

Beweging in trauma

Voor wie:

Cliënten waarbij sprake is van psychotrauma en/of PTSS, die in de stabilisatiefase/beginfase van hun behandelproces zitten. Waarbij de regulatie van de arousal een probleem vormt.

Wat doen we:

In de module staat het stabiliseren van de psychofysiologische arousal centraal. Daarnaast wordt aandacht geschonken aan het herstellen van contact met en controle over het eigen lichaam en herstel van contact met de omgeving.

Lichaamssignalen bij zichzelf leren waarnemen en herkennen die horen bij arousal (stress)

- Gevoelens, gedachten, gedrag kunnen koppelen aan lichaamssignalen
- Signalen ten aanzien van ervaren veiligheid leren herkennen
- Gevoel van controle vergroten
- Positieve ervaringen opdoen met actief beïnvloeden van arousal, zowel individueel als in contact met anderen

Het kader van de polyvagaaltheorie en dan met name de praktische tool van de polyvagaal ladder wordt gebruikt in de sessies.

Wanneer is het:

Wekelijks op maandag 14:30-16:00.

De groep bestaat uit 12 sessies van 90 minuten.

Wat kost het:

€ 52,50 euro per sessie van 1,5 uur.

Voorafgaand aan de groep is er voor nieuwe deelnemers een intake gesprek van 60 minuten à €100,-

Wanneer je aanvullend verzekerd bent, zijn een aantal verzekeraars die de sessies (gedeeltelijk) zullen vergoeden. In sommige gevallen is volledige vergoeding via de basisverzekering mogelijk. Stel je vraag hierover via onderstaand mailadres.

Waar is het:

PMT Amstelveen
Nijenburg 2F
1081 GG Amsterdam

Aanmelden:

Kan bij Lia van der Maas via lia@pmtamstelveen.nl

Er is geen verwijzing nodig.

