

Werkvorm



Bewustworden

‘Ik & de ruimte’

Psychomotorische therapie in de stabilisatie fase van complex trauma



Mia Scheffers, Ingrid Nissen, Sjoukje Verveld
Trauma in Beweging
November 2016

Hogeschool Windesheim, Zwolle
Top Referent Trauma Centrum Altrecht, Zeist
Top Referent Trauma Centrum GGZ Drenthe, Beilen



Programma

- ▶ Doel van de module
- ▶ Opzet van de module
- ▶ Overzicht van het programma
- ▶ Afwisselend met werkvormen (actieve deelname!)
- ▶ Vragen en uitwisseling

Werkvorm



Bewustworden

‘Ik & de ruimte’


Hoofddoel module

- Vergroten van zelf regulatie;
- Verminderen van isolement (Dorrepaal et al., 2010)

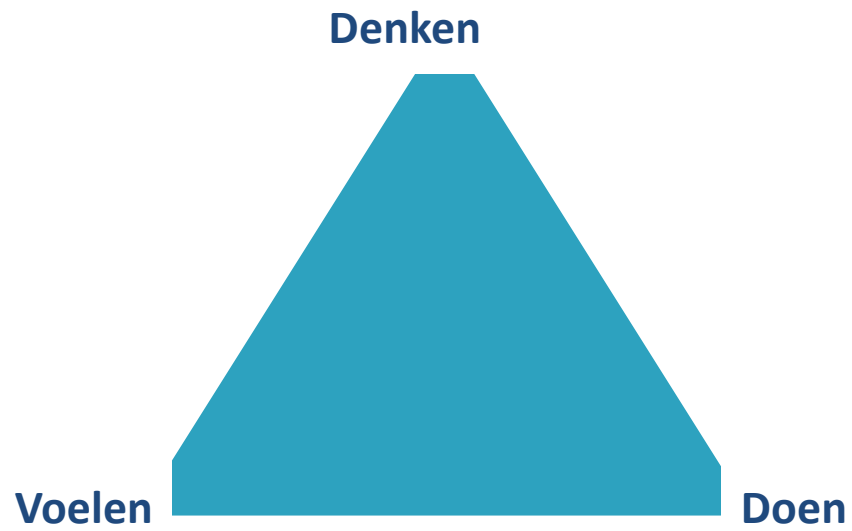
dmv;

- Lichaamsbewustzijn en bewegen
- Herkennen van gedragspatronen
- Nieuwe, corrigerende, succesvolle ervaringen

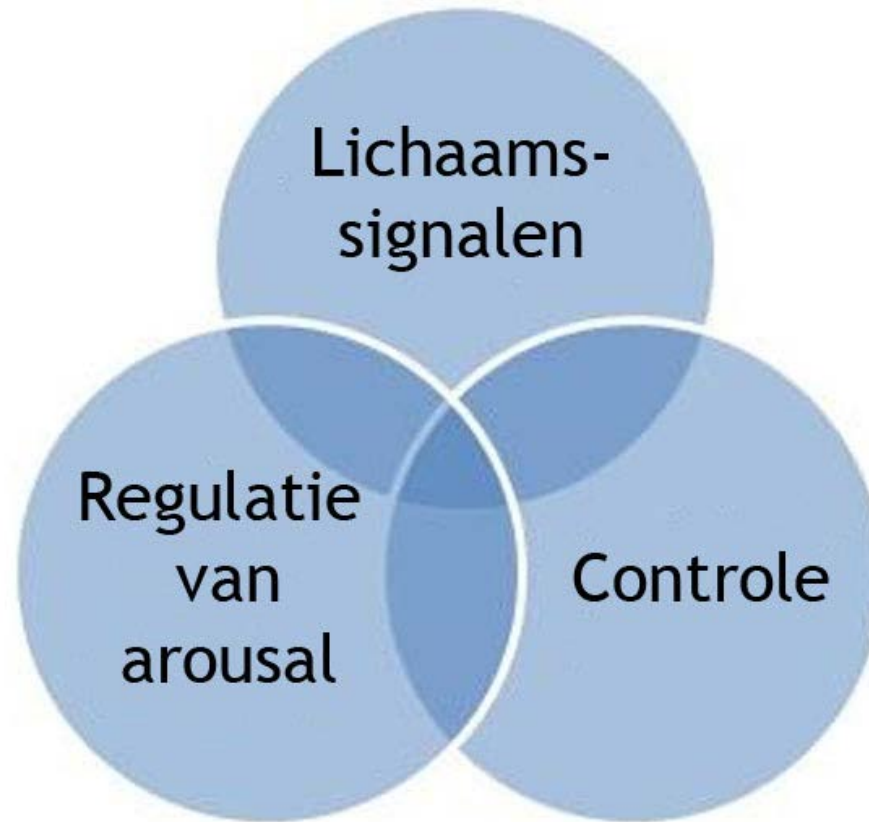
Subdoelen

- ▶ Bewustzijn van lichaamssignalen gerelateerd aan arousal
 - ▶ Gevoelens, gedachten en gedrag verbinden aan lichaamssignalen
 - ▶ Signalen leren herkennen die bij je veilig voelen horen
 - ▶ Leren actief arousal te beïnvloeden, ook in contact met anderen
 - ▶ Controle bevorderen
- 

Integratie



Focus



12 sessies
1,5 uur

Opbouw



- Ik : gericht op waarnemen en begrenzen van zichzelf
- Ik & de ruimte : gericht op persoonlijke ruimte
- Ik & de ander : gericht op grenzen in het contact

Sessie	Thema	Focus	Opbouw
1.	Kennismaken Introductie	Kennismaken Waarnemen	Ik, Ruimte, De ander
2.	Lichaamssignalen	Waarnemen	Ik, Ruimte, De ander
3.	Regulatie van de signalen	Waarnemen & Handelen	Ik, Ruimte
4.	Eigen wensen en behoeften	Waarnemen & Handelen	Ik, Ruimte, De ander
5.	4 gekoppeld aan Veiligheid	Waarnemen & Handelen	Ik, Ruimte
6.	Veiligheid en grenzen	Handelen	Ik, Ruimte
7.	Persoonlijke ruimte vormgeven	Handelen	Ik, De ander
8.	Keuzes mogen maken	Handelen	Ik
9.	Grenzen	Waarnemen & Handelen	Ik, De ander
10.	Spelen en grenzen	Waarnemen	Ik, Ruimte, De ander
11.	Spelen en plezier beleven	Handelen	Ik, Ruimte, De ander
12.	Afronden en afscheid	Handelen	Ik

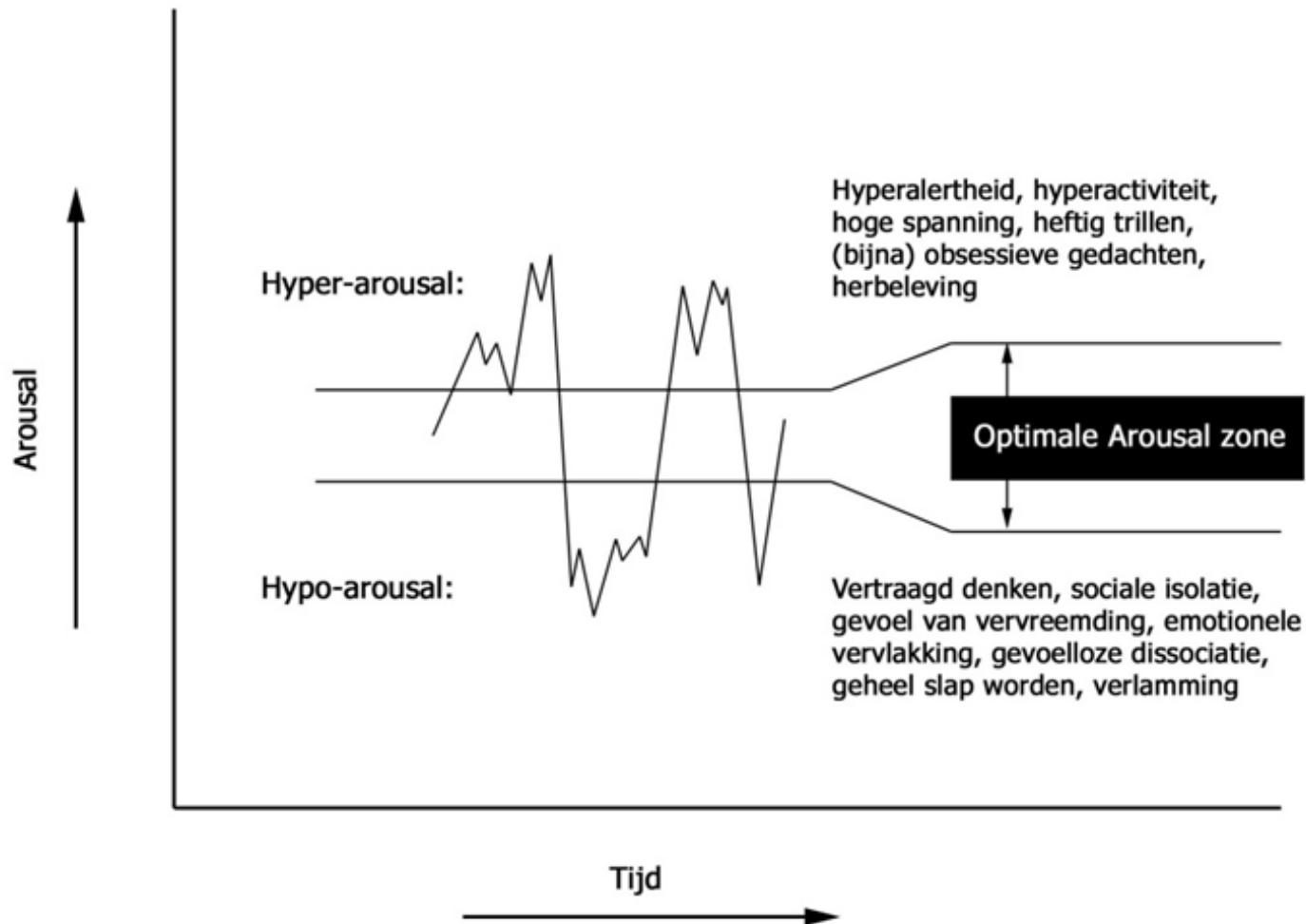
Werkvorm



Bewustworden

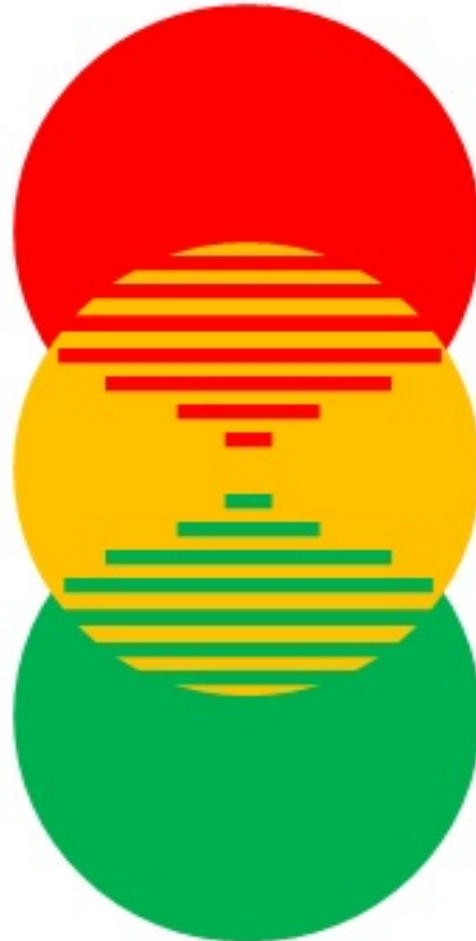
‘Ik’

Tolerantievenster



Lichaamssignalen

Bijvoorbeeld: Stoplicht



Lichaamssignalen:

Emoties:

Gedachten:

Doen (of neiging om te doen):

Lichaamssignalen:

Emoties:

Gedachten:

Doen (of neiging om te doen):

Lichaamssignalen:

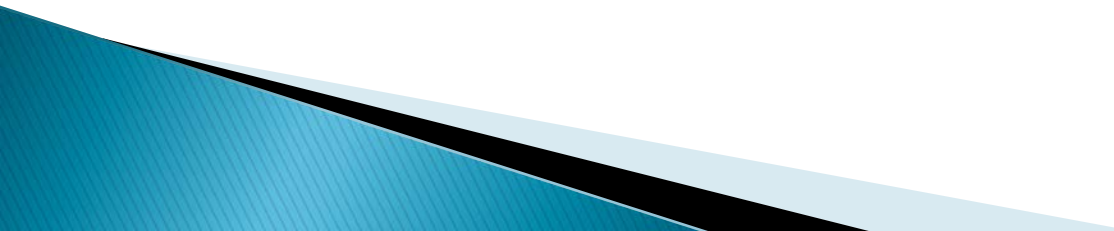
Emoties:

Gedachten:

Doen (of neiging om te doen):

Herkenning van signalen;

- ▶ Signalen eerder leren herkennen
 - ▶ Inzicht in trauma gerelateerde signalen
 - ▶ Inzicht wanneer signalen hanteerbaar zijn en wanneer niet
 - ▶ Geeft grip

 - ▶ Belangrijk voor het ontwikkelen van alternatieve copingstrategieën
- 

Werkvorm



Bewustworden & handelen
'Ik, de ruimte en de ander'

Vragen of opmerkingen ???



Meer informatie: wj.scheffers@windesheim.nl

Windesheim 