

Module compassie en beeldende therapie



JANITA LANTING
MAARTJE STAM-ROMMENS
MARIELLE KOREMAN



Programma van de workshop



- Mededelingen: uitleg module
- Aandachtsoefening
- Theorie
- Werkvorm: visualisatie
- Rondje

Module compassie in onze behandeling



- **Programma op de Balans:**
- **B-groep: stabilisatie**
- **D-groep: dissociatieve problematiek**
- **C-groep: verwerking**

Aandachtsoefeningen



- Jon Kabatt-Zin
- Aandacht bij CPTSS
- Gebruik van verschillende zintuigen



Theorie



- **Wat is compassie?**
- **Waarom compassie bij CPTSS?**
- **Module compassie en beeldende therapie**
- **Thema's en werkvormen in de module**
- **Visualisaties**
- **Effecten bij cliënten**
- **Effecten op hulpverleners**

Wat is compassie?



- Mededogen
- Betrokken voelen
- Pijn en lijden verlichten



Waarom compassie bij CPTSS?



- Drie emotieregulatiesystemen:
- Gevaarsysteem
- Jaagsysteem
- Zorg- of kalmeringssysteem

Module compassie en beeldende therapie



- In beeldend werken oefenen met compassie toelaten: met jezelf, via de compassionele metgezel, voor de ander
- Zicht krijgen in het omgaan met compassie: de zintuigelijke ervaring en het beeldend werkstuk werkt spiegelen



Thema's en werkvormen in de module



- Wat is compassie?
- Veiligheid: veilige plek maken
- Emotieregulatiesystemen en compassie: op een prettige manier werken, iets zorgzaams voor een dier, storytelling
- Compassionele metgezel: uitbeelden
- Innerlijke pestkop: uitbeelden als weersinvloeden op een boom, innerlijke pestkop uitbeelden
- Compassionele brief: kaartje maken
- Backdraft: vilten om een steen, teken/schrijfoopdracht rond eigen kernwaarde
- Afscheid: kaartjes maken, kaartjesspel

Visualisatie



- **Gebruik maken van voorstellingsvermogen**
- **Invloed van het denken op het voelen**
- **Voorbeelden; veilige plek, compassionele metgezel**

Effecten bij cliënten



- **Zelfzorg**
- **Ontschuldigen**
- **Inzicht**

Effecten voor hulpverleners



- **Zijn bij precies zoals het is**
- **Zelfhelend vermogen wordt aangesproken**



Inspiratiebronnen



- **Paul Gilbert**
- **Eric vd Brink en Frits Koster**
- **Kirstin Neff**
- **Deborah Lee**

Rondje



- **Vragen?**
- **Reacties?**