Lichaamsgerichte therapie

Een groepscursus voor volwassenen met een autismespectrumstoornis

GGz Breburg

Doel van de cursus

Lichaamsgerichte therapie is een vorm van Psychomotore Therapie. In deze cursus leert u middels fysieke oefeningen meer lichaamsbewustwording te creëren. Dit kan u helpen om tijdig bewust te worden van lichaamssignalen van bijvoorbeeld angst, boosheid of overprikkeling en hierdoor overbelasting te voorkomen. De ontwikkeling van meer lichaamsbewustzijn leidt zo tot meer emotioneel bewustzijn en zelfbewustzijn. Daarnaast kan de cursus u helpen om uw grenzen beter aan te voelen en zodoende overprikkeling te leren voorkomen.

"Het is normaal dat mensen advies en hulp vragen bij het oplossen van problemen"

Inhoud en werkwijze

De cursus bestaat uit 9 groepsbijeenkomsten van ieder 2 uur met een pauze van 10-15 minuten. De bijeenkomsten hebben een vaste opbouw: het bespreken van huiswerk, doen van oefeningen en soms vindt er uitleg plaats. Tijdens de oefeningen wordt vooral stilgestaan bij de vraag 'Wat ervaar ik hierbij in mijn lichaam?' om zo de lichaamsbewustwording te versterken. De huiswerkoefeningen die mee worden gegeven, zijn hier tevens opgericht. Elke bijeenkomst heeft een thema die gerelateerd is aan lichaamsbewustwording.

De volgende thema's staan centraal:

- Gronden en centreren
- Lichaamssignalen herkennen
- Lichaamstaal
- Emoties herkennen
- Sociaal contact
- Grenzen stellen
- Zelfbeheersing

Voor wie?

De cursus is bedoeld voor volwassenen met ASS. We weten dat mensen met ASS geneigd zijn om zaken te beredeneren in plaats van aan te voelen. Dit kan ertoe leiden dat mensen met ASS meer 'in hun hoofd' kruipen in plaats van contact maken met hun lichaam, want vaak is de gevoelswereld alleen maar onoverzichtelijk en verwarrend. Dit maakt dat zij – vaak onbewust – een negatieve associatie hebben met het 'voelen' ten opzichte van het 'denken'.

Aanmelding

Met uw behandelaar worden uw behandeldoelen besproken. Indien deelname aan deze cursus passend lijkt, zal de behandelaar samen met u kijken wanneer een cursus start en u hiervoor inschrijven. Deze cursus wordt een jaarrond op wisselende momenten gegeven.

Overige belangrijke informatie

- **Intakegesprek:** Voorafgaand aan de groepsbijeenkomsten vinden individuele intakegesprekken plaats om stil te staan bij uw klachten en doelen, om in te schatten of lichaamsgerichte therapie hierbij passend is en om nadere uitleg te kunnen geven over de bijeenkomsten. Indien de cursus niet geïndiceerd is of u geadviseerd wordt om de cursus op een ander moment te volgen, zal dit altijd worden gemotiveerd.

- **Fysieke oefeningen:** Het is van belang dat u fysiek in staat bent tot het doen van lichamelijke oefeningen. Hierbij zal uiteraard rekening gehouden worden met eventuele fysieke beperkingen of klachten. We zullen u zelfs stimuleren om uw grenzen in de gaten te houden. Er zal niet intensief gesport worden, daarom hoeft u niet per se 'fit' of sportief te zijn.
- **Evaluatiegesprek:** Na afloop van de cursus zal een persoonlijk evaluatiegesprek van een half uur plaatsvinden om de hulpvragen/doelen te evalueren.

Meer weten?

Vraag meer informatie aan je behandelaar.

"We beloven iedereen die een beroep op ons doet, dat we samen de weg zoeken, vanuit alle complexiteit, naar een situatie die je weer aan kunt. Van te groot naar klein genoeg. Zodat jij je leven de baas blijft"

Contact
Tel.: 088 - 016 16 16
info@ggzbreburg.nl www.ggzbreburg.nl