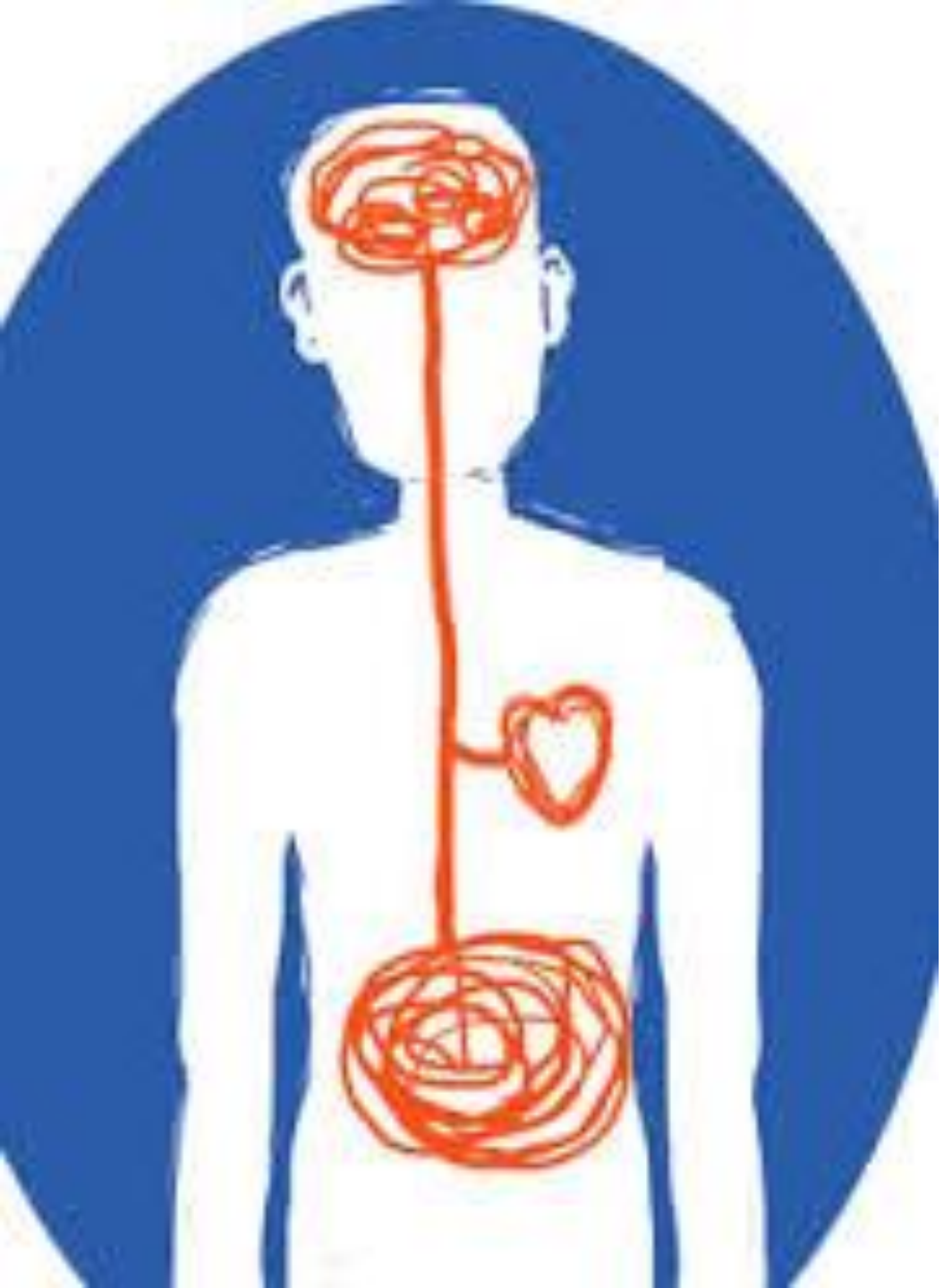


Trauma & the Body

"The Body remembers"

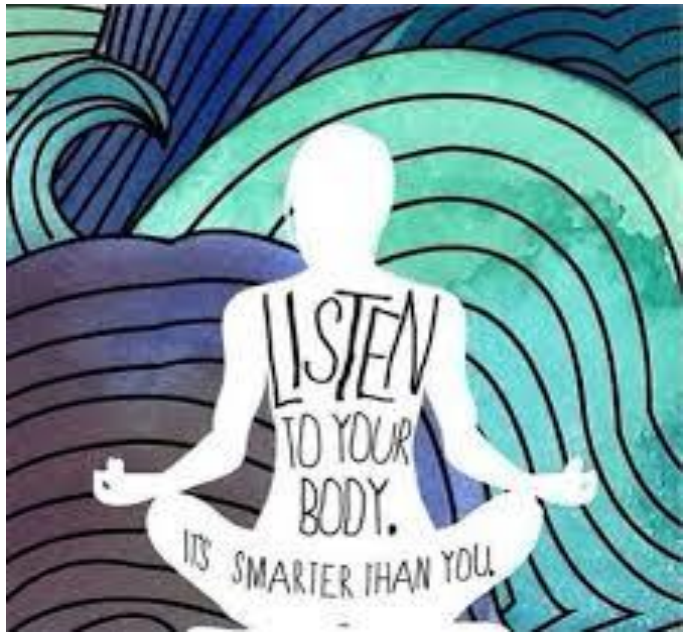
Marijke Van Imschoot

Psycholoog


TRIGGER WARNING
TRIGGER WARNING
TRIGGER WARNING

Opbouw

- Wat is trauma?
- Link trauma & het lichaam
- Het lichaam als ingang bij trauma sensitief werken
- Oefenen met het lichaam (Body Resources)





Wat is trauma?



"When you shut down emotion,
you're also affecting
your immune system,
your nervous system.
So the repression
of emotion,
which is a survival strategy,
then becomes a source
of physiological
illness later on."

- Gabor Maté

"Trauma is not the bad things that happen to you, but what happens inside you as a result of what happens to you"

- Gabor Mate

THE WISDOM OF TRAUMA

The essence of trauma is a disconnect from the self. Therefore the essence of healing is not just uncovering one's past, but reconnecting with oneself in the present.

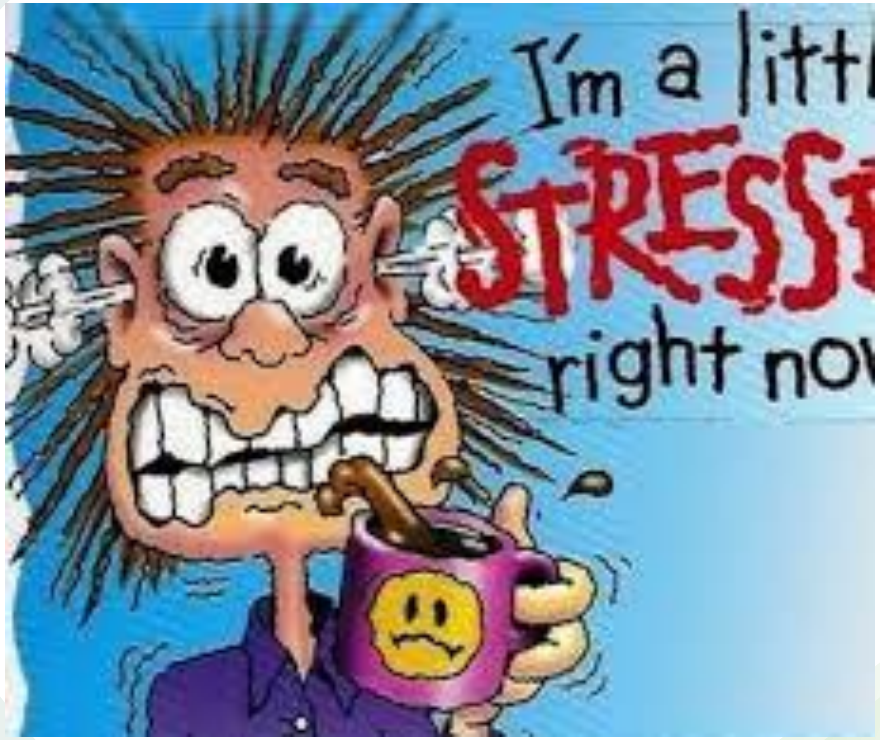
Gabor Maté

Compassionate Inquiry | Victoria, BC | May 2018

Iedereen heeft kleine t’s…

OEFENING:

- Denk aan een spannende situatie
- Neem iets kleins
- Merk op wat er in je lichaam gebeurt



Link Trauma & het lichaam

“The Body keeps the score…” (B.v.d.Kolk)



- **Trauma** ontstaat als…

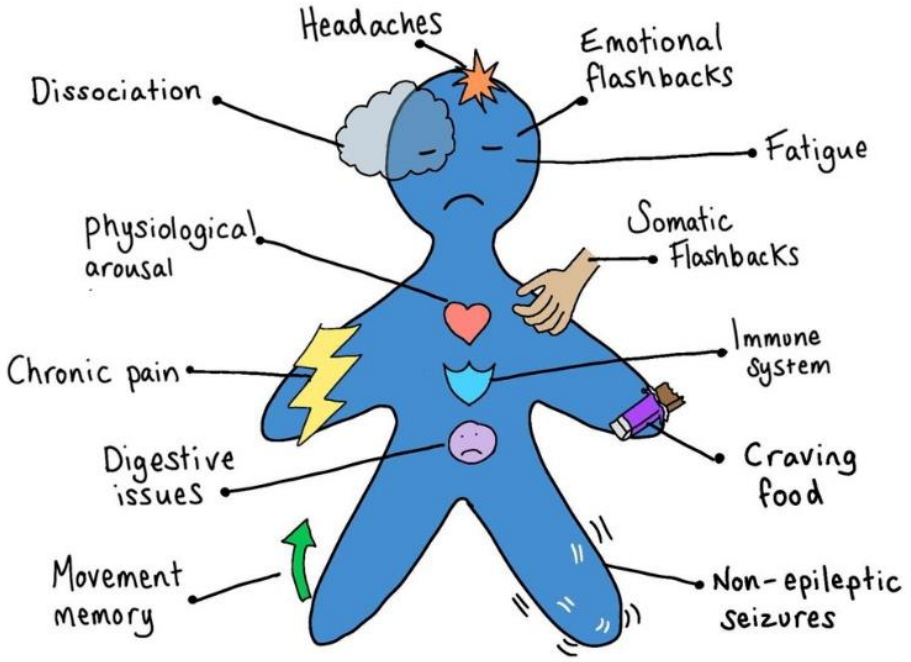
  de spanning blijft **vastzitten** in je lichaam

- Gevolg:
  - ➢ *Zenuwstelsel uit balans*
  - ➢ *Stress systeem over actief*

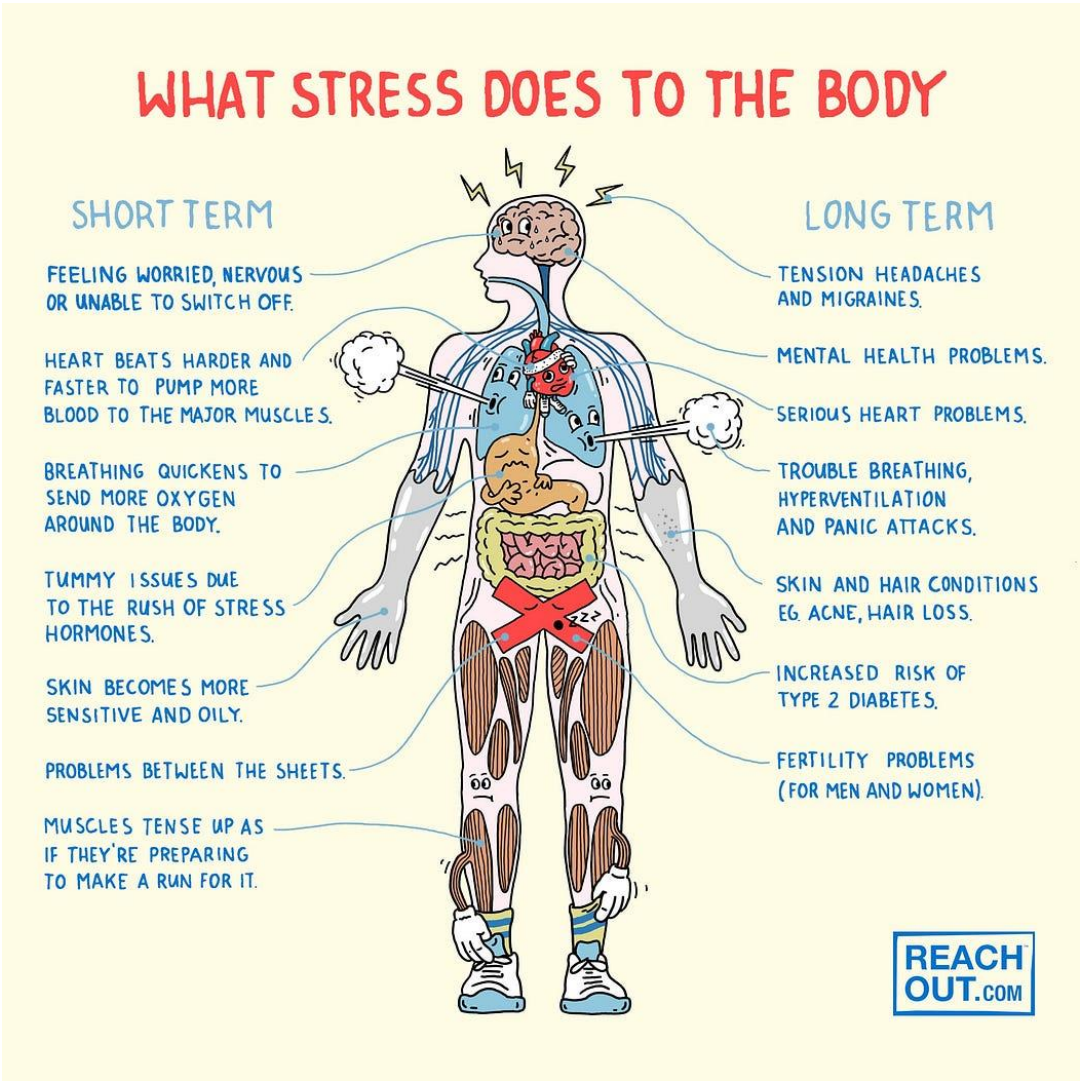
  - ➢ *Psychische klachten*
  - ➢ *Lichamelijke klachten*

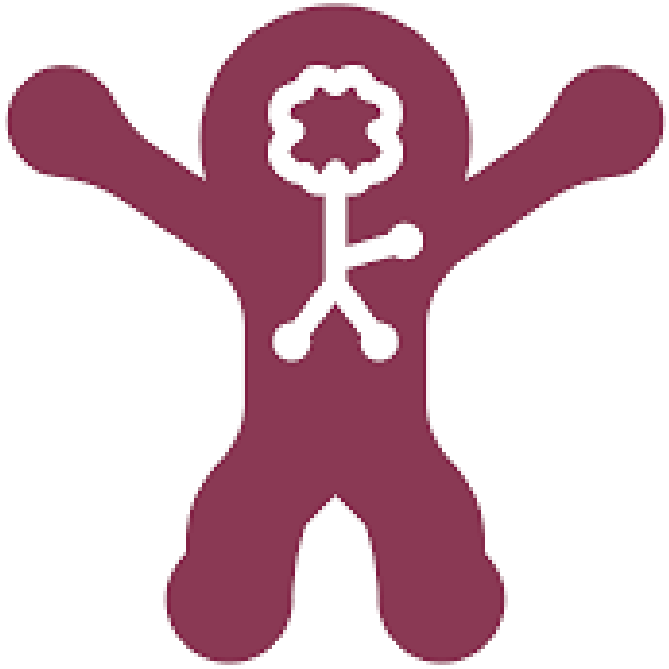
How Does the Body Keep the Score?

When an overwhelming traumatic event occurs, the threat memory can manifest in real physical issues



WHAT STRESS DOES TO THE BODY

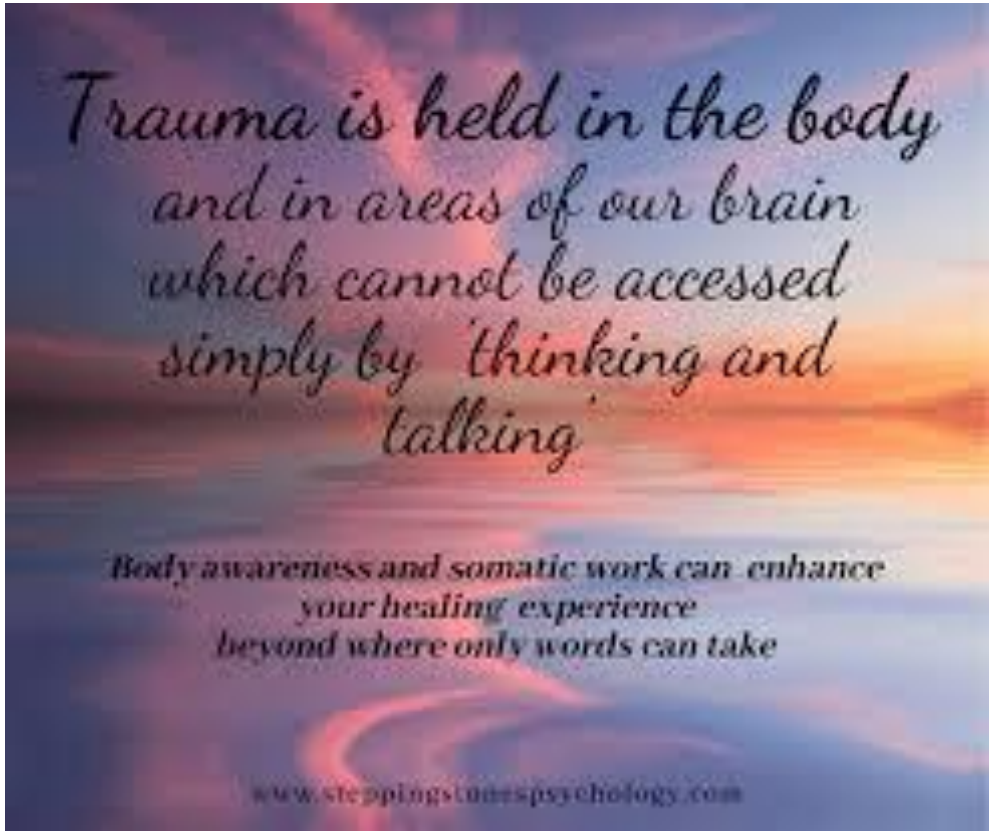


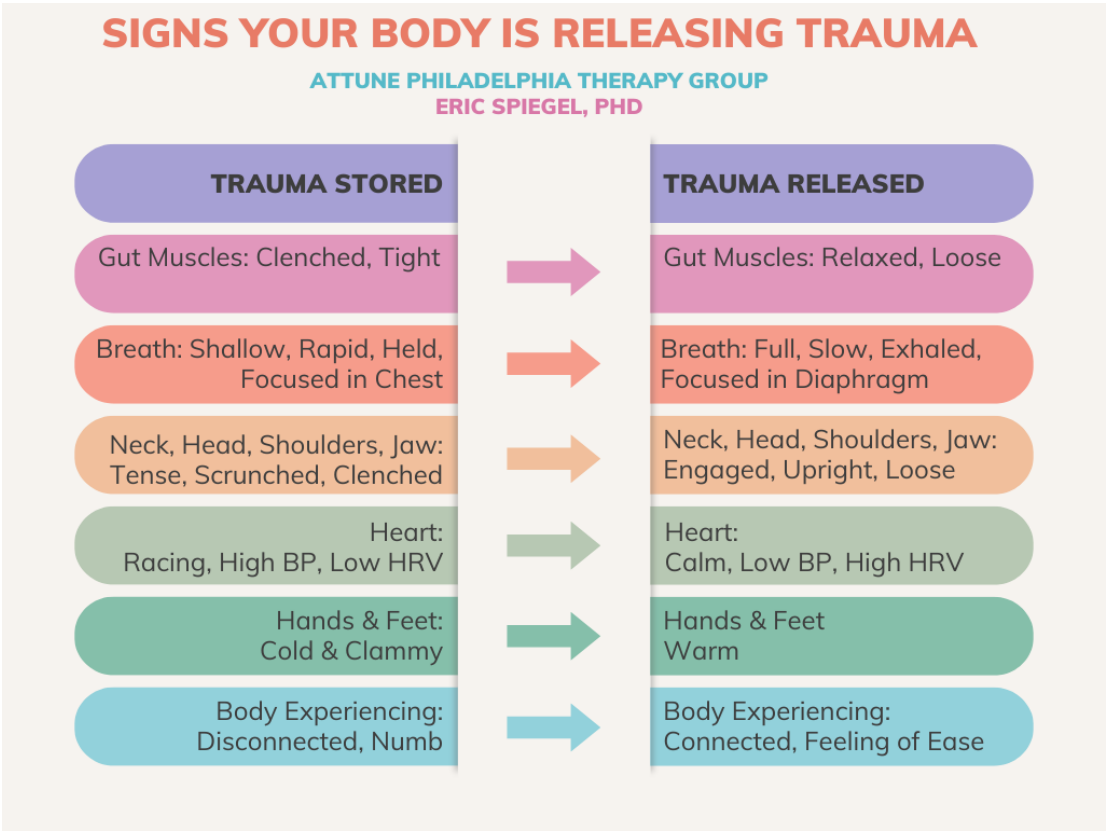


Het lichaam als ingang bij trauma sensitief werken

Filmpje:
Impala in and slowly out of collapsed immobility

Hoe spanning terug loslaten…?





“Regulate”” – (co) reguleren



✓Cliënt terug in het hier en nu krijgen

✓ Kalmeren van de stressrespons

✓ Controle krijgen over lichamelijke reacties & emoties

(lichaam = terug veilig)

Herstel van Trauma

“You can’t change the past

BUT

You can change your relation to the past

*in the **present moment**”*





Reguleren: Voorbeelden

- Gronden
- Containen
- Centeren
- Oriënteren
- Gebruik ademhaling
- Creatieve activiteit (bv tekenen)

Reguleren (vervolg)



- Houding
- Sensorische prikkels: geur, diepe druk, warmte, muziek…
- Visualisatie oefeningen
- Mindfulness (hier & nu)
- Repetitieve, ritmische, somatosensorische activiteiten (wandelen, dansen, zingen, hardlopen, …)

Voetnoot:

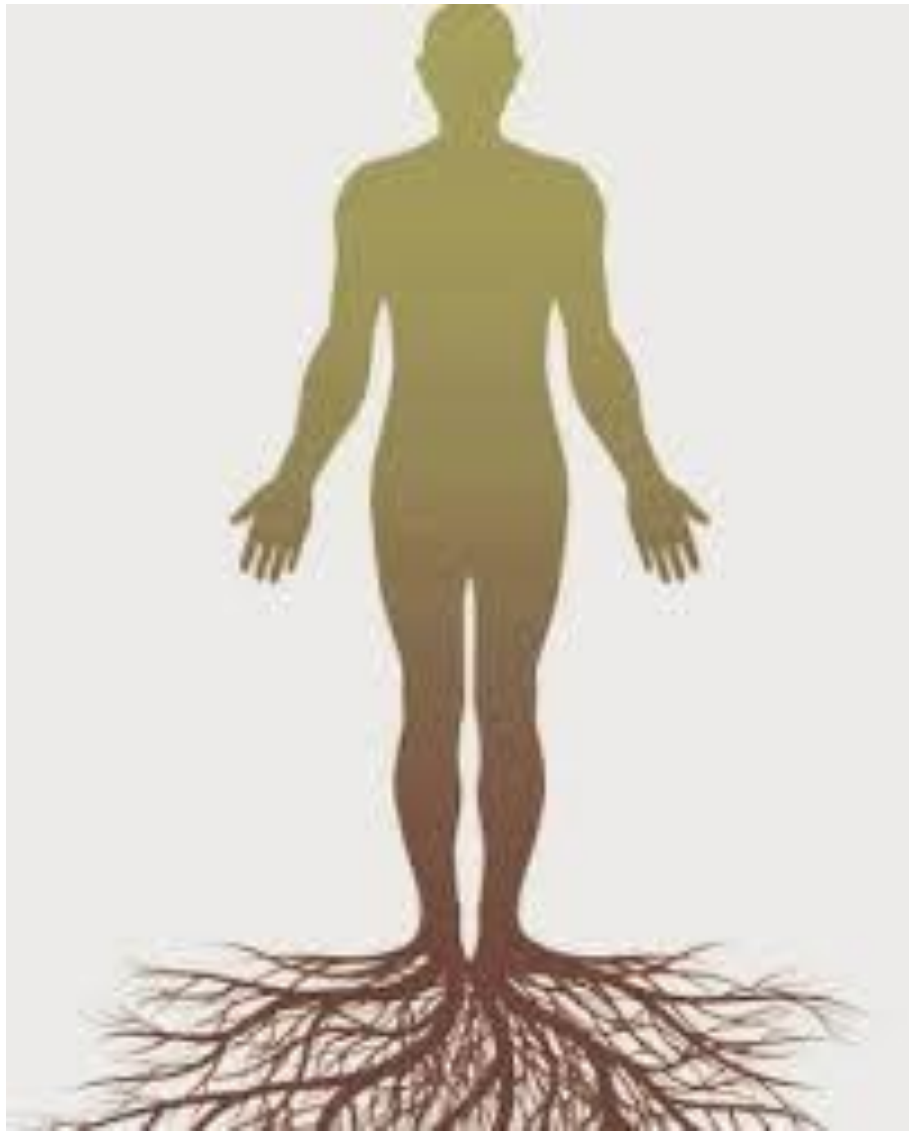
als hulpverlener ZELF gereguleerd zijn!!



Lichaamsgericht werken

Body Resources

Grondingsoefening





Oefening met de zintuigen



Ademhalingsoefening



Creatieve oefening



Bilaterale beweging



Connectie met je lichaam





Fundamentele bewegingen

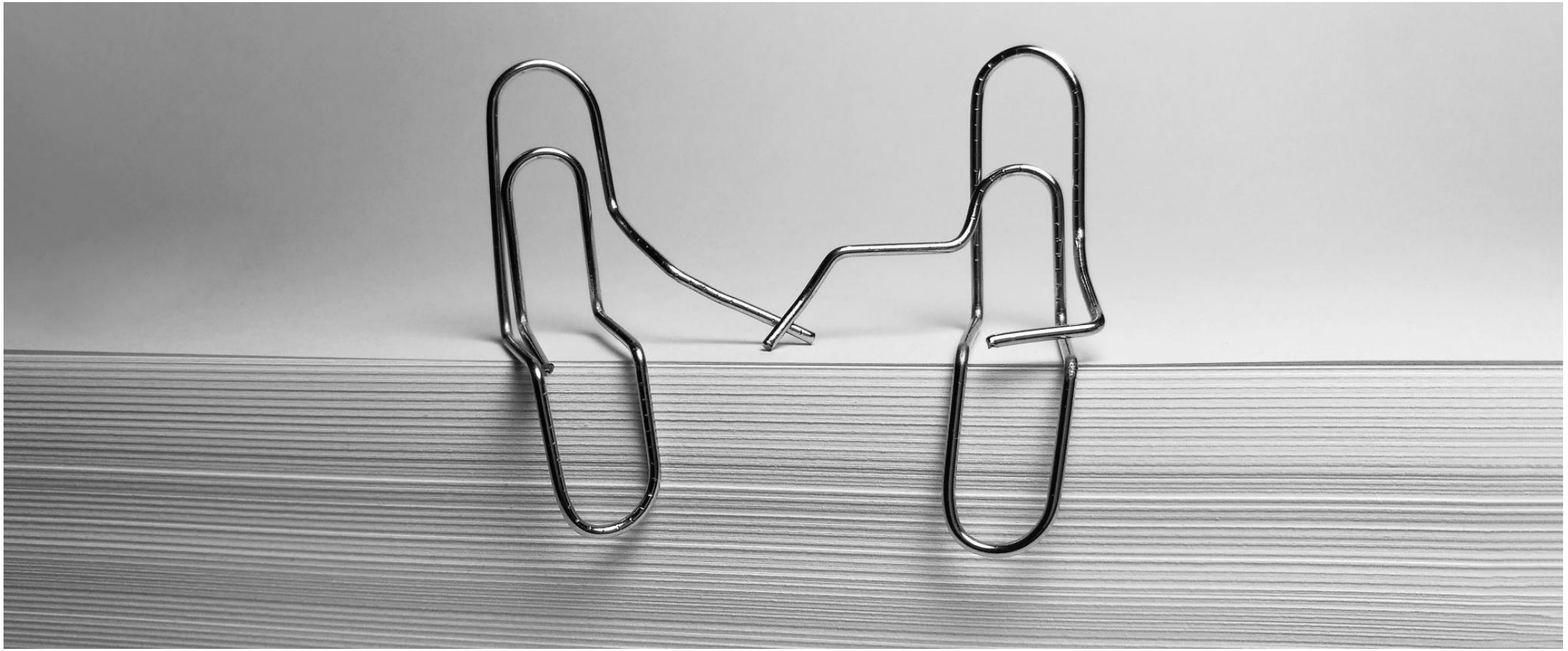
Houding

Metejoor - Groot (Officiële Videoclip)

Nog vragen?



Inspiratie bronnen



Inspiratie

- Trauma sporen (Bessel van der Kolk)
- Informatie, artikelen en hulpbronnen rondom trauma | Traumanet.nl
- www.rustbox.be (inspiratie bron voor stabilisatie bronnen/oefeningen)
- Body of Knowledge Card Deck: Sensorimotor Practices for Awareness, Regulation, and Expansion (Pat Ogden)

Vervolg inspiratie

- Live in the present moment - Make Me Better

- The Wisdom of Trauma (Gabor Maté)

- Seeking Safety: Safety - TreatmenSeekingt Innovations

- Boek “Sensorymotor psychotherapy: interventies voor traumaverwerking en het herstel van gehechtheid (Pat Ogden, Janina Fisher)”