



TBT (Trauma Buster Technique)

TBT staat voor Trauma Buster Technique. Het is een hele zachte, snelle en blijvend effectieve manier om emoties los te koppelen van een traumatische gebeurtenis. **Een enkele behandeling is voldoende om een complete gebeurtenis los te koppelen.** Trauma is een gebeurtenis die onverwachts plaatsvindt, terwijl je "op het verkeerde been staat" en je "moederziel alleen" bent. Er is geen directe hulp. Dat kan een ongeluk zijn, een vorm van mishandeling, maar ook een heftig (telefoon) gesprek of zelfs een berichtje dat je leest en heftig binnenkomt. Met TBT behandelen we alle heftige (traumatische) gebeurtenissen waar nog een 'lading' op zit. Hier zijn ook vaak triggers aan gekoppeld die erg belemmerend kunnen zijn in het leven. Je wordt getriggerd door iets dat je hersenen koppelen aan de heftige gebeurtenis. Ook dat kan van alles zijn. Je hersenen zorgen direct voor een koppeling tussen de herinnering en emoties die daarbij horen. Tijdens de TBT behandeling worden die koppelingen "doorgeknipt" zodat de triggers vervagen/verdwijnen en de herinnering niet meer zo emotioneel beladen is. Je kunt ernaar kijken als de ervaring die het was. Heel vervelend, maar niet meer zo pijnlijk/heftig. Zo kun je weer opgelucht ademhalen en echt verder met je leven zoals je dat graag wilt.

Wie komt er in aanmerking voor een TBT behandeling?

- Iedereen vanaf ongeveer 14 jaar die een heftige gebeurtenis heeft meegemaakt waar de emotionele lading nog van aanwezig is. Jongere kinderen kunnen ook in aanmerking komen, maar dan delen we de behandeling op in 2 of 3 delen in verband met de duur van de behandeling.
- Iedereen die snel getriggerd raakt door bepaalde situaties/omstandigheden.
- Iedereen met een herinnerbaar trauma. Dat kan een trauma uit de kindertijd zijn (vanaf 4 jaar) of een recenter trauma.

Wat zijn de kosten?

Voordat er een TBT behandeling ingepland wordt, vindt er eerst een intakegesprek plaats van ongeveer 30 minuten. De TBT behandeling duurt maximaal 2,5 uur. Na 4 dagen vindt er een telefonisch gesprek plaats om de resultaten te bespreken. Het totale bedrag is 240 euro.

Voor meer info of voor het maken van een afspraak kun je contact opnemen met:

Chantal Huisman
06-27001230
chantal@hetlevensatelier.nl

Het Levensatelier
Burgemeester Wijnenstraat 9
5721 AG Asten
0493-670251
info@hetlevensatelier.nl
www.hetlevensatelier.nl