

## Van Polyvagaal theorie naar therapie

Stephen Porges, psychiater, beschrijft in zijn Polyvagaaltheorie de gelaagdheid van het autonome zenuwstelsel en hoe dit in de loop van de evolutie is ontwikkeld. Dit onbewuste deel van ons zenuwstelsel stelt ons in staat om ons te verdedigen of terug te trekken bij gevaar en in veiligheid te verbinden met anderen. Deb Dana, klinisch maatschappelijk werker, heeft in aansluiting op de theorie van Stephen Porges een therapie ontworpen waardoor de theorie meer gaat leven en ook bruikbaar is voor therapeutische doeleinden.

Met de Polyvagaaltherapie heeft Deb een model ontwikkeld dat herkenbaar is voor de meeste mensen en waarmee zij zichzelf weer kunnen her-reguleren na een ontregelende ervaring.

In de cursus bespreken we de essentie van de Polyvagaaltheorie vanuit het perspectief van de neurobiologie. We besteden aandacht aan basisconcepten zoals co-regulatie en neuroceptie. Deelnemers leren met behulp van praktische oefeningen de 3 lagen van het autonome zenuwstelsel te herkennen en in kaart te brengen, zowel bij zichzelf als ook bij anderen.

Hierdoor ontstaat het inzicht hoe autonome reacties de basis zijn van ons gedrag, overtuigingen, emoties en fysieke reacties. Deelnemers kunnen zo hun eigen triggers en die van anderen gaan herkennen en leren deze om te buigen naar een staat van veiligheid.

Verder worden de verschillende communicatiestijlen zoals die voortkomen uit het autonome zenuwstelsel besproken.

Tot slot besteden we aandacht aan SSP: het Safe and Sound Protocol, een non-invasieve luistermethode door dr Porges ontwikkeld. Deelnemers kunnen desgewenst kort kennis maken met deze gefilterde muziek die als doel heeft het autonome zenuwstelsel te kalmeren.

De cursus beoogt een uitgebreide kennismaking met de Polyvagaal theorie en – therapie.

Het is aan te bevelen om het boek van Deb Dana: de Polyvagaaltheorie in de therapie van te voren te lezen.

De training is in handen van Heleen Grooten, haar man, Albert Grooten, zal haar assisteren.

Heleen Grooten is van oorsprong logopedist. Zij heeft zich in haar werk gedurende meer dan 40 jaar toegelegd op de behandeling van mensen met onbegrepen klachten. Tijdens de studie Somatic Experiencing, een lichaamsgerichte traumatherapie (2010) werd zij gebiologeerd door het werk van Porges. Ze werkt inmiddels ca 10 jaar met hem en zijn instituut samen en heeft ook op verzoek van Porges onderzoek gedaan naar de mogelijkheden van SSP in haar praktijk.

Heleen geeft (inter)nationaal lezingen en workshops over de Polyvagaal theorie en therapie.

Ze is voorzitter van het Nederlandse Polyvagaal-instituut.

We werken 3 dagen van 9.30- 17.00 met een lunch inbegrepen.

De kosten van de workshop zijn € 595,-.