

Sensorimotor psychotherapie

Hanna Uhr-Daal

Klinisch psycholoog

Quintien van Heloma Lugt

Klinisch psycholoog

Oefening

HAND UITREIKEN

Introductie: Sensorimotor psychotherapie (SP)

Lichaamsgerichte psychotherapie die lichaam en geest als één geheel benadert.

Ontwikkeld door Pat Ogden vanuit de visie dat trauma niet alleen in gedachten en emoties, maar ook in het lichaam wordt opgeslagen.

Wordt toegepast bij trauma, angst, depressie en psychosomatische klachten.

Richt zich op het herkennen en reguleren van lichamelijke stressreacties, zoals vechten, vluchten of bevriezen.

Helpt cliënten spanning te ontladen, het zenuwstelsel te reguleren en het gevoel van veiligheid te herstellen.

Kernboodschap:
Het lichaam speelt een belangrijke rol in het verwerken en herstellen van trauma.

Bottom-Up Therapie

*"Eerst voelen en
ervaren, daarna
begrijpen en
betekenis geven."*

Vertrekt vanuit lichamelijke sensaties, bewegingen en autonome reacties.

Het lichaam wordt gebruikt als ingang voor verwerking en herstel.

Emoties en inzichten ontstaan vanuit de ervaring in het hier-en-nu

Helpt bij het reguleren van vastgelopen overlevingsreacties (vechten, vluchten, bevriezen)

Trauma	Ontwikkelings- en relationeel trauma
Vaak gekoppeld aan een specifieke gebeurtenis of reeks gebeurtenissen	Ontstaat door langdurige patronen binnen relaties
Bedreigt vooral de fysieke of psychische veiligheid	Bedreigt vooral de emotionele veiligheid en hechting
Kan op elke leeftijd ontstaan	Ontstaat meestal in de vroege ontwikkeling
Leidt vaak tot angst- en stressreacties	Beïnvloedt identiteit, relaties en zelfregulatie

SP vs PMT

SP

Verwerken van trauma, hechtingsproblemen en onregelde overlevingsreacties

Relatie tussen lichaamssensaties, emoties, gedachten en trauma

Werkt vooral met lichaamsbewustzijn, tracking, mindfulness en somatische experimenten

Trauma en stress worden opgeslagen in het lichaam en het zenuwstelsel

Traumaverwerking is de centrale focus van de behandeling

Psychotherapeut, psycholoog of andere GGZ-professional met SP-opleiding

PMT

Vergroten van psychisch functioneren door beweging en lichaamsgerichte ervaringen

Gedrag, emoties, sociale vaardigheden en lichaamsbeleving

Werkt met bewegingsactiviteiten, sport, spel, ontspanning en ervaringsgerichte oefeningen.

Ervaringen tijdens bewegen geven inzicht in gevoelens, gedrag en interacties

Kan ondersteunend zijn, maar is niet altijd gericht op traumaverwerking

Psychomotorisch therapeut (PMT'er)

Fundamentele Vaardigheden



Tracken/volgen



Contact maken



Framing



Mindfulness
vragen



Experimenteren

Resources

- Interne en externe bronnen van veiligheid, steun en stabiliteit
- Helpen bij emotieregulatie en veerkracht
- Worden ingezet voor stabilisatie tijdens traumaverwerking

Oefening

RESOURCES

Bouwstenen



Oefening

BOUWSTENEN

Act of Triumph

- Het omzetten van een immobiliserende verdediging naar een mobiliserende en regulerende verdediging
- Een beschermende reactie alsnog op een veilige manier te ervaren en af te maken
- Herstelt een gevoel van kracht, competentie en voltooiing

Oefening

ACT OF TRIUMPH

Opbouw van de opleiding Sensorimotorische Psychotherapie

Level	Inhoud	Focus
Level I: Trauma	Basisprincipes van Sensorimotorische Psychotherapie	Werken met trauma, lichaamsbewustzijn, arousalregulatie, resources, tracking en overlevingsreacties (vechten, vluchten, bevriezen).
Level II: Ontwikkelings- en relationeel trauma	Verdieping in hechting en ontwikkeling	Werken met relationele patronen, hechtingsproblemen, delen van de persoonlijkheid, identiteitsontwikkeling en relationele verwondingen.
Level III: Advanced Integrative Training	Integratie en certificering	Verdieping van alle vaardigheden, complexe casuïstiek, supervisie en integratie van trauma- en ontwikkelingswerk. Bij succesvolle afronding kan certificering worden behaald.

Vragen?



