



## **Congres: Innerlijke zelfvervreemding overwinnen na trauma**

*Het onderscheiden en verenigen van gefragmenteerde persoonlijkheidsdelen*

**Janina Fisher**

**5 oktober 2020 | 09.00 – 16.45 uur | ReeHorst**

### **Programmaonderdelen**

#### **Fragmentatie en opdeling als aanpassing aan trauma**

Zelfvervreemding als overlevingsstrategie in de context van misbruik, mishandeling en verwaarlozing

- Het behoud van een identiteit die los staat van het trauma
- Het handhaven van de loyaliteit aan familie
- Zo veel mogelijk houvast halen uit het gehechtheidssysteem
- Schaamte en zelfhaat als adaptieve reactie op trauma

#### **De theorie van structurele dissociatie**

- Hersenontwikkeling in de kindertijd
- Het splitsen van de rechter- en linkerhersenhelft
- De activering van dierlijke overlevingsresponsen

#### **Empathische relaties met gefragmenteerde persoonlijkheidsdelen ontwikkelen**

Perspectieven vanuit Sensorimotor Psychotherapy en Internal Family Systems-therapie (IFS)

- Impliciete of lichaamsherinneringen en trauma
- De gevolgen van een ontregeld zenuwstelsel
- Het aangeboren vermogen om te genezen
- Het zelfgenezend vermogen stimuleren

#### **Op mindfulness gebaseerde technieken om 'vriendschap te sluiten' met veronachtzaamde of verloochende delen van de persoonlijkheid**

- Mindfulness bij de behandeling van trauma
- Symptomen en herinneringen begrijpen als communicaties of verschijningsvormen van delen van de persoonlijkheid
- Nieuwsgierigheid en compassie bevorderen
- Leren om op een emotioneel en somatisch niveau contact te maken met de lichamelijke gevoelde beleving van een jong kind

#### **De wonden uit de kindertijd helen door middel van zelfafstemming en zelfcompassie**

Empathie en vertrouwen in genezing ontwikkelen bij traumagerelateerde en verloochende delen

- De heilzame werking van zelfcompassie
- Het helen van wonden uit de kindertijd: herstelervaringen aanbieden die een gevoel van 'verdiende veilige gehechtheid' bevorderen
- Het herconceptualiseren van delen als jong en getraumatiseerd
- Geleide visualisatietechnieken om gehechtheidsresponsen op te roepen