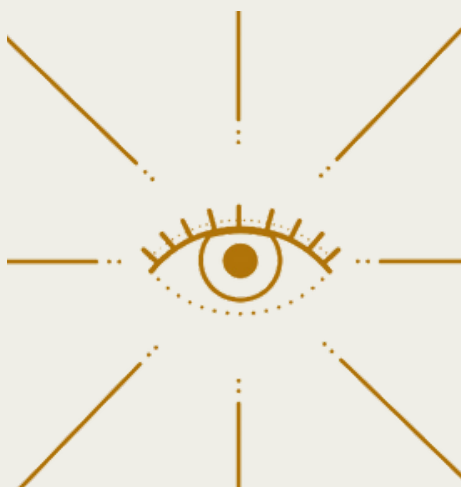




BRAINSPOTTING

GIDS BIJ THERAPIE

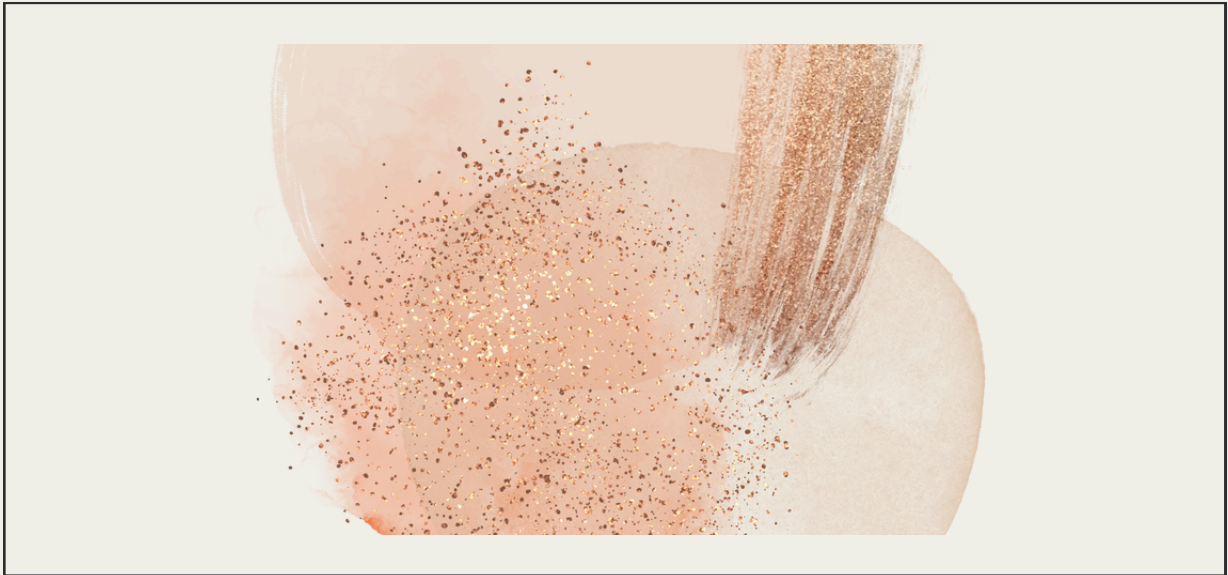
VERONIKA OLEGIVNA

WWW.VERONIKAOLEGIVNA.BE

INHOUD

Wat is brainspotting?	03
Wat gebeurt er in je hersenen?	04
Hoe vinden we het juiste punt?	06
Met wat kan ik werken?	06
Hoe voelt brainspotting?	07
Wat als ik niets voel?	07
Wat moet ik doen tijdens een sessie?	08
Wat als ik in slaap val?	08
Hoe lang duurt een sessie?	09
Na de sessie.	10

WAT IS BRAINSPOTTING?



Welkom! In deze handleiding wil ik je uitleggen wat je kunt verwachten van een Brainspotting-sessie. Ik neem je stap voor stap mee, zodat je goed voorbereid bent en het meeste uit je sessie kunt halen.

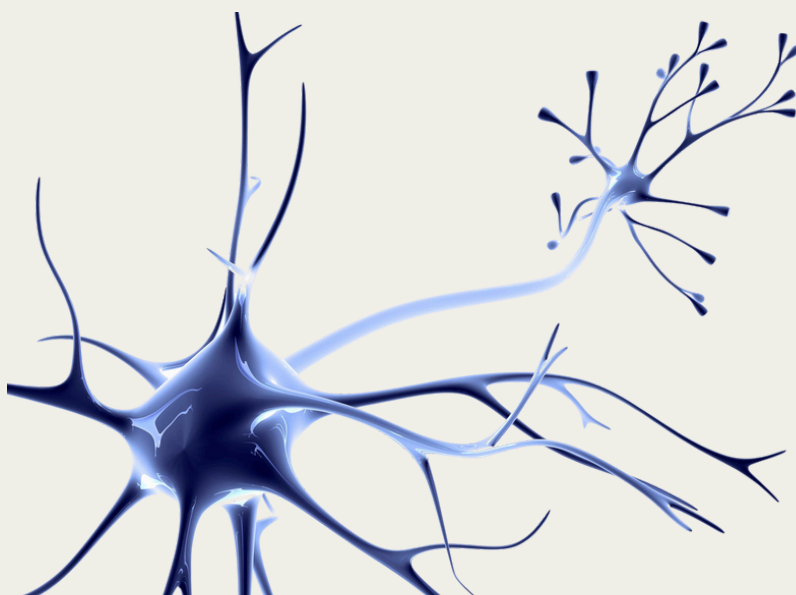
Brainspotting is een krachtige therapeutische methode die gebruikt wordt om trauma, emotionele blokkades en andere psychologische uitdagingen aan te pakken. Het werkt door een specifieke "spot" in je blikveld te vinden die verbonden is met opgeslagen ervaringen in je brein en lichaam. Deze methode gebruikt je natuurlijke lichaamsbewustzijn om heling te bevorderen en toegang te krijgen tot diepere lagen van je emoties en herinneringen.

WAT GEBEURT ER IN JE HERSENEN?

Tijdens een Brainspotting-sessie worden specifieke processen in je hersenen geactiveerd die essentieel zijn voor emotionele verwerking en heling. Een belangrijk gebied dat hierbij betrokken is, is het limbisch systeem. Dit deel van je hersenen speelt een cruciale rol bij het reguleren van emoties, het opslaan van herinneringen en het verwerken van stress. Het limbisch systeem werkt nauw samen met de amygdala (het alarmsysteem van je brein) en de hippocampus (het deel dat herinneringen ordent en context geeft).

Bij trauma of overweldigende ervaringen raakt dit systeem vaak overbelast. De amygdala blijft in een staat van verhoogde waakzaamheid, terwijl de hippocampus moeite heeft om herinneringen als "verleden tijd" te categoriseren. Hierdoor kunnen triggers in het heden onbewust oude, onverwerkte emoties en reacties activeren. Brainspotting helpt dit proces door rechtstreeks in te werken op de verbindingen tussen lichaam en brein. Het richt zich op het diepere, onbewuste brein waar deze ervaringen liggen opgeslagen.

Daarnaast speelt het default mode network (DMN) van je brein een rol. Dit netwerk is actief wanneer je brein niet bezig is met directe taken, zoals nadenken of plannen, en is betrokken bij zelfreflectie en het integreren van ervaringen. Brainspotting creëert een veilige ruimte waarin dit netwerk optimaal kan functioneren, waardoor je brein de kans krijgt om trauma of vastzittende emoties op een natuurlijke manier te verwerken.



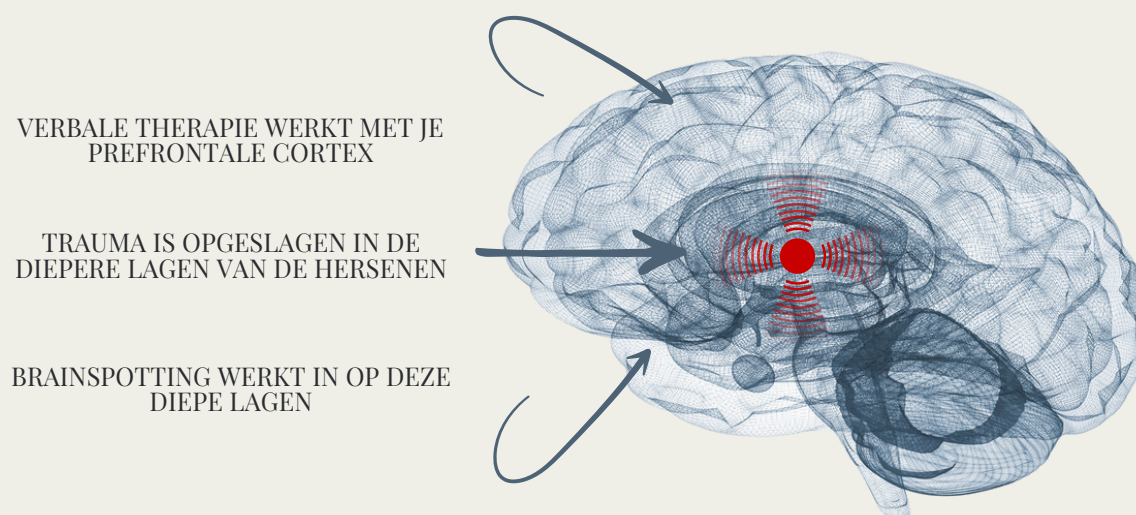
Een ander aspect van Brainspotting is dat het je hersenen helpt om opnieuw verbinding te maken tussen neurale paden die eerder geblokkeerd waren. Dit wordt vaak ervaren als een "ontdooien" van bevroren energie of emoties.

Het brein werkt door middel van neuroplasticiteit – het vermogen om nieuwe verbindingen te creëren en oude patronen te herstructureren. Door specifieke oogposities en lichaamsbewustzijn te gebruiken, stimuleert Brainspotting deze neuroplasticiteit, waardoor heling op een diep niveau mogelijk wordt.

Het proces van brainspotting gaat voorbij de prefrontale cortex (het rationele en bewuste deel van je brein), zodat je minder geneigd bent om te analyseren of oordelen. Hierdoor krijgt het lichaam de ruimte om te voelen en los te laten wat vastzit, zonder dat het denken dit proces onderbreekt. Dit verklaart waarom Brainspotting vaak als intuïtief en niet-lineair wordt ervaren.

Kortom, tijdens een Brainspotting-sessie werken verschillende delen van je brein samen om vastzittende emoties en herinneringen te verwerken. Het is een diepgaand proces dat je niet altijd bewust kunt begrijpen, maar dat krachtige veranderingen in je innerlijke wereld teweeg kan brengen.

VERSCHIL TUSSEN BRAINSPOTTING EN VERBALE (PRAAT) THERAPIE





HOE VINDEN WE HET JUISTE PUNT?

Een "spot" wordt gevonden door je neurale netwerk te activeren via lichaamsbewustzijn. Om dit te doen stel ik bepaalde vragen om dit wakker te maken. Dit betekent dat je aandacht wordt gericht op wat je voelt in je lichaam terwijl je aan een bepaald thema of probleem denkt.

Dan zoeken we samen naar het punt door te kijken hoe je lichaam reageert op bepaalde oogposities. Die specifieke plek in je blikveld - de "spot" - kan een ingang zijn naar diepere verwerking.

Binnen Brainspotting bestaan er veel verschillende manieren om je lichaam aan te sporen tot verwerking. Het kan zijn dat ik verscheidene technieken afwissel om te ontdekken wat het beste bij jou past.

Zo is er bijvoorbeeld een techniek waarbij we verschillende ingangen onderzoeken en waar jij kiest met welke je (eerst) wilt werken.

MET WAT KAN IK WERKEN?

Bij de start van je brainspotting sessie vraag ik jou aan wat je wilt werken. Laten we dat even onze "ingang" noemen.

Soms is er verwarring wat je kan inbrengen als ingang. Maar je kan werkelijk alles gebruiken als ingang.

Hier enkele voorbeelden wat mensen graag gebruiken:

- lichaam als poort: een pijn, een ziekte, een stotter, een tic, een plotse verlamming
- gevoel als poort: een emotie die op dat moment wakker is
- leegte: ook leegte of niets voelen kan als gevoel gebruikt worden
- gedachten en beelden: een steeds terugkerende gedachte, intrusieve beelden, dromen...

HOE VOELT BRAINSPOTTING?

Omdat Brainspotting rechtstreeks inwerkt op het limbisch systeem, kan het zijn dat je de ervaring niet logisch kunt verklaren. Dit is normaal en zelfs gewenst.

Vaak voelen mensen emoties, lichaamsreacties of zelfs subtiele verschuivingen die moeilijk in woorden te vatten zijn. Het gaat erom dat je je lichaam en emoties de ruimte geeft om te "vertellen" wat ze nodig hebben.

Elke sessie kan anders aanvoelen; soms ervaar je sterke emotionele gewaarwordingen, terwijl het tijdens andere sessies juist stil kan aanvoelen. Beide soorten sessies zijn even krachtig. Je lichaam werkt in "golfjes" van verwerking: stukjes die ooit bevroren waren in een "dit is voor later"-stand. Wanneer een golfje is afgewerkt, kan je een moment van stilte voelen, tot je systeem vanzelf een nieuw golfje oppakt. Sensaties zoals warmte, tintelingen, druk of lichte bewegingen in het lichaam kunnen ook voorkomen. Deze signalen laten zien dat er verwerking plaatsvindt, zelfs als het niet direct voelbaar is als emotie.

WAT ALS IK NIETS VOEL?

Het kan gebeuren dat je tijdens de sessie niets lijkt te voelen. Dat is helemaal oké. Brainspotting werkt ook op een niveau dat niet altijd direct voelbaar is. Door simpelweg aanwezig te zijn en het proces te vertrouwen, geef je je brein en lichaam de kans om op hun eigen manier te werken.

"Niets voelen" kan een uiting zijn van drie zaken:

- Je bent tussen twee golfjes in en je hersenen bevinden zich even in een rustplaats.
- De verwerking van dit thema gebeurt op een andere laag dan die je gewend bent, waardoor je lichaamsgewaarwordingen ervaart die je niet kunt plaatsen. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij trauma dat gelinkt is aan een preverbale periode van een kind.
- Het kan een uiting zijn van diepliggend trauma waarbij je lichaam in een intense freeze-reactie is gegaan. Het is belangrijk om uiterst voorzichtig en geduldig om te gaan met dit soort "niet voelen". Ik heb verschillende technieken om dit in beweging te brengen, maar het is van belang om je lichaam hier de tijd te geven die het nodig heeft om te "ontdooien".

Weet dat "niet voelen" een normaal deel kan zijn van het proces en dat elke sessie uniek is in wat het oplevert. Blijf nieuwsgierig en volg de "leegte"

WAT MOET IK DOEN TIJDENS EEN SESSIE?

Tijdens de sessie is het belangrijk om je denken uit te nodigen om opzij te gaan.

Probeer zo weinig mogelijk te interpreteren of te analyseren wat je voelt. In plaats daarvan kun je jezelf afvragen: "**Hoe voelt dit?**"

Benader je gewaarwordingen met nieuwsgierigheid en zonder oordeel. Dit helpt je om dieper in contact te komen met wat je lichaam en emoties je willen laten zien.

Het helpt ook om de impuls te volgen die je lichaam aanreikt: je bent vrij om te bewegen, op te staan, te praten, te huilen of boos te zijn. Je mag ook vragen om de pointer te verzetten als je lichaam dat aangeeft. Het is mogelijk om in één sessie met verschillende spots te werken.

Sommige cliënten vinden het ook helpend om zachtjes hun emoties te benoemen of innerlijke dialogen te voeren tijdens de sessie. Dit kan extra ruimte geven aan het verwerkingsproces.

WAT ALS IK IN SLAAP VAL?

Sommige mensen ervaren diepe ontspanning tijdens Brainspotting en kunnen zelfs in slaap vallen. Dit is een gekend fenomeen bij Brainspotting-therapie en kan een teken zijn dat je systeem aan het loslaten is.

Je mag deze uitnodiging van je lichaam volgen. Slaap kan ook een onderdeel zijn van hoe je lichaam op dat moment kiest om zichzelf te herstellen. Het is een teken dat je lichaam dit nodig heeft om dat specifieke neurale netwerk te kunnen verwerken. Dit komt vaak voor bij traumaverwerking.

Ik zal je zachtjes wakker maken als dat nodig is.

HOE LANG DUURT EEN SESSIE?

Meestal reserveren we voor een sessie brainspotting een standaardtijd van een uur. Van dat uur besteden we ongeveer 30 tot 40 minuten aan de daadwerkelijke “pointersessie,” terwijl de resterende tijd wordt gebruikt voor voorbereiding en afronding. Dit is de “standaard” aanpak, een soort blanco canvas waarmee we beginnen. Maar het kan goed zijn dat een andere tijdsduur beter bij jou past – dit zullen we samen ontdekken. Sommige mensen voelen zich prettig bij kortere “microsessies” van bijvoorbeeld 10 minuten pointersessie, terwijl anderen liever de volledige golf volgen en kiezen voor een sessie van 90 minuten.

Daarnaast is er de vraag hoe lang een volledige behandelperiode duurt. Dit is een stuk lastiger te beantwoorden, omdat het volledig afhankelijk is van jouw eigen tempo, de intensiteit van je hulpvraag en hoeveel “werk” je wilt doen met begeleiding van een therapeut.

Als je bijvoorbeeld komt om een specifieke gebeurtenis te verwerken, zoals een ongeluk of een verlieservaring, zal dit doorgaans minder tijd in beslag nemen dan wanneer je werkt aan hechtingstrauma, complexe levensgebeurtenissen of diepgewortelde persoonlijkheidsproblematiek. Maar ook hierbij volgen we jouw eigen tempo. Het is altijd oké om een pauze te nemen, vaker te komen of juist langzamer te gaan.

Wat brainspotting bijzonder maakt, is dat het heel goed werkt met jouw natuurlijke vermogen tot heling. Je lichaam en brein weten vaak al wat er nodig is – wij bieden alleen een veilige en gerichte ruimte om dit proces te ondersteunen. Daarbij is brainspotting flexibel: we kunnen het combineren met andere therapeutische technieken, zoals mindfulness, ademhalingsoefeningen of gesprekken, zodat het volledig op jouw behoeften wordt afgestemd.

Daarnaast merk je misschien dat je na een sessie tijd nodig hebt om de ervaringen te laten bezinken. Dit is een normaal en belangrijk deel van het proces. Sommige mensen ervaren meteen verlichting, terwijl anderen merken dat de effecten zich geleidelijk ontvouwen. Samen houden we in de gaten wat voor jou werkt en passen we de aanpak daarop aan.

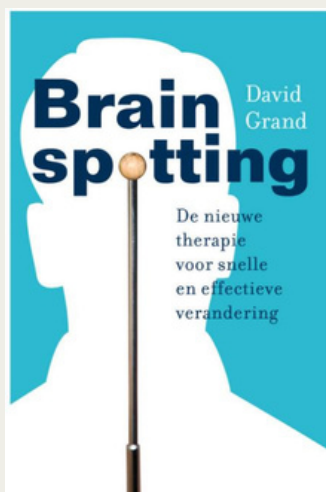
NA DE SESSIE

Na de sessie is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.

Drink voldoende water om je lichaam te helpen met het verwerkingsproces. Houd er rekening mee dat Brainspotting tot 48 uur doorwerkt.

Het kan zijn dat je je anders voelt, bepaalde emoties ervaart of nieuwe inzichten krijgt. Geef jezelf de ruimte om dit te laten gebeuren en wees mild voor jezelf. Sommige cliënten vinden het fijn om na de sessie zachte bewegingen, ademhalingsoefeningen of journaling te doen, om hun gedachten en gevoelens te laten stromen en verder te verwerken.

Brainspotting is een uniek proces dat iedereen op zijn of haar eigen manier ervaart. Vertrouw op je lichaam, je brein en het proces, en weet dat heling stap voor stap plaatsvindt.



LEESTIP