kollektiivsetest traumadest tervenemisest siit: https://www.coreevolution.de/en/resources/articles.html*

Ühel või teisel moel puudutab trauma tänapäeval meid kõiki – olgu see meie enda või kellegi teise kogemus. Õppides elama trauma-teadlikult, saame luua tervenemist ja ühtsust nii üksikisikute, perede kui ka põlvkondade ja ühiskonna tasandil.
— Siegmar Gerken

Tule ja liitu meiega sellel erilisel, traumaatiliste kogemuste integreerimisele pühendatud koolitusel.

Siegmar Gerken, PhD, ECP, HP



Dr Gerken on rahvusvaheliselt tunnustatud koolitaja, terapeut, superviisor ja loengupidaja. Ta on viinud läbi spetsialiseeritud traumateraapia koolitusi Tšiilis, Kolumbias, Mehhikos, Austraalias, Ameerika Ühendriikides ja Euroopas. Ta on ka Euroopa Kehapsühhoteraapia Assotsiatsiooni (EABP) teaduskomitee kaasasutaja.

Alates 1976. aastast on Siegmar Gerken olnud üks juhtfiguure kehale suunatud, südamekeskses teraapias ning humanistlikus psühholoogias.

Koos abikaasa Corneliaga asutas ta rahvusvahelise instituudi ***International Training Institute of Core Evolution® and CoreSoma®***, kus tegeldakse teraapia ja koolitamisega.

Gerkenid on loonud algupärase koolituse Core Evolution Trauma Training™, milles keskendutakse lahendamata stressimustritele ning arenguga seotud traumade ja šoki-, pere-, põlvkondlike ja kollektiivsete traumade läbitöötamisele ja integratsioonile.

Siegmar Gerken on õppinud psühholoogiat, pedagoogikat ja antropoloogiat. Ta on õpetanud mitmete kõrgkoolide juures, sh:

- JFK Ülikooli somaatilise psühholoogia osakond (2012–2019),
- Santa Barbara Graduate Institute (2007–2012),
- Esaleni Instituut (Esalen Institute),
- Hamburgi the Behavioral Therapy Training Institute.

Praegu õpetab ta ülikoolides ja erakoolitusasutustes üle maailma, keskendudes psühhosomaatiliste protsesside avaldumisele kehas, tunnetes, mõtlemises, tahtes ja teadvuses.

Siegmar on Eestiski tuntud mees, juba rohkem kui 20 aastat on ta õpetanud Core Evolution® integratiivset kehapsühhoteraapiat. Koostöös Holistika Instituudiga viis dr Gerken läbi kehapsühhoteraapia koolituse holistilise regressiooni terapeutidele aastatel 2024–2025.

Sügavalt huvitatud teadvuse erinevatest tasanditest, loob dr Gerken sildu keha, psühholoogia, spirituaalsuse, kosmoloogia, teaduse, meditsiini ning tervendamise ja elu peenemate tasandite vahel.

Ta on olnud 50 aastat abielus, tal on kolm last ja kolm lapselast.

Loe lisa: www.CoreEvolution.com