



Auteur: Ambrosius Duuk

Complementaire zorg

Bij mentaal trauma kunnen bepaalde natuurlijke of homeopathische middelen ondersteuning bieden, hoewel het belangrijk blijft om professionele psychologische ondersteuning te krijgen.

Let op: homeopathie en natuurlijke middelen werken voor sommige mensen goed als aanvulling, maar zijn niet voldoende als zelfstandige therapie bij trauma, ptss en cptss. Er bestaat een breed scala aan natuurlijke en alternatieve therapieën die kunnen bijdragen aan het verwerken van mentaal trauma of het ondersteunen van het emotionele welzijn. Hieronder geef ik je een overzicht, onderverdeeld in middel-gebaseerde en therapie-gebaseerde benaderingen:

Natuurlijke Middelen (Fytotherapie, Homeopathie, Bloesemremedies en Supplementen)

Homeopathie

Ignatia Amara – verdriet, rouw, huilbuien
Natrium Muriaticum – onderdrukte emoties, stil verdriet
Aconitum Napellus – acute angst of shock
Arnica Montana – mentale shock, ontkenning van hulpbehoefte
Staphysagria – trauma door misbruik of vernedering
Pulsatilla – behoefte aan troost, huilerig

Bach Bloesem Remedies

Rescue Remedy – acute stress, shock
Star of Bethlehem – trauma (recent of oud)
Rock Rose – paniek
Mimulus – angsten voor specifieke dingen
Sweet Chestnut – diepe wanhoop
Willow – wrok, slachtofferschap

Kruiden (Fytotherapie)

Sint-janskruid – depressieve gevoelens, nerveuze spanningen
Valeriaan – kalmerend, tegen slapeloosheid
Passiebloem – rustgevend, bij innerlijke onrust
Ashwagandha – adaptogeen, helpt bij stress
Rhodiola – helpt het lichaam zich aan te passen aan stress
Kamille – rustgevend, mild kalmerend

Supplementen en Voeding

Magnesium – ontspanning, zenuwstelsel
Omega-3 vetzuren – ondersteuning hersenfunctie, stemming
Vitamine B-complex – zenuwstelselondersteuning
L-theanine – kalmerend, uit groene thee
GABA – neurotransmitter, rustgevend
CBD-olie – ontspanning, beter slapen (let op: kwaliteit en dosering belangrijk)

Complementaire zorg

Therapieën uit de alternatieve geneeswijzen

Lichaamsgerichte therapieën

Somatic Experiencing – werkt met het zenuwstelsel en lichamelijke verwerking van trauma
TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) – ontladen van opgebouwde spierspanning
Cranio-sacraal therapie – zachte aanraking om spanningen los te laten
Shiatsu / acupressuur / acupunctuur – balans in energiebanen

Energetische therapieën

Reiki – energieoverdracht voor ontspanning en herstel
Healing Touch – werken met het energieveld van het lichaam
Chakra-therapie – balanceren van energiecentra

Psychologische/gesprekstherapieën (alternatief)

Integratieve therapie – combineert verschillende stromingen, vaak inclusief energetisch werk
Regressietherapie – teruggaan naar vroegere ervaringen om trauma's te verwerken
Voice Dialogue – in gesprek met innerlijke delen

Traditionele geneeswijzen

Ayurveda – holistische benadering via voeding, kruiden, levensstijl en massage
Chinese Geneeskunde (TCM) – acupunctuur, kruiden, qi-balans
Homeopathie (klassiek) – persoonsgerichte behandeling

Creatieve en expressieve therapieën

Kunstzinnige therapie – schilderen, tekenen, boetseren als uitingsvorm
Muziektherapie – verwerking via muziek en klank
Dans- en bewegingstherapie – emotionele expressie via beweging

Adem- en meditatiepraktijken

Holotropic Breathwork – diepe ademhaling om onderdrukte emoties vrij te maken
Wim Hof Methode – ademhaling + kou, stressregulatie
Mindfulness / Vipassana meditatie – aanwezigheid bij het moment, stressreductie

Let op: Ga niet zomaar zelf “dokteren”. Als je een complementaire behandeling / therapie wil ondergaan; zoek een goed opgeleide behandelaar en meldt het ook aan je behandelaar uit de reguliere zorg.

Alle genoemde middelen in dit document dienen slechts als voorbeeld. Er zijn uiteraard nog meer middelen en therapieën.