
20/11/25 - Schaamte en schuld, wat kun je ermee? Bekeken vanuit Polyvagaaltheorie.

Ervaar je het ook als niet eenvoudig om met schaamte- en schuldgevoelens te werken? Raak jij soms ook verstrikt in het hardnekkige doolhof van overtuigingen en fysieke reacties van jezelf of je cliënt?

Over schaamte- en schuldgevoel is veel geschreven en te vinden op internet.

Mijn eigen ervaring, de ervaring van cliënten, trainingen en literatuur op het gebied van Somatic Experiencing (Peter Levine), NARM (Larry Heller) en de NAPD-training van Marianne Bentzen hebben me geïnspireerd om me te verdiepen in schaamte- en schuldgevoel. De boeken van Brené Brown en Bessel van der Kolk hebben het laatste zetje gegeven om ook daadwerkelijk een workshop te ontwikkelen.

Wat en hoe

Deze training is erop gericht om je door middel van ervaringsgerichte oefeningen meer inzicht te geven in het werken met mensen die belemmerd worden door schaamte- en schuldgevoelens. Je gaat ervaren waar je doormiddel van overdracht en tegenoverdracht meegezogen wordt in de dynamiek van je cliënt. Het is een training die uitnodigt tot verdere verdieping en uitwerking in je eigen werk. Het gaat om werkelijk present kunnen zijn bij jezelf en de ander als voorwaarde voor afzwakking of verzachting van intense schaamte- en schuldgevoelens.

Deze ervaringsgerichte training geeft je geen strak protocol, maar tools om mee aan de slag te gaan.

Om met schaamte en schuldgevoel te kunnen werken is het nodig eerst je eigen schaamte- en schuldgevoel onder ogen te komen. In deze training werken we in eerste instantie ervaringsgericht met onze eigenwaarde die deuken heeft opgelopen in het verleden.

Deze wonden ontstaan door o.a. reacties van belangrijke anderen op het jonge kind. Dit kunnen ouders, verzorgers, broers en zussen, familieleden, begeleiders of leraren zijn. Maar ook seksueel misbruik en mishandeling kunnen leiden tot diepe schaamte- en schuldgevoelens.

Schaamte- en schuldgevoel ontstaat als een zeer diepe wond pijnlijk geïnfecteerd blijft. Later houden we deze wond zelf open door een kritisch innerlijk mechanisme. Als een niet helpende voortstuwende

kracht.

Schaamte is een diepe dorsale staat met onwillekeurige fysieke reacties zoals rood worden, jezelf willen verstoppen, misselijk worden, ineenkrimpen, slappe benen krijgen, maar ook bijvoorbeeld een vechtrespons.

In deze training oefenen we met onze eigen ervaringen, op een zachte manier om stap voor stap te helen. We helpen elkaar onder ogen zien en onder woorden brengen wat er in het hier en nu met ons gebeurt als we in het doolhof van schaamte- en schuldgevoel verstrikt raken.

De eerste 1,5 dag richten we ons op schaamtevolle ervaringen en oefenen we met het benaderen van de schaamtegevoelens in onszelf. We kijken zowel naar de fysieke componenten als naar de overtuigingen die we in onszelf actief houden. Daarna staan schuldgevoelens centraal en de verschillende vormen hiervan.

Begeleiding: Ankie Kuhne

<https://www.deonderstroom.be/opleiding/schaamte-en-schuld-wat-kun-je-ermee/>

Disclaimer

Vlaams Welzijnsverbond kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de inhoud van deze gepubliceerde info uit het werkveld. Bij vragen gelieve contact op te nemen met de contactpersoon die je hier in de linker kolom terug vindt.

Bron: <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/info-uit-het-werkveld/201125-schaamte-en-schuld-wat-kun-je-ermee-bekeken-vanuit-polyvagaalthorie>