



## **IMC Gimborn**

**Integraal Medisch Centrum**

Een gezond perspectief

Guido Gezellestraat 56  
6901 KZ Zevenaar

Babborgaplein 3a  
6909 DW Babberich

telefoon 0316 33 17 76  
[www.imc-gimborn.nl](http://www.imc-gimborn.nl)  
[info@imc-gimborn.nl](mailto:info@imc-gimborn.nl)



# Somatic Experiencing

Trauma is geen psychologisch,  
maar in de eerste plaats een biologisch  
verschijnsel. Door de taal van ons lichaam  
te leren spreken kunnen we het helpen  
zichzelf te genezen.



## Waarom Somatic Experiencing?

Dr. Peter A. Levine, de grondlegger van SE, baseerde zijn theorie op zijn observaties van dieren in het wild. Dieren worden regelmatig met de dood bedreigd. Toch raken ze zelden getraumatiseerd. Ze weten instinctief hoe zij de intense energie die vrijkomt bij overlevingsgedrag moeten reguleren en ontladen. Wij mensen zijn uitgerust met vrijwel dezelfde regelmechanismen als dieren. Deze worden echter beperkt of geblokkeerd door het rationele deel van onze hersenen. We kunnen bijvoorbeeld ons 'groot houden' of 'doorzetten' en daarmee een volledige ontlasting in de weg staan. Dit kan resulteren in posttraumatische stress symptomen. Voorbeelden hiervan zijn:

- Angst, paniek, hartkloppingen, oppervlakkig ademen, overmatige alertheid of prikkelbaarheid, onrust en slapeloosheid.
- Depressie, uitputting, gevoel van hulpeloosheid of onmacht en krachtverlies in de spieren.
- Dissociatie, gevoel dat (een deel van) je lichaam niet van jou is, beperkt spectrum van gevoelens.
- Ontkenning: het trauma is niet gebeurd of het is niet belangrijk.

## Wat is Somatic Experiencing?

Somatic Experiencing (SE) is een lichaamsgerichte, psychosomatische methode voor het helen van trauma. Met een trauma wordt in SE bedoeld: iedere gebeurtenis of serie gebeurtenissen die destijds te onverwacht, te snel of te groot was om er op dat moment adequaat op te kunnen reageren. Het zenuwstelsel raakt overweldigd. Deze methode richt zich in de eerste plaats op de effecten van trauma in ons lichaam (soma). Sensaties zijn de taal van ons lichaam, het ervaren van sensaties is daarom de ingang tot verwerking van trauma.

Kenmerken van Somatic Experiencing zijn:

- Het richt zich specifiek op trauma.
- Het is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek in de neurobiologie.
- Het werkt daar waar trauma in het zenuwstelsel zit.
- Het trauma hoeft niet steeds opnieuw verteld en herbeleefd te worden.

## Hoe werkt Somatic Experiencing?

SE werkt met de zogenaamde 'felt sense', het gewaarzijn van lichamelijke sensaties, om het lichaam te helpen spanning te ontladen. Voorbeelden van deze lichamelijke sensaties zijn: warmte, tintelingen, kippenviel, sneller of langzamer worden van hartslag of ademhaling. Met de juiste begeleiding naar het belichaamde gevoel kan het lichaam het zelfgenezende vermogen herstellen.

## Wat gebeurt er bij een behandeling?

Een SE-sessie duurt ongeveer 1 uur en begint met een inleidend gesprek dat leidt tot overeenstemming over wat in de sessie onderzocht wordt. Omdat direct gewerkt wordt met de lichamelijke sensaties, is het niet nodig dat men weet wat de traumatische gebeurtenis was. Als men zich herkent in een of meer van de genoemde symptomen, kan SE heel goed werken. Door hele kleine stapjes te zetten, in en uit de spanning, heeft de cliënt steeds het gevoel het zelf 'in de hand' te hebben. De geblokkeerde overlevings-energie wordt zo op een veilige en geleidelijke manier ontladen. Na deze ontlasting ervaren mensen vaak een sterke afname van hun stress-symptomen.

## Kosten en vergoeding

SE kan worden ingezet binnen een therapievorm die door de meeste zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed wordt uit het aanvullende pakket. Een verwijzing van een (huis)arts is niet noodzakelijk. Voor een uitgebreide lijst van zorgverzekeraars en vergoedingen, zie: [www.imc-gimborn.nl](http://www.imc-gimborn.nl).



**Integraal Medisch Centrum**  
Een gezond perspectief



## **IMC Gimborn**

**Integraal Medisch Centrum**

Een gezond perspectief

Guido Gezellestraat 56  
6901 KZ Zevenaar

Babborgaplein 3a  
6909 DW Babberich

telefoon 0316 33 17 76  
[www.imc-gimborn.nl](http://www.imc-gimborn.nl)  
[info@imc-gimborn.nl](mailto:info@imc-gimborn.nl)