

Psycholoog en (zelf)regulatie

Voor optimaal contact in de behandelkamer

Hoe kan je luisteren en zien waar je cliënt precies voor komt bij jou als (beginnend) psycholoog? Hoe kan je het impliciete benoemen wat de cliënt bedoelt maar niet zegt? Hoe kan je contact met de cliënt maken, behouden en herstellen binnen het kader waarmee je werkt? Hoe kan je de cliënt serieus nemen wanneer zijn hechtingsstijl het je moeilijk maakt rustig in je stoel te zitten zonder in je eigen verhaal en je oude patronen terecht te komen? Hoe kan je jezelf dan resetten én je aandacht bij het therapeutische proces houden?

Als antwoord op deze vragen reikt de auteur eenvoudige lichaamsgerichte technieken aan, onder meer gericht op over- en onderregulatie, vanuit het idee dat regulatie en zelfregulatie een van de sleutels is tot optimaal contact – met de ander én met jezelf. Deze oefeningen kan je eerst zelf, en vervolgens samen met cliënten doen. Zo wordt de behandeling een mooie, gezamenlijke reis. Therapie wordt zo samenwerken met behoud van professionele kaders.

Dit boek is een uitnodiging om naar binnen te kijken. Naar binnen kijken is iets wat je kan leren. Het is een gewoonte die je kan toevoegen aan je levensstijl. Het effect van naar binnen kijken, is contact aangaan met jezelf. Dit verjongt, verzacht en vergroot het contact met anderen.

Extra oefeningen als gratis download!

1. oefening om boosheid, onrust of stress in 1 of 2 minuten loslaten
2. oefening faalangstreductie
3. oefening jezelf opladen in paar minuten

Puck van Groningen (1967) heeft een eigen praktijk waarin zij multidisciplinair samenwerkt. Haar zoektocht naar optimaal contact en transparantie in de cliënt-therapeutrelatie heeft ertoe geleid dat ze evidenced based denken vanuit de psychologie, oplossingsgericht werken, de wijsheid van de school van Ridhwan en sensorimotor psychotherapie combineert.

Ze geeft train-de-trainer-workshops, gastcolleges en masterclasses voor teams zakelijk of privé. In een workshop of masterclass van drie uur wisselen korte blokken theorie zich af met videofragmenten, praktijkvoorbeelden en oefeningen. De deelnemers kunnen direct na de workshop aan de slag met wat ze geleerd hebben. Via [info\(at\)LPPU.nl](mailto:info(at)LPPU.nl) kan je meer informatie opvragen.

'This book elegantly blends ideas and concepts from a number of therapeutic disciplines including Mindfulness, meditation, NLP, traditional wisdom and bodywork approaches such as Sensorimotor Psychotherapy. The exercise activities and somatic awareness tools included uniquely support the practitioner in the art of their own self-regulation as the foundational secure base form where all optimal co-regulated therapy can take place.'

Tony Buckley, Sensorimotor Trainer

**ISBN:**

9789088508516

Auteur:

Drs. Puck van Groningen

Prijs:

€ 26,00

Meer info:swpbook.com/2107

In het boek is de duidelijke insteek dat je de resonantie (waar hooggevoelige vaak sterk in zijn), als instrument kunt gebruiken in je werk. Er worden mooie tips gegeven om die resonantie op een 'cleane' manier te gebruiken. Zoals handvatten voor de vraagstelling om te toetsen of dat wat de therapeut waarneemt ook matcht met wat de cliënt ervaart.
(Hooggevoeligheid, 2021)

'Dit boek raakt het werk van de psycholoog op vele manieren: praktijk, theorie en lichaamsgericht werken volgens sensorimotor psychotherapie worden in dit boek via oefeningen en voorbeelden gecombineerd.

Allereerst bracht het bij mij het lezen een herinnering boven aan een van mijn eerste supervisiegesprekken waarbij mijn wijze en bekwame supervisor mijn focus op de inhoud van de behandeling weghaalde en vroeg 'en hoe gaat het met de therapeut?' Juist dat is van belang in dit boek. Dit boek helpt je bij jezelf te blijven als psycholoog/therapeut en jezelf - het krachtigste instrument dat je hebt - bewust en bekwaam te gebruiken. De oefeningen en toelichtingen geven je een extra handvat dat als fundament kan dienen voor de het gebruik van je reguliere therapeutische vaardigheden. Zodra jij dicht bij jezelf blijft met bewuste, gereguleerde aandacht en van daaruit contact maakt met je cliënt, profiteert je cliënt optimaal van de sessies. De toonzetting, de oefeningen, de praktische beschrijvingen met toelichting uit de theorie, nodigen uit tot doen. Daarin vind ik het boek geslaagd als echt 'oefen-boek' : een aanwinst voor zowel beginnende als ervaren therapeuten. Het nodigt uit te proberen, nieuwsgierig en lerend, zodat je als psycholoog jezelf nog beter leert kennen en zo dat wat je ontdekt over jezelf bewust kunt gebruiken. Immers: als het goed gaat met de therapeut, als de therapeut aanwezig kan zijn en echt contact borgt, wordt therapie effectiever. Dat laatste is volgens mij wat elke therapeut nastreeft: zo goed mogelijk de mensen helpen die bij jou aankloppen. Dit boek en meer specifiek de oefeningen en toelichting daarop levert een waardevolle bijdrage aan het beroepsmatig handelen van de psycholoog. Lezenswaardig maar vooral uitnodigend! Ik hoop dat velen de uitnodiging aannemen en de oefeningen gaan doen!'

Dr. Anneke JG Vinke, GZ-psycholoog, gecertificeerd in Sensorimotor Psychotherapy® en coördinator opleiding SP in Nederland

'Dit boek daagt (beginnende) psychologen uit om te reflecteren op zichzelf in de behandelkamer. Hoe zit je er zelf bij? Wat gebeurt er met jou en met je cliënt in het contact? Hoe leer je je eigen emoties en die van je cliënt te reguleren? Hoe kan je je bewust worden van een breuk in het contact en die ook weer herstellen? Met name de lichaamsgerichte invalshoek en de vele praktische oefeningen vormen een waardevolle aanvulling voor primair verbaal opgeleide psychologen.'

Suzette Boon, klinisch psycholoog/ psychotherapeut