

SOUL INSTITUTE



STUDIEGIDS 2020 INNER GROUNDING THERAPIST, DE
VIERJARIGE OPLEIDING TOT LICHAAMSGERICHT
PSYCHOTHERAPEUT

Inhoudsopgave

1	Voorwoord
2	Visie Soul Institute
3,4	Inhoud opleiding
5	Jaar 1
6	Jaar 2
7,8	Jaar 3
9	Jaar 4
10,11	Algemene informatie
12,13,14	Doel van Inner Grounding
15,16,17,18	Iets over het innerlijk kind
19	Data en locaties
20	Opleidingskosten

***Soul Institute, waarvan Soul Academy is een HBO
opleidingsinstituut met als hoofdopleiding de vierjarige Inner
Grounding therapist opleiding.***

*Inner Grounding Therapie is een vernieuwende vorm van de erkende
opleiding tot lichaamsgerichte psychotherapeut. Inner
grounding combineert kennis van moderne psychologie, met kennis uit
de filosofie van Tantra, Yoga en Ayurveda.*





KTNO
KEURMERK

geaccrediteerde
vakopleiding

De opleiding is geaccrediteerd door het KTNO

KTNO ID	K6918
Startdatum accreditatie	01-06-2013
Erkenning door	VIV NVST
Categorieën	Vakinhoudelijk Lichaamsgerichte therapieën Psychosociale begeleiding Traditionele Oosterse Geneeswijzen Therapeutische vorming Anamnese / diagnostiek Filosofie en levenskunst Beroepsethiek Medische kennis Psychosociale kennis Ondernemersvaardigheden Marketing & communicatie Leiderschap
Vakgebieden	Yoga Relatietherapie Traumaverwerking Psychosociale begeleiding Ayurveda Voice Dialogue
Leervorm	Symposium

Erkenning ook door BATC, VIV, NVST beroepsverenigingen

Voorwoord

We heten je van harte welkom in onze nieuw te starten, erkende HBO-opleiding in het complementaire veld: Lichaamsgericht psychotherapeut. Sinds 2012 bieden wij deze opleiding aan, met veel plezier hebben wij studenten begeleid in hun weg naar professioneel lichaamsgericht therapeut, en hebben wij studenten begeleid die de opleiding deden voor hun eigen innerlijke proces.

Wij staan voor authentiek en onderwijs op gevoelsniveau, we geloven dat je pas echt een goede therapeut kan worden als je je innerlijke proces aangaat en alles wat je daarin leert neem je mee in je toekomstig therapeut zijn. Wij willen ons met je verbinden en je professioneel en grondig begeleiden in onze opleiding.

“Het vernieuwende aspect kenmerkt zich doordat er steeds procesgericht naar de transformerende processen bij de mens gekeken wordt zodat de cliënt zichzelf door middel van de werkwijzen en tools uit deze Inner Grounding Therapie helemaal kan leren kennen en zichzelf werkelijk van oude overtuigingen en blokkades kan bevrijden.” Jacqueline Ananya Snelder



Visie Soul Institute

Jacqueline Snelder heeft de afgelopen 10 jaar haar eigen visie ontwikkeld op het gebied van lichaamsgerichte therapie: de Inner Grounding therapy. Deze vorm van therapie staat centraal bij alles wat we aanbieden aan opleidingen en workshops. Vanuit inzichten op het gebied van Westerse psychologie en Oosterse wijsheid, ontstaat er een therapievorm die geheel gericht is op het leren kennen van je innerlijke zelf en het hervinden van geestelijke en lichamelijke balans. Door je innerlijke proces aan te gaan, ga je leren om gegrond en bewust te gaan leven.

Doordat bij Inner Grounding Therapy wordt gewerkt met een combinatie van inzicht en energetisch werk en visualisatie, is deze therapie diepgaand en transformerend. Inner Grounding kan veel inzicht en verlichting geven bij diep trauma en complexere emotionele problematiek, is er ook in de vorm van Inner Grounding relatietherapie, en kan mensen helpen met de zoektocht naar existentiële levensvragen.

Hoe werkt een therapeut met Inner Grounding Therapie?

Het omvat een stappenplan waarbinnen ongeveer 10 tot 20 sessies gewerkt wordt met energetisch werk, lichaamswerk en inzicht-werk door visualisaties en meditaties. Binnen de methode van Inner Grounding Therapie worden verschillende methodieken gebruikt, zoals: Gestalt, Voice Dialogue, Transactionele Analyse, Systeemtherapie en verschillende vormen van Reichiaans lichaamswerk. Daarnaast vormen de Ayurveda therapie een onderdeel. Vandaar dat we ook wel de term integrale psychosociale therapie hanteren om ons vak te omschrijven.

Het bijzondere van het werken met Inner Grounding Therapie is dat de sleutel voor de transformatie van zijn probleem, door de cliënt zelf wordt gevonden. Daardoor zijn de transformaties en inzichten die een cliënt opdoet tijdens Inner Grounding Therapy fundamenteel en blijvend. Het is een therapie die het zelfhelende vermogen ondersteunt. De therapeut geeft het kader waarbinnen de cliënt zijn eigen weg vindt. De therapeut begeleidt de cliënt bij het opbloeien van binnenuit. Zo leert de cliënt om de natuurlijke levenskracht te hervinden, en kan hij zich verbinden met de ander en authentiek zichzelf zijn.

Inhoud opleiding

De Inner Grounding Therapist opleiding is een erkende HBO opleiding. Je wordt opgeleid tot lichaamsgericht psychotherapeut. Je leert jezelf krachtig neer te zetten als therapeut. Je gaat zelf in een diepgaand proces van zelfkennis en belichaming van wie je bent. Je leert krachtige tools om mee te werken in het begeleiden van mensen.

Deze opleiding is voor mensen die professioneel therapeut willen worden en zowel individueel met mensen willen werken, als in groepen werken. De opleiding is ook geschikt voor mensen die hun eigen proces willen uitwerken en daarna gaan bepalen wat ze willen doen beroepsmatig.

Jaar 1 en 2 leidt op tot het diploma: Inner Grounding Coach

Jaar 3 en 4 leidt op tot het diploma: Inner Grounding Therapeut.

Jaar 1 en 2 kun je ook volgen puur voor je eigen persoonlijke ontwikkeling.

In onze opleiding staan een aantal therapieën centraal:

- Sensori- motor psychotherapie
- Neuro-affectieve ontwikkelingspsychologie
- Bio-energetica en Reichiaans lichaamswerk
- Ayurveda leefstijl- en massage therapie en marma therapie
- Eye-yoga en brainspotting, EMDR

Vervolgens staan deze zeven pijlers staan centraal:

- Je vrijheid als mens
- Leven vanuit Authenticiteit
- Gezondheid vanuit Ayurveda, de oorspronkelijke leefstijl geneeswijze
- Spiritualiteit en heelwording
- Inzicht in de energetische/psychische werking van het innerlijke transformatie proces
- Inzicht in de seksuele levensloop en innerlijke beleving daarvan
- Leven vanuit het volwassen perspectief: helder bewustzijn als basis

Bij elk jaar hoort een online curriculum: video's en hand-outs over alle onderwerpen die aan bod komen, zodat je alle werkwijzen eenvoudig kan terugvinden en bestuderen in je eigen tijd. Alles wat je in de praktijkdagen leert vind je ook terug online.

Docenten in onze opleiding:

Jacqueline Snelder – Inner Grounding Therapie, Ayurveda Therapie, Neuroaffectieve lichaamsgerichte therapie.

Lars Weller Kunst therapie, Inner Grounding Therapie

Susanne Hazen - Familieopstellingen

Like van Beurden – Lichaamsgerichte therapie

En verder nog een 6-tal gastdocenten die specifieke onderdelen les komen geven. Het gastdocententeam wisselt elk jaar omdat we ook graag de studenten kennis laten maken met andere professionals uit het veld van therapie.

Jaar 1

Innergrounding 1 – Thema van het jaar: **Ontdek je persoonlijkheid**

Het thema van dit eerste jaar is inzicht te verwerven in het karakter en de ontwikkelingsgeschiedenis van het karakter. Er wordt gelijk de onverbreeklijke link gelegd tussen levensenergie, lichaam, de emoties, de zintuigen, de ziel en het bewustzijn. Bodywork en ademhalingsoefeningen spelen daarbij een belangrijke rol.

Het eerste jaar is de fundering waarop de hele opleiding is gebouwd.

In elk blok is het lichaam het startpunt, in verbinding met de psychologie van het lichaam en de weg van ziel die gemaakt moet worden om het lichaam helemaal te kunnen bewonen.

Werkvormen die aan bod komen in het eerste jaar:

- Energie en bewustzijn
- Proceswerk en open ronde werk
- Egofuncties, script, dramadriehoek en voice-dialogue
- De persoonlijkheid volgens de karakterstructuren van Wilhelm Reich
- Hechtingsstijlen theorie
- Bodyreading
- Yoga en Bio-energetica
- Inner Grounding: werken met de aanwezigheid
- Oefenen in de therapeutische setting
- Ayurveda fysiologie
- Geboorte en bevallingstrauma
- Video's en hand-outs

Jaar 2

Inner Grounding 2 – Thema van dit jaar: **Ontdek je lichaam**

Het thema van het tweede jaar is ontdekken hoe je psyche volledig een is met je lichaam. Je leert hoe je met deep bodywork een transformatie-proces op gang zet. Alle thema's die zich afspelen in je ontwikkeling, worden aangeraakt in dit proces.

In dit tweede jaar ga je steeds dieper werken met het lichaam vanuit de ziel en niet alleen maar vanuit je ego-structuur. Je leert diverse werkvormen en hierdoor krijg je inzicht in de Inner Grounding van je heldere zijn. Je gaat als het ware door je proces heen zien wie je werkelijk bent. Verschillende communicatie-technieken helpen je hierbij.

Werkvormen die aan bod komen in het tweede jaar:

- Bodyreading 2
- Verdere verdieping proceswerk en open ronde
- Energie en management van energie
- Gestalt- Perls en bodywork- Lowen
- Adem in de vijf karakterstructuren
- Overdracht en tegenoverdracht
- Oefenen in therapeutische setting deel 2
- Emotionele anatomie -Stanley Keleman
- Inner grounding 2: werken vanuit diepere aanwezigheid
- Trauma: Shock en PTTS
- Ayurveda psychologie
- Yoga, dans en Bio- Energetica
- Video's en hand-outs

Extra in jaar twee: Inleveren 10 oefenverslagen, volgen van vier bijeenkomsten, intervisie voor proces, volgen van 6 bodywork sessies en assisteren in blokken van jaar een.

Jaar 3

Inner Grounding 3 – Thema van dit jaar: **Ontdek je relaties**

Het thema van dit derde jaar is ontdekken hoe je psyche volledig is gericht op relaties en contact. Precies daar kan het ook mis gaan in ons leven. We voelen ons niet begrepen of we zien zaken niet zoals ze werkelijk zijn.

In dit jaar ga je dieper kijken naar hoe projectiemechanismen werken, en hoe je daar uit kan blijven. Je leert veel werkvormen uit verschillende zienswijzen mbt relatietherapie en verstoorde relatie-patronen.

Werkvormen die aan bod komen in het derde jaar:

- Embody your soul
- Proceswerk en open ronde werk
- Energie en de Kosha's en Loka's (Sri Vidya tantra en Ayurveda filosofie)
- Gestalt, Perls en bodywork A. Löwen
- Psychologie van conflicten en projectiemechanismen
- Psychopathologie: DSM -5
- Overdracht en tegenoverdracht 2
- Oefenen in therapeutische setting, 3
- Relatietherapie
- Systemisch werk rondom de relatie
- Seksualiteit en bewustzijn
- Inner Grounding 3, werken vanuit de ziel
- Complex trauma, neuro-affectieve ontwikkelingspsychologie
- Ayurveda ziektebeelden- geest en lichaam
- Yoga en Bio-energetica
- Video's en hand-outs

Extra in jaar 3: inleveren 20 oefensessie verslagen, minimaal 6 sessies over je relatie, assisteren in jaar 1 of 2

Door de relatietherapie modules binnen de opleiding kunnen studenten leren:

- hoe hun seksuele energie te reguleren (in plaats van het te onderdrukken)
 - hoe stabiele intieme relaties tot stand kunnen worden gebracht,
 - hoe oude pijn rondom hart en seksualiteit te helen en de verbinding tussen deze twee te herstellen.
 - hoe kinderen op een gezonde manier te begeleiden in hun seksuele ontwikkeling.
 - Hoe verbinding tussen partners in de psyche tot stand komt.
 - Hoe overdracht en tegenoverdracht werkt binnen de liefdesrelatie
- En nog veel meer.

De kern van de modules over relatietherapie is, dat je leert, mensen op een veilige manier te begeleiden rondom de thema's van seksualiteit. Je leert de cliënt bewust te maken van de eigen autonomie en leert onhelderheid over grenzen in te zien en te helen.

Jaar 4

Inner Grounding 4 – Thema van dit jaar: **Ontdek je kern in alle verbindingen**

Het thema van het vierde jaar is uitdagend. Na 3 jaar ontdekken hoe je psyche volledig gericht is op relaties en contact, hoe je persoonlijkheid in elkaar steekt, is het nu tijd voor de 4^e stap. ***Werkelijk belichamen van ons zielsverlangen en dat neerzetten naar buiten toe.*** Elke student gaat nu zijn eigen werkvorm ontwikkelen, en geeft dit vorm in de praktijk. De student studeert af via een eindwerkstuk (bijvoorbeeld een groep geven en sessies geven) en door het maken van een scriptie.

Werkvormen die aan bod komen in het derde jaar:

- Embody your soul – 2
- Energie en relaties
- Relatietherapie 2: Welwood, Willi, Perel
- Object relatie theorie
- Psychopathologie: inzicht in DSM-5, werken met tests
- Systemisch werk rondom de groepsdynamiek: sektes en cultvorming
- Inner Grounding 4, werken vanuit de ziel
- Groepsdynamieken theorie – Agazarian
- Oefenen in de therapeutische setting -deel 4
- Complex trauma, neuro-affectieve ontwikkelingspsychologie
- Video's en hand-outs



Zelfvertrouwen ontstaat niet omdat je ontdekt
hebt wat je goed kan, maar ontstaat als je
ontdekt dat je overal in liefde met jezelf bent,
zonder je met wie dan ook te vergelijken
-Jacqueline Snijder

Algemene praktische informatie

Elk blok wordt afgesloten met een proces verslag, een inhoudelijk verslag en een online examen.

Je volgt per jaar minimaal 10 therapeutische sessies.

Je krijgt aan het begin van het jaar informatie over bij welke leertherapeuten dat dit kan.

Per sessie komen er nog kosten bij tussen de 95,00 en 125,00 euro per sessie afhankelijk van de leertherapeut. Hiervan hou je zelf een portfolio bij over je proces.

Je komt 4 x per jaar minimaal 4 uur samen met je intervisiegroep.

Per jaar assisteer je minimaal 4 dagen. Hiervoor zijn verblijfskosten nog extra bijkomend.

Je geeft in jaar 1 minimaal 10 oefensessies
In jaar 2, 3 en 4 per jaar minimaal 20 en vanaf jaar 3 kun je geld vragen voor je oefensessies. (richtprijs: 65 euro voor 75 minuten).
Je volgt per jaar nog 4 oefendagen in het atelier. Deze data worden nog bekend gemaakt.

Alle extra theorie en lesdagen worden vormgegeven via een online platform waar je zelf de theorielessen via video en hand-outs kan volgen. Er zijn dus geen losse weekenden en dagen meer buiten deze data om.

Ook is er nog een literatuurlijst per lesjaar verplicht. Deze wordt een maand voor aanvang bekend gemaakt ivm de meest actuele boeken die er dan zijn. Je hoeft nu dus nog niets aan te schaffen.

Benodigdheden tijdens de training:

Yogamat, yogaomslagdoek, Yogablokken en meditatiekussen en yogini kaarten

Ayurveda zelfzorgpakket: Olie, tongschraper, neuskannetje, Mala, kruiden, kookboekje

Gemakkelijk zittende kleding

Enkele therapie props: kussens, knuffels, slagbal stok ed.

Je ontvangt elk blok een deel van je syllabus, en informatie over hoe je het beste door de theoretische stof kan navigeren.

Elke student werkt verzekerd: In de groep ga je, als voorbereiding op je beroepspraktijk, oefenen met andere studenten en later ook met mensen buiten de opleiding.

Het is belangrijk dat je al verzekerd bent tijdens de opleiding.

Dit doe je, door je als student aan te sluiten bij een beroepsvereniging. Je ontvangt daar bij aanvang opleiding alle benodigde informatie over.

De student van vandaag is de therapeut van morgen! Soul Institute opleidingen wil graag professionele en goed voorbereide therapeuten opleiden die veilig werken met mensen volgens de laatste inzichten en regels in het complementaire werkveld.

Je ontvangt daar in het begin van het jaar informatie over.

Medische basiskennis en psychosociale basiskennis volgens PLATO: kun je naast deze opleiding nog volgen waardoor je na jaar 1 en 2 je al kan registreren als Inner Grounding Coach en al in aanmerking kan komen voor vergoeding door enkele zorgverzekeraars en na jaar 3 en 4 jezelf al aan kan melden als Inner Grounding Therapeut.

Doel van Inner Grounding Therapie:

Het doel van de lichaamsgerichte therapie is het verminderen van psychische- en psychosomatische klachten en inzicht in de energetische werking en kracht van emoties.

De cliënt wordt ondersteund op zijn/haar weg op eigen tempo naar meer balans in het leven en emotionele gezondheid. Zingeving, het leven leiden vanuit helderheid en volwassenheid, autonomie en in verbinding en veel meer verbinding met iemand's kern is de beoogde uitkomst.

Belangrijk is dus, dat de therapeut dit proes zelf heeft doorleefd en doorgemaakt en contact heeft met lichaam geest en ziel in zichzelf.

Uitgangspunt van de lichaamsgerichte therapie is dat het lichaam een spiegel is van het functioneren van de gehele persoon en dat er een onverbreeklijke verbinding bestaat tussen lichaam, ziel en geest. We werken hierbij met de filosofie van Ayurveda en tantra als uitgangspunt waarbij deze zelfde holistische visie de kern is van het mens-zijn. De cliënt versterkt zijn / haar inzicht door bij elk proces over geest en ziel contact te maken met de energie in het lichaam en vergroot het hierdoor haar/zijn bewustzijn van het eigen functioneren in de wereld. Op basis van dit bewustzijn ontdekt de client de Inner Grounding in zichzelf en komt in contact met de eigen bron. In het proces van de therapie wordt de cliënt uitgenodigd, om oude overtuigingen of kindconclusies los te laten, patronen te begrijpen die vanuit het onbewuste script nog steeds herhaald worden en wordt uitgedaagd steeds meer te herkennen welke gedachten en gevoelens authentiek en waarachtig uit de kern zijn en welke gedachten en gevoelens een negatieve uitwerking hebben en losgelaten mogen worden

Bij trauma van welke aard dan ook, relatiecrises, ziekte en/of verlieservaring en pijn op existentieel niveau helpt de therapie om stappen te zetten naar heling en de balans te hervinden om de eigen koers in het leven weer te bepalen.

Erkenning van alle gevoelens en het oproepen van innerlijke compassie en begrip voor de eigen processen is een belangrijk steunend onderdeel van de therapie. Inner Grounding Therapie is erop gericht dat de intelligente empathische energie in de client naar zichzelf en de wereld weer kan opbloeien. Daardoor ontstaat er ruimte voor het aanleren van nieuwe vaardigheden en zienswijzen. De lichaamsgerichte therapie is een ervaringsgerichte benadering met als startpunt de inzichten van Wilhelm Reich, de Characterdynamic. Hedendaagse wetenschappelijke inzichten rondom neuroaffectieve ontwikkelingspsychologie, hersenontwikkeling en ontwikkelingspsychologie worden verbonden met lichaamsbewustzijn en spiritualiteit.

Inner Grounding Therapie is als therapievorm voortdurend in beweging en groeit mee met vernieuwende inzichten.

Wat is Lichaamsgericht werken precies:

De patronen, die ons dagelijks leven kunnen belemmeren liggen opgeslagen in het lichaam. Ons hoofd kan deze patronen al vergeten zijn of onderdrukt hebben terwijl het lichaam deze patronen nog dagelijks weet en weergeeft in voelen, denken en doen. We realiseren ons in het begin vaak niet, hoe energieverblindend patronen kunnen zijn. We herinneren ons verleden namelijk niet alleen in woorden, beelden en verhalen, maar ook via de taal van het lichaam. Het lichaam “spreekt” via houding, spanning of ontspanning, beweging, gebaren, gezichtsuitdrukkingen, activatie en onrust, hartslag, ademhaling en lichamelijke klachten. Door de non-verbale boodschap van deze lichamelijke aspecten te vertalen naar woorden, kan de cliënt steeds meer inzicht krijgen in zijn/haar gedrag en hoe dit bijdraagt aan herhaalde moeilijkheden in zijn/haar leven. Er ontstaan steeds meer nieuwe mogelijkheden om oude patronen te doorbreken en meer in de realiteit van het nu te leven. Creatieve levensenergie komt steeds meer vrij. Het lichaam vormt ook de bedding waarin men de gevoelens en emoties kan leren dragen. Door het lichaam op deze manier te benaderen, ontwikkelt de cliënt meer draagkracht voor oncomfortabele of overweldigende, moeilijke gevoelens en herinneringen.

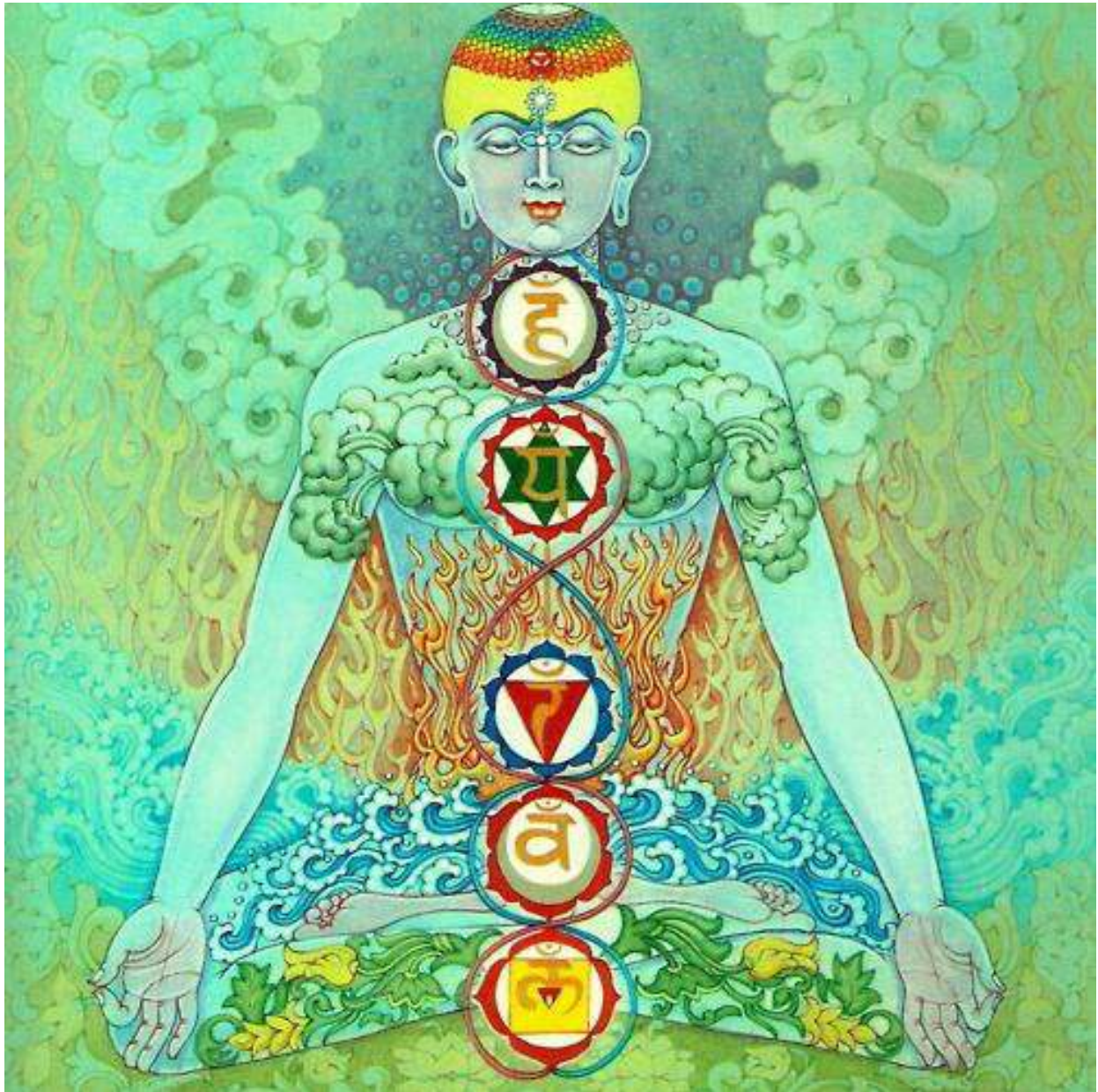
Door Ayurveda leefwijze en Tantra visualisaties, meditaties en innerlijke energetische oefeningen kunnen we steeds meer begrijpen over hoe de energie in ons lichaam werkt. De Inner Grounding Opleiding blijkt dan een leven lang innerlijk proces van meditatie in te zetten waardoor de inzichten over energie, lichaam geest en ziel zich steeds meer verdiepen. Dit komt je werk als therapeut natuurlijk ontzettend ten goede.

De therapeutische relatie:

Een heel belangrijk aspect van de Inner Grounding therapie is de therapeutische relatie, het contact tussen de cliënt en de therapeut. Er is veel vertrouwen nodig en ook wel een menselijke klik tussen therapeut en cliënt om diepe processen aan te gaan in jezelf in een therapietraject.

Een Inner Grounding therapeut zal vanuit eerlijkheid, gelijkwaardigheid en professionaliteit afstemmen op de hulpvraag van de cliënt en met een goed inzicht over dat wat de cliënt tegen komt in het dagelijks leven. Hij/zij luistert oordeelvrij, door acceptatie van dat wat is, ontstaat er een veilige basis. Vanuit deze vertrouwensrelatie, ontstaat ruimte voor het loslaten van patronen en kijken naar het proces en verwerking en het maken van nieuwe keuzes. Het contact is gebaseerd op respect voor ieders eigenheid en grenzen. Naast de

inhoudelijke vakkennis en methodieken brengt de therapeut zijn/ haar eigen aanwezigheid en persoonlijkheid in ten dienste van de cliënt en zijn proces.



Iets over het innerlijk kind:

Het Innerlijk kind – Door Jacqueline Snelder

We hebben het meestal niet in de gaten, maar we leven als mens vanuit meerdere belevingswerelden. We voelen ons doorgaans “de volwassene” maar er zijn ook andere stemmen die aan bod komen. Echt volwassen zijn, altijd, in al onze lagen van Zijn is nog niet zo eenvoudig.

Andere mensen triggeren ons waardoor we ons weer klein, geraakt of gekwetst voelen. Als volwassene kunnen we in principe omgaan met kwetsbaarheid maar als we dat niet durven dan kan er meer aan de hand zijn. dan spelen imprints van ons innerlijk kind een rol.

De stem van ons innerlijk kind beïnvloedt onze denkwijzen en gedrag meer dan we ons zouden wensen. We weten vaak heel goed wat volwassen gedrag is en wat niet maar kunnen onszelf niet altijd goed zien in dit perspectief. Vanuit ons kind-zijn bekijken we de wereld op een heel andere manier.

En om het nog wat moeilijker te maken, ons innerlijk kind bestaat uit meerdere delen.

Er vormen zich in ons:

1. Het authentieke kind
2. Het gekwetste kind
3. Ons ware Zelf (dat gaat eigenlijk aan al onze deelpersoonlijkheden vooraf)
4. Onze volwassen staat van zijn nu
5. De innerlijke criticus
6. De schaduw van ons gekwetste kind.

Hoe ontstaan deze delen? We zullen ze per deel bespreken.

Het authentieke kind

Dit deel in ons kunnen we beschouwen als een deel van onze ziel. Dat deel van ons, wat eigenlijk in elke situatie wist wat er eigenlijk moest plaatsvinden. Het deel in ons wat liefde is en liefde kent. Wat innerlijk weet wat onze vader en moeder het beste hadden kunnen doen in onze opvoeding waarbij we ons veilig zouden voelen en gesteund. Dit kind weet diep van binnen dat disharmonie in het gezin eigenlijk anders kan, maar kan er niets aan doen.

Het gekwetste kind

Dit deel van ons bestaat uit vele verschillende leeftijden. Eigenlijk uit alle momenten waarop we gekwetst zijn als kind en waar dit niet is gerepareerd. Het gekwetste kind zijn als het ware de sporen in ons lichaam en zenuwstelsel waar de tijd nog even stil is blijven staan. het is gestolde energie. “frozen in time”. Dit kan jij zijn als baby die niet voldoende knuffels kreeg, en jij als schoolkind alleen op het speelplein en alle mogelijke momenten die je jezelf terug kan halen waarop je niet voldoende in staat was jezelf uit een situatie te redden zonder emotionele pijn. De emotionele pijn is bij het gekwetste kind te groot om op dat moment te verwerken en zo blijft de pijn in ons sluimeren.

Ons ware Zelf

Dit is onze vrije staat van bewustzijn die vooraf gaat aan alles wat we kind delen noemen of innerlijke criticus. Het is dat deel in ons wat we ook wel “ de getuige” of waarnemer noemen. Het is ook datgene waarmee we naar onszelf kunnen kijken en op ons gedrag en onze emoties kunnen reflecteren. Je ware zelf was er al voordat je verwekt werd en is er nog steeds als je dit lichaam verlaat.

Onze volwassen staat van zijn nu

Zoals we vandaag zijn, als persoonlijkheid met alle onverwerkte sporen van emotie in ons en alle verworven inzicht tot nu toe. Alle levenservaring bij elkaar en onze best mogelijke connectie met ons ware zelf op dit moment. Met deze tools kun je steeds een stapje verder kijken naar onverwerkte ongeheelde delen in onszelf zoals het gekwetste kind.

De innerlijke criticus

De stemmen van de innerlijke criticus komen voort uit het coping mechanisme dat we in het moment dat we als kind emoties niet konden verwerken of plaatsen, in werking hebben gesteld. Het coping - of verdedigingsmechanisme, bedenkt strategieën om in een kwetsbaar moment niet te hoeven voelen.

Dit kunnen stemmen zijn als: Ach dat lukt je toch nooit! (om faalangst bij voorbaat te vermijden) Of: Doe nou eens wat meer je best! (om ervoor te zorgen dat je niet faalt in de ogen van anderen) Of: je bent niet ok! (dan kan een ander je niet meer afkeuren want dat heb je zelf dan al gedaan).

Zo zijn er nog heel veel meer innerlijke criticus stemmen te bedenken. Ze houden ons , in onze volwassen staat, af van voelen en ervaren uit bescherming. Die bescherming is echter voortgekomen uit ervaringen uit onze kindertijd en is nu in feite niet meer nodig.

De schaduw van ons gekwetste kind.

Als het verdedigingssysteem actief blijft in ons en niet tot bewustzijn komt, blijven we de noden van het authentieke kind en het licht van ons ware bewustzijn negeren in ons volwassen leven. We stellen als het ware ons pure zelf telkens weer teleur omdat we onze innerlijke kracht blijven verbergen achter: Ik mag er niet zijn, Ik mag niet ontvangen, Ik ben niet ok, Ik ben niet vrij enzovoorts. Dit heeft het effect dat we ons steeds zwaarder gaan voelen en teleurstelling gaan ervaren over het leven. Dit gaat zijn tol eisen en brengt diepe schaduw reacties teweeg: “ Het heeft toch allemaal geen zin” en “ Het gaat nooit meer goed komen” of: “Ik haat het leven/iedereen” .

Het is dus van levensbelang voor ons eigen geluk dat we deze schaduw stem, en alle andere innerlijke delen leren zien en ermee leren te werken. We kunnen zo de bevroren pijn transformeren en loslaten en ons helemaal veilig voelen in ons eigen lichaam. Ook emoties zullen dan veilig voor ons zijn omdat we weten dat voelen in wezen ongevaarlijk is en levensenergie vrij maakt.

Hoe komt het nu dat we in deze situatie zijn belandt?

Onze ouders waren zelf gewond en niet perfect. het gezin was misschien best ideaal maar ook niet optimaal. We maken in een gezin vaak veel leed mee wat in feite al als “ gewoon “ wordt gezien. En in het geval dat je er helemaal alleen voor stond: met stief- of adoptieouders heb je veel van je verdedigingsmechanismen aan moeten spreken. En dat is ergens maar goed ook, dat dat is gelukt. Dat we er in geslaagd zijn ons te beschermen tegen al te veel pijn is ook een kracht. Zouden we daar niet in geslaagd zijn, dan worden we nog meer beschadigd. Een persoonlijkheidsstoornis of erger als gevolg.

Ook staan we als kind al te vaak tussen onze ouders in, om op te vangen wat onze ouders aan elkaar niet konden geven.

Als kind absorberen we als het ware de onverwerkte en verwerkte staat van zijn van onze ouders en broertjes en zusjes. We dragen pijn die niet de onze is, maar kunnen als kind daar nog geen onderscheid in maken.

Ons vermogen om goed op onszelf en een situatie te reflecteren is nog onvolgroeid. We trekken ons de mankementen van onze ouders persoonlijk aan en identificeren ons ermee als kind.

Wat is trauma?

Dit zijn in feite alle momenten waarop je niet werd geholpen een emotie te verwerken, begrijpen of/en plaatsen in de context van een situatie. De emotie blijft dan onderbelicht en onverwerkt. Binnen innerlijk kind therapie kom je er op een liefdevolle wijze achter hoe jou kind delen in elkaar steken. En krijg je er steeds beter zicht op hoe je de volwassen stem van het nu kan verbinden met het bewustzijn van je ware zelf. Alle innerlijk gekwetste delen mogen hun energie vrijmaken van angst en spanning. In werkelijkheid bestaat er dus niet iets zoals een letterlijk innerlijk kind. Het zijn sporen van de bevroren pijn, angst boosheid of verdriet in ons.

Het innerlijk kind in een volwassen mens

Dit kan heel verwarrend zijn. Je ervaart hierdoor verschillende problemen die in feite allemaal terug te voeren zijn op innerlijk kind kwetsuren en innerlijk kind verdedigingsmechanismen.

Herken je jezelf in 1 of meerdere dingen?

Dan kan het zijn dat je nog kwetsuur van het innerlijk kind in je draagt.

1. Heel kritisch zijn naar jezelf en/of anderen
2. Jezelf of anderen pijn willen doen
3. Onderhuidse boosheid voelen
4. Angst om boosheid te uiten
5. Onvervuld voelen
6. Moeilijk contact kunnen maken met anderen
7. Hechttingsproblemen
8. Angst om er te zijn en verantwoordelijkheid te nemen
9. Seksuele problemen
10. Geen doel (durven) hebben in het leven
11. Wispelturig zijn in keuzes en contact
12. Streng voor jezelf zijn
13. Pijn willen overstijgen door daadkracht en dingen doen
14. Moeilijk kunnen voelen
15. En zo zijn er nog heel veel dingen meer.

Kun je je innerlijke kind helen?

Ja! Dat kan. Door er bewust aandacht aan te gaan schenken wat mogelijk is in een innerlijk kind therapie weekend. In zo een weekend maken we gebruik van verschillende oefeningen die jou in contact brengen met de gedachten en overtuigingen van het innerlijk kind. En krijg je inzicht in de verschillende deel stemmen zoals de innerlijke criticus en je verdedigingsmechanismen tegen pijn.

Data lesblokken jaar 1 en 2, locaties

Jaar een:

Blok	Datum	Locatie
Blok 1	21-24 nov 2019	De Bron
Blok 2	23-26 januari 2020	De Bron
Blok 3	5-8 maart 2020	Venwoude
Blok 4	14-17 mei 2020	Samaya
Blok 5	9-12 juli 2020	De Bron
Blok 6	12-15 nov 2020	Venwoude

Jaar twee:

Blok	Datum	locatie
Blok 1	25-28 feb 2021	De Bron
Blok 2	13-16 mei 2021	De Bron
Blok 3	8-11 juli 2021	De Bron
Blok 4	23-24 sept 2021	De Bron
Blok 5	30 sept- 3 okt 2021	De Bron
Blok 6	25-28 nov 2021	De Bron

Kosten opleiding

Je schrijft je in voor jaar 1 en 2, na deze twee jaar bepaal je zelf of je verder gaat met jaar 3 en 4

De opleidingskosten bestaan uit 2 delen, je betaald verblijfskosten en opleidingskosten.

De kosten voor de opleiding voor jaar 1 en voor jaar 2 zijn hetzelfde:

De verblijfskosten zijn: 2215,- euro (btw 9%) per jaar
De opleidingskosten voor jaar 1 zijn 1885,- euro. per jaar
samen is dat 4100,- euro

Je schrijft je in voor 2 jaar, als je de beide jaren in een keer betaald krijg je een extra korting van 250,- euro je betaalt dan 7950,- ipv 8200,- Maar je kan ook per jaar betalen.

Wil je in termijnen betalen dan betaal je 1500,- eenmalig en de rest in termijnen
(in overleg bepalen we dan het aantal termijnen)