

Studieplan - Trauma Sensitive Retreat voor Professionals

1.0 - Conceptueel

1. Visie, missie en beroepssituatie voor de scholing.

Visie (waar gaan we voor)

Iedere mens heeft recht op zorg die trauma sensitief is afgestemd en iedere professional heeft recht op om hierin goed voor zichzelf te kunnen zorgen.

Missie (waar staan we voor)

In deze retreat vormen wij zorgprofessionals in de basisprincipes van Trauma Sensitieve Zorg door middel van Boeddhistische psychologie, Mindfulness meditatie en Somatic Experiencing toegepast in de therapeutische relatie.

Beroepssituatie Deze retraite is gericht op zorgprofessionals die in hun professionele praktijk in contact komen met mensen die lijden onder (complexere vormen van) psychotrauma, persoonlijkheidsproblematiek en/of hechtingsproblemen en die hier een attitude en vaardigheden in willen ontwikkelen om hier trauma sensitief mee om te gaan.

2. Doelgroep

Deze retraite is bedoeld voor HBO en academisch geschoolde professionals die patiënten of cliënten tegenkomen met (psycho)trauma. Dit kunnen zowel zelfstandig gevestigde professionals zijn als medewerkers in GGZ- of andere zorg-instellingen zijn. Hulpverleners in de ggz en zelfstandig gevestigd (psychiaters, psychologen, psychotherapeuten, verpleegkundigen, sociaalpsychiatrisch verpleegkundigen e.a.). Therapeuten die werken met EMDR, yoga, mindfulness, haptotherapie, hypnotherapie of andere behandelmethodes, psychosociaal therapeuten en vaktherapeuten. ACT trainers, Mindfulness trainers en retraite begeleiders. Relatie- en gezinstherapeuten, kindtherapeuten, maatschappelijk werkers, coaches en supervisors. Artsen, huisartsen, specialisten, praktijkondersteuners (POH-GGZ) en verpleegkundigen in de gezondheidszorg.

3. Beroeps relevante deskundigheidsbevordering van de zorgverlener.

1. Een Trauma Sensitive attitude ontwikkelen door middel van de beoefening van Trauma Sensitive Mindfulness, kennis en inzicht van trauma, om een betere therapeutische relatie op te bouwen.

2. Het vergroten van zelfinzicht door middel van Vipassana Inzichtmeditatie, om tegenoverdracht in de therapeutische relatie sneller te herkennen en te herstellen.
3. Het versterken van zelfregulatie door middel van lichaamsgerichte benadering van Somatic Experiencing en de Polyvagaal Theorie, om een grotere persoonlijke draagkracht te ontwikkelen in het blootgesteld worden aan de soms overweldigende verhalen en emoties.

4. Voorwaarden voor de toelating (gedefinieerd minimaal instroomniveau).

Minimaal HBO niveau in de reguliere of complementaire gezondheidszorg die een AGB code en/of een BIG registratie hebben.

2.0 - Contextueel

1. Gebouw/lokaal en de voorzieningen.

Deze scholing vindt plaats in retraitecentrum The Land of Now in Siddeburen, Groningen. Wij hebben de hele locatie tot onze beschikking met éénpersoonkamers met eigen sanitair, een eetzaal, en een ruime meditatie zaal waar de scholing zal plaatsvinden. Alle benodigde materialen zijn aanwezig; meditatiematten, meditatiekussens, meditatiebankjes, yogamatten en dekens.

2. Wijze van toetsing en/of evaluatie van het leerresultaat bij de studenten.

Tijdens de retraite krijgt iedereen een interview over de voortgang van de beoefening. Dit bepaalt samen met het volbrengen van de retraite of de deelnemer een bewijs van deelname krijgt.

3. Beschrijf de wijze waarop de kwaliteit van de scholing wordt bewaakt.

De deelnemers worden via de website geïnformeerd over de ingangscriteria van de retraite. De deelnemers krijgen na aanmelding een factuur en bevestiging met alle praktische informatie. Op verzoek wordt er contact opgenomen. De gegevens van de deelnemers wordt AVG Proof bewaard. Facturering en administratie gebeurt automatisch en AVG Proof via boekhoudpakket (Acumulus, Siel systems). Deelnemers krijgen vlak voor de retraite een herinneringsmail met alles praktische informatie. Aan het eind van de retraite na het verbreken van de stilte wordt in de groep de beoefening geëvalueerd en worden vragen beantwoord. Aan het eind van de retraite wordt een hand-out

uitgereikt over de geleerde stof. Aan het eind van de retraite wordt een evaluatie formulier ingevuld.

3.0 - Contentueel

1. Uitgebreid overzicht van de lesstof (inhoud van het programma).

- Basisprincipes trauma sensitive vipassana en mindfulness meditatie.
 - Kennismaken met trauma vanuit het perspectief van de Boeddhistische psychologie.
 - Inzicht in hoe lichaamsgericht werken hierin kan ondersteunen door middel van Somatic Experiencing en de Polyvagaal Theorie.
 - Verstilling in een veilige bedding toepassen in de dagelijkse praktijk.
 - Vier vormen van beoefening van vipassana meditatie: Kaya Nupassana (mindfulness van het lichaam), Vedana Nupassana (mindfulness van gevoelens), Citta Nupassana (mindfulness van de mentale geest), en Dhamma Nupassana (mindfulness van de objecten van de geest).
 - De principes van het afhankelijk ontstaan (Paticca samuppada) en hoe dit praktische handvatten geeft om het lijden, wat zich uit in stress, te stoppen.
 - Het belang van het beoefenen van Mettā (liefdevolle vriendelijkheid, welwillendheid), Karuna (compassie mededogen), Mudita (medevreugde) en Upekkha (gelijkmoedigheid) in het werken met trauma.
-

2. Leerdoelen/eindtermen.

Na afloop van deze bijeenkomst is de deelnemer in staat:

- Om vipassana meditatie te beoefenen als een weg om zelfinzicht te ontwikkelen.
- Het zenuwstelsel verder te reguleren met behulp van hedendaagse wetenschappelijk onderbouwde inzichten uit de Somatic Experiencing en de Polyvagaal Theorie.
- Een dieper ervaren begrip en kennis te ontwikkelen van de werking van de geest en zijn patronen vanuit de Boeddhistische psychologie.
- Om met behulp van vipassana-meditatie de Window of Tolerance te fine-tunen.
- De fundamentele van de Boeddhistische leer te begrijpen, toegepast in de context van complexe behandel-relaties.
- Meer inzicht te verwerven in de oorzaken van waarom mensen stress ervaren en hieronder lijden.
- Praktische vaardigheden te ontwikkelen in het overkomen van de universele hindernissen in het uitoefenen van ons vak.

- Trauma Sensitive Mindfulness te integreren in het beoefenen van liefdevolle vriendelijkheid en compassie.

3. HBO-kerncompetenties

1. De deelnemer vergroot inzicht in (onderliggend trauma van) zichzelf en de ander in de context van de therapeutische relatie

1. Is in staat eigen emotionele processen te onderscheiden van de ander.
 2. Is in staat (trauma gerelateerde) hyper-arousal in zichzelf en de ander te herkennen en te onderscheiden.
 3. Is in staat (trauma gerelateerde) hypo-arousal in zichzelf en de ander te herkennen en te onderscheiden.
 4. Heeft kennis van de Boeddhistische Psychologie in de dieperliggende oorzaak van stress/lijden/trauma en wat hiervoor nodig is in het verlenen van zorg (Trauma Informed Care).
-

2. De deelnemer leert zichzelf en de ander te reguleren in de therapeutische relatie.

1. Is in staat hyper-arousal in het eigen zenuwstelsel via het lichaam te reguleren en ontladen.
 2. Heeft kennis om hyper-arousal in het zenuwstelsel van de ander via co-regulatie via lichaam te reguleren en ontladen.
 3. Is in staat hypo-arousal in het eigen zenuwstelsel via het lichaam te reguleren en ontladen.
 4. Heeft kennis om hypo-arousal in het zenuwstelsel van de ander via co-regulatie via lichaam te reguleren en ontladen.
-

3. De deelnemer leert in het oefenen met trauma sensitive mindfulness.

1. Is in staat vipassana meditatie te beoefenen als middel voor zelfzorg en vergroten van inzicht.
2. Is in staat om de basisprincipes van trauma sensitive mindfulness toe te passen op zichzelf tijdens hyper/hypo arousal.