***UITNODIGING***

Hierbij nodigen we de leden van de vakgroep Psychosynthese, NVPA-leden

en andere belangstellenden van harte uit voor het Psychosynthese-café van

de vakgroep Psychosynthese van het NVPA op:

**vrijdag 29 maart 2024 in Amersfoort**

**van 13:00 (inloop) uur tot 16:30 uur.**

Thema: **Polyvagaal Theorie en de Praktijk**

***‘We zijn niet het slachtoffer, maar de held van ons eigen levensverhaal’***

***-vrij naar Stephen Porges***

De workshop wordt gegeven door **Drs. Lonneke van Elburg**.

Ons zenuwstelsel is er, met zijn uitgestrekte landschap van ontelbare vertakkingen, in geslaagd om alle gevaren en uitdagingen die op ons pad kwamen, te trotseren. De overlevingsmechanismen (fight, flight, freeze), die ons af en toe behoorlijk in de weg kunnen zitten, hebben hun werk goed gedaan en waren al die tijd onze bondgenoten waardoor onze overleving werd veilig gesteld. Wij mogen daarom met bewondering, compassie en misschien ook nieuwsgierigheid naar deze complexe en fascinerende mechanismen kijken.   
Als we geluk hadden is niet alleen dat deel van het autonoom zenuwstelsel ingezet dat zich bezighoudt met overleving in puurste zin, maar was er ook een activatie van wat we het ‘ventraal vagale’ systeem noemen. Er is een cluster zenuwbanen dat ons helpt om via **verbinding,** onze veiligheid te vergroten.

Vanuit deze inzichten is een belangrijke taak voor ons als therapeuten weggelegd. We kunnen hiermee onze cliënten laten inzien dat zij de held(in) van hun eigen levensverhaal zijn. Maar uiteindelijk is veiligheid iets dat je *voelt*. En dus iets wat je letterlijk ‘aan den lijve’, via je zintuigen, moet ervaren. Dat gaan we deze middag dan ook volop doen.

Onderaan vind je uitgebreidere informatie over Polyvagaal, Lonneke van Elburg, en deze middag.

**Inhoud programma:**

* Uitleg over de polyvagaal theorie. Ontdekkingsreis door de materie met behulp van o.a. beelden en muziek. Kernbegrippen van de polyvagale theorie zul je aan het einde van deze middag begrijpen en kunnen toepassen. Je weet hoe een basaal gevoel van veiligheid er op niveau van het zenuwstelsel uit ziet.
* Zelf ervaren. Lichaamsgerichte interventies die we met onze cliënt kunnen inzetten om stress responsen tot rust te brengen en een gevoel van veiligheid te vergroten.
* Praktische tips: hoe creëren we een ventraal vagale context voor onze therapie.
* Inzicht en reflectie op eigen beleving.

**PRAKTISCHE INFORMATIE VAKGROEPENDAG PSYSYNTHESE-CAFÉ**

**Plaats** : **Andere locatie dan voorheen:**Fonteinkerk   
bijgebouw Huis van Zuid  
Robert Kochstraat 4  
3817 JM Amersfoort (zaaltje De Zonnekamer)

**Tijd:** 13.30u tot 16.30u (inloop vanaf 13.00 uur) Je kan ook flyers van activiteiten, zelfgeschreven boeken en andere interessante zaken voor collega’s neerleggen!

**Certificaat:** Voor je aanwezigheid bij deze bijeenkomst ontvang je een certificaat

met 3 SBU-scholingsuren (geaccrediteerd) of 3 PSBK-uren. Het certificaat wordt digitaal, door het secretariaat, in je eigen scholingsdossier van het NVPA geplaatst.

**Kosten**: Leden van het NVPA: € 42,50 (inclusief BTW)

Niet-leden van het NVPA: € 72,60 (inclusief BTW)

Aanmelden: **UITERLIJK VOOR 15 MAART 2024 OPGEVEN**

**Inschrijving en betaling uitsluitend via het NVPA (zowel voor leden als niet-leden):** [**https://nvpa.org/activiteiten-trainingen**](https://nvpa.org/activiteiten-trainingen)

**NVPA leden: log eerst in, dan krijg je automatisch de korting.**

**Het aantal plaatsen is maximaal 40 deelnemers en minimaal 28 deelnemers.**

Leden van de vakgroep Psychosynthese hebben bij de inschrijving voorrang boven niet-leden. Iedereen kan zich alvast inschrijven, maar bij overtekening gaan leden voor. Sluitingsdatum voor inschrijving is vrijdag 15 maart 2024.

Annuleren: **KOSTELOOS ANNULEREN TOT EN MET 22 MAART 2024**

Indien je toch niet kunt komen, kun je per e-mail annuleren bij het secretariaat ([info@nvpa.org](mailto:info@nvpa.org)) tot en met **22 maart 2024**. Bij annulering na deze datum wordt het volledige deelnamebedrag in rekening gebracht.

Het **Psychosynthesecafé** is een initiatief van de vakgroep Psychosynthese van het NVPA. Het beoogt sinds 2002 een ontmoetingsplaats te zijn voor leden van de vakgroep, voor psychosynthesetherapeuten en -counselors en voor andere psychosociaal therapeuten, die in psychosynthese geïnteresseerd zijn.

**Ook leden van andere vakgroepen binnen de NVPA zijn van harte welkom!**

Namens de voorbereidingsgroep: Elisabeth Hogelink, Richard Buijtenhek, Monique Feldmann (vakgroep-coördinator).

Bijlage 1: Volledige tekst Lonneke van Elburg en Polyvagaal In Theorie en Praktijk.

Bijlage 2: Activiteiten van de Broedplaats Academy, die mogelijk interessant zijn voor jullie als therapeuten

**Bijlage 1: Lonneke van Elburg over Polyvagaal in Theorie en Praktijk:**

Jij hebt alles dat je tot nu toe hebt meegemaakt overleefd.

Dit is een zin om nog eens te lezen om de impact er van werkelijk te ervaren.

Ons zenuwstelsel is er, met zijn uitgestrekte landschap van ontelbare vertakkingen, in geslaagd om alle gevaren en uitdagingen die op ons pad kwamen, te trotseren. De overlevingsmechanismen (fight, flight, freeze), die ons af en toe behoorlijk in de weg kunnen zitten, hebben hun werk goed gedaan en waren al die tijd onze bondgenoten waardoor onze overleving werd veilig gesteld. Wij mogen daarom met bewondering, compassie en misschien ook nieuwsgierigheid naar deze complexe en fascinerende mechanismen kijken.

Als we geluk hadden is niet alleen dat deel van het autonoom zenuwstelsel ingezet dat zich bezighoudt met overleving in puurste zin. Maar was er ook een activatie van wat we het ‘ventraal vagale’ systeem noemen. Als wij zowel op de fijne als op de stressvolle momenten in ons leven, een steunende ander tot onze beschikking hebben, ontwikkelen we een aanvullende mogelijkheid voor overleving: veilig zijn *door verbinding* met de ander.

Dat is wat Stephen Porges ontdekte toen hij de verschillende vertakkingen van het autonoom zenuwstelsel nader onderzocht. Er is een cluster zenuwbanen dat ons hart met ons gezicht verbindt en dat ons helpt om via verbinding onze veiligheid te vergroten. Ons zenuwstelsel kan onbewust signalen van veiligheid ontvangen van anderen, en op haar beurt uitzenden.

Onze afhankelijkheid van anderen is geen zwakte, het is onze kracht!

Voor welke overlevingsstrategie we kiezen, hangt af van onze ervaringen. En die keuze maken we niet bewust, vanuit vrije wil. Die keuze maakt ons zenuwstelsel voor ons. Hoe meer steun, bescherming en verbinding we hebben ervaren in ons leven, hoe eerder ons systeem hierop zal terugvallen.

Vanuit deze inzichten is een belangrijke taak voor ons als therapeuten weggelegd. Wij kunnen onze cliënten helpen bevriend te raken met hun zenuwstelsel dat hen zo ver heeft gebracht. En hen daarbij laten inzien dat zij de held(in) van hun eigen levensverhaal zijn. En dat deze held(in) niet enkel gebroken uit de strijd kan komen, maar ook gegroeid. En geliefd. Wij kunnen (in tweede instantie) de empathische getuige zijn die laat ervaren hoe overleven en verbinden samen kunnen gaan.

Deze middag gaan we kortom een reis maken van pathologie naar mythologie.

We gaan zowel in onszelf als voor ons cliënten op zoek naar een insteek waarbij we met trots en compassie kunnen kijken naar wie we geworden zijn. Én hoe we vanuit een gevoel van verbinding onze heelheid kunnen ervaren.

Veiligheid is iets dat je niet kunt bedenken of beredeneren. Soms proberen we dat wel. Maar uiteindelijk is veiligheid iets dat je *voelt*. En dus iets wat je letterlijk ‘aan den lijve’, via je zintuigen, moet ervaren. Dat gaan we deze middag dan ook volop doen.

**Wie is Lonneke:**

Drs. Lonneke van Elburg heeft als orthopedagoog ruim 20 jaar ervaring in het werken met gezinnen waarin hechting/trauma centrale thema’s zijn. Zij maakte in haar persoonlijke zoektocht kennis met emotioneel lichaamswerk en Focussen. Toen ze een 4-jarige opleiding tot yoga docent deed werd haar steeds duidelijker dat het lichaam een belangrijke ingang is bij het veranderen van emotie en gedrag. Ze heeft zich gespecialiseerd in de Sherborne bewegingspedagogiek en Samenspel, een lichaamsgerichte aanpak die hechting tussen ouder en kind bevordert en kan ondersteunen in het verwerken van trauma. Inmiddels is ze al weer 10 jaar opleider in deze methode, en mede-eigenaar van opleidingscentrum Hechter!

“Voor mezelf is hierin duidelijk geworden dat mijn spirituele pad en mijn professionele pad leiden naar eenzelfde inzicht.” Aldus Lonneke.



**Bijlage 2: Activiteiten van de Broedplaats Academy, die mogelijk interessant zijn voor jullie als therapeuten**

**Trainingen/workshops**

**Kennismaken:**-gratis cursus [Frisse Blik >>](https://www.broedplaats.academy/frisseblik)  
- infoavonden zie de[agenda >>](https://broedplaats.academy/agenda/)

**Opleidingen:**- september 2024 start van [de psychosynthese opleiding](https://broedplaats.academy/psychosyntheseopleiding/) (**basisjaar, tweede jaar en derde jaar**)

**Trainingen/workshops**  
- 9 februari: Interactieve [boek lezing](https://broedplaats.academy/stec_event/lezing-boek-mama-ik-kom-jou-wel-troosten/)**door Brigit Nieuwenstein**: Mama ik kom jou wel troosten; de impact van babysterfte op de andere kinderen van het gezin. o.a het belang van dit thema voor de hulpverlening komt aan bod (Amersfoort)  
- [Meditatiecursus](https://broedplaats.academy/meditatiecursus/) vanaf 26 februari, 7 lessen online en offline door **Wendy Smit**, ontdek de kracht van mediteren en zelf meditaties samenstellen  
- 21,22,23 maart [Kampvuur](https://broedplaats.academy/kampvuur/) (Helios Centrum) gastdocent **Shura Lipovski** over Psychosynthese, Kaballa en creatieve expressie, met overnachtingen en alle maaltijden.  
- 9,10,21 juni [De Sprong](https://broedplaats.academy/desprong/) (Samaya, Amersfoort), **introductie in de psychosynthese**, retraite die je handvatten geeft voor voluit leven