



Informatie Traumabewerking



ITZAMNA

‘In regie met Jezelf, in balans met je leven’

Januari 2025

Herkenbaar?

Plotselinge onverwachte confrontatie met de dood? Fysieke en/of verbale agressie? Verkeersongeval met dodelijk afloop of zwaar lichamelijk letsel? Slachtoffer van ongewenst gedrag? Zelfdoding? Verlies van een dierbare? Ten onrechte beschuldigd worden van iets ergs? Meerdere emotioneel ingrijpende gebeurtenissen in korte tijd?

De opsomming is zeker niet compleet. Het geeft een indicatie over de vele aanleidingen/situaties die aangeven wat een aangrijpend voorval is.

Dit zijn extreme en overweldigende belevingen. Je normale verwerkingsmogelijkheden schieten tekort. Het kost je daarom veel meer tijd en energie dan bij een normale emotionele gebeurtenis om deze te boven te komen. En dan er nog leren om te gaan in het dagelijks leven.

Schokkende gebeurtenis.

Als je een dit meemaakt, zal je merken dat je gevoel van vertrouwen en veiligheid is aangetast. In het 'normale' leven zijn gevaarlijke of angstaanjagende situaties meestal afwezig.

We weten wel dat zoiets kan gebeuren maar denken 'mij overkomt dat niet'. En dan gebeurt het toch. Iedereen beleeft en reageert op zijn of haar manier op een aangrijpende situatie.

Dit mechanisme heet 'Coping stijl'. Dit is de manier waarop je geneigd bent om met stressvolle omstandigheden en tegenslagen om te gaan. Een schokkende gebeurtenis geeft stressreacties zoals:

- Het overkomt je plotseling en onverwacht.
- Roept extreme gevoelens van machteloosheid, angstgevoelens en afschuif bij je op.
- Het confronteert je op (in)directe wijze met de dood of tast je fysieke 'integriteit' (heelheid) aan.

Kortom, zo'n indrukwekkende voorval is een psychotraumatische beleving, extreem en overweldigend. De eigen verwerkingstijd bij een emotioneel gebeurtenis die je van jezelf gewend bent schiet tekort.

Jouw psychische en fysieke reactie is dan zo anders. Je herkent deze, jouw eigen reacties niet. Je schrikt ook van jezelf.

Deze reacties hebben een bepaalde 'wetmatigheid' voor een psychotrauma:

- Veelvuldige herbeleving. De film van het incident speelt zich steeds opnieuw in jouw gedachten af.
- Vermijdingsreacties. Je doet veel moeite om plekken, mensen of andere zaken die met het voorval te maken hebben te ontwijken. Het doet te veel pijn.
- Verhoogde waakzaamheid. De eerste periode na het incident staat je geest op scherp en je bent alert voor herhaling.

Natuurlijke reacties

De bovengenoemde stressreacties zijn heel normaal, heel natuurlijk na een schokkende gebeurtenis. Jouw eigen systemen reageren sterk zowel fysiek en mentaal. Een aantal andere herkenbare reacties zijn bijvoorbeeld:

- Je moet er vaak aan denken, soms heel onverwachts.
- Je kan sneller geïrriteerd zijn.
- Je kunt je niet goed concentreren op je werkzaamheden.
- Je bent 'afwezig' t.o.v. waar je op dat moment bent.
- Je kunt niet goed slapen, je kan nachtmerries hebben en je raakt vermoeid.

Het kost je daarom veel meer tijd en energie dan bij een normale emotionele gebeurtenis om deze te boven te komen. En dan er nog leren om te gaan in het dagelijks leven. Het is niet niks!

Wees je bewust dat ook andere systemen binnen jezelf geraakt en 'in de war' zijn. Denk aan jouw gevoel, energetisch en spiritueel systeem. Neem echt de Tijdecht en gun jezelf de Tijd!

Dat kan anders. Echt!

ITZAMNA biedt een individueel professioneel, veilig opvang, verwerkings- en nazorg traject aan.

Maar jouw eigen interne systemen zijn door de schokkende gebeurtenis ook gepijnigd! Wil je tijdens het verwerkingsproces daar gelijk ook aandacht en zorg aan geven?

ITZAMNA heeft een geïntegreerde verwerkings-aanpak daarvoor ontwikkeld. Je maakt de beleving tot eigen ervaring en voorkomt in hoge mate daarmee dat je o.a. blokkades ontwikkelt.

Het vraagt wat van jezelf, het brengt wat voor jezelf. Je bent weer verbonden met je Ziel!

Werkwijze

Vooral jouw schokkende belevenis en wat het met jou doet staat centraal. Dit gebeurt in een veilige setting waar aandacht, zorg, ruimte voor Jezelf door warme nabijheid en professionele betrokkenheid aan jou wordt aangeboden.

ITZAMNA werkt vanuit de overtuiging dat onbaatzuchtige liefde het geluk in zich heeft. Denken, voelen en handelen vanuit een goed/fout kader bestaat niet.

ITZAMNA kent 2 maatwerk verwerkingsprocessen.

A. Verdiepend verwerkingsproces

In het eerste opvanggesprek vertel jij over de ingrijpende gebeurtenis wat je overkomen is. Ik zal voornamelijk luisteren en waarnemen. Ik zal je ook vragen stellen. Daarnaast staan we stil bij jouw stressreacties.

Ik geef tips voor jouw eigen verwerking. Daarbij is begrip en steun uit de eigen directe omgeving heel belangrijk.

Ook onderwerp is hoe verwerking eruit kan en mag zien. Vanzelfsprekend is er alle ruimte voor jouw vragen. Dan kijken we samen naar wat jij nodig hebt op korte termijn.

Als je misschien belangstelling hebt of krijgt voor het geïntegreerde verwerkingsproces dan vertel ik hoe dat werkt. Heb je vragen daarover? Ik beantwoord deze graag.

Tot slot maken we samen een doorkijk hoe de 2 verdiepende verwerkingsgesprekken en het nazorg gesprek verlopen en wanneer.

B. Geïntegreerd verwerkingsproces

Naast de gesprekken zoals aangegeven in het verdiepend verwerkingsproces wordt tegelijkertijd aandacht en behandeling gericht op heling van de beschadigde eigen interne systemen: fysiek, mentaal, gevoel, energetisch en spiritueel.

Door de eerste verwerking te gaan bewerken komt het proces van beleving naar eigen ervaring op gang te brengen en te ondersteunen.

Zodat (preventief) mogelijke blokkades, verslavingen kunnen worden voorkomen dan wel direct behandeld worden.

Denk bij behandeling aan o.a. Energetische massage /drukpuntenbehandeling gebaseerd op de Tzolkin, de Energetische Maya kalender, Reiki.

Wil je meer weten vraag dan om de Informatiebrochure Waarderend Tegenkracht.

Heb je bij een eerdere psychotraumatische beleving wel een verwerkingsproces doorlopen en je merkt dat je beperkt wordt door mogelijke blokkades? Dan is een specifiek maatwerk geïntegreerd programma voor jou, afgestemd op jouw behoeften en blokkades zeker mogelijk. Vraag er gerust om!

Bereidheid

Van belang is deze Wilsvraag! Ben je bereid om met jezelf de psychotraumatische beleving te verwerken om daarna te bewerken door zelfonderzoek en reflectie? Om deze tot eigen ervaring te maken met inbegrip van aandacht voor de eigen geraakte Interne systemen?

Dit gaat verder en dieper dan de regulier psychotrauma opvang. Het vraagt aandacht, tijd, energie, focus. Liefde en zorg van jezelf voor jezelf!

Locatie

De gesprekken vinden plaats in Het Coachhuis in Hengelo (Ov.). Dit is gevestigd in het Ondernemershuis H10 aan de Hamerstraat 10. In bijzondere situaties kunnen we een overleg ook per videocall houden.

Zorgvuldigheid

Onze gesprekken en het proces blijven vanzelfsprekend vertrouwelijk.

Offerte

Alles wat we bespreken, ontvang je in een offerte. Deze is 12 dagen geldig.

Op onze samenwerking zijn de ITZAMNA Algemene leveringsvoorwaarden van toepassing. Zie de link: www.itzamna.nl/itzamna-algemene-voorwaarden.

Investering

Informatie voor prijsopgave? Neem dan contact met mij op. Zie hieronder. De bedragen zijn altijd exclusief 21% BTW. De huur van de praktijkruimte is hierbij inbegrepen

Factuur

Je ontvangt maandelijks achteraf een factuur op basis van werkelijk gemaakte uren. De betalingstermijn is 14 dagen.

Afzeggen/verplaatsen afspraak

Als je een afspraak wil annuleren of verplaatsen, vraag ik je mij minimaal 24 uur van tevoren te informeren. Doe je dit te laat, dan kan ik genooddaakt zijn om de kosten van onze afspraak in rekening te brengen

Wil je meer informatie of heb je vragen?

Mobiel: 06 – 2395 0676

Email: eric-itzamna@outlook.com

*Het Kleine Goede wat ons dagelijks bijna
achteloos passeert,
Geeft datgene bij bewust ontmoeten
wat jij of jullie soms ontbeert?
In een wederzijdse, betrokken spontane
blik van blijdschap om die Ander te
ontmoeten,
Waardevolle herinneringen zijn geboren
en mogen we met warme Liefde
begroeten.*

Even voorstellen:

Eric Godschalk



Ik ben geboren en getogen in Nederland en heb een (internationale) HR-achtergrond. Daarnaast was ik (arbeids)veiligheid en gezondheidsadviseur. Ik verricht al jarenlang freelance coachopdrachten, specifiek voor organisatieontwikkeling. In de zorg, bij de overheid, woningcorporaties en voor productiebedrijven.

In 2017 ben ik met ITZAMNA begonnen. Hier ligt mijn focus op individuele vraagstellingen en behoeften. Vaak over persoonlijke thema's: zingeving, levensvragen, blokkades en trauma's.

Ik voer waarderende reflectiegesprekken: 'Kerngesprekken'. We raken de diepere lagen, de kern, door onder andere gebruik te maken van systemisch werken.

Ik combineer wetenschap met spiritualiteit. Daarvoor heb ik 12 jaar bij een Maya-leermeester de spiritualiteitscyclus en rituelen bestudeerd en mij eigen gemaakt. Ik ben bevoegd Energetisch masseur, gebaseerd op de Tzolkin, de spirituele kalender van de Maya's. Ook ben ik Reiki Master.

Naast individuele coaching begeleid ik workshops en Inspiratiebijeenkomsten over zingeving, traumaopvang en -nazorg en persoonlijk geluk.

Disclaimer

Intellectuele-eigendomsrechten

Elke vorm van openbaarmaking of verveelvoudiging (in de ruimste zin van het woord), elk gebruik van een kopie, of het verveelvoudigen of verspreiden van (een deel van) de inhoud van deze ITZAMNA-informatiefolder anders dan voor persoonlijk, niet-commercieel gebruik is strikt Verboden.

© Alle rechten voorbehouden

Het is ten strengste verboden materiaal van ITZAMNA-informatiefolder te kopiëren, opnieuw te verspreiden of te publiceren, of te wijzigen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van ITZAMNA.