

Het lichaam mee in de therapie; een jaartraject lichaamsgericht werken.

Omschrijving

Een jaartraject van 8 vrijdagmiddagen gericht op het waarom en hoe te werken met lichaamsgerichte interventies. 1 vrijdagmiddag 1x in de maand. Tijdsbesteding tussendoor, 4-8 uur.

Een combinatie van theorie en praktijk. Ervaringsgericht leren op basis van aantal basiselementen uit de theorie, gericht op toepassing en het eigen maken.

We worden als mensen geboren als 'ervarende' wezens. Ons zenuwstelsel is vanaf het eerste moment bezig informatie te verzamelen. Het merkt op wat er van extern op ons afkomt en wat er intern in ons lichaam gebeurt. Op basis van deze gezamenlijke informatie wordt een passende reactie in gang gezet. Deze reacties kunnen zich ontwikkelen tot patronen en strategieën. Bewust maar vooral onbewust. Er zijn universele patronen te ontdekken die eigenlijk voor iedereen gelden en tegelijk ontwikkelen mensen ook op basis van persoonlijke ervaringen een blauwdruk voor eigen impliciete, vaak automatische patronen en strategieën.

Menselijk gedrag, voelen en denken, wordt dus in grote mate bepaald door die onbewuste automatische processen in ons zenuwstelsel en de verwerking in het brein. Door daar bewust van te worden, er contact mee te leren maken en nieuwsgierigheid naar de mogelijkheden te ontwikkelen kunnen we bijdragen aan groei, verandering en meer keuzevrijheid bij cliënten

Lichaamsgericht werken gaat wat ons betreft over werken vanuit bovenstaande kennis. Hoewel specifieke fysieke interventies onderdeel kunnen zijn van lichaamsgericht behandelen, worden vooral door het hebben van kennis en het bewust zijn van die onderliggende processen de mogelijkheden om het lichaam mee te nemen in therapie veel breder. Dit kan dan ook juist geïntegreerd worden in eigen specifieke expertise en bestaande behandelvormen.

Doel

- Je doet kennis op over de werking van het zenuwstelsel en autonome processen in het lichaam.
- je doet kennis op over de verschillende niveaus van informatieverwerking; cognitief, emotioneel en sensomotorisch.
- Je leert deze processen herkennen bij jezelf, in je eigen ervaringen en bij je cliënten.
- Je leert concreet hoe je deze processen kunt beïnvloeden.
- je kunt indiceren wanneer lichaamsgerichte aandacht op zijn plek is.
- je leert afstemmen op je client, op je zelf, en daarmee het contact optimaliseren.
- je bent zelfbewust op het gebied van je eigen ervaringen, grenzen en valkuilen.

Inhoud per dagdeel

Elke middag zal zowel theoretische basis meegeven, door middel van eigen ervaring werken naar belichaamde kennis en praktische handvatten voor je eigen praktijk. Afhankelijk van de vraag van de groep kan dit in de loop van het traject iets aangepast worden.

1. Het waarom en de aard van het lichaamsgericht werken wordt uitgediept, en de verschillende manieren om hier invulling aan te geven. Zowel een kennismaking met theoretische onderbouwing als de persoonlijke motivatie en eigen proces in de integratie van denken, voelen en doen.
2. De onderliggende processen in het zenuwstelsel bij het verzamelen van informatie worden langsgegaan. Deze processen worden gekoppeld aan de toestanden waarin het zenuwstelsel zich bevindt en de uitingsvormen hiervan.
3. De (vroeg) ontwikkeling en hechting als belangrijk mechanisme, het relationele zenuwstelsel. Dit gekoppeld aan specifieke lichamelijke uitingsvormen en het ontstaan van lichaamsbeeld en zelfbeleving.
4. Vervolg van hechting en nu gericht op het therapeutische contact, de co-regulatie en overdracht komen aan de orde specifiek bij lichaamsgericht werken.
5. Emoties en emotieregulatie en de rol van lichamelijke sensaties. Het specifieke werken gericht op felt-sense.
6. Verschillende werkvormen om het lichaam mee te nemen in de therapie. O.a. imaginatie, meditatie, vertragen en 'tracking'.
7. Het inzetten van aanraking, werken op de (contact) grens en mogelijkheden zonder aan te raken. Valkuilen, protocollen en fasering in de therapie t.a.v. dit onderwerp.
8. Afbakening en integratie van het lichaamsgericht werken. Wanneer wel en wanneer niet. Bewustwording van grenzen, verantwoordelijkheden en zelfzorg.

Tussen de dagdelen door worden deelnemers gevraagd om literatuur door te nemen, eigen reflectie te doen, eventuele opdrachten te doen en om eventueel samen te komen in kleinere groepjes met een bepaald thema.

Docenten:

[Helen Catsburg](#) is Gz-psycholoog, Lichaamsgericht werkend psycholoog NiP en EMDR Practitioner. Ze heeft haar eigen bedrijf waar ze deskundigheidsbevordering, supervisie, coaching en therapie aanbiedt. Samen aan de slag om kennis en ervaring met elkaar te verbinden, en zo bewust te worden van dieperliggende patronen én nieuwe sporen aan te leggen. Op het scherpst van de snede inzicht opdoen én werken met ruimtelijke werkvormen om die inzichten dieper te laten inwerken is haar core business. Zij is opgeleid als regulier psycholoog, en in het lichaamsgericht en systemisch werken.

[Marlene Koekkoek](#) is Gz-psycholoog, Lichaamsgericht werkend psycholoog NiP en EMDR Practitioner. Ze is werkzaam in haar eigen praktijk. Sinds 2008 doet ze bewust ervaring op in het betrekken van het lichaam bij de behandeling na het doen van diverse opleidingen waaronder Sensorimotor Psychotherapy, trainingen bij het Aumm-instituut, Polyvagaal theorie in de therapie. Down-to-earth, humoristisch, empathisch en contact maken past bij haar.

Procedure:

Na aanmelding volgt er een contact met één van de twee docenten. Hierin maken we kennis en bespreken we of de inhoud en ervaringsgerichte insteek aansluit bij jouw vraag, behoefte en bereidheid ook naar jezelf te kijken en met eigen materiaal te werken. Met het oog op het groepsproces slaan we stil bij vooropleiding en werk ervaring.

Literatuur: We vragen je het boek: Trauma en het lichaam, P. Ogden, K. Minton & C. Pain (2020) zelf aan te schaffen. Tijdens de training verstrekken of verwijzen we naar andere (literatuur) bronnen.

Data in 2025: 28 maart, 25 april, 16 mei, 11 juli, 19 sept, 17 okt, 14 nov en 12 dec. Van 13-17 uur.

Waar: Kuzumerweg 26, 9862 TC Sebaldeburen.

Kosten: de gehele training zal 1480.- bedragen.

In kader van zowel eigen leerproces als het groepsproces is het aantal maximaal te missen bijeenkomsten 2 keer. Er vindt geen teruggave van het betaalde bedrag of ontbinding van de betaalverplichting plaats.

Voor wie:

Psychologen, psychiaters met therapie ervaring, vak therapeuten, en andere disciplines die ervaring hebben met therapeutisch werken met cliënten. Neem gerust contact op om te overleggen of je in aanmerking komt.

Met vriendelijk groeten,

Helen Catsburg
info@helencatsbug
0651714466

Marlene Koekkoek
praktijk@praktijkkoeckoeck.nl
0619358714