

Sensorimotorische Psychotherapie (SP)

Presentatie & workshop SP

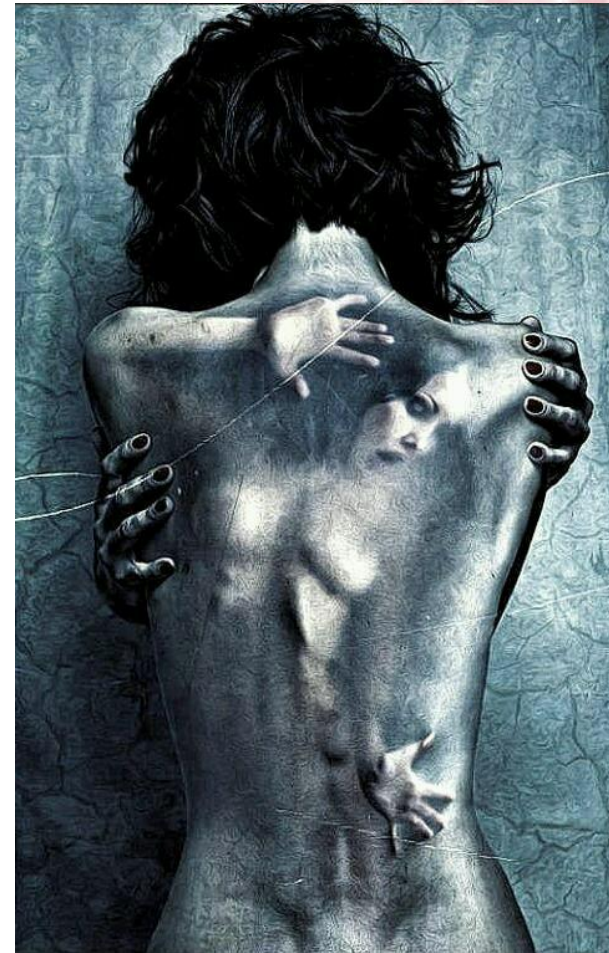
Academie voor Herstel en Ervaringsdeskundigheid

24 november 2017

Nathalie van Eck & Katharina Bongaertz

Wat is SP?

- Ervaringsgerichte & lichaamsgerichte behandelmethodes bij psychotrauma, gehechtheidsproblemen en persoonlijkheidsproblematiek
- ontwikkeld door P. Ogden
- Stevige theoretische basis
- Fasegerichte benadering



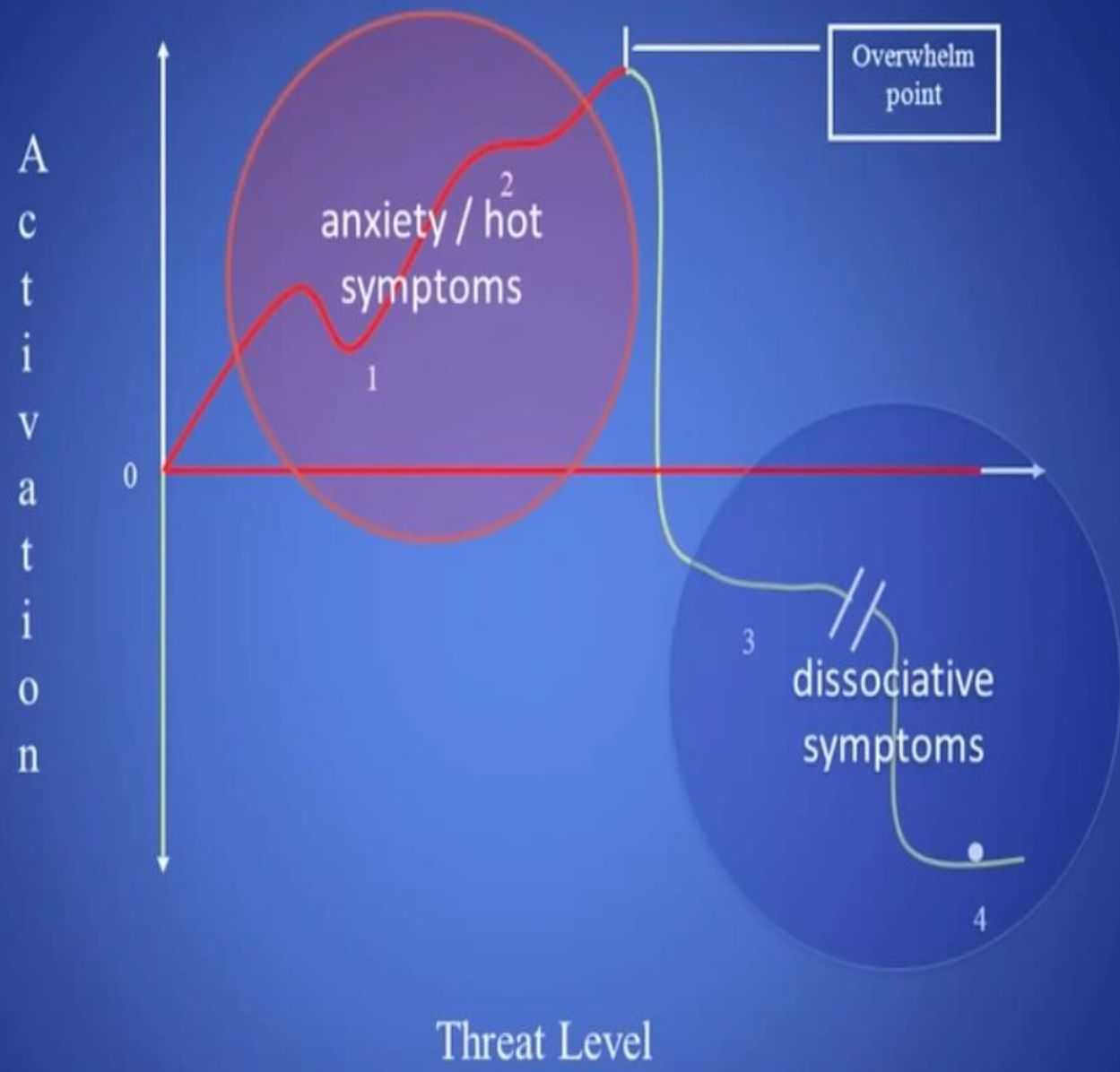
Basisprincipes SP

- Vertrouwde, afgestemde & veilige relatie vormt basis
- Window of Tolerance (WOT) is basismodel > aandacht voor vaardigheden om arousal te regelen
- Lichaam vertelt verhaal over ervaringen uit ons leven
- Kleine' ervaringsgerichte experimenten > inzicht en verandering vanuit **ervaring**-niet vanuit analyse en discussie



Verdedigingssysteem overweldigd/ ingestort en onafgemaakt...





Van freeze/ immobilisatie >> mobilisatie



Fase 1 in de praktijk ervaringsgerichte experimenten

- Bewust worden van traumatische arousal
- psycho-educatie over effect van trauma op het lichaam
- Onderzoeken en opnieuw ontwikkelen van passende grenzen en ervaren en uiten van kracht (in contact) en verdedigingsreacties
- Ontwikkelen van lichaamsgerichte hulpbronnen: gronden, ademhaling etc

> De cliënt ondersteunen in het zich het lichaam weer toe-eigenen..

Fase 2 : **Trauma route** in de praktijk

Mobiliseren en doorwerken van zelfverdedigende reacties

De tijdens het trauma niet afgemaakte lichamelijke verdedigingsreactie wordt opnieuw in beweging gebracht en doorgewerkt en kan alsnog worden opgenomen in het levensverhaal van de cliënt.

Fase 3: ontwikkelingsroute: principes

Het ervaren van overweldiging, machteloosheid, onveilige gehechtheidsrelaties, afwijzing, bekritisering en verwaarlozing: beïnvloedt zelfbeeld & wereldbeeld en wijze omgaan met emoties

Fase 3: focus op emotionele verwerking en veranderen van beperkende overtuigingen die samenhangen met belastende ervaringen uit het verleden middels experimenten waarbij ook met Jonge Kind wordt gewerkt.

In de therapie zoeken therapeut en cliënt samen naar een helpende ervaring die nodig is om tot verbetering en herstel te komen.

PEANUTS

DIT IS MIJN
"DEPRESSIEVE
HOUDING"

© 1970 by the United Feature Syndicate, Inc.
All rights reserved. Printed in the U.S.A.



ALS JE DEPRESSIEF BENT,
MAAKT HET HEEL VEEL UIT
HOE JE STAAT...



10-13

HET ERGSTE DAT JE KUNT
DOEN IS RECHTOP STAAN
EN JE HOOFD OMHOOG HOU-
DEN OMDAT SE IE DAN BE-
TER BEGINT TE VOELEN...



ALS JE MINSTENS EEN
BEETJE PLEZIER VILT HEBBEN
VAN DEPRESSIEF ZIJN,
MOET JE 20" GAAN STAAN...



SCENE

Workshop

Het ervaren van **toenadering**:

Onderzoeken:

- wat er gebeurt in je **lichaam**?
(hartslag, ademhaling, bewegingen, impulsen, spierspanning)
- Wat er gebeurt met je **emoties**?
- Welke **gedachten/overtuigingen** komen op?
- Beelden, herinneringen..

Het ervaren van **kracht** op jezelf of in contact met een ander.

Onderzoeken:

- Wat er gebeurt in je **lichaam, emoties en gedachten**?
- Individueel: vanuit welk deel van je lichaam geeft je kracht?
- In contact: idem en tijd nemen voor ervaren van contact, 10 % duwen, evt ander stapje naar achter duwen

Info/ literatuur SP

<http://www.sensorimotorpsychotherapy.org/home/index.htm>

Binnenkort: Nederlandse website!

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the Body; a sensorimotor approach to psychotherapy*. New York: W.W. Norton & Company

Ogden, P, Fisher J. (2017). *Sensorimotor Psychotherapy; interventies voor traumaverwerking en het herstel van gehechtheid*. Uitgeverij Mens!

Fisher, J., & Ogden, P. (2009). Sensorimotor psychotherapy. In C. A. Courtois, J. D. Ford (Eds.), *Treating complex traumatic stress disorders: An evidence-based guide* (pp. 312-328). New York, NY US: Guilford Press.