

Informatiefolder Keuzemodule Groepstherapie: LET

Wat?

Lichaamsgerichte Emotieregulatie Therapie (LET) is een lichaamsgerichte behandelvorm voor mensen met traumaklachten of chronische stress. In deze groep staat het lichaam centraal als ingang voor verwerking. Je leert om lichaamssignalen te herkennen, te verdragen en er betekenis aan te geven. Er wordt gewerkt aan het vergroten van je veerkracht door het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn, het herkennen van overlevingsstrategieën en het oefenen met nieuwe reacties. We maken gebruik van gerichte aandachtsoefeningen, beweging en reflectie.

Opzet van de behandeling

Tijdens de sessies werk je met een werkboek. De behandeling bestaat uit meerdere sessies met ieder een eigen thema. Voorbeelden van thema's zijn:

- Window of Tolerance en het reguleren van arousal
- Somatische hulpbronnen en aarding
- Containment en centreren
- Grenzen herkennen en aangeven
- Oriëntatie en mindful reageren
- Werken met nieuwe acties en overtuigingen

Er wordt gebruikgemaakt van oefeningen, reflectie en werkbladen. Ook krijg je opdrachten mee voor thuis. Je hoeft geen ervaring met lichaamsgerichte therapie te hebben.

Voor wie?

Deze keuzemodule is geschikt voor cliënten met traumagerelateerde klachten of chronische stress, waarbij sprake is van fysieke spanning, gevoeligheid voor triggers, dissociatie of moeite met grenzen. LET is geschikt voor mensen die bereid zijn om op een rustige, niet-verbaliserende manier met hun klachten aan de slag te gaan en meer contact willen maken met hun lichaam.

Praktische informatie

Deze keuzemodule bestaat uit 12 wekelijkse groepsessies van 90 minuten. De groep bestaat uit 3-10 deelnemers en maximaal 2 therapeuten.

De groep vindt plaats in een groepsruimte bij Senz.