



Bodymindopleidingen

Deze programmamakrant geeft een overzicht van de opleidingen, trainingen en workshops van Bodymind Opleidingen en onze partners in 2011. De volledige agenda is te vinden op de achterzijde van de krant. Het meest actuele overzicht vind je steeds op onze website, www.bodymindopleidingen.nl.

Lichaamsgeoriënteerde Psychotherapie

Nieuw jaar met een rijk aanbod

Je hebt onze nieuwe programmamakrant in handen, met opnieuw een rijk aanbod van activiteiten van onszelf en onze partners. We zijn er trots op je dit aanbod te kunnen doen. Als instituut zijn we in de afgelopen jaren gegroeid in omvang en inhoud en ook samenwerkingsverbanden aangegaan met partnerinstituten om een zo breed mogelijk programma binnen het veld van de Lichaamsgerichte Psychotherapie te kunnen presenteren. Dit past geheel in onze visie, waarin we ons richten op kwaliteit en vernieuwing. Tegelijkertijd staat hierin de ontmoeting in gelijkwaardigheid zowel binnen als buiten het instituut centraal.

In het afgelopen jaar hebben we veel studenten en cursisten mogen ontmoeten. We zijn dankbaar voor het vertrouwen dat hierbij in ons gesteld is en voor de mooie trainingen die we hebben mogen geven en organiseren. Enkele maanden geleden nog was Marianne Bentzen bij ons te gast als trainer in een workshop over Neuroaffectieve Psychotherapie. Dat leverde ook voor onszelf verrassende nieuwe inzichten en mogelijkheden van werken op. Marianne Bentzen is een van de pioniers in het veld van de Lichaamsgeoriënteerde Psychotherapie en we zijn blij met haar te mogen werken. Marianne komt, samen met Susan Hart, in juni terug voor een eerste blok van 5 dagen training van professionals in deze nieuwe wijze van werken als eerste blok in een training van 15 dagen.

Body, Mind en Spirit Coaching

Een andere nieuwe training in ons aanbod is Body, Mind en Spirit Coaching van Yvette Hooites Meursing. Yvette heeft een rijke ervaring met coaching op alle niveaus. Vanuit haar ervaring heeft ze gezien dat er steeds nadrukkelijker behoefte is om de Spirit, de zielslaag, in de praktijk van de coaching te betrekken. Vanuit deze vraag heeft Yvette deze training ontwikkeld. Zij bestaat uit 3 modules van in totaal 12 dagen. De opleiding Bodymind Systemisch Werk start in het voorjaar voor de derde keer en mag zich in een toenemende belangstelling verheugen. Bodymind Systemisch Werk vormt een prachtige aanvulling op je praktijk als hulpverlener. Je therapeutische kijk wordt sterk verbreed en je leert werken met technieken



die de cliënt in zijn of haar context plaats. Deze technieken zijn ook zeer bruikbaar in de individuele praktijk. Je kunt kennis maken met onze manier van werken in de open workshops Familieopstellingen. Een behoorlijk aantal programma's is op herhaling, echt 'oud en nieuw'. Binnen Bodymind Opleidingen nemen we in nagenoeg al onze activiteiten de karakterologie als uitgangspunt. Binnen onze beroepsopleiding vormt de leer van de karakterstijlen de rode draad in het leren werken met mensen. Hier maak je diepgaand kennis met zowel de inzichten van Wilhelm Reich en Alexander Lowen op dit gebied, als ook de nieuwste ontwikkelingen. Naast de beroepsopleiding bieden we enkele trainingen op dit gebied aan, zoals de Maskermaker, geba-

seerd op het gelijknamige boek. Een vervolg op de Maskermaker wordt gevormd door de training Karakterstijlen 2. Een zeer interessante training voor iedereen die geïnteresseerd is in de therapeutische relatie.

Partnerprogramma's

Door onze partners worden diverse trainingen georganiseerd. Een zeer succesvolle is Somatic Experiencing, waar diep ingegaan wordt op het werken met allerlei vormen van trauma. Een andere training is Sexual Grounding, waarvan nu voor het eerst in Nederland de Advanced Training wordt gegeven. Deze behandelt de volwassen relatie en de seksualiteitsbeleving daarbinnen. Tenslotte verzorgen we voor de Stichting Integratieve Psychotherapie de modules Medische Basis-

kennis, Psychopathologie en Wet en Ethiek. Deze leggen een stevige basis onder het vak van iedere hulpverlener. De modules passen tevens in de aanloop naar het Europees Certificaat Psychotherapie.

Dan nog het programma Leven in je Lijf, dat zich als een olievlek over Nederland en Vlaanderen verspreidt. Het concept van een netwerk van met elkaar samenwerkende trainers en therapeuten die dezelfde cursus geven, is erg succesvol gebleken. Op de website van het netwerk, www.netwerkleveninjelijf.nl vind je al 19 plaatsen in Nederland en 4 plaatsen in Vlaanderen waar de cursus gegeven wordt.

We hopen dat er iets van je gading bij zit en we zien er naar uit je in het komend jaar in een van onze activiteiten te mogen ontmoeten.

Maskermaker Workshop Karakterstijlen

Elk jaar is er weer een grote belangstelling voor de workshop De Maskermaker van Henne Arnolt Verschuren. In deze training van vier losse dagen worden de belangrijkste karakterstijlen behandeld middels theorie en oefenmateriaal. Henne Arnolt is co-auteur van het boek De Maskermaker.

De workshop gaat in op de belangrijkste kenmerken van elke karakterstijl. De deelnemers krijgen inzicht in het ontstaan van elke stijl, in de dilemma's, kwaliteiten en valkuilen en in de specifieke 'gebruiksaanwijzing' die bij deze stijlen hoort. Op deze manier krijgen de studenten de kans om aan den lijve te ervaren hoe de verschillende karakterstijlen aanvoelen.

Ook zijn er oefeningen om de stijlen binnen de context van werk of privéleven te kunnen ervaren.

Overzicht

Doelgroep: professionals die meer inzicht willen krijgen in de karakterstijlen. **Studieduur:** 4 dagen. **Locatie:** centrum Djoj, Rotterdam. **Kosten:** €495 incl. verblijf (koffie, thee en lunch) **Data:** 28 januari, 11 februari, 4 maart, 18 maart. **Trainer:** Henne Arnolt Verschuren.

Op aanvraag wordt De Maskermaker ook elders in het land gegeven.

Bodymind verwerft steeds meer erkenning

Bodymind Opleidingen voert een actief kwaliteitsbeleid. Aan de eigen opleidingen Energetic Integration Therapeut en Systemisch Werk, maar ook aan de bijscholingen en workshops worden hoge eisen gesteld en die stellen we ook aan de partners waarmee we samenwerken.

Kwaliteit gaat over de inhoud van de opleidingen, trainingen en workshops. Maar ook de organisatie moet kloppen: accommodaties moeten in orde zijn, goede en complete informatie vooraf voor geïnteresseerden, duidelijke werkprocessen voor de

studenten, een heldere klachtenregeling enzovoort. De richtlijnen die Bodymind zichzelf stelt liggen vast in een kwaliteitshandboek, dat vanaf de website kan worden gedownload.

Het kwaliteitsbeleid vertaalt zich meer en meer in accreditaties die het opleidingsinstituut weet te verwerven. Veel beroepsverenigingen stellen eisen aan de bijscholingen die hun leden volgen. Deze organisaties toetsen opleidingen en bijscholingen steeds vaker vooraf, soms via een puntensysteem. Verschillende trainingen van Bodymind hebben



tot nu toe al zulke accreditaties verkregen. Zo werd de training over neuroaffectieve psychotherapie van Marianne Bentzen geaccrediteerd door de sectie Lichaamsgericht Werkende Psychologen van het NIP en kregen de modules Medische

Basiskennis van het STIPO deze erkenning van de Stichting Keurmerk Beroepsopleidingen in de psychosociale en geestelijke zorg (SKB). Eerder werden andere bijscholingen al erkend door de NOBCO. Verder is Bodymind opgenomen in het Centraal Register Kortdurende Beroepsopleidingen. In het voorjaar worden gesprekken gevoerd met de Stichting Nederlands Register voor Opleidingen in de integrale en complementaire gezondheidszorg (SNRO) om accreditatie te verkrijgen voor alle opleidingen en trainingen.

Energetic Integration - belang van persoonlijke ontwikkeling

Studenten van de beroepsopleiding Energetic Integration leren om te beginnen vooral zichzelf kennen. Zelfonderzoek is een van de belangrijkste elementen van het studieprogramma.

De opleiding Energetic Integration leidt studenten op om lichaamsgeoriënteerde psychotherapie te geven. De eerste twee jaar zijn gericht op het zo volledig mogelijk in kaart brengen van de eigen 'bodymind'. Voornamelijk op een ervaringsgerichte wijze leert de student het verhaal achter zijn houding-, gedrags- en gedachtenpatronen kennen. Dit vanuit de visie dat een hulpverlener, wat voor een hulpverlener dan ook, pas echt goed met cliënten kan werken als hij zijn instrument op orde heeft. In lichaamsgerichte psychotherapie is dit instrument de therapeut zelf. Hoe beter hij zichzelf kent, hoe beter hij de cliënt kan begeleiden.

Het thema dat per jaar in de opleidingsdagen wordt benadrukt getuigt hiervan. In het eerste jaar richt de lesstof zich op de vraag 'wie ben ik?'. In het tweede jaar breidt het aandachtsgebied zich uit naar de relatie: 'ik en de ander'.

Compassie

Dat betekent bijvoorbeeld in het vak Karakteranalyse dat in het eerste jaar de studenten vanuit de positie van het kind hun eigen karakter onderzoeken.

Op welke manier hebben de ervaringen uit de vroegste jeugd bijgedragen aan de houding die zowel fysiek, emotioneel als mentaal is aangenomen? En wat is er nodig om hier met compassie naar te kij-



ken zodat uiteindelijk die houding langzaam maar zeker losgelaten kan worden?

In het tweede jaar neemt de student de positie aan van 'de ander'. Hij onderzoekt op welke manier bepaalde karaktereigenschappen van de ander bij hem binnenkomen. Wordt hij onzeker van iemand die met hem de strijd aan wil gaan? Of blaast hij zich hierdoor juist op? En ook hier weer het onderzoek hoe deze reactiepatronen geneutraliseerd kunnen worden.

Aan het eind van deze twee eerste opleidingsjaren kent de student zichzelf niet alleen veel beter, hij heeft ook veel tools in handen zichzelf bij te sturen. Want dat is voor het docententeam één van

de belangrijkste uitgangspunten: persoonlijke ontwikkeling betekent beslist niet het kwijtraken van bepaalde – vaak als negatief ervaren – eigenschappen. Heling is juist het in steeds meer diepte leren kennen van het zelf. En hoe meer aspecten je van jezelf kent, hoe meer keuzemogelijkheden er ontstaan.

Waar een student aan het begin van de opleiding doorgaans een redelijk vaststaand reactiepatroon heeft, kan diezelfde student na twee jaar Energetic Integration vanuit bewustzijn en compassie uit veel meer verschillende mogelijkheden kiezen. Het belang dat de opleiding hierbij aan het lichaam hecht, is kenmerkend. De karakterstijlen, de theoretische grondslag van alle

lichaamsgerichte therapie, neemt een centrale plek in. Daarin is de opleiding Energetic Integration uniek in Nederland.

Integratie

Overigens is de manier waarop het lichaam in het psychotherapeutische proces benaderd wordt de laatste jaren significant veranderd. Als gevolg van recente ontdekkingen over de werking van het zenuwstelsel komt de nadruk meer en meer te liggen op lichaamsbewustzijn en de subtielere integratie van energie.

Al met al maakt een student dus een intensief veranderingsproces door, waarbij het team dat de studenten begeleidt – naast een jaarcoördinator en de docenten ook de as-

Opleiding tot gekwalificeerd therapeut

De beroepsopleiding tot Energetic Integration Therapeut bestaat uit de basisopleiding en de vervolgopleiding, die samen minimaal vier jaar in beslag nemen. Elk studiejaar bestaat uit 25 trainingdagen, met daartussendoor zelfstudie, leertherapie, intervisie en in de afstudeerfase assessments en supervisie. Er zijn twee afstudeertrajecten: individueel en groepswerk.

De opleiding is bedoeld voor mensen die een intensief programma willen doorlopen van persoonlijke groei en die zich willen kwalificeren tot therapeut.

Trainers zijn Henne Arnolt Verschuren, Marjolijne van Buren-Molenaar, Margaret Harten en Yvette Hooites Meursing. De opleiding wordt gegeven in Meddo (bij Winterswijk) voor de interne blokken en in Rotterdam.

Opleidingskosten: €3100 per jaar inclusief verblijf. Op de website is een uitgebreide brochure te downloaden over de opleiding.

sistenten en een leertherapeut – er alles aan doet om het geleerde in de dagelijkse praktijk te integreren. Daarin is in de ruim 25 jaar dat Bodymind een opleiding verzorgt niets veranderd: onze intentie is zo dicht mogelijk bij de dagelijkse realiteit te staan en therapeuten op te leiden die met beide voeten stevig in de maatschappij staan. Misschien zelfs wel steviger dan de gemiddeld, juist omdat ze zichzelf in diepere lagen hebben leren kennen. Want hoe kan je een ander nog verwijten dat hij de strijd met jou aangaat, als je door zelfonderzoek hebt ontdekt dat ook dat aspect een deel uitmaakt van jouw karaktereigenschappen?

Marjolijne van Buren-Molenaar

Gerda Nederend: 'Al die verschillende methoden, prachtig!'

Nog even, dan is Gerda Nederend klaar met haar opleiding tot Energetic Integration Therapeut. Ze is bezig met de laatste loodjes, in de vorm van de twee afsluitende afstudeerassessments. "1 april, dan moet het rond zijn!" zegt ze enthousiast. Gerda heeft de afgelopen jaren hard gewerkt tijdens haar studie bij Bodymind Opleidingen. Vooral in de laatste twee jaar, waarin de focus kwam te liggen op het zelf als therapeut aan de slag gaan. "Dat was ten opzichte van de eerste opleidingsjaren wel een flinke overgang", vertelt Gerda. "In de eerste twee jaar gaat het vooral over jezelf, daarin leer je naar jezelf te kijken, te zijn wie je bent. Daar heb ik erg van genoten. In de tweede helft van de opleiding gaat het er echt om dat je ermee aan de slag gaat. Dat is wel spannend, maar ook ontzettend leuk. En ik had

er ook wel naar uitgezien, want ik wist al wel toen ik aan de opleiding begon dat ik ooit een eigen praktijk wilde."

De opbouw van die eigen praktijk: daar werkt Gerda hard aan. In haar woning in Woerden heeft ze een fijne plek ingericht voor individuele sessies en elders in de stad huurt ze ruimten om met groepen te kunnen werken. Zowel in de individuele sessies als in trainingen en groepen staat het lichaamsgericht werken centraal. "Dat is ook precies de reden waarom ik deze opleiding ben gaan doen. Ik was al werkzaam als coach, maar ik zat in dat werk alleen maar in mijn hoofd: praten, praten, praten! Ik voelde dat ik op een heel andere manier wilde gaan coachen. En toen kwam ik opeens via een brochure op de Onkruidbeurs met lichaamswerk in contact en vrij kort

daarna deed ik op de Volksuniversiteit mee aan een training die werd gegeven door studenten van Bodymind. Daarin werd ik opnieuw bevestigd dat dit mijn weg was."

Breed scala

Wat Gerda vooral erg aanspreekt in de opleiding tot Energetic Integration Therapeut is het brede scala aan werkvormen en mogelijkheden dat de studenten wordt aangereikt. "Al die verschillende methoden, met de karakterstructuren als verbindende factor, dat vind ik prachtig. Ik zou er geen zin in hebben om bijvoorbeeld de hele dag alleen maar Gestaltsessies te geven."

Nu ze haar eigen praktijk aan het opbouwen is, komt Gerda er achter hoe leuk ze het vindt om daarin haar eigen weg te zoeken. "Afgelopen voorjaar ontdekte ik ineens:



oh, ik wil met vrouwen werken, mijn eigen training maken en dat kán dus gewoon, die vrijheid heb ik nu! Werken met vrouwen heeft echt mijn hart en ik gun het ook andere vrouwen om dat te ontdekken. Daarnaast geef ik de cursus 'Leven in je Lijf', ook heel erg leuk om te doen, vooral door het contact met de andere trainers in het netwerk."

Het opbouwen van een eigen therapiepraktijk betekent ook veel din-

gen moeten doen die niet met het vak van therapeut te maken hebben, zoals zorgen dat de praktijkvoering op orde is, public relations, administratie. "De werving, dat vind ik nog lastig. Ik hou niet zo van zelf-promotie. Ik presenteer mezelf wel op mijn eigen manier, maar dat is een hele klus, steeds weer opnieuw. Daarnaast vind ik het echter wel leuk om met de financiën en met de administratie bezig te zijn. Uitzoeken hoe het allemaal werkt in Excel: hé, zo telt zo'n kolommetje automatisch op! Dat blijkt leuker te zijn dan ik had verwacht."

Intussen heeft Gerda afgelopen jaar tussendoor 'nog even' de opleiding Systemisch Werk gedaan. Daar is ze net mee klaar. "Leuk, ga ik komend jaar ook opstellingen geven!"

Paul Houkes

Relatie tussen therapeut en cliënt is bepalend voor heling

Het is vooral de relatie die heelt, ook in het therapeutisch proces. Ook het 'repareren' van de relatie, na een fout van de therapeut, kan bijzonder helend zijn.

"Het resultaat van de psychotherapie hangt niet af van wat de therapeut doet met betrekking tot de cliënt, maar veeleer van wie de therapeut is in relatie tot de cliënt." Deze uitspraak van Winnicott, een van de theoretici en ontwikkelaars van de objectrelatietherapie, wijst op het grote belang van de therapeut-clientrelatie binnen de psychotherapie. Ook uit onderzoek blijkt iedere keer opnieuw dat de persoon van de therapeut er meer toe doet dan de gehanteerde methodiek. Wie de therapeut is in relatie tot de cliënt is blijkbaar een van de meeste helende factoren in het genezingsproces van de cliënt.

Dit is niet zo verwonderlijk als je beseft, dat we de belangrijkste teurstellingen en beschadigingen hebben opgelopen in relatie tot anderen, vaak juist in relatie tot de mensen die we in aanvang volledig vertrouwden en waarvan we op dat moment afhankelijk waren. Moeder die niet of te laat reageerde op onze primaire behoeften, vader die plotseling streng en boos was in plaats van zacht en begrijpend, een leraar die je onrechtvaardig behandelde, medeleerlingen waarvan je niet mee mocht doen of door wie je zelfs gepest werd. Veel van deze ervaringen behoren tot wat Judith Viorst zo treffend 'noodzakelijk verlies' heeft genoemd. We lopen pijn op aan de wereld en dat is een belangrijk en noodzakelijk deel van onze groei naar zelfstandigheid en volwassenheid. Dit 'noodzakelijk verlies' kan echter nog op verschillende manie-



ren plaatsvinden. Het belangrijkste verschil lijkt te gaan over de mate van 'reparatie' die na een pijnlijke ervaring in relatie tot de ander plaatsvindt. 'Reparatie' neemt de pijnlijke ervaring niet weg, maar maakt het voor het kind mogelijk om deze te integreren binnen de eigen realiteit. In zekere zin zou je kunnen zeggen dat de cliënt in psychotherapie komt om alsnog de mogelijkheid tot 'reparatie' te onderzoeken. En dit kan per definitie uitsluitend in relatie tot de ander, in dit geval de therapeut. In dit proces 'onderzoekt' de cliënt de betrouwbaarheid van de therapeut met als doel zich veilig te weten en zich te kunnen toevertrouwen. Dit proces is vanzelfsprekend complexer en langduriger naarmate de cliënt in het verleden op dit gebied meer beschadigd is. En, paradoxaal genoeg, is de cliënt soms ook op zoek naar het 'bewijs' dat de therapeut niet te vertrouwen

is. Voor sommige cliënten geeft het 'leveren' van dit bewijs een veiliger uitkomst dan een mogelijke veiligheid binnen de relatie tot de therapeut. De aanname van een onbetrouwbare wereld geeft tenminste een intern houvast, het is immers maar al te bekend.

Vermogen tot reparatie

Wat wordt in dit verband nu gevraagd van de therapeut binnen de psychotherapeutische relatie? Vaak denken we dat we de cliënt vooral veel 'veiligheid' moeten bieden, maar daar raken we al snel met onszelf in de knoop. Het is bijna onmogelijk om binnen de therapeutische relatie de volledige veiligheid te bieden zoals we die idealiter ervaren hebben in de vroege moeder-kindrelatie. In een poging die 'veiligheid' te creëren, stellen we vaak al snel zowel onszelf als de cliënt teleur. Wat van groter belang lijkt, is het vermogen

tot 'reparatie'. Dit vraagt een aantal andere kwaliteiten van de therapeut, zoals een grote mate van aanspreekbaarheid en aanwezigheid in de relatie met de cliënt. En uiteraard het vermogen tot zelfreflectie en het zoeken van collegiale ondersteuning. Dit alles maakt je als therapeut in zekere zin 'veilig', maar meer nog 'betrouwbaar'. Daarbinnen is niet het criterium dat je geen fouten zou mogen maken, maar dat je bereid bent ze onder ogen te zien en te communiceren waar nodig. Dan is het zelfs zo dat het maken van een 'fout' door de therapeut ten opzichte van de cliënt een cruciaal moment kan vormen in het therapeutisch proces. Als de therapeut in staat is de 'fout' te erkennen en vervolgens de mogelijk verstoorde relatie met de cliënt te repareren, leert de cliënt alsnog deze pijnlijke ervaring met de ander te integreren binnen de eigen realiteit. Dit is voor de cliënt tevens een kans om reëler en weerbaarder te worden in zijn of haar relaties tot anderen. Waar de cliënt mogelijk de ander eerst als helemaal perfect wilde zien of juist als helemaal 'fout', komt er ruimte voor een reëel beeld van de ander en daarmee voor relaties gebaseerd op de realiteit.

Binnen onze opleiding tot lichaamsgeoriënteerd therapeut besteden we met name in het 4e opleidingsjaar veel aandacht aan de therapeutische relatie. Oog te hebben voor wat er zich in deze relatie afspeelt, vinden we een essentieel onderdeel van het therapeuschap, vanuit onze overtuiging dat het vaak de relatie is die heelt. Ook in de bijscholing Karakterstijlen 2 – Symbiose, Narcisme en Autonomie – staat de therapeutische relatie centraal.

Henne Arnolt Verschuren

Karakterstijlen Verdieping na Maskermaker

Een logisch vervolg op de 4-daagse workshop De Maskermaker is de training 'Karakterstijlen 2, Symbiose, Narcisme en Autonomie'. Deze vervolgentraining van acht dagen (verdeeld over vier keer twee dagen) is bedoeld voor professionals die meer inzicht willen krijgen in de relatie tussen cliënt en begeleider. Ook deze training wordt gegeven door Henne Arnolt Verschuren.

Karakterposities

De training verdiept de kennis over de karakterstijlen. Middels het bespreken van de verschillende posities binnen de karakterstijlen wordt het klassieke begrip ervan genuanceerd. De deelnemers onderzoeken bovendien vraagstukken rond symbiose en narcisme en de stappen die het kind zet naar autonomie. Er zijn veel parallellen met de hulpverleningsrelatie. Eigen vraagstukken rond narcisme en symbiose aan de betekenis hiervan voor de hulpverleningsrelatie komen dan ook uitgebreid aan bod.

De training wordt een keer per jaar gegeven, dit jaar al snel na de jaarwisseling.

Overzicht

Doelgroep: professionals die meer inzicht willen krijgen in en willen leren werken met de therapeutische relatie. **Studieduur:** 8 dagen in 4 blokken van 2 dagen. **Locatie:** centrum Djoj, Rotterdam. **Kosten:** €985 incl verblijf (koffie, thee en lunch). **Data:** 20-21 jan, 17-18 feb, 31 mrt - 1 apr, 21-22 apr. **Trainer:** Henne Arnolt Verschuren.

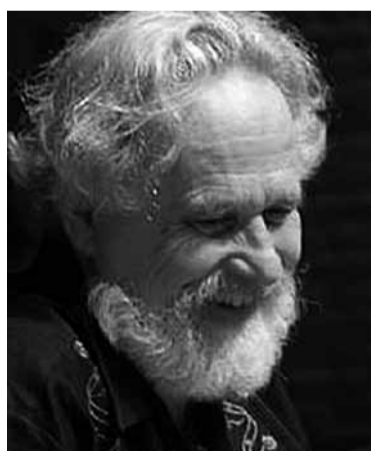
Afscheid van grondlegger Jack Painter

Afgelopen zomer overleed Jack Painter, grondlegger van zowel Postural Integration als Energetic Integration. Jack is 76 jaar geworden.

Jack was tot anderhalf jaar geleden nog steeds een gerespecteerd docent binnen onze opleiding. Tot op het laatste moment genoot Jack zichtbaar van het lesgeven.

De eerste keer dat ik Jack ontmoette was tijdens een Pinksterweek in 1985 in Oost-Raven, tevens mijn eerste ervaring met lichaamswerk. Aan het eind van deze week wist ik: 'dit wil ik ook'. De eenvoud waarmee Jack werkte en tegelijkertijd de intimiteit in het werk hadden me gegrepen. Een half jaar later zat ik

in de opleiding tot Postural Integration Therapeut. In de 25 jaar daarop volgend heb ik Jack nog zeer vaak mogen ontmoeten, eerst jarenlang als student, vervolgens als assistent in zijn groepen en tenslotte als trainer en collega binnen ons instituut. Daarin bleef ik van hem leren – Jack was eigenlijk altijd kennis en wijsheid aan het overdragen. En de beste manier om van hem te leren bleef toch steeds door naar hem te kijken. Er was iets magisch in zijn manier van werken dat niet in woorden te vatten was. Eindeloos heb ik gekeken naar de demonstratiesessies die hij gaf, proberen uit te vinden wat hij nu precies deed, wanneer en waarom. Op een gegeven moment heb ik me gerealiseerd dat ik nooit zou



ontdekken hoe het precies werkte, maar dat ik ondertussen al lang aan het leren was, eenvoudig door telkens opnieuw te kijken en het dan zelf te gaan doen. Jack was in dat opzicht een echte meester – je leerde het meest door in zijn buurt te zijn.

Jack was een pionier en daarmee ook niet altijd gemakkelijk voor zichzelf en anderen – op sommige punten was en bleef hij erg principieel. Jack bleef met name ambivalent als het ging om het psychotherapeutisch karakter van ons werk. Waar tot eind jaren '80 ons werk vooral geschaard werd onder de noemer 'Bodywork', begon daarna bij velen het besef door te dringen dat we in feite psychotherapie aan het bedrijven waren. Dit leidde tot een heroriëntatie in het veld, vooral ook onder invloed van de European Association for Bodypsychotherapy. Voor Jack bleef het altijd 'Bodywork'. Vanuit zijn gezichtspunt kan ik dat ook begrijpen – voor Jack stond altijd de gelijkwaardigheid in de men-

selijke uitwisseling centraal. Dit leefde hij in alles, ook in zijn werk met cliënten. Maar vanuit het gezichtspunt van de psychotherapie wordt hiermee onvoldoende recht gedaan aan het gegeven dat de cliënt in een afhankelijkheidsrelatie staat tot de therapeut. Jack leefde het leven in al zijn facetten, tot op het laatste moment. Hij was, ook nog toen hij al lang ziek was, vast van plan om opnieuw naar Nederland te komen om les te geven aan onze studenten. Dit was immers wat hij het liefste deed. Het heeft niet zo mogen zijn. Jack, we missen je. En we zullen de rijke erfenis die je ons nagelaten hebt met respect behouden en verder uitbouwen.

Henne Arnolt Verschuren

Bodymind Systemisch Werk

Familie, je werk, de sportclub, een opleidingsgroep: het zijn allemaal systemen met een eigen dynamiek. Systemisch werk onderzoekt de invloed op de mensen die er deel van uitmaken.

Sinds enkele jaren is de opleiding Systemisch Werk een vast onderdeel van het programma van Bodymind Opleidingen. Het is een prachtige aanvulling op zowel de lichaamsgeoriënteerde psychotherapie als andere domeinen binnen de hulpverlening. Systemisch werk betreft de context van de client bij de hulpverlening. Context in de breedste zin van het woord – familie, werk, opleiding en alle andere verbanden waarin iemand functioneert.

Clënten hebben vaak de neiging om de achtergrond van problemen die ze in de therapie inbrengen in zichzelf te zoeken. Of omgekeerd de oorzaak juist bij de ander te leggen. Als iemand slecht functioneert binnen een organisatie, zal hij of zij dit snel aan zichzelf wijten of soms juist aan de leidinggevende. Daarmee wordt over het hoofd gezien dat beiden deel uitmaken van dezelfde context en dat er mogelijk een probleem in de organisatie zit, waar beiden last van hebben. Dit zou bijvoorbeeld kunnen zijn dat er geen duidelijke taakomschrijvingen zijn, waardoor mensen zich steeds in elkaars domein begeven.

Dit is de kern van de systemische visie. Er is niet één oorzaak en daarmee ook niet één gevolg. Daarmee

kun je ook niet iemand als schuldige aanwijzen. Binnen de systemische visie weten we dat we neigen samen bestaande patronen te bevestigen en in stand te houden, ook ongezonde en soms uiterst destructieve patronen. Als je onderdeel bent van zo'n patroon, ben je vaak nauwelijks meer in staat om dit waar te nemen. Het is alsof je een vis bent en nooit anders dan in water gezwommen hebt. Hoe kun je dan weten dat er ook nog een wereld buiten dit water is?

Familiesysteem

Het eerste systeem waar we deel van uitmaken is ons familiesysteem. Dit zit het diepst verankerd in ons en de patronen die daar ontstaan zijn komen we in ons leven steeds opnieuw tegen. Zo hebben sommige kinderen de rol aangenomen van het bemiddelen tussen de beide ouders. Als volwassene ben je dan vaak nog steeds een goede bemiddelaar, maar weet je soms nauwelijks wat je eigen mening nu is. Of je hebt je ontfermd over je broers en zussen, omdat je ouders die zorg onvoldoende hadden. Nu voel je je nog steeds in iedere groep onmiddellijk verantwoordelijk en neem je als vanzelfsprekend de zorg voor anderen op je. Omdat deze familiepatronen zo diep verankerd zitten, beginnen we de opleiding met een onderzoek naar de basisdynamieken in het familiesysteem. Vervolgens kijken we naar organisaties. Daar worden de familiedynamieken vaak herhaald. Een aanzienlijk deel van de opleiding



wordt besteed aan het systemisch werk in de individuele praktijk. Steeds meer hulpverleners passen systemisch werk met veel succes toe in individuele sessies. Dit vraagt specifieke vaardigheden, zoals het als hulpverlener vanuit verschillende posities binnen het systeem van de cliënt kunnen waarnemen. Deze vaardigheden worden binnen de opleiding uitgebreid geoefend.

Modulair

Het is mogelijk om de opleiding modulair te volgen. Daarbij is de eerste module verplicht. Uit de andere modules kun je vervolgens een eigen keuze maken. Iedere module bestaat uit 2 maal 2 cursusdagen. De opbouw is als volgt:

Module 1 – 4 dagen - basisdynamieken in het familiesysteem – ordening, loyaliteit, geven en nemen.

Module 2 – 4 dagen - diepere dynamieken in het familiesysteem – dader en slachtoffer, ziekte en gezondheid, leven en dood.

Module 3 – 4 dagen - andere vormen van Systemisch Werk, zoals organisatieopstellingen, coaching en systeemstructuuropstellingen.

Module 4 – 4 dagen - Systemisch Werk in de (individuele) praktijk, het werken met vloerankers en op tafel, het inbedden van Systemisch Werk in een psychotherapeutisch traject, contra-indicaties voor Systemisch Werk.

Henne Arnolt Verschuren

Overzicht workshops en opleiding

Workshops

In het voorjaar is er driemaal een workshop Familieopstellingen. Je kunt deze zelfstandig volgen of als introductie op de opleiding. Je schrijft in als representant of als vraagsteller. **Data:** 29 januari, 17 maart, 27 mei. **Locatie:** Centrum Djoj, Rotterdam. **Trainer:** Henne Arnolt Verschuren. **Kosten:** € 175 (als vraagsteller) of € 55 (als representant), incl. koffie/thee en lunch.

Opleiding

Doelgroep: therapeuten en hulpverleners die het opstellingenwerk in hun (individuele) praktijk willen gaan toepassen.

Studieduur: 18 dagen, verdeeld over 4 modules van 4 dagen en ter afsluiting 2 dagen assessment. De eerste module is verplicht, daarna is het ook mogelijk losse modules te volgen.

Locatie: Centrum Djoj, Rotterdam. **Kosten:** €495 per module, €245 voor 2 dagen assessment. €1950 voor het hele traject, alles inclusief verblijfskosten (koffie, thee en lunch).

Data: module 1 – 21-22 mrt en 18-19 apr, module 2 – 30-31 mei en 27-28 jun, module 3 – 19-20 sep en 10-11 okt, module 4 – 7-8 nov en 28-29 nov, assessment 19-20 dec. **Trainer:** Henne Arnolt Verschuren. **Intake:** na aanmelding ontvang je een uitgebreide vragenlijst. Mogelijk volgt er daarna nog een gesprek.

Nieuwe training: Body, Mind en Spirit Coaching

Innerlijke groei en spirituele ontwikkeling vormen de kern van de nieuwe coachingsopleiding die is ontwikkeld door Yvette Hooites Meursing.

De wetmatigheid van het energieveld om ons heen en de manier waarop deze energie met ons fysieke lichaam is verbonden: dat is het werkveld van de training Body, Mind en Spirit. In drie modules van elk vier dagen worden de deelnemers uitgenodigd om de spirituele lagen in zichzelf en van anderen te onderzoeken en beter te leren kennen. Ook worden ze getraind om met vormen van subtiele energie met cliënten te werken.

Yvette Hooites Meursing: "De structuur van energie heeft een heel andere anatomie dan de fysieke anatomie. Wat je daarmee eigenlijk in kaart brengt is het onderbewustzijn. Daarmee is het een mooi instrument om jezelf en je motivaties beter te snappen en er meer controle over te krijgen. Niet als een dictator, want

dan ben je met jezelf in gevecht. Wat ik onder controle versta is dat je wat in je leeft er gewoon kan laten zijn, wat het ook is. je hebt altijd zelf het laatste woord wat je er mee doet."

"Veel gebeurtenissen in ons leven drukken als het ware een knop bij ons in en dan reageren we als een marionet. We verliezen de controle, er komt een reactiepatroon, we worden boos of angstig. De oorzaak, dat we gekwetst zijn, niet gehoord of dat iemand over onze grens is gegaan, blijft dan liggen. De volgende keer komen we weer in hetzelfde patroon terecht."

Valkuil

Het zijn vooral deze mechanismen die in de training aan de orde komen. Niet alleen voor de eigen ontwikkeling, maar ook om effectiever met mensen te kunnen werken. "De angst voor afwijzing is een enorme drijfveer om veel te moeten doen, om te pleasen. In het begeleiden van mensen is dat een grote valkuil." In de modules wordt achtereenvolgens gewerkt met 'het ik', 'de ander'



en 'het wij'. In de eerste module ligt de focus op karakteranalyse en spirituele psychologie. De deelnemers verdiepen zich in de verschillende vormen waarin mensen zich in hun leven staande hebben leren houden en de onderliggende kwaliteiten, behoeften en levenslessen. In de tweede module gaat het over de 'sacred contracts' die je met de mensen om je heen hebt afgesloten. De interactie in de relatie en het omgaan met verschil, afweer, onmacht, projectie en grenzen staan dan centraal. In de

derde module ligt de nadruk op de dynamiek tussen boven en beneden, persoonlijk en transpersoonlijk. Gewerkt wordt met de etherische lagen, die een eenheidsbewustzijn hebben.

De training biedt werkvormen als mindfulness, spiritual healingoefeningen en meditaties. Er is ruimte voor supervisie vragen.

De derde module wordt onder de titel 'Body, Mind en Spirit Coaching voor Professionals' ook als losstaande training aangeboden voor

afgestudeerden van de opleiding Energetic Integration Therapeut en anderen met kennis van de karakterstijlen.

Overzicht

Doelgroep: begeleiders die karakteranalyse en spirituele psychologie willen toepassen in hun werk

Studieduur: Drie modules van elk 2 keer 2 dagen, dus in totaal 12 dagen

Locatie: Centrum Djoj Rotterdam. **Data:** Module 1: 19-20 sept en 10-11 okt. Module 2: 7-8 nov en 28-29 nov. Module 3: 23-24 jan en 20-21 feb 2012.

Kosten: € 495 per module, € 1350 voor het hele traject.

Trainer: Yvette Hooites Meursing

Body, Mind en Spirit Coaching voor Professionals:

Doelgroep: therapeuten en coaches met gedegen kennis van de karakterstijlen.

Data: 8-9 september en 6-7 oktober. **Locatie:** Centrum Djoj Rotterdam.

Kosten: € 495

Trainer: Yvette Hooites Meursing

'Neuroaffectieve Psychologie gebruikt andere concepten'

Marianne Bentzen:

'Onze kennis over het brein staat nog maar aan het begin'

De Deense psychologe, psychotherapeute en trainer Marianne Bentzen is gefascineerd door wat er in ons brein gebeurt in de interactie tussen mensen. Tegelijkertijd is dat een gebied waar nog lang niet alles over bekend is.

Wat gebeurt er precies op neuropsychologisch gebied in onze hersenen? Wat is de rol van de neurale netwerken en de ontelbare verbindingen die tijdens ons leven ontstaan in het brein? Als je Marianne Bentzen daarnaar vraagt, dan raak je iets bij haar. Ze is gefascineerd door de wetenschap over de neuroaffectieve psychologie en vooral over wat er precies gebeurt in het contact tussen twee mensen. En ze is er tevens van overtuigd dat therapeuten een fundamentele kennis zouden moeten hebben op dat gebied, juist omdat de verschillende lagen van onze hersenen zo'n cruciale rol spelen tijdens alle therapeutische processen. De neuroaffectieve psychologie is een wetenschap die nog lang niet compleet is, zegt ze ook. "We staan nog maar aan het begin. De onderzoeksgereedschappen die we kunnen gebruiken zijn nog erg incompleet en nog erg grof. We beginnen nu pas een beetje uit te vinden hoe je de gevoelens die ontstaan in relatie met een ander kunt onderzoeken via een hersenscan. Je kunt een relatie nu eenmaal niet in een brain-scanner stoppen en je kunt ook niet zo gemakkelijk twee mensen op een apparaat aansluiten terwijl ze met elkaar praten. Er zijn dus nog niet zoveel manieren om er achter te komen wat er precies gebeurt in de hersenen van mensen die met elkaar in contact zijn."

Interne rollen

Toch is er al wel veel bekend. Het onderzoek naar de zogenoemde neuroaffectieve psychologie vordert gestaag, en kennis daarover is van grote betekenis voor de psychotherapie, aldus Bentzen. Want daaruit is veel te begrijpen over bijvoorbeeld het ontstaan van de vele interne rollen die mensen hebben, zoals onze innerlijke stemmen, de innerlijke criticus, het innerlijke kind, het innerlijke slachtoffer, het stuk dat altijd aan het zorgen is enzovoort.

De neuroaffectieve psychologie bestudeert vooral de verschillende lagen in ons brein, zoals de hersenstam, het limbisch systeem en de neo-cortex, lagen die evolutionair na elkaar tot ontwikkeling zijn gekomen. Versimpeld kun je zeggen dat de hersenstam vooral zorgt voor

het innerlijk weten, het limbisch systeem voor het voelen en de neo-cortex voor het denken. Het zijn precies deze verschillende aspecten die terugkomen in de innerlijke rollen die we als mens spelen.

"Waar we ons in de neuroaffectieve psychologie mee bezighouden, is onderzoeken hoe deze innerlijke rollen corresponderen met bepaalde neurologische netwerken in het brein. Deze neurologische netwerken zijn aangeleerd in onze relatie met andere mensen. En deze netwerken verwachten altijd bepaalde reacties. Elke keer als je een rol aanneemt, dan heb je eigenlijk twee rollen tegelijkertijd: de rol die je speelt en de rol waar je reacties van verwacht."

"Wat we in de psychotherapie vaak doen, is die rollen veranderen zodat ze een happy ending krijgen. We hebben een intern verhaal dat verkeerd afloopt, en we proberen dat verhaal als therapeut te veranderen zodat het wél goed afloopt. Maar eigenlijk is dat een niet erg effectieve manier van werken, omdat we nu een verhaal krijgen dat twee soorten eindes heeft en daarmee zijn we nog steeds de neurologische netwerken aan het bekrachtigen."

Loslaten

Vanuit de neuroaffectieve benadering wordt hier op een andere manier mee omgegaan, zegt Marianne. "In onze benadering proberen we helder te maken dat we die twee innerlijke rollen hebben die op elkaar reageren, en dat we ze moeten loslaten. Dat geeft dan wel verwarring of angst, omdat je je dan in het onbekende bevindt. Het gaat er dan dus om dat je gewend raakt aan dat onbekende."

Therapie vanuit de wetenschap van de neuroaffectieve psychologie



maakt andere concepten nodig dan die uit de traditionele psychotherapie. Zo is het model van de catharsis achterhaald, zegt Marianne, omdat dit vanuit de huidige inzichten op het gebied van de neuroaffectiviteit absoluut onbruikbaar is.

"In plaats van dat model gebruiken we bijvoorbeeld het concept van de *proximal zone of development*, of de *learning zone*. Je houdt daarmee sterk rekening met de verschillende competenties die zijn aangeleerd in de diverse ontwikkelingsstadia. Door te kijken naar deze aangeleerde competenties van mensen kun je er achter komen waar ze bijvoorbeeld een stukje hebben overgeslagen of in zijn blijven hangen. In psychotherapie kun je bijvoorbeeld proberen mensen naar zichzelf en naar hun

gedrag te laten kijken, maar als zo'n persoon geen zelfreflectieve capaciteit heeft omdat dat stuk in zijn ontwikkeling niet tot stand is gekomen, dan zal dat nooit lukken."

In de training die Marianne Bentzen vanaf juni van dit jaar samen met Susan Hart in Nederland geeft, krijgen de deelnemers via theorie en praktijk inzicht in de fundamentele theorie van de neuropsychologische ontwikkeling van de mens. Van daaruit wordt onderzocht welke middelen je als therapeut in relatie tot die verschillende ontwikkelingsstadia hebt.

Marianne Bentzen: "Er zijn stadia waarin je bepaalde vormen van narratieve therapie nodig hebt. Als mensen niet een coherent verhaal kunnen vertellen over hun leven,

dan mis je een compleet ontwikkelingsstadium. Vanuit een een veel vroeger ontwikkeld stadium gaat het er vooral om dat je de mogelijkheid moet hebben om je fysieke lichaam te voelen en te ervaren, maar ook de verschillende stemmingen en de dingen die je prettig vindt of niet. Als je dat niet doet, dan is er een heel fundament van de persoonlijkheid dat je nooit zult kunnen bereiken."

Karakterstructuren

Enkele jaren geleden schreef Marianne Bentzen een diepgaand artikel over de relatie tussen de karakterstructuren en de verschillende lagen in het brein. Deze relatie komt in de training niet aan de orde, omdat Marianne het concept van de karakterstructuren wat heeft losgelaten. "Een van de redenen is dat de karakterstructuren helemaal niet zo stabiel blijken te zijn als in de jaren zestig werd aangenomen", zegt ze er zelf over. "Wat we vandaag zien is een veel losser patroon van issues die als het ware in en uit zweven. De persoonlijkheid bestaat meer uit verschillende sterke gewoonten die zich hebben gevormd en die ons als het ware op de automatische piloot zetten. Maar direct zodra we bewustzijn krijgen op deze automatische piloot, dan verandert er iets. Ik kijk dus nu veel meer naar karakterpatronen, en daarmee heb je meer opties, meer keuzemogelijkheden. Door onze hersenplasticiteit hebben we een veel groter potentieel voor verandering dan eerder werd gedacht. Maar mensen hebben wel sterk de neiging aan hun patronen vast te houden, omdat die patronen nu eenmaal bekend zijn. Dat is vaak wat lastig te doorbreken."

Paul Houkes

Training neuroaffectieve psychotherapie

Marianne Bentzen geeft samen met Susan Hart vanaf 6 juni 2011 in drie blokken van elk vijf dagen een intensieve training rond neuroaffectieve psychotherapie. De deelnemers krijgen in deze opleiding een basisbegrip van de neuroaffectieve ontwikkelingspsychologie, gebaseerd op het concept van het drievoudige brein. Dat wordt gevormd door de hersenstam, het limbisch systeem en de neo-cortex. In de eerste trainingsweek wordt het overzicht geschetst, kijken de deelnemers naar de verschillende ontwikkelingsstadia en wordt bezien hoe de relatie met anderen

zich ontwikkelt. Speciale aandacht is er voor de therapeutische benaderingen en het kunnen optreden van de zogenaamde 'now-moments', de bijzondere momenten waarop er een grote afstemming is tussen cliënt en therapeut.

In het tweede blok onderzoeken Marianne en Susan de structuur en de ontwikkeling van het autonome en het limbische systeem. Bezien wordt hoe het kind zich in vooral het eerste levensjaar ontwikkelt en hoe je daar in therapeutische relaties op kunt inspelen. In demonstraties en oefeningen wordt gewerkt met ontwikkelingsgerichte

bewegingen en contactgerichte interventies. In het derde blok komt vooral de ontwikkeling van de neo-cortex aan bod en onderwerpen als de vorming van mentale structuren, de narratieve functies, de mogelijkheid om te reflecteren op jezelf enzovoort. Gesproken wordt verder over de wijze waarop mensen betekenis en doel in het leven en in de wereld organiseren.

Elke trainingsweek bestaat uit theoretische stof, demonstratiesessies, uitwisselingen van sessies en oefeningen, discussie en supervisie. Tussen de trainingsblokken door komen de deelnemers in regionale

groepen bijeen om met elkaar te oefenen, de theorie te bestuderen en te discussiëren over het materiaal en over eigen ervaringen.

Overzicht

Doelgroep: professionals met bij voorkeur minimaal vijf jaar ervaring als therapeut

Studieduur: drie blokken van elk vijf dagen

Locatie: Schoorl

Data: 6-10 juni 2011, 31 okt-4 nov 2011, 26 feb-1 mrt 2012.

Kosten: € 3450 incl. verblijf

Trainers: Marianne Bentzen en Susan Hart

Basisvorming psychotherapie

Sinds twee jaar organiseert Bodymind Opleidingen de trainingsmodules van de Stichting Integratieve Psychotherapie Opleidingen (STIPO). Deze modules zijn onder meer van belang voor de basisvorming van therapeuten die werkzaam zijn in de lichaamsgeoriënteerde

psychotherapie. Het basistraject is nodig voor professionals die het Europees Certificaat Psychotherapie willen behalen. Ook voor anderen vormen de modules een prachtig professionaliseringsaanbod. STIPO geeft ook een training in medische basis-

kennis, die door verschillende beroepsverenigingen is erkend. Dit jaar wordt deze training uitgebreid met een tweede module, die is bedoeld voor mensen die zich na het volgen van de basistraining verder willen verdiepen in het verband tussen lichaam en geest.



Medische basiskennis

De module Medische Basiskennis die door de STIPO worden gegeven, zijn speciaal ontwikkeld voor hulpverleners en studenten in het psychotherapeutisch veld. De trainingen zijn opgezet vanuit de overtuiging dat psychotherapie niet zonder medische basiskennis kan. Niet alles is psychisch of biologisch-fysiologisch en ook het tussenveld van de psychosomatiek is in zijn complexiteit moeilijk te begrijpen en te hanteren. Bovendien mag van iemand die werkzaam is in het psychotherapeutische veld verwacht worden dat hij voldoende medische basiskennis heeft om op adequate wijze te kunnen verwijzen naar aangrenzende velden in de gezondheidszorg.

In de basismodule van drie cursusdagen worden belangrijke hoofdstukken uit de anatomie, fysiologie en pathologie behandeld. Aandacht wordt besteed aan de celbiologie, pathologie, immunologie, bloeds-

omloop en hartfalen, zenuwstelsel, beroerte, stress, vermoeidheid, burn-out en stemmingsstoornissen. In de vervolgmodule komen onderwerpen aan de orde als ontwikkeling en groei, veroudering, alcoholmisbruik, psychofarmaca en psychosomatiek.

Elke module telt 42 studieuren, waarvan 24 uur zelfstudie. De modules worden beide afgesloten met een werkstuk dat als toets wordt beoordeeld. De opleiding wordt afgesloten met een certificaat.

Doelgroep: professionals en studenten in de hulpverlening die zich willen verdiepen in het verband tussen lichaam en geest en de psychosomatiek. **Studieduur:** 2 modules van elk 3 cursusdagen van 6 uur, zelfstudie en toets. **Locatie:** Utrecht. **Kosten per module:** €475,- inclusief koffie en thee. **Data:** 1e module: 4 feb, 4 mrt, 1 april, 2e module: 13 mei, 10 juni en 1 juli. **Trainer:** Sigrid Paulussen.

Psychopathologie en diagnostiek

De module Psychopathologie en Psychodiagnostiek geeft een inleiding in de psychiatrische syndromen en symptomen. Uitgangspunt van de training is de classificatie van de DSM-IV. De deelnemers leren de oorzaken en behandelmogelijkheden kennen. Ook trainen ze in het opstellen van een classificatie volgens de DSM IV. Doel hiervan is om

op geïnformeerde en zinvolle wijze met deskundigen in het veld te kunnen communiceren.

Doelgroep: professionals en studenten die zich ten doel hebben gesteld het Europees Certificaat Psychotherapie te behalen. De training is ook geschikt voor professionals en studenten die kennis willen nemen van de psychiatrische beelden zoals

ze beschreven staan in DSM-IV en daarmee willen leren werken. **Studieduur:** 9 cursusdagen van 6 uur, zelfstudie en toets. **Trainer:** Anja Rietman. **Locatie:** Utrecht. **Kosten:** € 1350,-. Inclusief koffie en thee. **Data:** De volgende module wordt gegeven vanaf september 2011. De data van deze training zijn nog niet bekend. Zie hiervoor de website.

Wet en Ethiek

Ethiek, de leer van de waarden, kan ons helpen te bezien wat er precies gebeurt als we ons richten op het zorgvuldig handelen binnen het therapeutisch proces. Je hangt daarmee als het ware boven het hulpverleningsproces, inclusief de therapeut, om te 'helikopteren' en zorgvuldig te zien wat er gebeurt tijdens de begeleiding en wat daarin belangrijk is. In dit proces zijn de cliënt en hulpverlener niet de enige

betrokkenen. Ook de omgeving en de maatschappij spelen een rol. De therapeut probeert weloverwogen keuzes te maken en steeds opnieuw bij te stellen. Deze 'evenwichtskunst' kunnen we met een gerust hart ethische reflectie noemen. Meer of minder latent heeft ieder mens dat in zich. Deze module is bedoeld om dit vermogen te evalueren en verder te ontwikkelen.

Doelgroep: professionals en stu-

denten die zich ten doel hebben gesteld het Europees Certificaat Psychotherapie te behalen. De module is ook geschikt voor professionals en studenten die zich willen verdiepen in Wet en Ethiek in het verband van de psychotherapie. **Studieduur:** 3 cursusdagen van 6 uur, zelfstudie en een afsluitende toets. **Locatie:** Utrecht. **Kosten:** €475,- inclusief koffie en thee. **Data:** 23 apr, 21 mei, 18 jun. **Trainer:** Robert Waldekker.

Relaties en seksualiteit in de volwassenheid

Advanced Training van Sexual Grounding Therapy

Voor het eerst wordt in Nederland de Advanced training van Sexual Grounding gegeven. Tot nu toe vond deze alleen in het buitenland plaats.

Nadat in de Sexual Grounding Therapy Basis volop aandacht is geweest voor de seksuele ontwikkeling van het jonge kind tot jong volwassene, vervolgen we in de Advanced met de perioden hierna tot aan je eigen stervensproces. Veel ontwikkelingstheorieën focussen zich op de ontwikkeling van seksualiteit tot aan de volwassenheid. De Advanced Training biedt een kader aan voor liefde en seksualiteit voor relaties en generaties, voor het hele leven tot aan de dood.

Kernpunt in de training is het ontwikkelen van een duurzame relatie. Daarbij ligt de focus op het vergroten van de bewustwording, het ervaren wat de liefde en de seksualiteit binnen de relatie belemmert en wat de mogelijkheden zijn om deze te herstellen. De Advanced Training gaat vooral over het op een gezonde manier verbinden met de generatielijnen, met als belangrijkste doel dat het kind, de jongste telg van de lijn, een goede seksuele ontwikkeling kan beleven. Dit van-



uit het uitgangspunt binnen Sexual Grounding Therapy dat het kind ten alle tijden centraal staat. Door je eigen seksualiteit beter te reguleren kun je autonomer in de relatie staan. Van hieruit in verbinding gaan geeft meer openheid, plezier en liefde in al je relaties. Telkens zal in de training de focus

liggen op de seksuele ontwikkeling door al de jaren heen. Een van de aandachtsgebieden is de relatie met je ouders en schoonouders. De verbinding met hen wordt onderzocht en het effect daarvan op de relatie. Ook wordt gekeken naar het niet kunnen of willen krijgen van kinderen en de impact daarvan

op je leven en dan met name hoe je je seksuele energie levendig kunt houden. Ook wordt gekeken naar de seksualiteit nadat je besloten hebt om geen kinderen (meer) te krijgen. Belangrijke thema's in de Advanced Training zijn verder de vraag hoe je als ouders je kind optimaal kan

begeleiden in zijn seksuele ontwikkeling en de betekenis van grootouders op het welzijn van de kinderen en kleinkinderen. Er wordt aandacht gegeven aan gezinnen met gescheiden ouders en aan samengestelde gezinnen.

Ook het sterven van je ouders en de impact op de seksuele energie-uitwisseling in je relatie krijgt een plaats in het onderzoeken van de oudere leeftijd. Het voorbereiden op je eigen dood maakt de cirkel van het leven rond. De ervaring leert dat mensen die al deze processen doorgelopen hebben nadien in elke levensfase intenser kunnen leven. De training omvat 24 dagen in zes blokken van vier dagen.

Overzicht

Doelgroep: Mensen die de SGT-Basis hebben gedaan en zich verder willen ontwikkelen op het gebied van seksualiteit.

Trainer: Mini Soer.

Gastdocent: Willem Poppeliers

Assistent: Greet Vlaming

Locatie: Centrum De Horst, Meddo (nabij Winterswijk)

Kosten: € 2950 excl. verblijfskosten (plm. € 50 per dag).

Data: 1-4 april, 17-20 juni, 16-19 september, 25-28 november, 27-30 januari en 23-26 maart 2012.

Barbara Ann Koopmans over trauma:

Het zenuwstelsel overladen, het lichaam in shock

Wegwuiven, niets aan de hand. 'Nee hoor, het gaat prima, niks gebeurd', zeggen we meestal na een onverwachte val of een andere schrik. Maar ons lichaam is in shock en ons zenuwstelsel is overladen geraakt.

Wikipedia omschrijft het begrip 'trauma' best goed. "Een psychisch trauma komt op wanneer de normale verwerking niet meer helpt en handelen niet meer lijkt te baten." De normale verwerking, die is inderdaad cruciaal. Maar wat is normaal? En waarom is het voor mensen zo lastig om een schokkende, plotselinge gebeurtenis van buitenaf te verwerken, op dusdanige manier dat we er later geen last van overhouden?

Voor het grootste deel komt dat juist omdat we mensen zijn, met een groot denk- en relativiseringsvermogen. De neocortex, dat deel van ons brein dat ons in staat stelt tot onze mentale vermogens, zit ons hier een beetje dwars. Want waar dieren een schokkende gebeurtenis – bijna opgegeten door een ander beest – verwerken door hun lichaam en hun zenuwstelsel direct te ontladen door hevig te gaan trillen of hard te gaan rennen, daar ontkennen wij mensen meestal dat er iets ergs is gebeurd. "Nee hoor, niets aan de hand, let maar niet op mij, niks gebeurd!" of: "Ach, zo erg was het allemaal niet, er zijn ergere dingen op de wereld." Intern is er echter wél wat gebeurd. Door de schrik of schok is het lichaam overspannen geraakt en het zenuwstelsel overluidigd. Door onze mentale relativering doen we echter geen moeite om deze opgebouwde spanning te ontladen. Een trauma kan hiervan het gevolg zijn, met langdurige gevolgen.

Barbara Ann Koopmans, Somatic Experiencing Practitioner, werkt in

haar praktijk in Arnhem dagelijks met cliënten met traumagerelateerde klachten. De situatie zoals hier beschreven is vooral van toepassing op shocktrauma, waarbij er sprake is geweest van een plotselinge, heftige gebeurtenis, maar evengoed op andere vormen van trauma, waarbij de overweldiging van het systeem niet plotseling en zeer heftig, maar bijvoorbeeld langdurig of voortdurend plaatsvond.

Binnen Somatic Experiencing, de psychosomatische methode voor het helen van trauma die ook in Nederland sterk in de belangstelling staat, wordt met deze verschillende vormen van trauma gewerkt. Barbara Koopmans: "Het is wel belangrijk om rekening te houden met het soort trauma. Voor de behandeling van een shocktrauma, bijvoorbeeld als gevolg van een auto die tegen een boom rijdt, zijn vaak maar een paar sessies nodig. Bij een ontwikkelingstrauma kost behandeling veel meer tijd."

Algemener

Bij het onderwerp trauma wordt vaak alleen maar gedacht aan heftige gebeurtenissen die later klachten opleveren. Volgens Barbara komt trauma veel algemener voor dan dikwijls wordt aangenomen. "Een emotioneel trauma kan optreden als oma ineens overleden blijkt te zijn, of de hond. Een ontwikkelingstrauma kan ontstaan door verwaarlozing in de jeugd of door scheiding van de ouders op jonge leeftijd van het kind. Of kijk wat er gebeurt als iemand getuige is van iets dat anderen overkomt terwijl je er niets aan kunt doen om het te voorkomen. Je vader die je moeder slaat, of je vriendje dat uit de boom valt. Het zijn allemaal gebeurtenissen die een overweldiging van het zenuwstelsel teweeg brengen en waar later een trauma door kan ontstaan als de spanning

niet voldoende wordt ontladen." Wat het van dichtbij getuige zijn van een heftige gebeurtenis of ramp met mensen doet, ondervond Barbara aan den lijve in de periode waarin ze net na '9/11' in Amerika woonde. "Het collectieve trauma dat door de aanslag op de Twin Towers bij de mensen in New York was ontstaan: je voelde het in de straten."

Ook fysieke verwondingen en beschadigingen kunnen een trauma veroorzaken, zoals verbrandingen of een vergiftiging. Dat geldt eveneens voor een operatie. Wie geoperieerd moet worden, wordt door de anaesthetist qua bewustzijn wel 'weggemaakt', maar het lichaam ervaart

de operatie toch als een bedreiging. Dat is dan toch bezig met vechten of vluchten.

Eerder trauma

Niet elke heftige ervaring in het leven levert een trauma op. Sommige mensen krijgen na een ongeval geen verschijnselen die op trauma kunnen duiden, anderen juist wel. Barbara Koopmans: "In dat laatste geval zit er vaak nog een laag onder: er blijken ook eerder opgetreden shocktrauma's te zijn, of er was sprake van een emotionele gebeurtenis die niet is verwerkt. Het zenuwstelsel is dan al eerder hevig overbelast geraakt. Dan kan een

nieuwe gebeurtenis een veel grotere impact hebben. Ik vergelijk het wel eens met een kabbelend riviertje. Bij elke onverwachte gebeurtenis komt er een stok in de rivier terecht waardoor het water misschien iets wordt omgeleid, maar wel blijft stromen. Als er steeds maar houtjes in het water bijkomen, dan komt er een moment waarop de rivier ineens niet meer stroomt."

Barbara krijgt veel cliënten in haar praktijk met klachten die op trauma kunnen duiden, zoals angst of paniek, hartkloppingen, onrust, slapeloosheid, depressie of dissociatie. Vaak zijn dit mensen die al bij allerlei andere hulpverleners zijn geweest. Daar was niet herkend dat de klachten op een trauma duiden. "Natuurlijk zijn wij er erg op gefocust. Daardoor is er een betere herkenning. Heel belangrijk is dat de Somatic Experiencing Practitioner alles koppelt naar het lichaam, in plaats van dat we over de traumatische gebeurtenis alleen maar praten. Door via het lichaam in de behandeling alsnog de grote spanning af te voeren die eerder is ontstaan, kan herstel optreden."

Dit herstel is echter achteraf. Is het niet veel beter om trauma te voorkomen? "Absoluut, en dat kan ook: door het systeem de tijd te geven om uit de bevrozing te komen en weer te gaan stromen. Geef een kind dat erg geschrokken is of iets vreselijks heeft meegemaakt, de kans om het te verwerken. Laat het er over praten, laat de lip of het lichaam trillen als dat spontaan gebeurt en zeg niet meteen: ach, het valt allemaal wel mee! Want het valt meestal níet mee: het hele systeem is in shock geraakt en het is hard nodig dat al die spanning weer wordt ontladen. Dat kán ook: met veel tijd en voldoende aandacht."

Paul Houkes



Grote belangstelling voor Somatic Experiencing

De stichting Somatic Experiencing Nederland organiseert de opleiding tot Practitioner in ons land. Voor deze opleiding bestaat een grote belangstelling. Vrijwel steeds zijn de opleidingen tot de laatste plaats volgeboekt. Daaruit blijkt de groeiende interesse voor het onderwerp psychotrauma, maar ook voor de methode die ontwikkeld is door de Amerikaanse psycholoog Dr. Peter Levine. Zijn methode werd ook in Nederland populair na het verschijnen van zijn boek 'De tijger ontwaakt', waarvan binnenkort de derde druk verschijnt.

Levine werkt al jaren met getraumatiseerde cliënten. Zijn aanpak, het helpen ontladen van het zenuwstelsel, ontstond nadat hij had onderzocht hoe dieren in het wild heftige gebeurtenissen afreageren. Doordat ze de grote spanning die daardoor optreedt later effectief weten af te voeren, lopen dieren zelden of nooit een trauma op.

De opleiding tot Somatic Experiencing Practitioner duurt drie jaar. Het is een opleiding die bovenop een eerdere studie of beroepsopleiding wordt gevolgd. De deelnemers zijn professionals die dus al werken als

lichaamsgericht therapeut, arts, psycholoog of coach.

De opleidingsblokken worden gegeven door trainers uit binnen- en buitenland. De voertaal is dan ook Engels, maar er is altijd een simultaanvertaling. De opleiding wordt gegeven in centrum De Poort in Nijmegen. Tussen de blokken door volgen de deelnemers persoonlijke SE-sessies en supervisie. Ook worden er studiegroepen gevormd onder leiding van de assistenten van de opleiding, waarin de behandelde stof verder wordt bestudeerd en verwerkt.

Wie wil inschrijven voor de opleiding moet eerst deelnemen aan de tweedaagse introductieworkshop die enkele malen per jaar wordt gehouden. Deze workshops geven een goed beeld van de opleiding. Door de staf worden deze trainingen gebruikt om te bezien of een kandidaat geschikt is om aan de opleiding deel te nemen. Daarnaast zijn de workshops ook heel geschikt voor andere mensen die geïnteresseerd zijn in Somatic Experiencing.

De introductiewerkshops zijn in februari en april. De eerstvolgende opleiding begint eind september.

Overzicht

Doelgroep: professionals die overwegen in te schrijven voor de SE-opleiding en andere geïnteresseerden

Data: 8-9 februari en 18-19 april

Locatie: Centrum De Poort, Nijmegen
Trainer: drs. Rachporn Sankasaad Taal (februari) en Elisabeth Schneider-Kaiser (april)

Kosten: € 375 incl. verblijfskosten

SE-opleiding: De kosten voor de opleiding zijn € 1875 per jaar. Daarbij komen verblijfskosten (afhankelijk van overnachting € 100 tot € 300 per module) en kosten van leessessies en supervisie (€ 80 per uur).

Basiscursus lichaamswerk nu haast overal in het land

Van Amsterdam tot Roermond en van Den Haag tot Zutphen: haast in het hele land vind je de cursus 'Leven in je Lijf'. En zelfs over de landsgrenzen, want ook op verschillende plaatsen in Vlaanderen wordt de cursus gegeven.

'Leven in je Lijf' is een bijzondere basiscursus lichaamswerk, ontwikkeld door Margaret Harten, stafdocent bij Bodymind Opleidingen. De training wordt gegeven door een groep samenwerkende trainers, die allemaal door haar zijn opgeleid en die elk in hun eigen woonplaats twee of drie keer per jaar de cursus starten. Een aantal van de trainers geeft ook de vervolgcursus, die eveneens door Margaret is ontwikkeld.

Ademwerk en bio-energetica vormen de basis van 'Leven in je Lijf'. In de tien dagdelen die de cursus omvat, maken de deelnemers kennis met deze methoden. Ze leren ontdekken dat de innerlijke veranderingen die door de cursus kunnen ontstaan, vaak ook lichamelijk voelbaar en zichtbaar kunnen worden. Paola van der Hulst uit Rotterdam is trainer van het eerste uur in het netwerk. Ze heeft de cursus zelf zeker al een keer of twintig gegeven, maar vervelen doet het nog steeds niet.

"In tegendeel, ik vind het nog elke keer een feestje. Het is vooral prachtig om te zien hoe mensen in heel korte tijd zo open kunnen worden in de cursus. Op de eerste avond zie je haast iedereen nog een beetje schichtig bewegen op de muziek, maar al na vijf of zes avonden zie je mensen heen en weer springen. Dat is elke keer weer ontroerend om mee te maken."

Paola vindt het fantastisch dat de cursus inmiddels op zoveel plekken wordt georganiseerd. "Je kunt ook goed merken dat de stevigheid van

Leven in je lijf!



het project toeneemt. Dat is vooral goed te voelen als we als trainers samen zijn op de netwerkdagen die twee keer per jaar worden gehouden. De samenwerking binnen het netwerk is erg fijn: ik kan daar erg van genieten."

Enorm genoten

Is Paola een van de oudste trainers in het netwerk wat het aantal 'dienstjaren' betreft; Giel Vingerhoets staat net op het punt van beginnen. Giel volgde onlangs de trajecttraining bij Margaret Harten, hij heeft de cursus inmiddels enkele keren geassisteerd en vanaf dit voorjaar geeft hij hem zelf in Amsterdam. Vooral van de training bij Margaret heeft hij enorm genoten. "Het is ongelooflijk wat je dan in een paar dagen aan kwaliteit krijgt aangereikt. Dat komt ook omdat de cursus heel goed in elkaar zit. Dat zie je vooral aan de deelnemers

zelf. Ik vind het heel bijzonder om te zien wat mensen in korte tijd over zichzelf durven te vertellen en met elkaar delen."

Giel ervaart 'Leven in je Lijf' als een mooie manier om datgene wat hij zelf in zijn opleiding bij Bodymind heeft meegekregen, aan de wereld terug te geven. "Ik mag onder andere via deze cursus dat pakketje naar buiten dragen, zo voelt het. Ik heb er ontzettend veel zin in om er in Amsterdam mee aan de slag te gaan!"

Vlaanderen

De Belgische trainer en therapeut Johan de Groof is niet minder enthousiast over 'Leven in je Lijf'. Hij is een van de mensen die de training in Vlaanderen geeft. Johan organiseert de cursus in Wijnegem, in de buurt van Antwerpen.

Johan heeft een iets andere vorm gekozen voor de cursus dan de mees-

te andere trainers. In plaats van tien dagdelen, vaak in de avond, geeft hij de cursus in vier of vijf hele dagen, dus twee programmaonderdelen op een dag. "Het mooie is dat er op die manier iets meer tijd is voor het ademwerk. Je kunt dan iets meer in de vertraging en de verfijning."

'Leven in je Lijf' slaat goed aan in België. Volgens Johan komt dat vooral door het karakter van de cursus, waarin niet per se iets moet. "In België is vaak de associatie met bio-energetica dat het stevig moet, met veel expressie en lawaai. Het spreekt de mensen hier blijkbaar erg aan dat het met deze cursus helemaal niet zo heftig hoeft en dat het accent vooral op waarnemen ligt. Dat geeft veel ruimte om iets juist niet te hoeven. Voor Belgen is dat erg belangrijk, want we zijn toch een vrij masochistisch volk."

Trajecttraining

In de komende jaren zal het netwerk verder worden uitgebreid. Eens per jaar wordt een zogenaamde trajecttraining gegeven waarin nieuwe trainers worden opgeleid om de cursus zelf te geven. Ze assisteren eerst bij een ervaren lid van het netwerk, volgen daarna een training van enkele dagen in het cursusprogramma en geven aansluitend de cursus minstens twee keer samen met andere trainer. Ook zijn er daarna nog enkele supervisie- en verdiepingsdagen. De eerstvolgende trajecttraining is aan het eind van dit jaar, maar data daarvan zijn nog niet bekend.

Paul Houkes

Overzicht

De gegevens van alle basis- en vervolgcursussen zijn te vinden op www.netwerkleveninlijf.nl.

Colofon

Deze opleidingskrant is een uitgave van Bodymind Opleidingen

Secretariaat:
1e Pijnackerstraat 135a
3035 GS Rotterdam
T 010-4667625
M info@bodymindopleidingen.nl
W www.bodymindopleidingen.nl

Redactie en vormgeving
Paul Houkes

Eindredactie
Henne Arnolt Verschuren

Onze partners zijn:

Bureau Levenswerk
www.levenswerk.com

Stichting Integratieve
Psychotherapie
Opleidingen (STIPO)
www.stipo.com

Sexual Grounding
Trainingen
www.sexualgrounding.nl

Somatic Experiencing
Nederland
www.traumahealing.org

Netwerk Leven in je Lijf
www.netwerkleveninlijf.nl

Agenda

Januari

20-21 januari: Start professionaliseringstraject Karakterstijlen 2 (symbiose, narcisme en autonomie) • Henne Arnolt Verschuren • € 985 • Rotterdam

28 januari: Start cyclus De Maskermaker • Henne Arnolt Verschuren • € 495 incl. koffie/thee en lunch • Rotterdam

29 januari: Workshop Familieopstellingen • Henne Arnolt Verschuren • € 175 (vraagsteller) of € 55 (representant) • Rotterdam

Februari

4 februari: start 1e module Medische basiskennis • Sigrid Paulussen • € 475 • Utrecht

8-9 februari: Introductieworkshop Somatic Experiencing • € 375 • drs. Rachporn Sankasaad Taal • Nijmegen

Maart

17 maart: Workshop Familieop-

stellingen • Henne Arnolt Verschuren • € 175 (vraagsteller) of € 55 (representant) • Rotterdam

21 maart: Start 1e module opleiding Bodymind Systemisch Werk • Henne Arnolt Verschuren • € 495 • Rotterdam

25-26 maart: introductieworkshop opleiding Energetic Integration • Marjolijne van Buren en Margaret Harten • € 195 incl. koffie/thee en lunch • Rotterdam

April

1-4 april: Start Advanced Training Sexual Grounding • Mini Soer • € 2950 • Meddo (bij Winterswijk)

18-19 april: Introductieworkshop Somatic Experiencing • € 375 • Elisabeth Schneider-Kaiser • Nijmegen

Mei

13 mei: start 2e module Medische basiskennis • Sigrid Paulussen • € 475 • Utrecht

27 mei: Workshop Familieopstellingen • Henne Arnolt Verschuren • € 175 (als vraagsteller) of € 55 (als representant) • Rotterdam



Meer weten over een activiteit? Bel Monique de Rooij op het secretariaat van Bodymind Opleidingen, tel. 010 - 4667625.

30 mei: Start 2e module opleiding Bodymind Systemisch Werk • Henne Arnolt Verschuren • € 495 • Rotterdam

Juni

6-10 juni: Start opleiding neuro-affectieve psychotherapie • Marianne Bentzen en Suzan Hart • € 3450 incl. verblijf • Schoorl

16-21 juni: Start internationale basistraining Sexual Grounding • di-

verse trainers uit Zwitserland, Denemarken en Spanje • Girona, Spanje

September

1-2 september: introductieworkshop opleiding Energetic Integration • Marjolijne van Buren en Margaret Harten • € 195 • Rotterdam

8-9 september: Start training Body, Mind en Spirit Coaching voor Professionals • € 495 • Yvette Hooites Meursing • Rotterdam

19 september: Start 3e module opleiding Bodymind Systemisch Werk • Henne Arnolt Verschuren • € 495 • Rotterdam

19 september: Start 1e module training Body, Mind en Spirit Coaching • € 495 • Yvette Hooites Meursing • Rotterdam

September (exacte data zijn nog niet bekend): Start module Psychopathologie en diagnostiek • € 1350 • Anja Rietman • Utrecht

Oktober

6-8 oktober: Start opleiding Energetic Integration Therapeut • € 3100 • Bodymind team • Meddo (bij Winterswijk)

November

7 november: Start 4e module opleiding Bodymind Systemisch Werk • Henne Arnolt Verschuren • € 495 • Rotterdam

7 november: Start 2e module training Body, Mind en Spirit Coaching • € 495 • Yvette Hooites Meursing • Rotterdam