

# Lichaamsgerichte traumatherapie

*Traumaheling met Somatic Experiencing (SE)*

## ***Wat is Somatic Experiencing?***

Een trauma is het gevolg van een overweldigende gebeurtenis die te onverwacht, te schokkend of te groot is om te bevatten. De schok van het trauma brengt een enorme hoeveelheid spanning met zich mee, die niet direct (volledig) kan worden ontladen. Het zenuwstelsel raakt dan overbelast en omdat de spanning alsnog een uitweg zoekt, kun je last krijgen van allerlei lichamelijke en psychische klachten. Somatic Experiencing is een methode waarbij je met kleine stapjes, in je eigen tempo de spanning gaat ontladen. Hierdoor nemen de stresssymptomen geleidelijk af en wordt de impact van het trauma tot hanteerbare proporties teruggedrongen. De therapie richt zich niet op de schokkende gebeurtenis zelf, maar op de effecten ervan op je lichaam. Dit is vooral prettig als je het trauma liever niet wilt herbeleven, er niet (veel) meer over wilt praten of niet precies weet welk trauma ten grondslag ligt aan je klachten.

## ***Het verloop van het begeleidingstraject***

Tijdens de therapie volg je samen met de therapeut wat er in je lichaam gebeurt als je aan de traumatische ervaring denkt. Je kunt diverse lichamelijke sensaties waarnemen, zoals spierspanning, een versnelde hartslag of ademhaling, kippenvel, pijn en tintelingen. Door de lichamelijke klachten in verband te brengen met het trauma wordt duidelijk dat deze daarvan het gevolg zijn.

Vervolgens gaan we op zoek naar hulpbronnen binnen en buiten het lichaam. Zogenaemde interne hulpbronnen zijn bijvoorbeeld creativiteit, humor en intelligentie. Externe hulpbronnen zijn onder meer positieve herinneringen, steun van naasten en plekken waar je je prettig voelt. Door deze hulpbronnen te activeren, kun je jezelf in een lichamelijke staat van ontspanning brengen en een positief tegengewicht bieden aan de negatieve lichaamssensaties. Want ergens in je lichaam bevindt zich ook een plek waar je je rust kunt hervinden, van waaruit je jezelf kunt ontspannen en de vicieuze cirkel kunt doorbreken.

Gedurende de therapie houd je zelf de volledige regie over het proces. Somatic Experiencing is een zachte, veilige methode om grote en kleine trauma's te verwerken.



# Lichaamsgerichte traumatherapie

*Praktische informatie*

## ***Duur en frequentie***

Een *Somatic Experiencing*-sessie duurt ongeveer 60 minuten, en begint met een gesprek waarin je samen met de therapeut bepaalt wat je tijdens de sessie wilt onderzoeken. Het aantal sessies dat nodig is om de traumatische ervaring te verwerken is afhankelijk van de aard en omvang ervan.

## ***Vergoeding***

De kosten van begeleiding door de SE-practitioner kunnen deels of volledig in aanmerking komen voor vergoeding vanuit de (aanvullende) ziektekostenverzekering. De therapeut kan je hierover in het eerste gesprek informeren.

## ***Afspraak maken***

Voor het maken van een afspraak met de therapeut kun je contact opnemen met het Adamas Inloophuis:

- 0252-680233
- [mail@adamas-inloophuis.nl](mailto:mail@adamas-inloophuis.nl)

## ***Over de therapeut***

Jan-Dirk Sintenie is Somatic Experiencing Practitioner, psychosomatisch fysiotherapeut en manueel therapeut. Jan-Dirk heeft veel ervaring met het begeleiden van mensen met kanker, alsook met mensen die geconfronteerd zijn met het verlies van een dierbare.

Jan-Dirk is rechtstreeks bereikbaar op:  
0252-524440 | [info@praktijk-sintenie.nl](mailto:info@praktijk-sintenie.nl)



*In het Adamas Inloophuis kunnen mensen met kanker en hun naasten terecht voor een luisterend oor, lotgenotencontact, informatie, therapie en een breed aanbod aan ontspannende en creatieve activiteiten.*

Eugenie Prévinaireweg 61, 2151 BB Nieuw-Vennep ■ 0252 - 680233 ■ [www.adamas-inloophuis.nl](http://www.adamas-inloophuis.nl)