

CHOK-TRAUMETERAPI OG SE-TERAPI

Chok/traume terapi: Hvis du har været ude for voldsomme chok og traumatiske oplevelser i dit liv, f.eks overfald, sygdom, dødsfald eller biluheld, kan kroppen ikke altid hele sig selv. Det kan skyldes, at mange af os har ubearbejdede traumer fra vores tidlige år.

I chok/traume terapi arbejder du med, at kroppen genfinder sine ressourcer og får færdig bearbejdet det, den har været ude for. Næste gang kroppen oplever noget traumatiserende, har den nu mulighed for at reagere sundt og hurtigt genfinde sine ressourcer og blive hel igen.

SE® terapi er den korte betegnelse for Somatic Experiencing®, en behandlingsmetode som forløser og helbreder traumer, udviklet af Peter Levine, Ph.d., forfatter til bogen "Væk tigeren".

Metoden bygger på en forståelse af samspillet mellem krop og sjæl og påpeger nødvendigheden af, at vi lytter til kroppens stemme. Frem for at vi kun at gennemlever det skete i tanker og ord, omfatter terapien den kropsproces, som burde have fundet sted.

Gennem opmærksomhed på kroppen og dens ressourcer kan traumatiske og fastlåste begivenheder nænsomt forløses vha. denne kropsbaserede behandlingsmetode.

CHOK/TRAUME TERAPI TIL MEDARBEJDERE:

HAPPY PEOPLE tilbyder at hjælpe medarbejdere, der har været ude for ulykker af voldsom karakter. Vi kan træde til med flere behandlere i tilfælde af, hele grupper skal have hjælp.

HAPPY PEOPLE anvender forskellige metoder: Somatic Experience, Tankefeltterapi og chok-traumeterapi.

Voldsomme og chokerende begivenheder kan sætte spor i sjælen. For at mennesker kan komme hele videre, kan det være nødvendigt at behandle oplevelsen.

I chok-traumeterapi behandles chokket, hvorved der frigøres livsenergi. Der arbejdes med individets egne ressourcer, som er essentielle for at overkomme voldsomme oplevelser.



Ring på 4074 8185