

Een vis weet als laatste dat hij in het water zwemt



Programma

- Korte uitleg basisprincipes SP.
- Oefeningen
- Het lichaam als uitgangspunt
- Bottom-up werken
- Tracking
- Resources
- Co-organizers
- Afronding

Het lichaam regeert

- Over de neurobiologische gevolgen van (vroeg) trauma en lichaamsgerichte interventies in behandeling van getraumatiseerde cliënten
- Het lichaam heeft de regie en is de sleutel tot de oplossing.
- Oefening reach.



Wat gaat het over?

- Sensorimotortherapie, EMDR en trauma.
- 70% heeft baat bij EMDR en exposure
- Voor 30% is dat ontoereikend.

Daar gaat deze methode over

- Wanneer wat in te zetten?
- Oefenen met principes van SP

SENSORIMOTOR PSYCHOTHERAPY INSTITUTE
Professional Training in Somatic Psychology

Faculty
Pat Ogden Ph.D. founder/director

Kekuni Minton, Ph.D.
Christina Dickinson, CAC II
Janina Fisher, Ph.D.
Lana Epstein, M.A., LCSW
Aime Cutler, Ph.D. (cand.)
Celia Grand, LCSW
Andrew Harkin, MD
Brighta Kavali, M.A., LPC
Anne Westcott, M.A., LCSW

Rebecca Farca (Psic)
Esther Perez, M.A., LMFT
Linda Cooke, LCSW
Tony Buckley, BA (Hons)
Susan Spiegel, Ph.D., LCSW
Bonnie Goldstein, Ph.D.
Amy Gladstone, Ph.D.

Sensorimotor Psychotherapy © Institute 2012

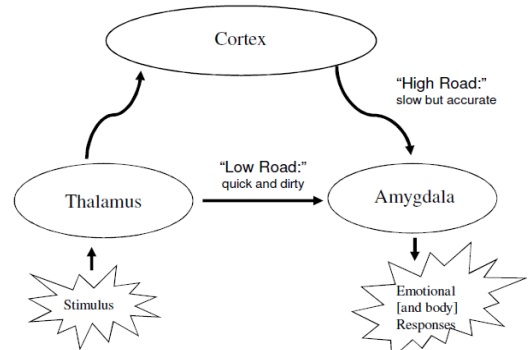
SP en trauma

- Het lichaam herinnert zich trauma > niet verbale uitingen, arousal, emoties, lichamelijke onverklaarbare klachten
- De verandering (shift) moet via het lichaam geschieden. Ga op zoek naar het verhaal van het lichaam
- Het brein + lichaam zijn de 'mapmakers' van het handelen en je zijn. Deze patronen zijn onbewust.

Uitgangsprincipes SP

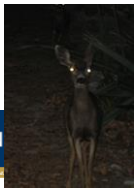
- Onveilige hechting/ traumatisering beïnvloedt ontwikkeling hersenen kind (zelf- en interactieve regulatie onvoldoende ontwikkeld). Bottom->up
- Traumasymptomen manifesteren zich voor groot deel op lichameniveau > **bottom up ontregeling: herstelproces primair op lich. niveau ontregeld, dysregulatie van het AZS, over- en onderactieve hersengebieden**
- Associaties mbt trauma triggeren op verdediging gerichte reactie systemen: fight, flight, freeze, onderwerping
- Non-verbaal herinneren gebeurt middels **automatische reactiepatronen** (versnelde hartslag en ademhaling, verhoogde spierspanning, schrikachtigheid, trillen, paniek, angst, verdoofd gevoel, freeze, onwillekeurige bewegingen, onderwerping etc)
- Zelfverdedigende reacties die toen niet mogelijk waren zijn **in afgebroken vorm aanwezig in lichaam**: overactieve verdedigingsmechanismen & dysregulatie ZS

High and Low Roads LeDoux 2002



Reacties gevaar

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen



Opossum playing dead.

Procedureel geheugen



Procedureel geheugen

- Bij trauma treedt het reptiele brein in werking. We kunnen snel en (adequaat) reageren zonder na te denken bij gevaar. De rest gaat offline.
- Dat zie je terug in houding, gebaren, autonome arousal, emotioneel en cognitieve tendensen.
- Er zijn vijf basale bewegingen, die je vooral bij kinderen ziet. Dit heet procedureel leren: reach, push, pull, yield, seek. Zij hebben te maken met gehechtheid en veiligheid (Panksepp)
- Oefening push/jeugd.

Yield: overgave



push



seek

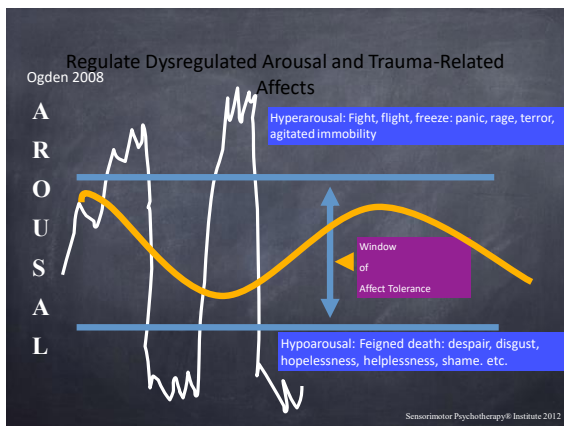


pull



Neuroplasticiteit

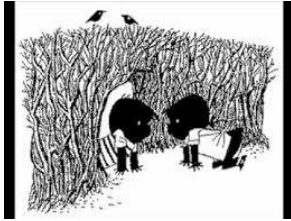
- Het brein maakt voortdurend nieuwe connecties en zorgt dat het oude in onbruik geraakte verdwijnt.
- SP: zoeken naar het maken van nieuwe connecties, de klachten doen verminderen.
- Ingang is het lichaam, het hier en nu, mindfull en de ervaring
- Je kunt alleen oude ervaringen vervangen door er nieuwe tegenover te stellen.



Window of tolerance (Sieghel)

- Buiten de window of tolerance kun je niet meer goed reageren
- Emotieregulatie verdwijnt. Het lijf neemt over en gaat in de overlevingsstand. De onderste delen van het brein 'kapen' het lichaam, de emoties en het denken
- Het window wordt steeds kleiner
- Veilig maar niet 'te' veilig als je een verandering teweeg wilt brengen.

Vaardigheden bij SP: contact



Vaardigheden bij SP: tracking

- Contact maken
- Contact statements in the present moment
- Let op kleine bewegingen.
- Resources.
- Volgen en reguleren van autonome arousal en aandacht voor hechtings-, trauma en hulpbronnen gerelateerde indicatoren
- Werken met 'kleine' ervaringsgerichte experimenten > inzicht en verandering vanuit **ervaring**- niet vanuit analyse en discussie

Vaardigheden bij SP Resources



Hoe gaat de behandeling in zijn werk?

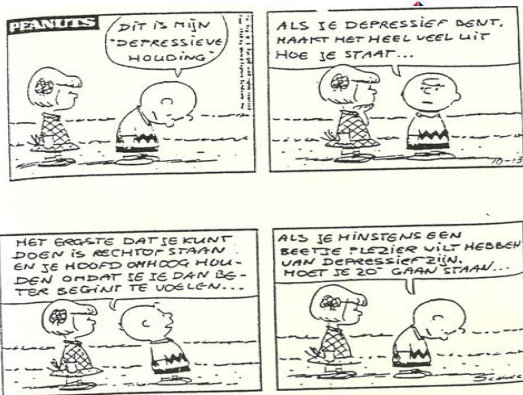
- Zodra de client afhaakt bij EMDR/exposure (angst, dissociatie niet naar het plaatje willen/kunnen gaan) schakel je over naar het lijf.
- Zorg dat je binnen de Window blijft
- Start bij waarnemen van het lichaam.
- Tracking: observeer empathisch in het lijf wat er gebeurt. Mindful in relatie
- Niet het verhaal maar de 'mapmaker' is interessant. Niet de ervaring op zich, maar de organisatie van de ervaring.
- Bewustwording van core organizers: horen, zien, ruiken, bewegen, voelen, emotie en cognitie.

Indicaties SP.

- Op de voorgrond staande ontregeling van het AZS: onvermogen om in WOT te blijven; bij hyper- en hypoarousal (paniek, woede, freeze/ tonic immobility en collaps)
- Dissociatieve Subtype: EMDR soms te ontregelend
- Goede ervaringen bij (auto)ongelukken
- Kwetsbare cliënten met vroegkinderlijk trauma en hechtingsproblematiek/ complexe PTSS
- Sterk vermijdende cliënten waarbij de 'gevoelslaag' bij andere behandelvormen 'uit beeld' blijft

Tot slot

- When you hear something, you will forget it.
- When you see something, you will remember.
- But not until you do something, you will understand it.



Fase 1 in de praktijk ervaringsgerichte experimenten

- Mindfull leren waarnemen van traumatische arousal
 - Psycho-educatie over het effect van trauma op de lichaamsbeleving
 - Onderzoeken en evt opnieuw installeren van de oriëntatierespons
 - Ontwikkelen van lichaamsgerichte hulpbronnen: gronden, ademhaling, ervaren en opbouwen van kracht in het hier en nu (in de interactie), ervaren van grenzen (in relatie tot de ander)
- > De client ondersteunen in het zich het lichaam weer toe-eigenen..

Fase 2 :Trauma route in de praktijk

Mobiliseren en doorwerken van zelfverdedigende reacties

- Activatie traumanetwerk > 'aan rand' van traumatische herinnering door zintuiglijke info
- Bij voldoende activatie: 'verhaal loslaten' en volledige focus op sensorimotorisch proces
- Zowel willekeurig als onwillekeurig (sequencen) doorwerken van arousal, oriëntatierespons en zelfverdedigende reacties
- **Doel: impliciete en de non-verbale herinneringen en de geïmmobiliseerde en afgebroken lichamelijke reacties te activeren zodat deze in het hier & nu afgemaakt kunnen worden: "act of triumph"**
- Integratie met andere ervaringsniveaus (cognitief en emotioneel)

Fase 3: Ontwikkelingsroute in de praktijk

Ervaringsgerichte experimenten:

- Probes (tegenovergestelde van beperkende overtuiging)
- Betekenisverlening vanuit houding, beweging, emotie, beeld etc
- 'Taking over' van introject, bewegingspatronen etc.. (actief of passief)
- Bewegingspatronen vergroten/verkleinen
- Hechting gerelateerde gebaren (vastpakken, duwen, uitreiken)
- 'Child work' > contact met het kind vanuit lichaam en via herinnering naar ontstaan van overtuigingen, betekenisverlening, verdiepen en reguleren pijn en creëren gemiste en correctieve ervaring
- Magical Stranger (barrières)

Info/ literatuur SP

<http://www.sensorimotorpsychotherapy.org/home/index.htm>

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the Body; a sensorimotor approach to psychotherapy*. New York: W.W. Norton & Company (vertaalde versie komt juni 2016 uit)

Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment (Norton Series on Interpersonal Neurobiology) by P. Ogden & J. Fisher

Fisher, J., & Ogden, P. (2009). Sensorimotor psychotherapy. In C. A. Courtois, J. D. Ford (Eds.), *Treating complex traumatic stress disorders: An evidence-based guide* (pp. 312-328). New York, NY US: Guilford Press.

<http://www.janinafisher.com/tmodel.php>
<http://www.traumacenter.org>
<http://www.allanshore.com>
<http://www.dransiegel.com>
<http://www.stephenporges.com>