

Traumasesensible Ergotherapie

mit **Somatic Experiencing (SE)**®

Somatic Experiencing (SE)® *(übersetzt: Körperliches Erleben)*

wurde von Peter A. Levine als ressourcen- und körperorientierte Behandlungsweise zur Traumabewältigung entwickelt.

Er geht von den uns angeborenen, ureigenen Instinkten aus, die unser Überleben erhalten und sichern. Tiere und Menschen kommen bei einem lebensbedrohlichen Ereignis in einen natürlichen Zustand von Kampf, Flucht oder Erstarrung, wenn etwas zu schnell, zu viel zu heftig auf uns einwirkt. Tiere können ein überwältigendes Erlebnis danach leicht abschütteln, wenn sie überlebt haben. Uns kann es jedoch bei Überforderung passieren, dass unser Nervensystem diese Schutzreaktionen und -prozesse nicht zu einem vollständigen Abschluss bringen konnte und im Versuch sie zu Ende zu bringen stecken bleibt – es entsteht ein Daueralarm. Das zeigt sich dann z. B. als Blockierung in einzelnen Bereichen, in allgemeiner Schwäche oder in Überaktiviertheit mit unterschiedlichsten Symptomen, Begleit- oder Folgeerscheinungen.

Die **traumasensible Ergotherapie** bietet je nach Befindlichkeit und Anliegen therapeutische Begleitung, Aufklärung und praktische Methoden an z.B. zur Stabilisierung der Grundbefindlichkeit, zur Stärkung eigener Bewältigungsstrategien bei Einschränkungen im Alltag durch Traumafolgen, die Möglichkeit zu Neuverhandlung des Traumas in kleinen Schritten, Umgang mit Grenzen und zur Selbstfürsorge.

Die breite Palette der klassischen Ergotherapie an körperlichen Übungen oder kreativen Tätigkeiten sowie praktische Anleitung und Unterstützung bei Alltagsangelegenheiten oder Nutzung von Hilfsmitteln, Medien und PC kann eingesetzt und genutzt werden, um wieder Fuß zu fassen und das Leben in die eigenen Hände zu nehmen.

So kann sich aus dem Gefühl der Hilflosigkeit heraus wieder eine neue Positionierung und Haltung zu Handlungsmöglichkeiten, Perspektiven, freien Entscheidungen und Umsetzung von Schritten entwickeln.

Die Lebensenergie ist wieder spürbar und verfügbar. Selbstbestimmung wird möglich – trotz und mit traumatischen Erfahrungen, die Teil des eigenen Lebens geworden sind.

Traumasesensible Ergotherapie unterstützt den schrittweisen und achtsamen Umgang mit der biologischen Selbstregulation des Autonomen Nervensystems im Hinblick auf Alltagsbewältigung.

Eine gleichzeitige Psychotherapie kann die Integration neuer Erfahrungen zur Bewältigung eines Traumas vertiefen und festigen.

Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten sowie mit anderen Therapeutinnen und Therapeuten ist wichtig, wenn es der Wunsch der Patientin oder des Patienten ist.

Christa Stowasser

Ausbildung „Somatic Experiencing“ nach Peter A. Levine bei Elfriede Dinkel-Pfrommer, seit April 2016 „SE-Practitioner nach Peter Levine“, zertifiziert von EASE, Mitglied im Verein Somatic Experiencing Deutschland e.V. www.somatic-experiencing.de

Ausbildung SE-Practitioner

Nach Abschluss des 3-jährigen SE-Trainings und nach Vorlage der erforderlichen Selbsterfahrungs- und Supervisionsstunden erfolgt die Zertifizierung zum SE-Practitioner durch die European Association for Somatic Experiencing (EASE). Mit diesem Zertifikat darf SE im jeweiligen beruflichen Rahmen und innerhalb der für die jeweilige Berufsgruppe gültigen staatlichen Vorschriften ausgeübt werden.



Frau Christa Stowasser

Zertifiziert seit: 14.04.2016

Ergotherapeutin

Praxis für Ergotherapie - Hände am Werk

Rathausstr. 3

72419, Neufra

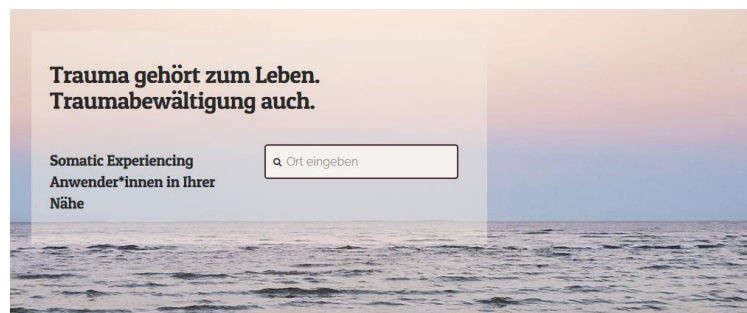
Tel: 0151-52500759

Email: info@haende-am-werk.de

Homepage: www.et-sto.de

Somatic Experiencing (SE)[®]

<https://www.somatic-experiencing.de/>



Was ist Somatic Experiencing (SE)[®]?

„Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden. Durch einschneidende Ereignisse hat es seine volle Flexibilität verloren. Wir müssen ihm deshalb helfen, wieder zu seiner ganzen Spannbreite und Kraft zurück zu finden.“ - Dr. Peter A. Levine

„SE arbeitet weniger mit den Ursachen des Traumas, sondern vielmehr mit der Reaktion des Körpers darauf. Über die körperlichen Empfindungen ist es möglich, auch ohne Inhalt oder Erinnerung zu arbeiten. Der Körper kann die nicht abgeschlossenen Prozesse auf natürliche Weise zum Abschluss bringen. Das Nervensystem findet zu seiner ursprünglichen Selbstregulierungsfähigkeit zurück. Symptome wie Schmerzen, Überregbarkeit, Ängste, Depressionen, lösen sich dann meist nachhaltig auf.“ - Elfriede Dinkel-Pfrommer