

# Traumabearbetning

Enligt Body Empowerment-modellen

**HÄLSOKRAFT PERSONLIG UTVECKLING**

den 1 januari 2023  
Eva Robertsson  
[www.evarobertsson.se](http://www.evarobertsson.se)

# Traumabearbetning

## Enligt Body Empowerment-modellen

### Har du varit utsatt för våld, övergrepp, mobbing eller annat trauma som att leva under svår stress under lång tid?

Att inte kunna fly, protestera eller göra motstånd mot sin förövare skapar känslor av vanmakt. Den känslan kan vara så överväldigande och omfattande, att alla möjliga slags reaktioner och försök till bearbetning uppstår samtidigt. Det är som att ett larm har startat i kroppen, beredskapen finns men sambandscentralen bryter samman. Denna beredskap fortsätter att vara aktiverad, kroppen "förstår inte" att faran är över. Kanske känner du igen den känslan?

På ytan kan det verka som att du har återhämtat dig. Kanske återgår du till ditt arbete och ett liv som är till synes normalt. Problem uppstår när du hamnar i situationer där du känner dig stressad eller när du förväntas prestera utöver det vanliga, då är det lätt att hamna i de traumatiska minnena. Fysiska och psykiska spänningar uppkommer, kroppssensationer kan uppstå som kan vara övermäktiga att hantera. Traumat kan också aktiveras av andra sinnesintryck; ett ljus, ett ljud, en doft eller något annat som ofta på ett omedvetet plan förknippas med traumat.

Det kan ge symtom, både psykiska och fysiska som kan vara svåra att hantera. Kanske orkar du inte arbeta med dina tidigare uppgifter, har inte ork med familj och vänner, inskränker ditt sociala liv, minskar ner på fritidsintressen. Det är inte alltid lätt att koppla ihop symtomen som uppkommer med det tidigare traumat. Traumat väcker ofta starka känslor av skuld och skam.

Jag har under drygt 30 år arbetat med traumatiserade personer. De personer eller individer som varit utsatta för trauma vill och behöver prata om sina upplevelser, hur det påverkat dem fysiskt, psykiskt och själsligt. De behöver lära känna sin egen kropp igen. De vill känna att de har kontroll på alla känslor som de stängde av vid traumat.

### Beskrivning av traumabearbetning enligt Body Empowerment-modellen

#### Syftet

Att erbjuda de som varit utsatta för trauma som barn eller vuxna en möjlighet att bearbeta erfarenheter av händelsen. Detta ger möjlighet att återta initiativkraften i sitt liv och att hitta tillbaka till sin kreativa potential.

#### Mål

Ökad känsla av välbefinnande samt att frigöra kreativitet och glädje, vilket i sin tur kan ge bättre relationer till familj och vänner, bättre balans mellan arbete och fritid och ett välmående som ger kraft att prestera mer på livets alla områden.

Tillsammans utvecklar vi en karta över önskad livsutveckling som leder till ett liv med högre livskvalité och hälsa, den fungerar som en GPS för projekt LIVET. Kontinuerlig uppföljning genom regelbunden utvärdering sker. Metoden bygger på ett aktivt deltagande.

# Traumabearbetning

---

## Enligt Body Empowerment-modellen

### Del 1 Inledning

De tre första tillfällena noteras olika symptom som förmedlas bland annat genom kroppsspråk, rösten och andningen. Du får röra dig fritt i rummet och vi har en dialog kring kroppskänedom och livsstil.

När vi tillsammans börjar samtala om smärtsamma händelser och trauman, krävs uppmärksamhet på stressnivån, höjs den för mycket? Skulle detta ske, får vi tillsammans med olika tekniker dämpa stressnivån innan bearbetning kan fortsätta.

### Del 2 Engagemang, upplevelse, avspänning och andning

#### *Kroppsfokuserad psykoterapi med jag-stödjande samtalsmetodik*

Denna metod ger nya valmöjligheter genom att lära känna medvetna och omedvetna gränser och begränsningar.

Negativa erfarenheter från traumat gör att du kanske undviker exempelvis relationer, rädslor, stress, konflikter och utmaningar, detta gör att utvecklingsmöjligheterna minskar. Överlevnadsbeslut sätter sig ofta i kroppen, andningen minskar, kroppsspråket blir stelt, rösten blir monoton och din förmåga blir begränsad.

#### *Avspänning genom andningstekniker*

Vid stress börjar hjärnan skicka ut signaler för att förbereda kamp eller flykt. Olika stresshormoner utsöndras och andningen blir yttlig. Ett effektivt sätt att minska kroppens larmberedskap är att träna på att medvetet lugna ner andningen genom att andas långsamt och rytmiskt. Den långsamma andningen skapar ett samspel mellan muskler och andning, vilket hjärnan uppfattar som en signal att ställa om sina kroppsreaktioner och minska larmberedskapen.

#### *Kroppskänedom*

Genom att dagligen öva på att bli mer medveten om din kropps reaktionsmönster, framkallas ett djupt avspänningstillstånd. Detta ökar intresset för att bättre ta hand om din kropp.

### Del 3 Integrering, reflektion och återhämtning

För att bearbeta och integrera traumatiska upplevelser krävs att kroppen försätts i "viloläge", framför allt genom att skapa en atmosfär där du kan känna dig trygg.

# Traumabearbetning

---

## Enligt Body Empowerment-modellen

1. Kostnadsfritt introduktionssamtal.
- 2-4. Inledning, kroppskännedom.
5. Medveten andning, medveten närvaro.
6. Värderingar, ankartankar
7. Karta över önskad utveckling.
8. Kroppskännedom.
9. Vilka hinder finns? Inre? Yttre?
10. Mål, lång- och kortsiktiga.
11. Utvärdering.
- 12–15. Relationen till ekonomi, känslor, mat, träning, smärta, värk, tidsstress, sömn, andlighet och annat aktuellt.
16. Utvärdering.
17. Sammanfattning.
18. Då - Nu - Sedan, efter en månad.
19. Då - Nu - Sedan, efter tre månader.
20. Avslutning.

Totalt 20 tillfällen 16 500 kronor inkl. moms  
(priset gäller till och med maj 2023).

*Detta är ett förslag på utformning, vissa delar kan du behöva mer av och andra delar behöver du mindre av eller kanske ta bort helt, finns det andra delar som är aktuella för dig?*

# Traumabearbetning

---

Enligt Body Empowerment-modellen

## 10 saker du kanske inte visste om mig

Jag har mer än halva mitt liv arbetat för att öka livskvalitén för mina klienter. Startat företaget, Hälsokraft, personlig utveckling (1991).

1. Under årens lopp har jag samarbetat med företagshälsovård exempelvis esculapen, Feelgood och Universitetshälsan.
2. Varit anställd vid Umeå universitet och startat upp Friskvårdsenheten vid Universitetsservice.
3. Samarbetat med Umeå kommun genom att teckna avtal gällande "Arbetsmiljö och Rehabtjänster".
4. Samarbetat med Wonsa, world of no sexual abuse.
5. Jag har under mina år arbetat med att öka livskvalitén för tusentals klienter med bland annat utmattning, stress, trauma, oro, rädsla, värk och sömnlöshet.
6. Anledningen till byte av yrkesbana var att jag själv fick uppleva hur det var att bli sängbunden på grund av smärta.
7. Före min tid som Livsinspiratör & Samtalsterapeut med inriktning på kroppsbaserade behandlingsmetoder arbetade jag 16 år med olika yrken inom administration.
8. Jag arbetar även som personlig assistent till min fantastiske 22-årige bonusson.
9. Just nu lär jag mig skrivandets konst (Författarakademin) kanske någon gång kan du även kalla mig för författare.

Så nu vet lite mer om mig, något du undrar över?

Ring mig gärna tel. 070-557 72 14 eller mejla [eva@evarobertsson.se](mailto:eva@evarobertsson.se) eller boka tid via [bokadirekt.se](http://bokadirekt.se).