



Concentratie opnieuw opbouwen met gerichte aandacht

Ons autonome zenuwstelsel kan door trauma worden overprikkeld. Dat betekent dat je ontwenningniveaus chronisch hoog zijn, dus ze 'triggeren' en hebben ernstige gevolgen voor iemands lichaam. En het lichaam heeft rust en verzorging nodig, anders heeft het lichaam niet de reserve van voldoende energie om je te helpen genezen. En slaap is een belangrijke voorloper.

Module	Submodules	Grootte van de groep	Duurtijd
• Bewustzijn	• Concentratie en geheugen	• Individueel • Kleine groep	• 15 minuten

Kernwoorden

hersenen, gerichte aandacht, slaaproutine, trauma en slaap.

Doelstellingen

De constante opwinding en slaapproblemen herkennen en vervolgens een nieuw bedtijd- en slaapplan ontwerpen. Opnieuw kaderen.

Deelnemers

1-12.

Beschrijving

De activiteit zelf duurt slechts vijf tot acht minuten.

- Laat je lichaam open en alert zijn.
- Neem een ontspannen en rechte houding aan; deze vraagt een subtiele inspanning.
- Richt je aandacht naar het lichaam.
- Sla je ogen neer of sluit ze. Zorg ervoor dat je alert en NIET slaperig blijft.
- Verbind met aandacht (als je afdrijft, kom dan terug! Dit kan vele malen gebeuren).
- Laat de aandacht NU gericht zijn. Het object van je focus kan zijn: sensatie in het lichaam, een gevoel, beeld of een gedachte. Kies één!
- Neem deel aan dit ene aspect en concentreer je aandacht daar en kijk of je die daar kunt houden.
- Blijf erbij.
- Blijf focussen en ga dieper.
- Houd je aandacht gericht totdat deze verder wil gaan.
- Zodra de focus is voltooid, wil je je natuurlijk openen. Wat je natuurlijk in open aandacht brengt.

OPEN -> STIL -> GEFOCUST

Materiaal

papier en pen (om de ervaring op te schrijven als de activiteit in de kleine groep wordt uitgevoerd).

Methode

zelfbewustzijnstechniek, mindfulness.

Advies voor facilitatoren

Het kan voor de cliënt moeilijk zijn als een emotie sterker wordt of als er een onaangename ervaring optreedt. Dat is het moment wanneer de therapeut nodig is om de gefocuste aandacht op zijn plaats te houden.

Bron (APA)

Aangepast van: Mischke-Reeds, M. 2018. *Somatic Psychotherapy Toolbox*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & media Inc.

Persoon die bijdraagt

WIN (Wolfgang Eisenreich).



CC - Attributie-Niet-commercieel-Geen afgeleiden
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Concentratie opnieuw opbouwen met gerichte aandacht. Ontvangen van

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

<https://posttraumatic-integration.eu/>