Zelfcompassie is een transdiagnostische factor die samenhangt met verschillende vormen van psychopathologie. Behandeling die de (zelf)compassie bevordert, vermindert psychische klachten vergroot het welbevinden. Het helpt cliënten zichzelf beter gerust te stellen, vaker positieve emoties te ervaren en vriendelijker voor zichzelf te worden.

Op deze congresdag van de sectie Lichaamsgericht Werkende Psychologen ervaar je aan den lijve je hoe Pesso-therapie en Compassion Focused Therapy de (zelf)compassie bevorderen. Niet alleen prettig voor je cliënten, maar ook voor jezelf!

**Programma**

**Ochtenddeel**, verzorgd door Shiva Thorsell en Carola Meijer (10:00-12:00)  
09:30-10:00 Inloop  
10:00-10:15 Introductie en welkom  
10:15-11:00 Deel I: zelfcompassie bij somatoforme stoornissen  
11:00-11:15 Koffiepauze  
11:15-12:00 Deel II: zelfcompassie bij somatoforme stoornissen

12:00-13:00 Lunch

**Middagdeel**, verzorgd door Monique Cuppen en Mariëtta van Attekum (13:00-16:00)  
13:00-14:15 Deel I: Pesso en Zelfcompassie  
14:15-14:30 Koffiepauze  
14:30-15:45 Deel II: Pesso en Zelfcompassie

15:45-16:00 Afsluiting

**Beschrijving ochtenddeel**

*’Zelfcompassie bij Somatoforme Stoornissen’ ,* Drs. Shiva Thorsell (Klinisch Pycholoog en Compassietrainer) en Carola Meijer (Psychotherapeut en Compassietrainer)

Patiënten met somatoforme stoornissen (o.a. chronische pijn, chronische vermoeidheid of conversiestoornis) scoren lager op zelfcompassie dan de algemene Nederlandse populatie. Zelfcompassie kan een persoon helpen in het omgaan met somatische klachten. Het deactiveert het sympathische zenuwstelsel en activeert het oxytocine-opiaat systeem. Zo is er een samenhang met o.a. mentale gezondheid, geluk, gezondheidsgedrag en positieve lichaamsbeleving. Zelfcompassie wordt toegelicht met theorie en oefeningen, waardoor u handvatten krijgt om de zelfcompassie bij mensen met SOLK te vergroten.

**Beschrijving middagdeel**

*‘Pesso-therapie en (zelf)compassie’*, Drs. Monique Cuppen (Klinisch Psycholoog en Pesso-psychotherapeut) en Drs. Mariëtta van Attekum (GZ-psycholoog en Pesso-psychotherapeut) Wat maakt compassie en zelfcompassie zo moeilijk?

Hoe komt het dat veel van onze cliënten weinig vriendelijkheid kunnen voelen naar zichzelf en anderen? Kun je (zelf)compassie leren wanneer je het nooit van anderen ervaren hebt? Pesso-therapie (PBSP) heeft een optimistische mensvisie en gaat er van uit, dat ieder mens van aanvang af gericht is op vervulling van basale behoeften aan liefde, bescherming en verbondenheid. Bij voldoende vervulling van deze behoeften in een warm en liefdevol contact met de omgeving ontwikkelt zich compassie op een natuurlijke manier. Vroege lichamelijke interactie ligt aan de basis hiervan.

In deze workshop kunnen jullie middels specifieke Pesso-oefeningen ervaren hoe in een passende interactie (zelf)compassie zich kan ontwikkelen.

[Nadere informatie gastsprekers](https://www.psynip.nl/beschrijving-sprekers-lwp-congres-dag-16-november/)

**Kosten**

NIP lid én sectielid LWP €20,-  
NIP lid €40,-  
Belangstellend lid sectie LWP €40,-  
Student/startend psycholoog sectielid LWP €20,-  
Student/startend psycholoog NIP lid €25,-  
Geen lid €110,-

**Accreditatie**

**Wordt aangevraagd voor**: Eerstelijnspsycholoog NIP, Kinder- en Jeugdpsycholoog (specialist) NIP/Orthopedagoog Generalist NVO, Neurofeedbackpsycholoog NIP, Lichaamsgericht werkend psycholoog NIP, Arbeid- en Organisatiepsycholoog NIP & Psycholoog Arbeid en Gezondheid NIP  
*Bent u GZ- of klinisch psycholoog en heeft u t.a.v. de accreditatie een voorkeur voor een bepaald register? We vernemen dit graag via een bericht naar* [*secretariaat@psynip.nl*](secretariaat@psynip.nl)

**Locatie**

JOINN, Onderdoor 5, Houten, zie [website](https://joinn.nl/meeting-training-event-utrecht/)