

Somatic Experiencing®

En behandlingsmetode, udviklet af den amerikanske psykolog og biofysiolog Peter A. Levine, som har forsket i og arbejdet med stress og traumer i 40 år.

“Det, jeg ved, er, at vi bliver traumatiserede, når vores evne til at reagere på en opfattet trussel overvældes på den ene eller anden måde.”

- **Peter Levine**

“Traumer handler kort sagt om tab af kontakt – til os selv, til vores krop, til vores familie, til andre og til verden omkring os.”

- **Peter Levine**

En Somatic Experiencing®

Practitioner har en tre årig overbygningsuddannelse og er certificeret som behandler af chok og traumer.

Terapeuten har en grunduddannelse inden for det psykologiske eller social- og sundhedsfaglige område og inddrager sin viden om nervesystemet i sit professionelle arbejde.

Terapeut



Læs mere på www.seforeningen.dk

Somatic Experiencing®

Chok- og traumebehandling

Traumer er en del af livet, – men behøver ikke at vare hele livet

Det er muligt at komme sig over følgerne af overvældende og traumatiske begivenheder og finde tilbage til balance i krop, følelser og tanker.

Hvad er et traume?

Et traume kan opstå ved overvældende hændelser som trusler, vold, mobning, krig, tab, ulykker, seksuelle overgreb, operationer, fald, piskesmæld eller familiære og sociale kriser.

Traumet opstår, når vi overvældes af frygt og håbløshed og bliver låst fast i vores overlevelsesberedskab i form af kamp, flugt eller fastfrysning.

Den traumatiske hændelse kan påvirke din krop, psyke og nervesystem i mange år, og man kan efterfølgende være plaget af mange symptomer.

Traumatiserende barndomsoplevelser kan på samme måde være kilde til livslange symptomer.

Hvad mærker du?

Oplever du uforklarlige smerter, spændinger, uro i kroppen og stress?



Har du problemer med søvn, træthed, tvangsadfærd, flashbacks, mareridt, fordøjelse, humørsvingninger, manglende eller overdreven lyst til sex?



Er du følsom over for lyde, lys, lugte eller berøring?



Føler du dig konstant på vagt, afmægtig, hjælpeløs, overvældet, vred, angst eller depressiv?



Har du svært ved at huske, koncentrere dig, være til stede i nuet, eller oplever du påtrængende erindringer om svære situationer?

Symptomerne kan skyldes nuværende eller tidligere traumer.

Kroppen som helbreder

Hos mennesker, som har været udsat for en alvorlig belastning, reagerer nervesystemet, som om faren stadig er til stede.

Kroppen husker chokerende oplevelser. Derfor forløses traumer bedst gennem kroppen.

Vi er født med en evne til at overvinde traumer, men vi har ofte brug for hjælp til at komme os over følgerne.

Hvad er SE?

SE står for Somatic Experiencing®. Det er en kropsorienteret behandlingsmetode, som afhjælper følgerne af chok, traumer og overvældende begivenheder i livet.

Hvad kan SE?

SE kan hjælpe dig med at finde ro og tryghed igen efter en voldsom begivenhed.

SE kan reducere eller helt fjerne symptomer, der er opstået på grund af traumatiske hændelser.

SE kan hjælpe dig fra en fastlåst tilstand til en oplevelse af frihed og flow i kroppen.

Behandlingsformen

Somatic Experiencing® er en terapeutisk behandlingsmetode med fokus på samtale og kropsfornemmelser. I terapien kan indgå bevægelse, øvelser og støttende berøring.

Somatic Experiencing® aktiverer kroppens helende ressourcer og hjælper dig med at regulere og genetablere balance i dit nervesystem.

Du vil opleve mere stabilitet, tryghed og tro på fremtiden. Du finder ro i kroppen og kan lettere engagere dig i det, der sker her og nu i dit liv.