

Overzicht van competenties Mind-Body-Soul therapie

voor de integratief complementair therapeut in de GGZ

Een therapeut Mind-Body-Soul therapie, die werkt in de complementaire geestelijke gezondheidszorg (GGZ), gaat uit van een integratieve holistische benadering die psychologie, chakraleer, traumaleer, lichaamswerk, polyvagaaltheorie, transactionele analyse, ademwerk, narratieve psychologie en energetisch werk integreert.

Na afronden van de opleiding beschikt de therapeut over de volgende competenties:

1. Psychologische Competenties

- ≈ Diagnostisch inzicht:
De therapeut herkent psychische patronen en blokkades. Tevens herkent de therapeut psychiatrische ziektebeelden en weet de therapeut deze te toetsen aan het eigen deskundigheidsniveau. Indien nodig weet de therapeut een cliënt adequaat door te verwijzen.
- ≈ Therapeutische gespreksvoering:
De therapeut heeft de vaardigheden actief te luisteren, te reflecteren en te motiveren en weet hierbij af te stemmen op de betekenisgeving van de cliënt en zijn belevingswereld.
- ≈ Traumaverwerking:
De therapeut heeft kennis van trauma, gehechtheid en de werking van het zenuwstelsel. De therapeut heeft daarbij inzicht in de eigen binnenwereld.
- ≈ Emotieregulatie:
De therapeut weet cliënten adequaat te begeleiden in het verwerken en reguleren van emoties.

2. Kennis en toepassing van de Chakraleer

- ≈ Chakraleer:
De therapeut herkent signalen van blokkades en verstoringen per chakra, weet dit te koppelen aan passende werkhypothesen en interventies en psychische-/ fysieke-/ levensvraagstukken.
- ≈ Energetische balans herstellen:
De therapeut is in staat passende interventies in te zetten op het gebied van ademhaling, visualisatie en intentie.
- ≈ Lichaamsgerichte interventies:
De therapeut weet de chakraleer effectief te verbinden met fysieke en emotionele gezondheid.

3. Traumaleer en Lichaamsgericht Werk

- ≈ Somatisch werk:
De therapeut herkent trauma(responsen) en weet interventies in te zetten om dit te reguleren via lichaamsgerichte oefeningen.
- ≈ Veiligheid en co-regulatie:
De therapeut is zich bewust van de noodzaak te werken met veilige hechting en reguleren van het zenuwstelsel, is hierin co-regulerend.
- ≈ Belichaming en lichaamsbewustzijn:
De therapeut helpt de cliënt verbinding te maken met het lichaam.

4. Polyvagaaltheorie en Zenuwstelselregulatie

- ≈ Inzicht in het autonome zenuwstelsel en de rol van de nervus vagus:
De therapeut heeft begrip van de drie toestanden (ventraal, sympathisch, dorsaal).
- ≈ Regulatie-oefeningen:
De therapeut kan ademhaling, beweging en co-regulatie oefeningen toepassen.
- ≈ Veerkracht opbouwen:
De therapeut kan handvatten overbrengen om cliënten te helpen schakelen tussen stress- en rusttoestanden.

5. Transactionele Analyse (TA) en Persoonlijkheidsontwikkeling

- ≈ Ego-toestanden begrijpen:
De therapeut heeft inzicht in de Ouder, Volwassene, Kind-dynamiek en kan hiermee werken.
- ≈ Scripts en overtuigingen doorzien:
De therapeut begeleidt bij herprogrammeren van beperkende patronen.
- ≈ Autonomie versterken:
De therapeut ondersteunt de cliënt in het ontwikkelen van eigen regie en verantwoordelijkheid.

6. Ademwerk en Regulatie

- ≈ Bewuste ademhalingstechnieken:
De therapeut kan verschillende ademtechnieken toepassen en cliënt handvatten overbrengen om deze zelf te kunnen toepassen. De therapeut is op de hoogte van contra-indicaties van bepaalde technieken.
- ≈ Spanning loslaten via ademhaling:
De therapeut ondersteunt bij de activering van het parasympathische zenuwstelsel.
- ≈ Diepe ontspanning en trauma-release:
De therapeut kan werken met trauma-sensitieve ademtechnieken.

7. Narratieve Psychologie en Identiteitsontwikkeling

- ≈ Herstructureren van verhalen:
De therapeut helpt de cliënt hun verhaal te herschrijven en ondersteunt in het openen van het narratief waar nodig.
- ≈ Van slachtoffer naar creator:
De therapeut begeleidt de cliënt naar empowerment.
- ≈ Identiteitsherstel en zingeving:
De therapeut werkt met de cliënt aan betekenisgeving, zingeving en levensdoelen.

8. Energetisch Werk en Bewustzijnsontwikkeling

- ≈ Werken met aura en energievelden:
Doormiddel van het gebruik van een biotensor e/o handen is de therapeut in staat energieblokkades te voelen en te harmoniseren.
- ≈ Gronden en centreren:
De therapeut begeleidt de cliënt in stabiliteit en aanwezigheid.

- ≈ Opbouwen van energetische veerkracht:
De therapeut brengt de cliënt handvatten over om zichzelf tegen energieverlies en overprikkeling te beschermen.

Totale integratie in de complementaire GGZ

- ≈ De therapeut is in staat om holistisch te werken door het integreren technieken tbv. Mind, Body en Soul.
- ≈ De therapeut kan intuïtieve en analytische vaardigheden balanceren, gebruik maken van de onvoorwaardelijke therapeutische grondhouding zoals omschreven door Carl Rogers. De therapeut is zich hierbij bewust van mogelijke overdracht, tegenoverdracht en projectie.
- ≈ Cliënten begeleiden naar zelfregulatie en empowerment.