**Online workshop: De polyvagaaltheorie in therapie**

Deb Dana

3, 10, 17 november en 1 december 2021

14.00-17.15 uur

Het autonome zenuwstelsel vormt de kern van onze dagelijkse ervaringen. Het laat ons voelen dat we veilig zijn en maakt het mogelijk om ons met anderen te verbinden. Daartegenover staat dat onze ervaringen op hun beurt ook het zenuwstelsel weer vormgeven. De polyvagaaltheorie biedt een kader om meer inzicht te krijgen in de manieren waarop dit gebeurt en legt uit hoe deze kennis kan worden toegepast om de weg te vinden naar herstel na traumatische ervaringen.

Door in de therapeutische praktijk vanuit de polyvagaaltheorie met cliënten te werken kunnen ze geholpen worden om ingesleten responspatronen te gaan herkennen en te doorbreken door in kaart te brengen welke autonome responsen leiden tot verbondenheid, mobilisatie of overgave en ineenstorting. Met behulp van deze aanpak kunnen cliënten naar een toestand van autonome regulatie worden gebracht waar ze de veiligheid kunnen vinden die noodzakelijk is voor een succesvolle behandeling.

Deb Dana is wereldwijd de belangrijkste vertaler van de polyvagaaltheorie naar de therapeutische praktijk. In haar ervaringsgerichte workshop deelt ze haar op de polyvagaaltheorie geïnspireerde benadering met ons. Ze reikt therapeutische strategieën aan om getraumatiseerde cliënten te helpen hun vertrouwde zelfbeschermingsreacties te gaan waarnemen en los te laten, en de vaardigheden op te doen die nodig zijn om momenten van veiligheid te kunnen ervaren en daarvan te genieten. Je leert over de basisprincipes van de polyvagaaltheorie en ontdekt hoe je – zelf gereguleerd – een bron van regulatie voor je cliënten kunt zijn. En je gaat oefenen met interventies die erop gericht zijn de responspatronen van je cliënten te doorbreken en met strategieën om hun autonome zenuwstelsel ontvankelijk te maken voor veiligheid en verbondenheid.

Aan het einde van de workshop weet je hoe je je cliënten op een veilige manier kunt laten opmerken welke impliciete overtuigingen ze over zichzelf hebben, hoe je ze kunt helpen om hun autonome zenuwstelsel opnieuw vorm te geven en hoe je cliënten een nieuw verhaal kunnen creëren over het trauma dat ligt opgeslagen in hun autonome signaalwegen.

**Programma**

Dag 1: Basisprincipes, autonome systemen in kaart brengen

In het eerste deel van de workshop worden de drie organiserende principes van de polyvagaaltheorie uitgelegd. De deelnemers maken kennis met de kenmerken van de autonome toestanden en leren hoe ze een Persoonlijk-profielkaart kunnen maken.

Dag 2: Verbinding en bescherming

Het tweede deel van de workshop richt zich op het beschrijven van het proces van neuroceptie en de wijze waarop het zenuwstelsel wordt gevormd door ervaring. De deelnemers zullen onderzoeken hoe gebruikelijke overlevingsresponsen en -strategieën kunnen worden herkend en doorbroken om de regulerende capaciteiten van het vagale systeem doelbewust te kunnen inzetten.

Dag 3: Het sociale-betrokkenheidssysteem

In het derde deel van de workshop wordt de neurobiologische wetenschap achter het sociale-betrokkenheidssysteem toegelicht. De deelnemers leren hoe ze het sociale-betrokkenheidssysteem kunnen inzetten in de sessies, oefenen met coregulerende interventies en gaan begrijpen hoe ze het effect van die interventies op hun cliënt kunnen beoordelen.

Dag 4: Verankeren in regulatie

In dit laatste deel van de workshop worden interventies aangereikt om een rigide autonoom zenuwstelstel te leren reageren met flexibelere responspatronen. De deelnemers leren hoe ze autonome regulatie kunnen gebruiken om het werken met trauma veilig te maken.

Deb Dana behandelt alle lesstof. Tijdens het programma zal er tevens worden geoefend in kleinere groepen van ongeveer 25 deelnemers. Bij elke oefengroep zal een door Deb Dana opgeleide assistent aanwezig zijn.