

SENSORIMOTOR PSYCHOTHERAPY: HET LICHAAM NAAR BETEKENIS VRAGEN

Landelijke Vereniging Medische Psychologie
dr. Hanneke Kalisvaart 3 februari 2024



Sensorimotor Psychotherapy Institute

1



- Introductie SP en Marjan
- Wat vertelt je lichaam nu?
- Bouwstenen en bottom-up benadering
- Gerichte mindfulness
- Uitproberen
- Hoe is het met Marjan?
- Om mee te nemen



SENSORIMOTOR PSYCHOTHERAPY INSTITUTE

2

2



Dr. Ogden is een pionier in lichaamsgerichte psychologie, de ontwikkelaar van Sensorimotor Psychotherapy en grondlegger van het Sensorimotor Psychotherapy Instituut (SPI) dat in 1981 werd opgericht.

De methode integreert:

- *cognitieve benadering*
- *emotionele benadering,*
- *verbale dialoog*
- *fysieke interventies*



Pat Ogden, PhD

3



MARJAN: PTSS MET DISSOCIATIE

Ik heb een uitgebreide medische voorgeschiedenis met o.a. 3 maanden te vroeg geboren, waardoor operaties en complicaties en jarenlange ziekenhuisbezoeken met opnames/operaties/controles, waar ik tot op de dag van vandaag last van ondervind (medisch, drain, migraine).

Ook heb ik later in mijn leven (jongvolwassen) trauma's meegemaakt.

Hierdoor liep ik vast in mijn dagelijks leven. Ik heb last van PTSS, met dissociatie, waarvan ik eerst dacht dat dit te maken had met de latere trauma's en niet met mijn medisch verleden.

De eerdere psychische behandelingen (gericht op latere trauma's) werkten niet voldoende/stagkeerden en dissociatie zat mij in de weg.

4



WAT VERTELT JE LICHAAM NU?



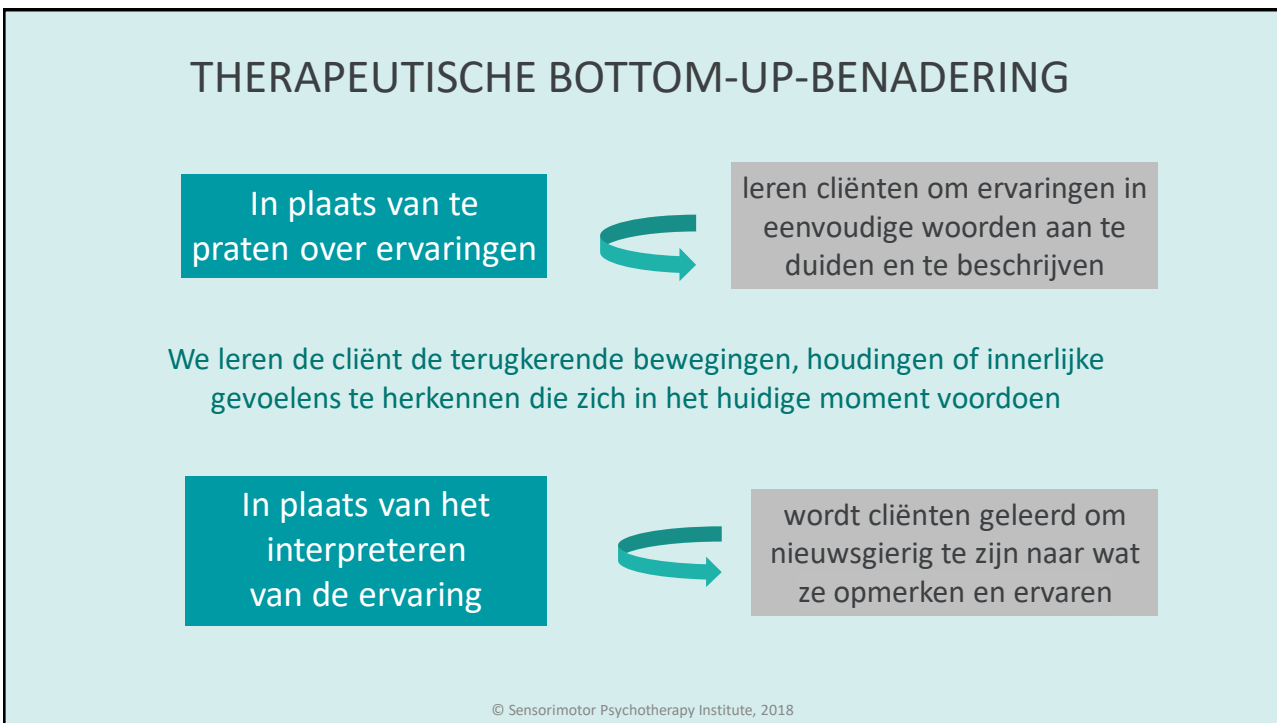
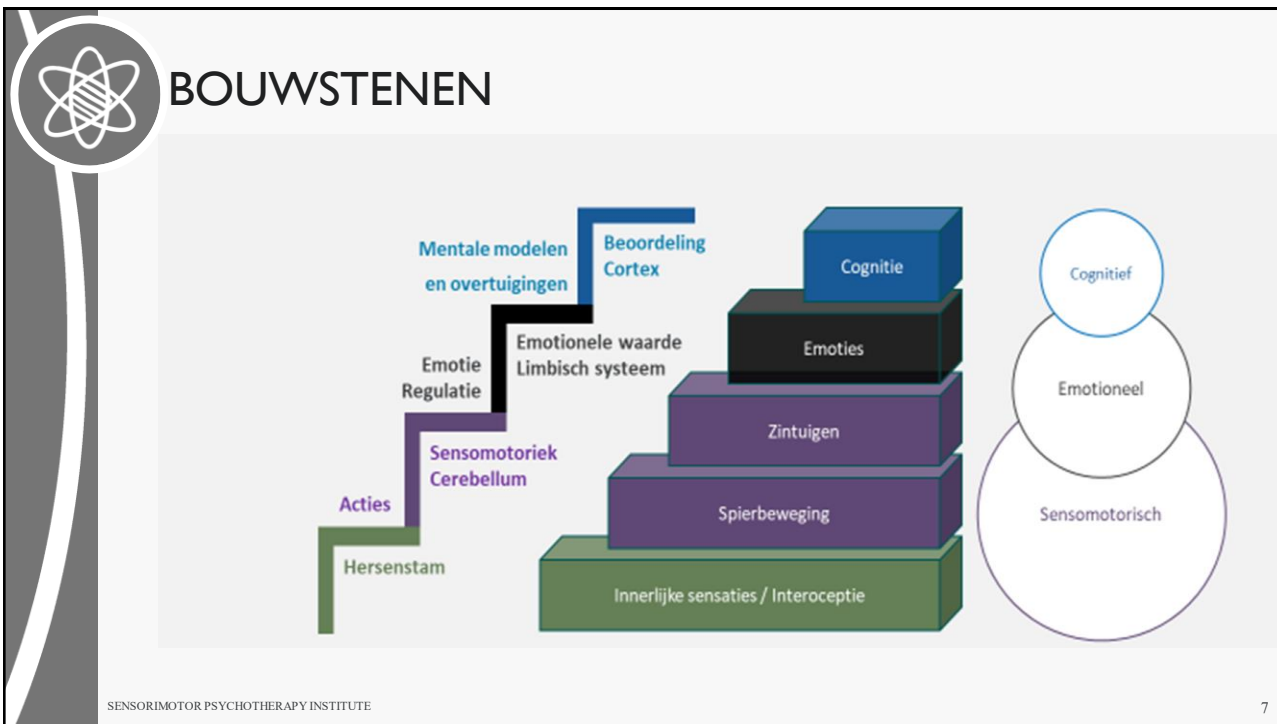
SENSORIMOTOR PSYCHOTHERAPY INSTITUTE

5

BOUWSTENEN EN BOTTOM-UP BENADERING



6





MARJAN: LICHAAMSGERICHTE BENADERING

Uiteindelijk ben ik bij de PMT in Zeist terecht gekomen, en hier ben ik erachter gekomen dat ik vooral veel gevoelens wegdruchte (dissociatie) en ook dat mijn medische voorgeschiedenis zeker een onderdeel is van de PTSS en dissociatie.

Aan het begin van het traject wist ik niet wat ik moest voelen, de therapeut spiegelde wat zij zag. Door dit regelmatig terug te koppelen aan mij, en oefeningen te doen waarbij we mijn lijf betrokken, ben ik langzaam aan gaan herkennen/voelen wat er in mijn lijf gebeurde en kan ik, na een lange tijd, zelf wat stukken van mijn gevoel herkennen en erkennen en ook wat mijn lijf mij aangeeft.

- Het lichaam heeft te veel meegemaakt en daar (te veel) van geleerd.
- Het bereidt zich voor op een vergelijkbaar vervolg.

GERICHTE MINDFULNESS





GERICHTE MINDFULNESS

“Aandacht richten op een specifieke manier: bewust, in het moment en zonder oordeel” (Kabat-Zinn, J. 1994).

SPI gebruikt gerichte mindfulness om de lichamelijke **organisatie van de ervaring** te bestuderen via Embedded Relational Mindfulness© (Ogden 2014):

Geïntegreerd en ingebed in wat er van moment tot moment tussen therapeut en client gebeurt.

Dit legt nadruk op het ontdekken van de organisatie van de ervaring op basis van de bouwstenen.



SENSORIMOTOR PSYCHOTHERAPY INSTITUTE

11

11



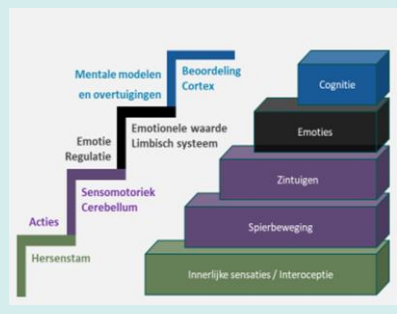
UITPROBEREN VAN GERICHTE MINDFULNESS

Tweetal:

Doe allebei de oefening.

A vraagt daarna aan B de bouwstenen uit:

- Innerlijke sensaties
- Spierspanning en houding
- Zintuiglijke waarneming/beelden
- Emotie
- Cognitie



SENSORIMOTOR PSYCHOTHERAPY INSTITUTE

12

12



HOE IS HET MET MARJAN?

Omdat ik nog steeds mijn gevoel probeer weg te stoppen middels dissociatie, heb ik nog een weg te gaan.

Maar ik ben positief over de vorderingen die ik maak en de stappen die ik heb gezet. Eindelijk kan ik (deels) mijn gevoel herkennen en verwoorden. Ik dissocieer nog wel, maar ben van mening dat dit met PMT tot een minimum gebracht kan worden, al zal dit nog wel wat tijd in beslag nemen.

- Aanzienlijk meer bewust van stress-signalen, triggers en negatieve emoties
- Doorzetten en de moed er in houden, hoeven niet meer de overhand te hebben
- Inmiddels EMDR met aanraking wanneer de dissociatie doorzet
- Medische geschiedenis mag deel uit gaan maken van Marjans levensverhaal

Overigens zoekt Marjan lotgenotencontact. Tips zijn welkom!



OM MEE TE NEMEN

Informatie vanuit het lichaam wordt als concreet en waar ervaren

Het volgen van het tempo en het verhaal van het lichaam helpt om het verleden te verwerken en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen

Nieuwe ervaringen en vaardigheden kunnen lichamelijk worden verankerd en geoefend



Vereniging Sensorimotor Psychotherapy Nederland
(SPIPA-NL)

Dr. Hanneke Kalisvaart
Psychomotorisch therapeut, Altrecht psychosomatiek Eikenboom, Zeist
Trainer sensorimotor psychotherapy
<https://www.sensorimotorpsychotherapy.nl/>
h.kalisvaart@altrecht.nl