Lichaamsgericht werken bij trauma

Een basis workshop op gebied van lichaamsgericht trauma werk.

Introductie:
Verstijfd zijn van angst, rillingen langs je ruggengraat voelen lopen, vlinders in je buik. Je lichaam heeft ontelbare manieren om zich te uiten en je te vertellen dat er wat speelt. Bij trauma of overprikkeling waarbij de natuurlijke vlucht- of vechtrespons niet kan worden ingezet, zet energie zich vast in het lichaam. Als we geen mogelijkheid hebben ons zelfhelende vermogen in te zetten, blijven we in deze immobiliteit. Deze blokkade veroorzaakt velerlei lichamelijke klachten en ongewenste patronen passend bij trauma. Door middel van lichaamsgericht werken kun je het lichaam uitnodigen om weer uit deze blokkade te komen. Hierdoor kan het natuurlijke verwerkingsproces weer op gang komen. Alleen praten en "erover denken" is hiervoor niet voldoende.

Deze workshop biedt een introductie in lichaamsgericht werken, deelnemers krijgen praktische handvatten aangereikt om hiermee te werken.

Inhoud:
Tijdens de workshop zal er aandacht zijn voor: de Window of Tolerance, gronding, het inzetten van hulpbronnen en een introductie tot het sociaal zenuwstelsel (Porges) als uitbreiding van het sympathische en parasympathische zenuwstelsel. Het SIBAM model, in Nederland ook wel GBGAB genoemd (Peter A. Levine) wordt geïntroduceerd als kapstok om mee te werken.
Afwisselend over de dag is er aandacht voor de theorie en daarbij passende praktische oefeningen. Nadruk ligt op het zelf ervaren. Daarom doen de deelnemers zelf lichaamsoefeningen en nemen zij deel aan korte oefensessies.

Het doel:
- De deelnemers hebben een context van waaruit ze lichaamsgericht werken kunnen inzetten.
- De deelnemers leren de taal van het lichaam beter verstaan en spreken. Ze krijgen meer oog voor het lichaam en de signalen die het geeft.
- De deelnemers kunnen de opgedane kennis integreren in de traumabehandeling.
- De deelnemers hebben door lichaamsgericht werken extra handvatten om beter contact te maken én te houden met de cliënt.

Literatuur:
Door de cursist zelf te verzorgen: Hoofdstukken 5,6,7 uit het boek: 'De stem van je lichaam' van Peter A. Levine. (89 blz.)

Voor wie:
Therapeuten die werken met trauma's en handvatten willen hebben om het lichaam meer bij de behandeling te betrekken. Beheersing van EMDR is geen voorwaarde. Voorkennis van de basisprincipes van Window of Tolerance en de werking van het zenuwstelsel bij trauma is gevraagd, want deze theorie zal tijdens de workshop slechts kort worden doorgenomen. De theorie wordt ook beschreven in de literatuur. De workshop richt zich niet specifiek op de behandeling van kinderen, maar de onderdelen kunnen wel gebruikt worden bij kinderen.

Docent:
Marlene Koekkoek is GZ psycholoog, Lichaamsgericht Werkend psycholoog NIP en EMDR practitioner en is werkzaam binnen haar eigen praktijk.
Ze heeft in 2015 de opleidingen: Primal Somatic Traumaheling Therapie en Integral Somatic Psychotherapy level 1 (ISP) afgerond.

Datum: diverse data. Zie website Psy-zo!

Tijd: 9:30 tot 16:30 (inloop vanaf 09:00 uur).

Plaats: Psy-zo!, Zernikepark 12, 9747 AN in Groningen

Maximum aantal deelnemers: 15

Accreditatie: Er wordt accreditatie aangevraagd bij:
NIP Lichaamsgericht Werkend Psycholoog
NIP K&J/NVO
Vereniging EMDR Nederland

Kosten: €195,- (incl. koffie / thee, lunch).

Aanmelden: U kunt zich op de website www.psy-zo.nl inschrijven. U kunt tot twee weken voor de workshop kosteloos annuleren.

Agenda: Lichaamsgericht werken bij trauma.

Een basisworkshop het gebied van lichaamsgericht werk en daarmee een verdieping op het gebied van traumabehandeling.

Docent: Marlene Koekkoek
Datum:
Locatie: Psy-zo!, Zernikepark 12 in Groningen
Telefoon: 050-7502088
Website: www.psy-zo.nl

09:00 Binnenkomst met koffie/thee

09:30 Start workshop
Kennismaken, wensen inventariseren, grondingoefening (ervaringsoefening)

Kennisoverdracht: bespreken literatuur tav het waarom van lichaamsgericht werk, de Window of Tolerance, de werking van het zenuwstelsel en het sociale zenuwstelsel van Porges

11:00 Pauze

11:15 Vervolg workshop
Ervaringsoefening : losmaken van de sociale Vagus en een inquiery in groepjes hierover.

12.30 Lunch

13:30 Vervolg workshop
Kennisoverdracht: introductie SIBAM model als handvat om de oefensessies te kunnen geven in groepjes (vaardigheidsoefening)

15.00 Pauze

15:15 Vervolg workshop
Vervolg oefenen in groepjes (vaardigheidsoefening), nabespreken, rondvragen (kennisoverdracht)

16.30 Einde