

Het lichaam mee in therapie

Ontdek in deze training hoe focus op het lichaam kan helpen bij je behandeling.

Werk je met mensen die vastlopen door stress, spanning, trauma of oude patronen? Wil je beter begrijpen hoe lichaam en geest samenwerken? Hoe je signalen van het lichaam mee kunt nemen bij herstel en groei?

In een samenwerking tussen **Helen Catsburg** en **Marlene Koekoek** ontwikkelde zich een wetenschappelijk onderbouwde én praktische training. Je leert hierin hoe het zenuwstelsel reageert bij stress, (on)veiligheid en verbinding. Hoe dit zichtbaar wordt in houding, ademhaling, gevoelens en gedrag. Je leert over hechting in relatie tot het zenuwstelsel. Je leert observeren bij je client en in jezelf.

Vanuit verschillende stromingen bieden we handvatten, interventies en zienswijze; waarbij de focus ligt op het lichaam en wat daar gebeurt. We laten je stap voor stap zien hoe je deze kennis kunt gebruiken in gesprekken en behandeling. Zodat je samen met cliënten naast cognitief en 'top down', ook 'bottom up' de lichamelijke signalen en sensaties kunt gebruiken en zo kunt werken aan diepgaande en duurzame verandering van impliciete patronen.

Na succesvolle edities in het noorden bieden we de training **begin 2027** wederom meer **centraal in het land** aan. Je kun dan in vier compacte en inspirerende dagen deze manier van werken ontdekken en verdiepen. In het **najaar van 2027** bieden we hem weer **in het noorden** aan, dan verdeeld in 4 dagdelen en 2 hele wederom inspirerende dagen.

Tijdens de training krijg je theorie, maar vooral veel oefening. Je gaat zelf ervaren hoe je lichaam reageert in verschillende situaties en hoe je daar bewuster mee kunt omgaan. Zo ontwikkel je nieuwe vaardigheden die je meteen kunt toepassen – in je werk én in je eigen leven.

Na afloop van deze training heb je als deelnemer:

- Een wetenschappelijk onderbouwd kader voor lichaamsgericht werken, inclusief kennis van het autonome zenuwstelsel, arousal-staten, Window of Tolerance en we bespreken voor en tegens van de Polyvagaaltheorie.
- Vaardigheid in het herkennen van lichamelijke (hechtings) patronen, hechtingsstijlen en verdedigingssystemen (vechten, vluchten, bevriezen, collaps) bij cliënten en jezelf.
- Praktische tools om bottom-up te werken: van fenomenologisch waarnemen en de SIBAM tot het inzetten van aanraking, beweging en emotieregulatie in de behandeling.
- Inzicht in fasering: hoe lichaamsgerichte interventies te gebruiken in de fase van stabilisatie, transformatie en integratie, afgestemd op de client en behandelmethode.
- Ervaring met het toepassen van lichaamsgerichte principes binnen bestaande therapievormen zoals EMDR, CGT en schematherapie.
- Bewustzijn van eigen grenzen, zelfzorg en ethische richtlijnen, zodat veilig en verantwoord gewerkt kan worden met lichaamsgerichte technieken.
- Ervaring en meer vertrouwen in het lezen en volgen van lichaamssignalen, het afstemmen op het zenuwstelsel van de client en het geven van behandeling op een ervaringsgerichte manier.

Voor wie: Psychologen, psychiaters met therapie ervaring, vaktherapeuten, psychosociaal therapeuten, maatschappelijk werkenden, praktijk ondersteuners, en andere disciplines die ervaring hebben met behandeling, therapie en werken met cliënten.

Trainers: Marlene Koekkoek & Helen Catsburg. Beide GZ-psycholoog, EMDR practitioner en Lichaamsgericht werkend psycholoog NiP, daarbij heeft Marlene de certificering Sensorimotor Psychotherapist en is Helen geschoold in het lichaamsgericht werk met systemisch accent.

Praktisch:

Midden van het land:

In de eerste helft van 2027 bieden we rondom Utrecht een programma aan van twee aaneengesloten dagen daarop volgend twee losse dagen:

8 en 9 april (donderdag en vrijdag), 21 mei (vrijdag) en 18 juni (vrijdag).

De prijs bedraagt € 1850 (inclusief koffie/thee en lunch).

In het Noorden:

In het Noorden starten we na de zomer van 2027 met een programma op vrijdagen:

10 september (halve dag), 1 oktober (halve dag), 29 oktober (hele dag), 19 november (halve dag), 17 december (hele dag) en 28 januari 2028 (halve dag).

De prijs bedraagt € 1750 (inclusief koffie/thee en lunch).

Locatie: Wordt nog bekend gemaakt

Groepsmaat: 10-16 deelnemers

Accreditatie: VEN: 15 breed, 2 smal; FGzPT: 25 specialismen Gz-psycholoog wordt aangevraagd;

LV POH-GGZ: Categorie B; LVPW: 40 scholingspunten (waarvan 30 voldoen aan Psychosociale Basiskennis); VIT (Vereniging Integratieve Therapie): Accreditatie toegekend voor logboek.

Na aanmelding vindt een kennismakingsgesprek plaats met een van de trainers.

Meer weten, overleggen of je in aanmerking komt of je aanmelden? Stuur ons gerust een bericht:

info@helencatsburg.nl / praktijk@praktijkkoekkoek.nl

Hartelijke groet,

Helen Catsburg & Marlene Koekkoek