

A hand is visible on the left side of the frame, reaching upwards towards a bright, hazy sky. The hand is positioned vertically, with the fingers slightly spread. The background is a soft, warm-toned sky with light clouds, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is hopeful and aspirational.

Codependentie Programmagids 2025



Voorwoord

Welkom! Je leest deze programma gids omdat je je hebt aangemeld voor het 12 daags Codependentie Programma. Of je bent voornemens dit programma te gaan volgen. In deze gids vind je alle informatie die je nodig hebt om je maximaal te kunnen voorbereiden.

De 6 modules zijn speciaal voor jou met zorg samengesteld. Met liefde voor het prachtige Psychodynamische Therapie vak.

Liefs, Heidi Schouten | Psychodynamisch Therapeut

Voor wie?

Dit programma is zijn geschikt voor iedereen die

- zichzelf definitief wilt bevrijden uit op angst gebaseerde dynamieken in afhankelijkheid relaties
- geïnteresseerd is in een aanpak die echt werkt. Een aanpak die de oorzaak van ongezonde patronen bij de bron (essentie) aan pakt
- zichzelf herkent in uitputtende denk-en gedragspatronen zoals please gedrag en perfectionisme. Je weet dat je dit doet, maar het lukt je nog niet het anders te gaan doen
- moeizame relaties heeft (gehad). Je verlangt dan ook naar gezonde werk en privé relaties op basis van gelijkwaardigheid en vertrouwen
- het lastig vindt om duidelijke grenzen te voelen en stellen in contact met anderen. Je verliest jezelf regelmatig, waardoor jouw eigen grenzen en behoeftes naar de achtergrond verdwijnen
- Je voelt dat het tijd is dat jij je ruimte stevig gaat innemen, maar je weet nog niet hoe
- Interesse heeft in het Psychodynamische Therapie Vak. Psychodynamisch werken maakt dat er altijd naar de kern wordt toegewerkt vanuit een holistische visie: dat hoofd, lichaam en hart nauw met elkaar zijn verbonden

Hoe werken wij?

Om de complexe Codependentie problematiek doeltreffend en duurzaam aan te pakken, werken alle deelnemers vanuit een psychodynamische benadering.

Ook leren we je om holistisch te leren kijken en werken vanuit de overtuiging dat hoofd, hart en lijf nauw met elkaar zijn verbonden. We zijn dan ook niet zo geïnteresseerd in labels, maar we kijken vooral naar hoe jij in het moment naar heelheid kan gaan bewegen.

Er is geen specifieke vooropleiding of bepaald opleidingsniveau nodig. Wél is het van belang dat studenten bereid zijn eigen pijnstukken aan te kijken en familiepatronen te onderzoeken.





Wat ga je leren?

Dit Codependentie 12 dagen programma geeft een unieke methode aan je door, gericht op het herstellen van de authentieke eigen verbinding. Die vrij is van op angst gebaseerde dynamieken zoals bindingsangst, verlatingsangst en relatie- en denk verslavingen.

Je legt hiermee een stevig fundament in jezelf gebaseerd op meer rust, zelfvertrouwen en gezonde grenzen. De technieken zijn praktisch toe te passen en werken inzichtgevend.

Je leert stapsgewijs

1. Ervaring op te doen met eigen opstellingen. Je bent zowel vraagsteller als representant
2. Werken met praktische oefeningen waarin we opstellingen integreren
3. De basis van innerlijk kind werk en gerichte oefeningen die bijdragen aan een gezonde verbinding in jezelf
4. Hoe je het brein voor je in plaats van tegen je kan gaan laten werken door de werking van neuroplasticiteit in de hersenen in te zetten voor heling
5. Bewust werken met het lichaam, de ademhaling en het autonome zenuwstelsel
6. Trauma reacties opsporen en deze om te buigen naar meer gezond gedrag
7. Hoe ongezonde relatie dynamieken (trauma binding) te herkennen en om te buigen: van angst en afhankelijkheid naar juist meer vertrouwen en verbinding



Programma Inhoud

Het Codependentie Programma duurt 12 dagen.

De dagen zijn verdeeld in 6 blokken van 2 dagen gedurende 6 maanden. Ze zijn als volgt opgebouwd:

Module 1 - Relatie dynamieken in de Onderstroom (2 dgn)

We gaan zelf opstellen en werken we met het gezin van herkomst om de verborgen ongezonde dynamieken in relaties bloot te gaan leggen. Ook ga je jouw hechting stijl zelf ervaren omdat we terug de tijd in gaan naar de imprint van hoe jij je ooit bent gaan verbinden met je ouders.

Module 2 - De moederwond (2 dagen)

De moederwond is de stuwende motor achter **bindingsangst & verlatingsangst**. In deze module gaan we de moeder-kind dynamiek zelf opstellen.

Daarnaast ervaren we & beoefenen we zelf

- helende technieken en visualisaties ter versterking van de eigen autonome IK KRACHT
- hoe de trekkracht van bindingsangst en verlatingsangst kan afnemen via innerlijk kind werk
- en brengen we via innerlijk delen werk overlevingsgedrag in relaties naar het bewustzijn
- verstevigen en integreren we de positie van de 'innerlijke aanwezige' moeder

Module 3 - De Vaderwond (2 dagen)

De vader energie staat voor de mate waarin er een interne kracht en veiligheid wordt gevoeld en er een eigen ruimte kan worden ingenomen voorzien van gezonde grenzen.

Deze module gaat over de beweging van angst & controle naar kracht & zelfvertrouwen. We werken wederom veel met familieopstellingen omdat hier de helende beweging juist zo voelbaar en zichtbaar wordt

Je gaat

- je eigen grenzen (en voorkeur) systeem ontdekken
- je leert de innerlijke beweging herkennen die verantwoordelijk is voor het in stand houden van controle en angst
- ervaren hoe het voelt om van binnen naar buiten grenzen te stellen (vanuit vertrouwen en kracht) i.p.v. van buiten naar binnen (vanuit controle en angst)

Module 4 - Afhankelijkheid Relaties (2 dagen)

In deze module gaan we dieper op een van de meest voorkomende gevolgen van Codependent gedrag: het verliezen van jezelf in relaties. Een fenomeen waarbij **bindingsangst, verlatingsangst en relatie verslaving** de boventoon voeren.

Overlevingsmechanismen (traumabinding in relaties) werken dit in de hand en houden jou gericht op alles buiten jezelf, gestuurd door angst en controle. Daarom werken we in deze module vooral praktisch en is het de kracht van de herhaling. De oefeningen die in deze module centraal staan werken rustgevend en kalmerend op het brein, het lichaam en het autonome zenuwstelsel.

Module 5 Hart Relaties (2 dagen)

Mannelijke en vrouwelijke energie zijn in balans wanneer ze samen kunnen werken in jou. Jij die jezelf een veilige bedding geeft waarin je kunt uitrusten en jezelf kunt zijn, ongeacht waar de ander is. En jij van binnen naar buiten kunt gaan bewegen.

Door middel van zowel theoretische kennis als ervaringsgerichte interventies leer je hoe je telkens weer kunt kiezen om terug te keren naar je-Zelf. Waardoor de trekkracht van de ongezonde relatiedynamiek stapsgewijs kan gaan afnemen. En er Verbinding ontstaat. Een verbinding vanuit het Hart in plaats van uit Angst, Afhankelijkheid en Dwang.

Module 6 Bodywork & Trauma Release

In dit laatste blok van de opleiding gaan we ons helemaal onderdompelen in de magie van Bodywork. We onderzoeken de ademhaling en de werking van het Autonome Zenuwstelsel. Deze aspecten zeggen nl. alles over hoe we werkelijk in het leven staan. Daarom gaan we op een dieper level contact maken met het lichaam en onderzoeken we de hierin mogelijk vastgezette trauma delen.

Je leert

- meer over de relatie tussen het lichaam, geest, emoties,
- zenuwstelsel en opgeslagen trauma
- hoe je je zenuwstelsel weer kunt terugbrengen vanuit de
- overleving stand naar de rust stand
- hoe je van angst en controle juist naar vertrouwen kunt gaan bewegen
- je ontdekt het belang van ademen en je gaat praktische oefeningen zelf ervaren



Praktische informatie

- Om het individuele (leer)proces zo veel mogelijk de ruimte te geven, werken we met kleine groepen. Er is ruimte voor minimaal 8 en maximaal 12 deelnemers.
- Van de deelnemers wordt verwacht dat eigen vraagstukken ingebracht worden. Het eigen groeiproces is een belangrijk onderdeel van het programma.
- Het Codependentie 12 dagen programma duurt 12 dagen verdeeld over 6 blokken van resp. 2 dagen. De tijden zijn van 09:30 tot uiterlijk 17:00. De dagen zullen worden gegeven door Heidi in samenwerking met eventuele gastdocenten.

Investering

Jouw investering bedraagt eenmalig € 3.450,00.

Inbegrepen: programma materiaal, koffie en thee.

Exclusief: lunch, eventuele kosten voor overnachtingen en aanbevolen literatuur.

Omdat je dit programma als opleiding kunt volgen, zijn de kosten vrijgesteld van BTW. In dat geval kan je optioneel deelnemen aan intervisie bijeenkomsten en volg je leertherapie gedurende de opleiding.

De Codependentie Opleiding staat ingeschreven in het Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO). Omdat de opleidingskosten dus vrijgesteld zijn van BTW., wordt het ook voor werkgevers interessant om de opleiding voor jou te betalen.

Belasting & Tijden

- We werken van 09:30 uur tot uiterlijk 17:00 uur. Er wordt geen huiswerk meegegeven.
- Er wordt geen huiswerk gegeven, alle verdere tijd die je wilt investeren in dit thema is aan jou (denk bv aan verdiepende literatuur). En/of deelname aan optionele intervisie bijeenkomsten.

Locatie & Dagverzorging

De dagen zijn inclusief koffie, thee en lekkers gedurende de dag, exclusief lunch en kosten voor een eventuele overnachting

Adres: Zomertaling 27 Wijchen (vlakbij Nijmegen)

Wil je overnachten? Dat kan, in de omgeving zijn er fijne plekken waar je even helemaal tot rust kunt komen. Vraag mij gerust naar de mogelijkheden.



Over Heidi



In 2017 heeft Heidi het Instituut voor Codependentie opgericht vanuit haar ervaringsdeskundigheid met (complex) trauma in de kindertijd en de diepe impact hiervan op haar eigen persoonlijke relaties.

Wat zegt Heidi zelf over het Instituut?

Onze missie is om de (innerlijke) wereld en relaties een stukje veiliger te maken. En daarvoor moest ik bijna 25 jaar geleden ook zélf naar binnen. Om aan te kijken wat daar verantwoordelijk bleek te zijn voor mijn eigen hobbels in relaties. Waar ik nu overigens wel een boek over kan schrijven;)

Destructieve Relaties

Toen ik 24 jaar was ontmoette ik een man die mijn leven later drastisch zou veranderen. Ik voelde een diepe liefde, maar hij bleek keer op

keer verre van beschikbaar. We leken er dan ook niet in te slagen als het ging om echte intimiteit in een veilige verbinding. Zowel afstand als nabijheid waren voor ons beiden niet te doen.

Wat ik toen ben gaan doen veranderde mijn leven.

Want ik ging aan de slag met mezelf. En ik 'dacht' na 3 jaar therapie dat ik wel klaar was met het ontwikkelen van een gezonde relatie met mezelf. Tot dat mijn eigen dochter werd geboren in 2009 en daarna ook een nieuwe relatie volgde. En dáár begon mijn echte reis naar binnen. Een reis die heeft gemaakt tot wie ik vandaag ben geworden.

De opleiding tot Psychodynamisch Therapeut

aan de Academie voor Psychodynamica kwam op mijn pad. Dit is een door de SRNO en CPION geaccrediteerde en getoetste HBO opleiding en deze wordt officieel erkend als therapeuten opleiding door de FONG: de overkoepelende beroepsvereniging binnen de

Complementaire Zorg.

Na 3 jaar intense jaren op de academie met diepe dalen, bleek ik steviger te staan dan ooit. En met die kennis die en ervaring ben ik me verder gaan specialiseren in het begeleiden van Familieopstellingen.

Opleiding Systemisch Werken

Om mezelf te blijven ontwikkelen ben ik een paar maanden aan de slag gegaan binnen de Opleiding tot Familieopsteller van Madelon Alyssa te Nijmegen. Madelon is zelf opsteller en trainer en op haar beurt weer opgeleid door Elmar Hendrix (docent aan het ISVW en auteur) en oa. bekend van het opleiden van Els van Steijn (auteur boek de Fontein).

Beroepsvereniging

Sinds 2018 ben ik als aspirant lid aangesloten bij de Vereniging ter Bevordering van Alternatieve Geneeswijzen, VBAG. Ook sta ik in het register van Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg, het RBCZ. De Codependentie Opleiding staat geregistreerd bij het CRKBO, hét register voor kort Beroepsonderwijs in Nederland.

