



Netwerkdag NVPMT Werkveld- groep PMT-ALK 12 november 2025

Zelfzorg en ALK

Hallo PMT-ers met interesse in **Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK)**, voorheen SOLK)

De NVPMT werkveldgroep PMT-ALK heeft zin om met PMT-ers die het leuk en interessant vinden, een netwerkdag te houden op woensdag 12 november a.s. in Zeist

Met presentaties over:

- **Zelfzorg en ALK** voor patiënten en hun behandelaren met Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK) door Dorothea König
- **Functionele Dissociatie** inzetten om verstorende invloeden te parkeren tijdens ALK-traumabehandeling door Joy Goffin
- **Herstel van Intimiteit en Seksualiteit na Seksueel Geweld** door Saskia Bielefeldt



programma

- | | |
|-------------|--|
| 9.30-10.00 | Inloop, ontvangst en registratie |
| 10.00-10.35 | Welkom en kennismaking met PMT-oefening
<i>voorzitter Werkveldgroep PMT-ALK</i> |
| 10.35-11.00 | pauze met thee/koffie |
| 11.00-12.30 | Workshop 1 over Zelfzorg en ALK: HOE DAN ?
<i>Dorothea König & ervaringsdeskundige</i> |
| 12.30-13.15 | Lunch met broodjes, koffie en thee |
| 13.15-14.45 | Workshop 2 over Functionele Dissociatie
<i>Joy Goffin & werkveldgroep ALK</i> |
| 14.45-15.10 | pauze met thee/koffie |
| 15.10-16.40 | Workshop 3 over Herstel van Intimiteit en Seksualiteit na Seksueel Geweld. <i>Saskia Bieleveldt</i> |
| 16.40-17.30 | borrel en afscheid |



Workshop 1 over ALK en zelfzorg: HOE DAN ?

Dorothea König en ervaringsdeskundige Gonny ten Haaft

In gesprek met ervaringsdeskundige Gonny ten Haaft (zorgjournalist) kijkt Dorothea König naar de verschillende aspecten van zelfzorg. Wat zijn de eigen ervaringen van de patiënt en wat zijn de ervaringen van de hulpverlener en hoe is de interactie? Hoe wordt zelfzorg tussen beide gecommuniceerd? Wat zijn mogelijke invloeden bij dit proces van binnen (in jezelf), van buiten (invloeden van de omgeving), en in de interactie? En hoe kan dit uitwerken op het hele therapieproces? Hoe ontdek je blinde vlekken in je eigen zelfzorg? En hoe ontdek je blinde vlekken in de zelfzorg van je ALK-patiënt? Wat houdt zelfzorg tegen? En vooral tips en mogelijkheden om jezelf nog meer en dieper te steunen.

Workshop 2 over Functionele Dissociatie: invloeden die genezing van ALK belemmeren leren te parkeren *Joy Goffin*

Met functionele dissociatie wordt bedoeld dat je je patiënt/cliënt bewust helpt om storende invloeden in zijn/haar leven en lichaam te dissociëren, zodat hij/zij enigszins in (de buurt van) het window-of-tolerance kan komen en stappen kan (leren) zetten met betrekking tot (voelen/ervaren in het eigen lichaam) wat onderhoudend is voor de aanhoudende lichamelijke klachten (ALK), waar deze mensen hulp bij vragen.

Workshop 3 over Herstel van Intimiteit en Seksualiteit na Seksueel Geweld. *Saskia Bieleveldt*

Seksueel geweld laat sporen na, niet alleen psychisch, maar ook diep in het lichaam. Het vertrouwen in de ander is verminderd of zelfs helemaal verdwenen. De lichamelijke integriteit is geschonden; gevoelens van angst, onmacht, onveiligheid en agressie zich hebben vastgezet in het lichaam. De relatie en het contact met het lichaam is verstoord (geraakt). Veel cliënten blijven kampen, ook na traumagerichte behandeling, met aanhoudende lichamelijke klachten zoals spierspanning, chronische pijn, bekkenbodemp Problemen en problemen in de beleving van intimiteit en seksualiteit. We gaan werken met elementen uit de Wheel of Consent (Betty Martin), die helderheid geeft in geven, ontvangen, nemen en toestaan — essentieel voor het herstellen van grenzen en keuzevrijheid. Daarnaast maken we gebruik van Sensate Focus-principes, gericht op het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn, vertraging en veilige aanraking zonder prestatiedruk. Tot slot staan we stil bij het belang van zelfzorg – zowel voor de mensen met wie je werkt als voor jou als therapeut. Een uitnodiging tot herstel, met ruimte voor kwetsbaarheid én kracht.



spreekers

Dorothea König is arts n.p., psychomotorisch therapeut, integratief bewegings-psychotherapeut. Studeerde geneeskunde en integratieve bewegingspsychotherapie aan de Vrije Universiteit te Amsterdam en is werkzaam geweest als arts in de psychiatrie en heden ten dage werkzaam als psychomotorisch therapeut in eigen praktijk. Is Level II gecertificeerd in Sensorimotor Psychotherapie.

Gonny ten Haaft werkt al jaren als zorgjournalist. In 2016 kreeg zij ernstige pijnklachten en een depressie. Pas na een lange zoektocht in de zorg bleken de pijnklachten als ALK te verklaren. Door gerichte therapie raakte zij pijnvrij. Nog steeds is pijn voor haar een signaal dat 'er iets aan de hand is'

Joy Goffin is bewegingswetenschapper en gespecialiseerd in diagnostiek en behandeling van 1. hoog-complexe ALK en 2. Somatisch-psychiatrische comorbiditeit, waarbij naast actuele medische behandeling er actuele psychiatrische problematiek is met ongewenste onderlinge verstoring. Daarnaast geeft en ontwikkelt hij cursussen voor bijscholing op het gebied van ALK, zoals nu over diagnostiek en behandeling van proprioceptieve vigilantie bij ALK-patiënten met onderliggend gesomatiseerd psychotrauma. Is Level II Sensorimotor Psychotherapie.

Saskia Bielefeldt is 20 jaar werkzaam geweest bij Arq/Centrum 45, het nationaal psychotraumacentrum, alwaar zij patiënten heeft behandeld die slachtoffer zijn geweest van oorlog, vervolging en (seksueel) geweld. Tegenwoordig is zij werkzaam bij psychologenpraktijk Adagio te Amsterdam. Een specialisme van haar is haar expertise op gebied van herstel van intimiteit en seksualiteit na zwaar psychotrauma.

Accreditatie: Accreditatie is aangevraagd!

Locatie: Altrecht, De Kapel, Gedachtegang 2, Zeist

Inloop: Tussen 9.30 en 10.00 uur

Kosten: 65 euro (incl. lunch en borrel)

Opgave:

<https://evenementen.vaktherapie.nl/k/meeting2/details/1222/studiedag-zelfzorg-en-alk-van-werkveldgroep-pmt-alk/register/login>