



Cursusdag Lichaamsgeoriënteerd werken met gehechtheid

20-04-2023 in Sneek

Inhoud

Tijdens deze studiedag leer je wat gehechtheid is en wat de bouwstenen van veilige gehechtheid zijn. Je leert wat lichaamsgevoel is en doet ook zelf enkele lichaamsgerichte interventies. De dag bestaat uit cognitieve informatie, ervaringen opdoen met lichaamswerk, delen in de groep en samen interventies uitproberen.

Gehechtheidstheorie

De gehechtheidstheorie gaat over de kwaliteit van verbindingen met belangrijke anderen. Belangrijke verbindingen die invloedrijk zijn in ons bestaan. Niet alleen vanuit onze jeugd, maar tot ver in de ouderdom kunnen gehechtheidsrelaties kwalitatief veranderen. Daarom zeggen we dat het gehechtheidssysteem een adaptief systeem is. Het systeem zorgt ervoor dat we kunnen overleven in groepen waar we gedurende ons leven deel van uitmaken.

Verbindingen die we in het verleden hadden met zorgdragende hechtingsfiguren vormden de structuur van ons brein. Een belangrijk deel van de vorming van het brein verloopt via sociale connecties en interpersoonlijke relaties. Ervaringen met gehechtheid in de eerste levensjaren vormen en bepalen de connectiviteit binnenin onze hersenen. Veilige gehechtheid ontstaat uit veilige en voorspelbare relaties met belangrijke anderen. De bouwstenen voor veilige gehechtheid zou je als volgt kunnen omschrijven: gezien zijn, troostrijk contact hebben, veilige en voorspelbare communicatie hebben die er tezamen voor zorgen dat er een gevoel van zelf en zekerheid ontwikkeld kan worden. We noemen dit een veilige basis ontstaan uit de ervaring van een veilige haven.

Gehechtheidsrelaties

Gehechtheidsrelaties kenmerken zich door hun non-verbale karakter. De manier waarop we relaties leggen gebeurt slechts voor een klein deel bewust en via taal. Het overgrote deel vindt onbewust, subcorticaal en non-verbaal plaats. Je zou kunnen zeggen dat gehechtheidsrelaties in onze vezels zit, in ons lichaam. Contact wordt gevoeld, zoals 'ik voel me veilig bij deze persoon', of, 'ik krijg een niet pluis gevoel'. De kwaliteit van het contact drukt zich uit via oogcontact, gezichtsuitdrukking, beweging en emotie.

Contact met je lichaam en lichaamsgevoel helpen om bewust te worden hoe er contact wordt gemaakt en met welke intensiteit er relaties worden gelegd. Door te werken met het lichaam kan er geleerd worden wat er nodig is om (alsnog) veilige gehechtheid te verwerven en het gevoel van erbij te horen en welbevinden te vergroten.

Tijdens deze studiedag leer je wat gehechtheid is en wat de bouwstenen van veilige gehechtheid zijn. Je leert wat lichaamsgevoel is en doet ook zelf enkele lichaamsgerichte interventies.

De dag bestaat uit cognitieve informatie, ervaringen opdoen met lichaamswerk, delen in de groep en samen interventies uitproberen.

Het is daarom belangrijk dat je gemakkelijk zittende kleding draagt, zoals bijvoorbeeld een joggingbroek, een gemakkelijk zittende trui/jasje en dikke sokken. Rokjes, jurkjes en strakke broeken zijn op een dag waar ervaren een belangrijk onderdeel van de dag vormt, niet erg handig.

De cursus wordt gegeven door Gees Boseker en Liane Maathuis. De studiedag vindt plaats in Sneek, locatie volgt. We starten om 10.00 uur, vanaf 9.30 uur staat koffie/thee voor je klaar. Het is de bedoeling dat je zelf een lunchpakket meeneemt. De dag wordt afgesloten om 16.00 uur. Voor deze studiedag wordt accreditatie aangevraagd en er is ruimte voor 16 deelnemers, dus meld je gauw aan!



Gees Boseker (1963) werkt sinds 1998 vanuit haar eigen praktijk als lichaamsgeoriënteerd psychotherapeut, opleider en supervisor. Ze begon in 1985 in de jeugdhulpverlening en werkte vervolgens in de verslavingszorg en in het gevangeniswezen. Gees werkt in binnen en buitenland en is gespecialiseerd in het werken met gehechtheid, trauma en gehechtheidstrauma. Haar missie is reguliere werkwijzen in lichaamsgeoriënteerde psychotherapie te integreren. Met haar twee boeken, 'Neuroscience of somatic psychotherapy' en 'Zicht op de effecten van lichaamsgeoriënteerde psychotherapie', geeft ze hier uitdrukking aan.



Drs. Liane (1965) werkt sinds 2001 als psychologe en lichaamsgerichte therapeute vanuit haar eigen praktijk. Na haar studie Psychologie (onderwijs- en opleidingspsychologie) aan de Universiteit van Tilburg werkte zij ruim 7 jaar in het bedrijfsleven als organisatieadviseur en personeels- en opleidingsadviseur. Haar lichaamsgerichte therapeutische scholing kreeg vorm in de opleiding tot Bio-energetisch Analytisch Therapeut bij het NIBA (Nederlands Instituut voor Bio-energetische Analyse). Sinds 2009 is zij werkzaam in Friesland en in 2018 is zij een samenwerkingsverband aangegaan met specialistische GGZ KieN in Sneek. Binnen KieN geeft Liane lichaamsgerichte groepstherapie. Daarnaast werkt ze met klinische en GZ-psychologen binnen KieN en vrije gevestigde klinisch psychologen intensief samen bij de behandeling van cliënten met complexe PTSS.

Accreditatie

Accreditatie kan achteraf zelf worden aangevraagd.

Datum

20-04-2023

Locatie

KieN Academie, Sneek, locatie volgt

Inclusief

Onbeperkt koffie, thee en mineraalwater

Lunch zelf meenemen