

Traume

Et traume kan opstå når en oplevelse er så voldsom, ubehagelig eller krævende, at det bliver svært for os, at integrere (gemme) oplevelsen som et minde, og oplevelsen i stedet bliver ved med at påvirke os i nutiden.

Traumet er en reaktion på en uudholdelig hændelse, der overvælter vores nervesystem. Hændelsen er så svær, at vi ikke er i stand til at forholde os til den, rumme den, bearbejde den og heale den. Et traume er som et sår, der har svært ved at heale.

Det er forskelligt hvad vi som mennesker er i stand til at rumme. Ikke alle hændelser fører til traumer. Men oplever vi noget, som for os som individ bliver for svært at rumme, så kan vi risikere, at vi udvikler et traume.

Hvad kan traumebehandling være?

Traumebehandling kan være en nænsom proces, hvor vi skaber tryghed og ro i nervesystemet og gradvist bearbejder det, der har været overvældende - i et tempo der passer til dig. Det kan være gennem ord, gennem kropsterapeutiske øvelser eller med en kombination af disse. Gennem traumebehandling kan der komme mere frihed, ro og sammenhæng i livet.