

GGNet SCELTA Emendare  
Expertisecentrum voor persoonlijkheidsproblematiek

## OP HET PUNTJE VAN JE STOEL



Minne Roemen-van Haaren en Sylvie Stappenbelt

1

## FILMPJE LEUN EN STEUN GILET



2

## COPING-STRATEGIEËN

- Willoze inschikkelijke
- Onthechte beschermer
- Boze beschermer
- Onthechte zelfsusser
- Perfectionistische overcontroleerder
- Wantrouwende overcontroleerder
- Aandacht- en erkenningzoeker
- Zelfverheerlijker/zelfverheffer
- Pest en aanval
- Bedrog en manipulatie
- Roofdier

3

## NABESPREKEN

- Wat heb je opgemerkt toen je de coping speelde?
  - > Lichamelijk
  - > Emotioneel
  - > Cognitief
  - > Sociaal
- Observatoren: Wat hebben jullie gezien?
  - > Lichamelijk
  - > Emotioneel
  - > Cognitief
  - > Sociaal

4

## COPING-STRATEGIEËN

- Willoze inschikkelijke  
*de pleaser / de aftaster*
- Onthechte beschermer  
*het masker / de off-stand*
- Boze beschermer  
*het stekelvarken / de bitch*
- Onthechte zelfsusser  
*de thrillseeker / de demper*
- Perfectionistische overcontroleerder  
*juffrouw mier / de dwangmatige*
- Wantrouwende overcontroleerder  
*de scanner*
- Aandacht- en erkenningzoeker  
*de diva / het kleine meisje / zwelgie*
- Zelfverheerlijker/zelfverheffer  
*de beterveter / de oordelende*
- Pest en aanval  
*de gemene kat*
- Bedrog en manipulatie  
*de toneelspeler / de charmeur*
- Roofdier  
*de koelbloedige*

5

## LICHAAMSTAAL

- Wat vertelt haar lichaam?
- Ondersteunt de lichaamstaal het verbale verhaal? Waar wel/niet?
- Zou je hier iets over teruggeven? Zo ja, hoe?
- Bespreek in tweetal - Wat zou je letterlijk zeggen?

6

**HOE REAGEER JE?**

“Ik heb de indruk dat je klem zit in je relatie, dat je je onvrij voelt, misschien zelfs gevangen”

“Je hand omklemt je pols (de th. spiegelt de beweging), hoe voelt dit voor jou?”

7

**TRACKING**

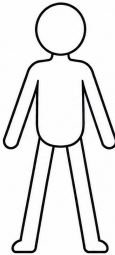
- Het nauwkeurig en objectief observeren van subtiele en duidelijke veranderingen in het lichaam
- Doel: Meer in contact komen met - en meer bewustwording van het eigen lichaam en wat dit lichaam te vertellen heeft.

Fundamentele vaardigheid vanuit de Sensorimotor psychotherapy

Ogden, P., & Fisher, J. (2019) *Sensorimotor Psychotherapy: Interventies voor traumaverwerking en het herstel van gezondheid* (tweede druk). Uitgeverij Mens!

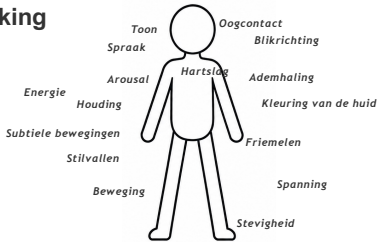
8

**Tracking**



9

**Tracking**



10

**TRACKING OEFENING 1:**

Persoon A vertelt 5 minuten over een spannende/ ongemakkelijke/ moeilijke situatie met een client.

Persoon B trackt (openlijk van top tot teen)

Persoon B onderbreekt zo nu en dan en geeft terug wat hij/zij ziet

Nabespreken: Wat was belangrijk van wat de therapeut teruggaf? En waarom? Werd er iets gemist?

11

**TRACKING OEFENING 2:**

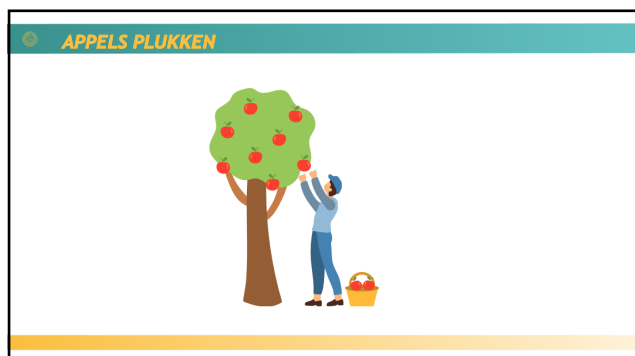
Persoon A vertelt 5 minuten over een positieve, mooie, fijne, grappige situatie met een client.

Persoon B trackt (openlijk van top tot teen)

Persoon B onderbreekt zo nu en dan en geeft terug wat hij/zij ziet

Nabespreken: Wat was belangrijk van wat de therapeut teruggaf? En waarom? Werd er iets gemist?

12



13

### REACTIE OP TRIGGER VERTRAAGD UITVERGROTEN / VERSTERKEN

- **Stap 1:** Th be vraagt cl over de situatie. Th en cl observeren scherp: Wat was het meest triggerend?
- **Stap 2:** a. Trigger finetunen (houding, beweging, mimiek, toon, uitspraak)  
b. Observant neemt trigger over
- **Stap 3:** a. Trigger wordt aangezet door Th.  
b. Cl en th observeren scherp  
c. Eventueel a en b aantal keer herhalen
- **Stap 4:** a. Lijfelijke reactie op trigger vertraagd uitvergroten / versterken  
b. Dit vasthouden
- **Stap 5:** Th be vraagt, zet stil, spiegelt, instrueert en geeft terug

14

### VRAGEN

Is het oké voor je om even in deze houding te blijven en te onderzoeken wat er opkomt?

Wat merk je op in je lijf? - *Blijf daar even bij*

Merk je een emotie op? - *Blijf daar even bij*

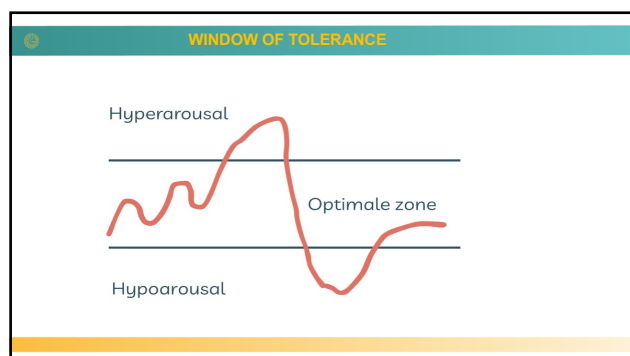
Wat van vroeger wordt hier geraakt?

Welke basisbehoefte kwam/komt hier in de knel?

Welk schema wordt geraakt?

Wanneer je deze fysieke reactie opnieuw in contact met je client merkt, waar zou je dan mee willen oefenen?

15



16

### Lichaamsgerichte strategieën in de sensorimotor psychotherapie om binnen de window of tolerance te blijven

**Samenvatting**

Sensorimotor psychotherapie is een lichaamsgerichte interventie, met focus op lichaamsgevoelens. De centrale kern van de benadering is daarbij gericht op het reguleren van de arousal (opwinding). Hierdoor worden lichaamsgevoelens weer gebruikt om veranderingen in gedrag en denken mogelijk te maken. Het doel van de lichaamsgerichte interventies is het bevorderen van de arousal of het verminderen van de arousal, afhankelijk van de situatie. Dit wordt gedaan door de client te helpen om de arousal te reguleren en de arousal te gebruiken om veranderingen in gedrag en denken mogelijk te maken.

**Inhoud**

- Oriënteren
- Aarden
- Containment
- Centren
- Uittijnen
- Bewegen
- Ademhalen
- Grenzen aangeven
- Bewustzijn lichaamsgevoelens
- Vijf zintuigen
- Jezelf geruststellen

17

### Hand-out Lichaamsgerichte strategieën

|                   |                                                                                                                                      |  |                                     |                                                                                         |  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Oriënteren</b> | Bewust worden, herkennen wat je doet                                                                                                 |  | <b>Ademhalen</b>                    | Afwezigheid observeren, dieper inademen, langer uitademen, krachtiger in / uitademen    |  |
| <b>Aarden</b>     | Staan op de grond zetten, contact voelen ondergrond - voeten, tong naar binnen, knien bewegen                                        |  | <b>Grenzen aangeven</b>             | Stop gebaar maken. Stop zeggen met handen, hoofd, lichaam - groot                       |  |
| <b>Centreren</b>  | Armen omhoog heen slaan, elken of juist dicht om je lichaam maken                                                                    |  | <b>Bewustzijn lichaamsgevoelens</b> | Wat kan ik nu opmerken in mijn lichaam? Ademhalen, voeten, knien, knien                 |  |
| <b>Uittijnen</b>  | 1 hand op je buik (eventueel met knien en/of op de hand op je hart)                                                                  |  | <b>Je zelf geruststellen</b>        | Hand op hart. Met duim over hartslag voelen. Met handen een klein beetje aanpak, aanpak |  |
| <b>Uitlijnen</b>  | Rechts gaat often of staan, "ruiter" komen rugwervels en schouders naar elkaar, knien ontspannen, knien ontspannen, knien ontspannen |  | <b>Vijf zintuigen</b>               | Zien, horen, voelen, ruiken, proeven                                                    |  |
| <b>Bewegen</b>    | Spieren trillen, schudden, sport & spel. Knien bewegen - groot bewegen                                                               |  |                                     |                                                                                         |  |

18

**Werken met lichaamsgerichte strategieën in de groep**

- Maak tweetallen
- Per tweetal 2 strategieën
- Bespreek beide strategieën:
  - Zet jij dit (of zoiets) bewust of onbewust in?
  - Bij hyper- of bij hypoaarousal
  - Wat is het effect hiervan?
- Bedenk een korte oefening om aan te bieden aan de groep / Of bied iets aan dat op het blaadje staat
- Moet de groep boven of onder de Window staan?
- Biedt aan
- Bespreek kort na: wat merkte jullie op?

19

**SIGNALERINGS- + REGULATIEPLAN**

De Regulatie Regenboog Kleur herkennen

|        | GEVOELENS | GEDACHTEN | LIJF | GEEDRAG | ACTIE |
|--------|-----------|-----------|------|---------|-------|
| ROOD   |           |           |      |         |       |
| ORANJE |           |           |      |         |       |
| GEEL   |           |           |      |         |       |
| GREN   |           |           |      |         |       |
| BLAUW  |           |           |      |         |       |
| PURPER |           |           |      |         |       |

20

**NET IETS GROTER, GEKKER, THEATRALER**

- Zeegras
- Captain America / Superwoman
- Leeglopende ballon
- Detective met vergrootglas
- Gebakken eitje
- Slome slak
- Boom in de wind
- Bellenblazer
- .....

21

**SPIEGELOEFENING: LEIDER DENK AAN.....**

- Een slome slak
- Een robot
- Lange Jan uit de Efteling
- Zeegras
- Ballon die steeds verder opgeblazen wordt en dan rustig aan leegloopt
- Captain America/Superwoman
- Gebakken eitje- in een pannetje met hete olie
- Een snuffelend hondje
- Dat je bellenblaast, je maakt mooie grote bellen
- Dat je deze ruimte in favoriete kleur schildert
- Een detective met vergrootglas/ een onderzoeker
- Skydancers
- Een flamingo

22

**NET IETS GROTER, GEKKER, THEATRALER**

m.vanhaaren@ggnet.nl

sylviestappenbelt@emendare-ggz.nl

23