

# LICHAAMSGERICHTE TRAUMATHERAPIE



## CONTACTGEGEVENS

Burnout Support

Petra Jacobi

06- 45 84 83 69

[contact@burnoutsupport.nl](mailto:contact@burnoutsupport.nl)

[www.burnoutsupport.nl](http://www.burnoutsupport.nl)

Neem gerust contact op wanneer je nog vragen hebt of wanneer je een afspraak wilt maken.



© 2015 Burnout Support

*Ontwikkel je in je eigen tempo  
van Stress of Burnout  
naar Balans & Herstel*

## WAT IS TRAUMA

Trauma ontstaat wanneer het zenuwstelsel gevaar waarneemt en het de spanning die hierbij wordt opgebouwd niet of onvoldoende kan ontladen.

Dit gebeurt wanneer de impact van een gebeurtenis:

- In een te grote hoeveelheid.
- In een te hoog tempo / te snel.
- Te onverwacht plaatsvindt.

Je systeem schakelt in die gevallen automatisch over op 'overlevingsmodus' door te: **vechten, vluchten of bevriezen.**

## ENKELE SYMPTOMEN VAN TRAUMA

- Angst, paniek, hartkloppingen
- Verkrampde spieren, overmatige spierspanning
- Hyperaltheid, hypersensitiviteit, onrust
- Oppervlakkige ademhaling
- Slapeloosheid, nachtmerries
- Onbeweeglijkheid, onmacht, ontkenning
- Dissociatie, vermijding
- Burnout, depressie, krachtverlies in de spieren.

## VOOR WIE IS TRAUMATHERAPIE GESCHIKT

Lichaamsgerichte traumatherapie is zeer geschikt voor mensen met psychosomatische klachten, angst, stress of burnout.

Bij zowel mentale, emotionele als lichamelijke spanning biedt deze zachte behandelwijze een waardevolle ondersteuning op weg naar herstel.

## WAT HOUDT EEN BEHANDELING IN

De behandeling is gericht op het in kleine stapjes vergroten van de draagkracht van je systeem. Daarmee wordt bedoelt: dat wat je fysiek, mentaal en lichamelijk aankan zonder jezelf te overbelasten.

Tijdens een behandeling lig je gekleed op een behandeltafel of zit je op een stoel. Eventueel werk ik met ondersteunende aanraking. De inhoud van de behandelingen vindt altijd plaats in overleg en aanraking gebeurt alleen op basis van afstemming en toestemming.

Bij lichaamsgerichte traumatherapie volgen we de signalen van spanning en ontspanning. Aan de hand van dit proces help ik je gedoseerd en in jouw tempo je draagkracht te vergroten.

## WAT LEVERT TRAUMATHERAPIE JE OP

- Je ervaart meer ruimte en bewegingsvrijheid in systeem.
- Meer draagkracht, persoonlijke veerkracht en een verlaagde ontvankelijkheid voor stress.
- Herkennen en erkennen van je grenzen helpt je om deze te respecteren en liefdevol met jezelf om te gaan.
- Rust, balans, zelfvertrouwen en levensenergie.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

Een behandeling duurt tussen 45-60 minuten en kost 75,- euro. De sessies worden niet vergoed door zorgverzekeraars, maar sommige werkgevers vergoeden de behandeling wel.

Bij enkelvoudig trauma zijn enkele sessies vaak voldoende. Ontwikkelingstrauma behoeft een langer behandeltraject.