

TRAUMASENSITIEF SOMATISCH LICHAAMSWERK

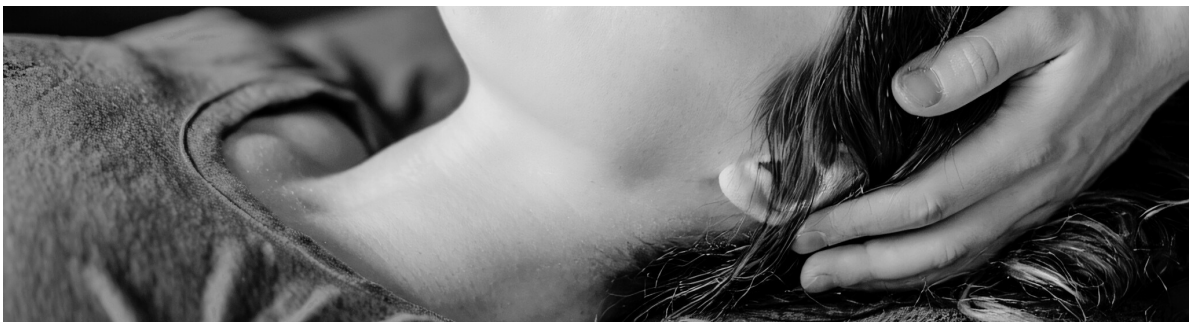


Wat is traumasensitief somatisch lichaamswerk?

Traumasensitief somatisch lichaamswerk is een regulerende, lichaamsgerichte werkingsvorm die via het autonome zenuwstelsel bijdraagt aan veiligheid, zelfregulatie en herstel van lichaamsbewustzijn bij mensen met stress- en/of trauma-gerelateerde ontregeling.

Er wordt gewerkt via interoceptie, adem, somatische beweging en eventueel aanraking (met consent) aan het opnieuw vergroten van het "window of tolerance".

In de door zenuwstelselregulatie ontstane ruimte kan vanuit veiligheid - opnieuw of voor het eerst - zelfwaarneming ontstaan, met specifieke aandacht voor waar en hoe stress en trauma zich fysiek hebben vastgezet.

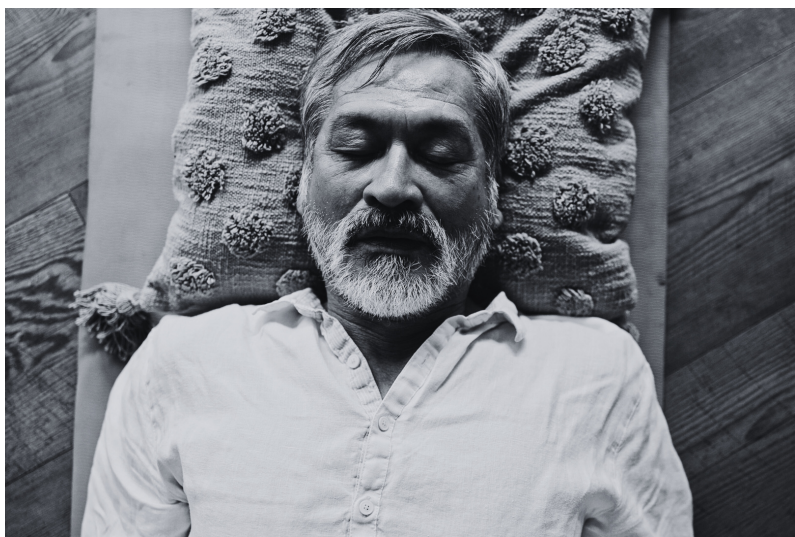


Traumasensitief somatisch lichaamswerk is een lichaamsgerichte benadering die via milde, niet-invasieve interventies het autonome zenuwstelsel helpt reguleren, waarbij keuzevrijheid, tempo, lichamelijke grenzen en psychologische veiligheid centraal staan en waarbij stabilisatie belangrijker is dan emotionele ontlasting. (Al gebeurt die vaak spontaan en zacht.)

Het is een manier om weer in je volle kracht te gaan staan, voorbij aan denken en praten, maar door te voelen en te ervaren.

Traumasensitief somatisch lichaamswerk:

- is zenuwstelselgericht
- werkt met arousalregulatie (sympathisch ↔ parasympathisch)
- heeft emotionele ontlasting niet als doel, maar creëert een veilige ruimte waarin dit spontaan kan gebeuren, er wordt dan vanzelfsprekend tijd en ruimte genomen voor een veilige en zinvolle integratie
- werkt vanuit het lichaam i.p.v. cognitief
- gebruikt vooral interoceptie, adem, somatische beweging en mogelijk aanraking - gesprek is enkel ondersteunend voor de integratie, niet als leidende tool
- is in de eerste plaats stabiliserend
- heeft als doel het window of tolerance te vergroten, niet actief herinneringen op te roepen (deze komen mogelijk vanzelf aan de oppervlakte wanneer hier veilige ruimte voor ontstaat)
- respecteert trauma-dynamieken
- handelt steeds vanuit consent en controle bij de cliënt
- laat de cliënt het tempo, de intensiteit en het stopmoment bepalen → herstel van lichaamsautonomie
- werkt met titratie & pendulatie (= werken in kleine, doseerbare stukjes activatie, afgewisseld met regulatie)
- is niet bedoeld om een diagnose te stellen of een label te creëren



Wat traumasensitief somatisch lichaamswerk NIET is:

- psychotherapie
- trauma-exposure
- manipulatieve bodywork-vorm
- energetische "healing"
- massage
- tantra
- breathwork (adem is 1 tool die gebruikt wordt)



Wanneer is lichaamswerk aangewezen?

Somatisch lichaamswerk is aangewezen bij mensen bij wie het zenuwstelsel langdurig ontregeld is door stress, medische belasting of trauma, en waarbij klachten zich sterk lichamelijk manifesteren. Het ondersteunt regulatie, lichaamsbewustzijn en veiligheid, vooral wanneer cognitieve benaderingen alleen onvoldoende effect hebben.

Somatisch lichaamswerk is vooral zinvol wanneer:

- je zenuwstelsel in alarm blijft na stress of trauma (je lichaam blijft gespannen ondanks inzicht en therapie, je “weet” cognitief dat het veilig is, maar voelt het niet)
- er sprake is van freeze of shutdown (weinig energie, afgevlakt gevoel, moeite met initiatief nemen, weinig lichaamsgevoel)
- emoties zich vooral lichamelijk tonen (brok in keel, druk op borst, buikspanning, adem die blokkeert) of oncontroleerbaar lijken (blijven huilen, woede-uitbarstingen, ...)
- er medische stress (geweest) is (operaties, invasieve behandelingen, ziekenhuiservaringen)
- praten alleen niet voldoende werkt (je blijft in hoofd, legt moeilijk contact met je gevoel, in gesprekstherapie wordt steeds het verhaal herhaald zonder verandering in jouw ervaring achteraf)
- pijnklachten versterkt worden onder stress (spierspanning, verhoogde gevoeligheid, centrale sensitivatie)

Wanneer traumasensitief somatisch lichaamswerk NIET geschikt is:

- acute medische instabiliteit (koorts, infectie, ernstige uitputting, extreme pijn die geen duidelijke diagnose kreeg, breuken, hechtingen, ...)
- acute psychiatrische instabiliteit (acute psychose, suïcidaliteit zonder opvolging, zware dissociatie, acute PTSS-flashbacks zonder therapeutische omkadering, ...)

Hoe verloopt een sessie?

Elk traject start met een gesprek waarin we eerst en vooral kennis maken, van mens tot mens. Vervolgens bespreken we jouw noden en wensen en vertel ik wat je wel en niet kan verwachten. Ook maken we praktische afspraken rond het aangeven van grenzen en het creëren van veiligheid.

Tijdens de sessie kan er staand, zittend of liggend gewerkt worden. Zitten kan op een kussen op de grond met de nodige ondersteuning, maar ook gezellig in een zeteltje, liggend kan op een massagetafel of op een heerlijk dikke matras op de grond. Je voorziet comfortabele kleding. Best werk je in laagjes, aangezien je temperatuur kan schommelen tijdens de sessie. Ik voorzie dekens om je lekker warm te houden. Uiteraard voorzie ik ook water en thee.

Eens de sessie begint, neem je comfortabel plaats. We zorgen eerst dat je rust vindt een zachte vrije adem. In je eerste sessie leer ik je de verschillende technieken aan waarmee we zullen werken:

- adem (je leert verschillende toegankelijke technieken aan)
- plek van veiligheid
- somatische bewegingen (eenvoudige technieken die voor iedereen kunnen)

Dan begint het lichaamswerk. Via een geleide bodyscan zoeken we spanning in je lichaam op en dan zetten we adem en beweging - eventueel aangevuld met aanraking - in om deze spanning te verzachten. Na enkele minuten, keren we terug naar rust en veiligheid. In die rust en veiligheid kan er emotie, herinnering, beeld, woorden, ... naar boven komen waar we ruimte voor nemen tot je klaar bent voor een volgende ronde. Aan het einde van de sessie gaan we voor inzicht en integratie. Pas wanneer je helemaal rustig bent, vertrek je weer naar huis. Soms krijg je een opdracht mee om thuis te exploreren tussen de sessies in.

Na de sessie heb je idealiter nog een beetje tijd en ruimte voor jezelf, maar het is niet zo dat je niets kan en/of mag doen na de sessie. Ik blijf tussentijds bereikbaar voor al je vragen.

Meestal adviseer ik om als start 2 sessies te plannen met 3 à 6 weken tussentijd. Desgewenst kunnen we daarna verder werken met een interval van telkens minstens 3 weken. Uiteraard bespreken we dit samen bij aanvang en tussentijds.

Wie is Noémi Schoefs?

Yogadocent
Massagetherapeut
Sound Healer
Lichaamsgericht therapeut

Ik heb een sterke persoonlijke interesse in hoe body en mind in een bijzondere wisselwerking bestaan. Vanuit eigen ervaring weet ik hoe langdurige stress en (medisch) trauma je als mens kunnen verstoren, waardoor je stralende zelf onbereikbaar ver weg lijkt.



Een samenspel tussen cognitief werk (bij een psycholoog) en een lichaamsgerichte benadering (bij mij) zie ik als het summum van ondersteuning in je persoonlijke groeien/of herstelproces.

Ik toon je met veel liefde de onstopbare kracht in jezelf!

Ik heb een achtergrond in ontelbare modaliteiten die ik samenbracht in dit traumasensitief somatisch lichaamswerk.

Een niet volledige opsomming:
Massagetherapie
Yogatherapie
Somatisch Lichaamswerk
Clinical Somatics
Trauma informed work in practice
Traditional Chinese Medicine
Sound Healing
...

Contact:
0477585618 (best via whatsapp)
noe@noemovesyou.be
www.noemovesyou.be

