

Aaffien de Vries: ***Focusing en zelfzorg voor de therapeut***

Hoe laveer jij in het spanningsveld van de druk van de zorgverzekeraars die snel resultaat willen zien en jouw eigen visie op het therapeutisch proces?

Hoe behoudt je je inspiratie en hoe voorkom je dat jij zelf een 'brug te ver gaat' en overbelast raakt?

En, misschien wel het allerbelangrijkste, welke rol speelt 'jouw binnenste' daarin? Voel je stevigheid, overzicht en inspiratie of voel je je moe en opgejaagd, misschien zelfs machteloos?

Deze workshop gaat over Focusing en Zelfzorg. Daarin maken we natuurlijk tijd en ruimte om in contact te treden met dat wonderlijke en rijke gebied dat alleen via het ervarende lichaam is te bereiken.

Maurits van Urk: **Aan de slag met Emotionally focused therapy (EFT) en Gestalt**

In de interactie tussen mensen is de emotie bepalend: de emotie bepaalt welke behoeften er spelen en welke emotionele reactie die ontlokt. Dat zorgt ervoor dat gesprekspartners elkaar bijvoorbeeld niet meer snappen, verstaan of kwetsend zijn. De EFT is een systeemgerichte therapie en richt zich op het inzichtelijk maken hoe deze interactie verloopt en waar de mogelijkheden zitten tot verandering. Hoofdzakelijk bruikbaar bij partnerrelatietherapie, maar in wezen zijn de principes toepasbaar bij gezinnen/ouder-kind, werkgever-werknemer, teams, therapeut-client etc.

In deze workshop is de theorie beperkt tot het hoogstnoodzakelijke en gaan we voornamelijk ervaren waar eigen behoeften en emoties zitten en hoe die van invloed zijn op het therapeutisch proces.

Maurits van Urk laat zich in zijn werk met name leiden door de ervaring in het contact met de cliënt en werken als (experienceel gestalt)gezinstherapeut. Hij is geschoold in Gestalttherapie en de EFT. Momenteel heeft hij samen met zijn vrouw Liesbeth (eveneens maatschappelijk werkende) een praktijk welke zich richt op het begeleiden van samengestelde gezinnen. De werkwijze en stijl binnen de praktijk laat zich beschrijven als persoonlijk en betrokken. Direct, ervaringsgericht en oplossingsgericht.



Ann Weiser Cornell: **Inviting Experiential Process with Clients Who “Just Want Help”**

Eugene Gendlin said that we can help half of our therapy clients just by inviting them to feel in their bodies. But what about the other half? They don't want to do something as “weird” as feeling in their bodies. They just want help!

It's quite possible to bring an experiential mode of awareness to clients like this... without talking about “Focusing,” and without mentioning the body.

This is done through subtle empathic prompts and un-intrusive invitations, set within a matrix of empathic attunement and relational awareness. These subtle prompts can be done within any modality of psychotherapy.

Ann Weiser Cornell, PhD, is the author of *Focusing in Clinical Practice: The Essence of Change and The Power of Focusing*. She is internationally recognized as one of the leading innovators and theoreticians of Focusing, the experiential method developed by Eugene Gendlin, and as a psychology educator. She has worked as a clinician trained in the person-centered approach and now teaches Focusing worldwide. She is a Past President of the Association for Humanistic Psychology.

Nini de Graaff: **Focusing en Schaamte**

In deze workshop is er aandacht voor hoe een gevoel van schaamte tijdens een psychotherapeutische gesprek bij de cliënt of bij de therapeut op een constructieve manier benaderd kan worden, waardoor het vaak overspoelende karakter van het gevoel minder bedreigend wordt. Of is de schaamte die aangetroffen wordt juist te beschouwen als een positief teken en hoe kunnen we daar dan mee omgaan?

Eerst bespreken we de fenomenologie van de schaamte. Daarna gaan we na welke Focusingaanpak hierbij effectief kan worden ingezet.

Een kleine zijwaartse sprong naar het oplossingsgerichte kader kan misschien ook behulpzaam zijn. Is het mogelijk om daarna weer in het Experimentele spoor te komen?

Deze workshop is bedoeld voor collega's die eerder een introductiecursus Focusing hebben gevolgd en die ervaring hebben opgedaan met het therapeutisch gebruik van focussen.

Nini de Graaff is supervisor en leertherapeut van de VPeP en focustrainer. Ze was hoofddocente cliëntgerichte psychotherapie bij RINO Zuid en was een van de initiatiefnemers van de regionale werkgroep Brabant van de VPeP. Ze heeft als lid van de Cox-groep vele jaren focusingworkshops in Nederland mede georganiseerd. Daarnaast heeft ze regelmatig Focusing cursussen en workshops gegeven zowel bij RINO Zuid, Duitsland en Oostenrijk als in eigen praktijk. Ze was een van de vertalers van het boek van Bala Jaison: "Experimenterende en kortdurende therapie geïntegreerd".

Yvonne Rosman: **Lichaams gewaarzijn: Contact maken met onze lichaamsgerichte stroom van informatie.**

Als ik naar foto's van mezelf kijk als kind zie ik altijd een meisje dat in beweging is. Dat heeft zich na de middelbare school vertaald in mijn keuze om naar de sportacademie te gaan. Vandaaruit ben ik in de psychomotorische therapie beland. Tijdens mijn doctoraal studie kwam ik in aanraking met Pesso psychotherapie en Gestalt, beide vormen van therapie werkten met het focus op het lichaam. Tijdens mijn opleiding tot psychotherapeut koos ik voor de ervaringsgerichte benadering van de Client centered richting.

Ik verdiepte me in allerlei vormen van psychotherapie die lichaamsgericht waren. MBCT, Sensorimotorische therapie van Pat Ogden en Integrale Somatische psychologie van Raja Selvam.

Ik werk als vrijgevestigd psychotherapeut in de specialistische GGZ omdat bij hechtings- en trauma het terugvinden van informatie in het lichaam die nog niet gekend is gebruikt kan worden.

We weten allemaal dat ons lichaam onze bestaansgrond is en dat identificatie met het lichaam heel vroeg in de ontwikkeling plaats vindt. We kijken naar ons zelf vanuit de vorm van ons lichaam en dan wordt het een deel van hoe we onszelf zien. We verliezen tijdens onze ontwikkeling regelmatig het echte contact met onze lichaamsinformatie, ons innerlijk lichaam. Uitdrukkingen als "ik voel me gestrest en ik zit niet lekker in mijn vel" zijn hiervan de uitdrukking in taal. Maar wat voor informatie daarvan vinden we eigenlijk terug in ons lichaam.

Yvonne Rosman is GZ psycholoog en Psychotherapeut, SGGZ.

Mario van Montfoort en Cara Oord: **Agressie Regulatie**

Drama kan goed ingezet worden voor cliënten met beperkte verbale - of over verbale vaardigheden. De behandeling kan met indirecte werkvormen plaatsvinden op een 'onbewuster niveau'. Vaktherapie werkt met het emotioneel schema (Greenberg, 2004) in het hier en nu (Stern, 2004). Door de noodzaak bij persoonlijkheidsstoornissen therapie op een breed gebied van de persoon te richten focust de vaktherapeut niet op een specifieke klacht, maar op de persoon als geheel. Dramatherapie maakt gebruik van cognitieve, experiëntiële en gedragsmatige technieken met een spelmatig karakter die heel dicht bij gebeurtenissen uit de dagelijkse werkelijkheid kunnen staan (zoals in psychodrama) maar ook meer op afstand dmv rolplaying. Door gradaties van afstand en nabijheid te exploreren dmv op de cliënt afgestemde spel oefeningen wordt het mogelijk cliënten te activeren op een veilige manier met zichzelf aan de slag te gaan.

Uit onderzoek blijkt dat het ervaren en leren herkennen van gradaties van agressieve impulsen belangrijk is. Als in de vaktherapieën de agressie wordt geuit werkt dit ventilerend, omdat sprake is van een gestructureerde spelsituatie in het medium die de cliënt de gelegenheid biedt agressie op een gereguleerde manier te uiten. Dit voorkomt dat agressie wordt opgepot. Doelen waar in het kader van agressieregulatie binnen dramatherapie aan gewerkt kan worden zijn:

- Agressie kunnen toelaten, in contact komen met agressieve gevoelens
- Agressie adequaat kunnen uitdrukken
- Inzicht in de agressiegeschiedenis of verloop
- Greep krijgen op gedachten en gevoelens die kunnen leiden tot agressief gedrag
- Tijdens risicovolle situaties zelfcontrole ontwikkelen

Werkwijze; Re-educatief, focaal inzichtgevend, directief klachtgericht.

Methode:

- Actieve deelname door de cliënt (dus niet receptief)
- Directieve, structurerende rol van de vaktherapeut
- Met de focus op de overeenkomst tussen gedrag in het medium en gedrag buiten het medium

Met enkele actieve werkvormen gaan we oefenen in de workshop: ·

- Agressieve gevoelens laten uitbeelden
- Fysieke oefeningen voor het herkennen van agressieve spanningen
- Statusspelen (personen in bovengeschiedte en ondergeschikte positie tegenover elkaar plaatsen: macht-onmacht, groot-klein)
- In een beheersbare situatie kracht gebruiken

- Risicosituaties waarin de patiënt agressief reageert in spelvorm neerzetten en alternatief gedrag oefenen, in verschillende moeilijkheidsgraden, met veel of weinig afstand tot de realiteit.

Kortom: aan de slag!

Mario van Montfoort is vaktherapeut drama, geregistreerd coach en supervisor en werkt binnen Praktijk Querido te Hilversum voor diverse huisartsen als POH GGZ “op locatie”. Hij werkt oplossingsgericht en zijn kracht is gelegen in de combinatie van duidelijke, heldere taal en het aanbieden van handvatten en korte interventies waarmee de cliënt direct aan de slag kan. Ingrediënten hierbij zijn: inlevingsvermogen, betrokkenheid, creativiteit, analytisch vermogen en humor. Hij maakt gebruik van diverse methoden, waaronder online-therapie, en heeft meer dan twintig jaar ervaring in de GGZ.

Cara Oord is Stelsystemtherapeut (NVRG), EFT basisregister therapeut, Vaktherapeut Drama. Is werkzaam bij IrisZorg, Theater Resumé terugspeeltheater en theater op maat.

José Stauvermann: **Methode Sachse**

In deze workshop staan we stil bij de schaduwzijde van de therapeutische relatie. Dat deel van de relatie wat vaak niet direct waarneembaar/niet transparant maar wel voelbaar is en hetgeen daadwerkelijke verandering veelvuldig in de weg staat.

Aan de hand van het model 'der doppelten Handlungsregulation' ontworpen door Rainer Sachse zoomen we zonder oordeel in op het manipulatieve in de interactie tussen cliënt en therapeut. De kern van het model biedt de mogelijkheid aan therapeuten om wezenlijk te leren begrenzen én tevens hun eigen levendigheid op te zoeken waardoor het therapeutisch contact aan echtheid en creativiteit wint. Een helder kader met concrete handvatten die kunnen helpen een impasse te doorbreken. Door de jaren heen is gebleken dat de werkzame factoren van het model geïntegreerd kunnen worden binnen de persoonsgerichte experiëntiële psychotherapie evenals andere hedendaagse therapeutische stromingen.

José Stauvermann werkt als psychotherapeut in eigen praktijk. Daarnaast is ze als docent verbonden aan de Rino Zuid. De afgelopen jaren heeft ze o.a. les gegeven in de methode Sachse. In de loop van de tijd heeft de opbouw van de therapeutische relatie haar bijzondere interesse. Tevens is ze leertherapeut en supervisor VPEP.

**Nele Stinckens: Ouders helpen om een betere emotiecoach te worden van hun kind:
PARENTS ONLINE**

Psychotherapie is en blijft een ambacht, iets voor vakmannen en -vrouwen. Tegelijk komen allerlei innovaties op IT-gebied in snel tempo op ons af. Parents online werd ontwikkeld met als doel het prachtig ambacht te verbinden met innovatieve technologie. De online tool helpt ouders om beter te leren omgaan met de emoties van hun kind. Het beoogt tevens de zelfwerkzaamheid en veerkracht van ouders en hun kind te verhogen. De tool baseert zich overwegend op Emotion Focused Family Therapy, een empirisch getoetst oudertherapeutisch programma dat ontwikkeld werd door Dolhanty & Lafrance.

Via informatieve filmpjes en online oefeningen verwerven ouders inzicht en vaardigheden om de emoties van hun kind te leren (ver)dragen en reguleren. De tool wordt aangeboden aan gezinnen die op de wachtlijst staan voor psychotherapeutische hulp, maar kan ook 'blended' worden ingezet, ter ondersteuning van een traditioneel zorgtraject.

In de workshop maken de deelnemers kennis met de online tool. Er wordt ook ruimer gereflecteerd over de opportuniteiten en valkuilen bij het integreren van online zelfhulptools in het traditionele zorgaanbod.

Renate Geuzinge: **Verbinden is hoofdzaak: vroegkinderlijke chronische traumatisering vanuit een interpersoonlijk neurobiologisch perspectief**

Emotionele verwaarlozing, mishandeling en seksueel misbruik in de kindertijd echoot het gehele leven door in het functioneren van het brein. Uit hersenonderzoeken bleek dat drie grote integratieve weefsels in het brein ofwel beperkt zijn in hun groei ofwel beschadigd zijn geraakt door deze ervaringen. Deze drie integratieve weefsels zijn betrokken bij de drie domeinen van integratie: verticaal, horizontaal en geheugenintegratie. Beperkte integratie heeft grote implicaties voor het mentale functioneren van iemand die vroegkinderlijk is getraumatiseerd en kan uiteindelijk leiden tot een scala aan klachten.

In deze workshop leg ik vanuit een interpersoonlijke neurobiologisch perspectief uit hoe beperkte integratie tot uiting komt in klachten, in de therapeutische relatie, wat dit betekent voor de therapeutisch interventies gericht op herstel en wat specifiek persoonsgerichte experientiele psychotherapie hierin te bieden heeft.

Renate Geuzinge is gz-psycholoog/psychotherapeut, supervisor/leertherapeut NVP/VPEP en gespecialiseerd in vroegkinderlijke chronische traumatisering. Ze is oprichter van het Instituut voor Interpersoonlijke Neurobiologie (IPNB) en doet op dit moment een promotietraject aan de Universiteit voor Humanistiek. Ze schreef en redigeerde samen met Marijke Baljon het boek 'Echo's van trauma' (2017)