

# Brainspotting

THE REVOLUTIONARY NEW THERAPY  
FOR RAPID AND EFFECTIVE CHANGE

DAVID GRAND, PhD

SPIPA 2023 Sensorimotor Psychotherapie  
en Brainspotting  
voor kinderen en volwassenen

Puck van Groningen  
puck@LPPU.nl



# Indeling van de workshop

Ervaren  
Theorie

Demo

De praktijk: kinderen en volwassenen  
Zelf oefenen

Zijn er mensen in de groep die geen enkele  
workshop of training SP hebben gedaan?

**WHAT IS Brainspotting?**

Brainspotting is a relatively new type of therapy designed to help people access, process, and overcome a variety of issues including:

- NEGATIVE EMOTIONS
- TRAUMA + PTSD
- CREATIVE BLOCKS
- PAIN
- ADDICTIONS
- CHRONIC STRESS

**HOW DOES BRAINSPOTTING WORK?**

According to therapist and creator David Grand, the direction in which people look or gaze can affect the way they feel. During brainspotting, therapists help people position their eyes in ways that enable them to target sources of negative emotion. With the aid of a pointer, trained brainspotting therapists slowly guide the eyes of people in therapy across their field of vision to find appropriate "brainspots," with a brainspot being an eye position that activates a traumatic memory or painful emotion.

There is increasing evidence that trauma is "stored" in the body and that it can alter the way the brain works. Trauma can, for example, have an effect on emotions, memory, and physical health. Brainspotting seems to activate the body's innate ability to heal itself from trauma.

**Bilateral Stimulation**

AKA something you can see, hear or touch that occurs in a moving side-to-side pattern, such as listening to a sound or vibration in one ear, then the other, or following a pointer moving from left to right with your eyes.

The disturbing MEMORIES ARE REPLACED by the brain, resulting in painful feelings being exchanged for more RESOLVED, successful things.

BSP makes use of this natural phenomenon through its use of bilateral eye positions. This helps the BSP therapist locate, focus, process and release a wide range of emotional and body-based conditions. BSP is also a brain-based tool to support the therapy relationship. We believe that BSP has unlocked and harnessed the body's natural self-healing, self-releasing ability.

**HOW EFFECTIVE IS BRAINSPOTTING?**

The field of brainspotting is relatively new, so further research is required to fully understand its effectiveness. However, according to Dr. David Grand, "Brainspotting is a powerful, focused treatment method that works by identifying, processing and releasing core neurophysiological sources of emotional/body pain, trauma, dissociation and a variety of other challenging symptoms. Brainspotting is a simultaneous form of diagnosis and treatment, enhanced with Bilateral sound, which is deep, direct, and powerful yet focused and containing" To date, over 13,001 therapists have been trained in BSP internationally.  
[www.brainspottingcollective.com](http://www.brainspottingcollective.com)

# Ervaren: Oefening 1

Voor een korte introductie om te voelen wat BSP is:  
Denk aan iets fijns. Waar en hoe voel je dit? Wat wordt je gewaar?

Hoe voelt dit?

Ogen dicht. Draai langzaam met je hoofd naar re

Ogen open

Ogen dicht

Draai langzaam je hoofd terug, draai nu naar li

Ogen open

Open dicht

Draai langzaam terug naar het midden.

Wat merk je op?



## **Ervaren:**

### **Oefening 2**

Denk aan een fijn moment, waar en hoe voel je dit? Wat wordt je gewaar?

SUD plezier

Doe je linker oog dicht met je linkerhand. Wat verandert er? Wat merk je op?

SUD

Doe nu je rechteroog dicht en plaats je rechterhand voor je oog. Wat verandert er nu? Wat merk je op?

SUD

Haal je hand weer van je oog en open je oog.

Welk oog is blijer?

Welk oog is minder blij? En hoe ervaar je dit?





## Theoretische achtergrond

De slides die ik met jullie deel komen uit de trainingen en workshops die David geeft, of mensen voor hem, zoals Marie-Jose Boon (BSP Nederland)

Er is onderzoek gedaan naar het effect van brainspotting.

‘BSP is een fysical approach met psychologische effecten.’

Attunement komt al bij de set-up aanbod.

Door de hele sessie is er attunement.

Je kan implicieten gebruiken, blijf zoveel mogelijk bij de sensaties, tenzij er iets gebeurd waar je meer bouwblokken bij kan gebruiken. Je kan vragen waar ze de sensaties voelen, en zelfs uitleg geven over een impuls en er dan bij blijven samen. Je kan eventueel een RAD doen.

Voor EMDR en SP werkt dit ook. Wie heeft daar ervaring mee?

Iemand hoeft niet de gehele tijd naar de pointer te kijken.



Voor je start geef je de instructie:

Merk op wat er op komt. En dan wat er dan op komt, en dan weer wat er daarna opkomt.

Volg maar, laat het gebeuren, je hoeft niet te werken, voel je voeten en de stoel, let op of je een reactie hebt, laat dat mij weten.

Soms kunnen we een emotie of gedachten laten gaan, soms is het belangrijk om even bij de reactie stil te staan. Dat zien we vanzelf. (Zoals je bij SP ook doet)

De dissociatieve barrier: daar heeft David het vaak over, volgens mij kan het vergelijken met wat we in SP de barriers noemen. Volgens mij bedoelt hij daarmee, dat wat we afsplitsen, en ons zelf afleiden zodat we onze pijn niet hoeven te voelen.



Brainspotting kan je gebruiken bij ADHD, vage klachten, angst, paniek, depressie.

Eigenlijk kan je het bij alles inzetten, net zoals bij SP.

Bij burn-out, doe je kortere sessies. Van brainspotting kan je moe worden, en dat wil je vermijden bij burn-out. Hetzelfde geldt voor andere fysieke problemen waarbij vermoeidheid een rol speelt.





# WHAT IS Brainspotting?

Brainspotting is a relatively new type of therapy designed to help people access, process, and overcome a variety of issues including:



## HOW DOES BRAINSPOTTING WORK?

According to therapist and creator David Grand, the direction in which people look or gaze can affect the way they feel. During brainspotting, therapists help people position their eyes in ways that enable them to target sources of negative emotion. With the aid of a pointer, trained brainspotting therapists slowly guide the eyes of people in therapy across their field of vision to find appropriate “brainspots,” with a brainspot being an eye position that activates a traumatic memory or painful emotion.



There is increasing evidence that trauma is “stored” in the body and that it can alter the way the brain works. Trauma can, for example, have an effect on emotions, memory, and physical health. Brainspotting seems to activate the body’s innate ability to heal itself from trauma.

## Bilateral Stimulation

AKA something you can see, hear or touch that occurs in a moving side-to-side pattern, such as listening to a sound or vibration in one ear, then the other, or following a pointer moving from left to right with your eyes.



The disturbing **MEMORIES ARE REPLACED** by the brain, resulting in painful feelings being exchanged for more **RESOLVED, peaceful things.**

BSP makes use of this natural phenomenon through its use of relevant eye positions. This helps the BSP therapist locate, focus, process and release a wide range of emotionally and bodily-based conditions. BSP is also a brain-based tool to support the therapy relationship. We believe that BSP taps into and harnesses the body’s natural self-scanning, self-healing ability.

## HOW EFFECTIVE IS BRAINSPOTTING?

The field of brainspotting is relatively new, so further research is required to fully understand it’s effectiveness.

However, according to Dr. David Grand, “Brainspotting is a powerful, focused treatment method that works by identifying, processing and releasing core neurophysiological sources of emotional/body pain, trauma, dissociation and a variety of other challenging symptoms. Brainspotting is a simultaneous form of diagnosis and treatment, enhanced with Bilateral sound, which is deep, direct, and powerful yet focused and containing”.

To date, over 13,001 therapists have been trained in BSP internationally.

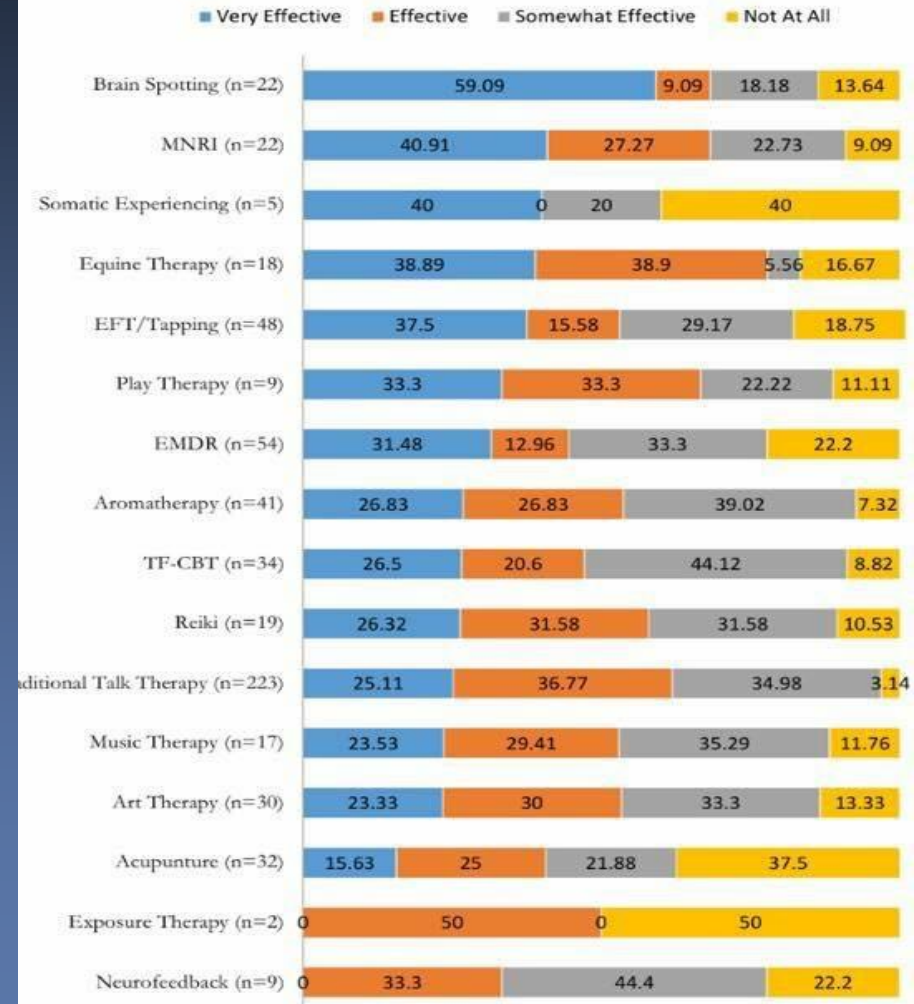
[www.brainspottingcollective.com](http://www.brainspottingcollective.com)

# Brainspotting found to be the most effective mode of therapy used in Newtown-Sandy Hook, Connecticut for survivors of the 12/14 school shooting

## Brain Health & Wellness Services

This year we asked a series of questions to get a better understanding of the types of therapeutic interventions used by respondents and the efficacy of the treatment.

% of respondents reporting effectiveness of various types of therapeutic interventions for themselves



**Brainspotting – the efficacy of a new  
therapy approach for the treatment of  
Post Traumatic Stress Disorder in  
comparison to Eye Movement  
Desensitization and Reprocessing**

**by Hildebrand, Grand and Stemmler**

**Mediterranean Journal of Clinical  
Psychology MJCP  
Vol 5, No 1 (2017)**

A preliminary study of the efficacy of  
Brainspotting – a new therapy for the  
treatment of Post Traumatic Stress Disorder

By Hildebrand, Grand and Stemmler

Journal for Psychotraumatology,  
Psychotherapy Science and Psychological  
Medicine  
(2015)

Brainspotting: Sustained attention,  
spinothalamic tracts, thalamocortical  
processing, and the healing of adaptive  
orientation truncated by traumatic  
experience

by Frank Corrigan, David Grand and  
Rajiv Raju

Published in journal Medical  
Hypotheses  
(May 2015)

Brainspotting: A Neurobiological  
Hypothesis by Frank Corrigan  
and David Grand published in  
journal Medical Hypotheses  
(May 2013)

SP en BSP maken beide gebruik van grondregels en co-regulatie. David noemt co-regulatie 'safety belts'.

David volgt de cliënt binnen het kader van de BSP: 'sitting in the tail of the comet'. Ook bij BSP zit je in onzekerheid. Ons brein is een verhalenverteller, vertrouw op het proces. Duiden kan averechts werken. Stel een vraag. Wat gebeurt er nu? Welke sensaties ervaar je nu?



Bij brainspotting gebruik je ook een frame. Net zoals bij EMDR en SP

Bij brainspotting neem je tijd voor het maken van het frame. Dit weten wij, als je een goed frame hebt, maakt dat heel veel uit. David noemt dit frontloading.

Emoties en gedachten laat je er in principe uit, het gaat vooral om de sensaties.

Volgens David zit daar de verwerking van trauma. Emoties en gedachten kunnen afleiding zijn, een onderdeel van een patroon. Ze kunnen ook informatie bevatten. Je kunt vragen de cliënt wat er op komt als je ziet dat de ze denken, of in een emotie komen, je kan dan kijken wat er nodig is om verder te gaan.



Het kan zijn dat iemand in een loop komt. David gebruikt daar een techniek voor: 3 x ogen open ogen dicht 3 x en nog 3 x ogen open. Allemaal rond de tien seconden, liever niet precies 10seconden vanwege de voorspelbaarheid.

Werkt dat niet, kan je onderzoeken welk patroon zorgt voor de loop, en kijken wat er nodig is om de loop te doorbreken.



Ruimte creëren in het brein voor verwerken van trauma: begin met een fijne herinnering bij kinderen en bij volwassenen met relatieve rust en kalmte.

Vroegtrauma: oog posities of een plek in de kamer voor een kinddeel.



## Casus:

Een cliënt vorige week zat op een moeilijk moment in een BSP sessie (dat dacht ik). Ik maakte me zorgen. Ook gezien de tijd moesten we ergens naar een afronding. Ik vroeg haar: "wat ervaar je nu?" Haar antwoord: "ik kan dit wel!" Zij was dus (waarschijnlijk) al in de transformatie. Brainspotting verwerkt in golven, ik wilde wel zeker weten of ze zich al in de transformatie bevond. Of nog in de processing zat.

Ook bij BSP maak je een frame en reframe. Je blijft op dit punt tot de sud niet langer stijgt.



**What characteristics  
necessary to be a  
Brainspotting therapist?**

**Presence, attunement,  
empathy, mindfulness,  
witnessing and**

Curiosity, observant,  
patience and perseverance.

## Social engagement system

Brainspotting maakt net als SP gebruik van het social engagement system.

Het limbisch systeem van de therapeut doet ook mee. David noemt dit limbic counter transference. Dit betekent dat wij als therapeuten ook voor ons zelf dienen te zorgen.

SP heeft daar vele fijne handvatten voor. David heeft ook een oplossing, laat je af en toe ook brainspotten door een collega om je brein gezond te houden.



## Duaal bewustzijn: SP vs BSP

- Lana's voeten op voeten
- David, knieën bij knieën



Uitleg en informatie voor je begint:

1 de pointer kan verdwijnen

2 de pointer kan een vlam laten zien

3 je kan 2 pointers gaan zien

4 alles om de pointer kan vaag worden

5 het gezicht van de therapeut kan vervormen





Psycho educatie is belangrijk.  
Ervaren, dat is eigenlijk de beste uitleg.

Verder heb ik voor mensen een uitleg  
gemaakt over wat ze kunnen  
verwachten.

Zelfzorg:

Neem wat te eten mee.

Mochten jullie zo trek hebben, dan kom  
dat door de demo en zelf oefenen. Dus  
neem dan iets te eten. Brainspotting  
kost energie, voor client en therapeut.



Het brein van de client en de therapeut zijn allebei actief. Daarom is het fijn dat als je kinderen brainspotting geeft, de ouder erbij zit.

Ouders snappen mogelijk niks van wat je doet. Dus dit leg ik de ouders van te voren uit. Het kind vindt het fijn, dat kan zelfs op schoot zitten bij de ouder.

Als er een ouder meekomt, doe ik vaak ook wat SP oefeningen als ik zie dat grenzenwerk van pas kan komen. De ouder leert zo ook spelender wijs, en kan het voor zichzelf gebruiken en het kind helpen herinneren, zodat nieuwe gewoonten kunnen inslijten.

Er wordt gebruik gemaakt van positieve taal en bemoediging. Zoals goed zo, ga zo door.



## Demo

1 set up

2 onderwerp

3 terwijl je vragen stelt voor je frame

let je op de oogposities

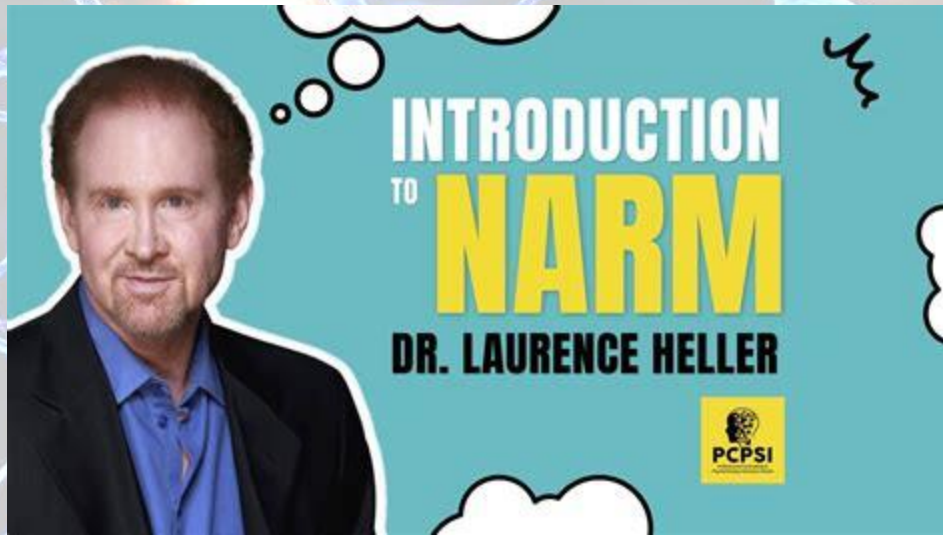
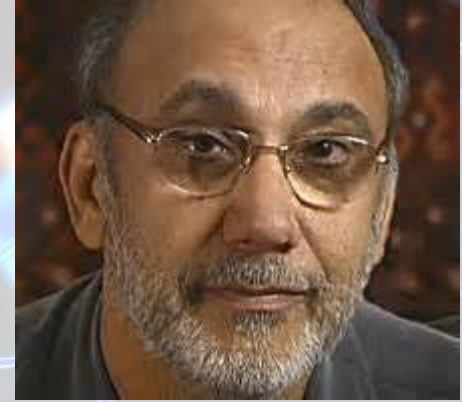
4 vraag naar de SUD

5 start brainspotting



# SP Duaal bewustzijn

- Voeten ontspannen/zacht
- Voeten en rug
- 60-40 regel (Almaas)



**Co-regulatie:**

**Ik ben hier**

**Zeg dit**

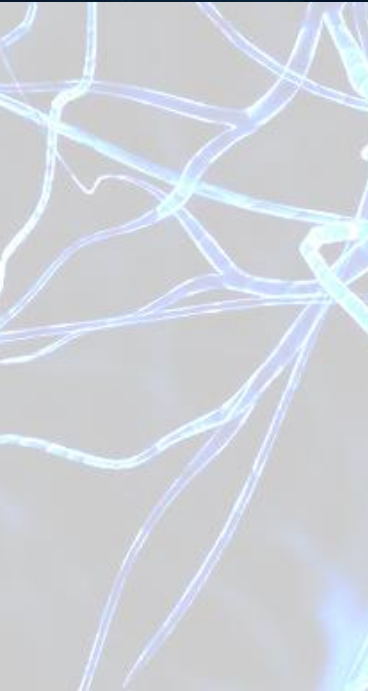
**vanuit 60-40**



- Kijk zacht (naar de pointer)
- Kijk naar iets moois (voor kinderen een doos met plaatjes van een held die boos is, blij is, krachtig is etc.) Je kunt het object zetten op de plek waar de brainspot zich bevindt
- Grenzen werk, als kussen op schoot



# 1 Kijk naar iets moois/ kijk mild



# 2 Kijk breed







# Oefening in 3 talen

Maak tweetallen en een drietal met je directe buur/ buren.

Om de beurt mogen jullie een zelfregulatie oefening vertellen die jij graag doet met clienten als zij regulatie nodig hebben.

Probeer te praten met:

- de 60-40 regel
- brede ogen/ zachte ogen
- kijk naar iets moois
- zachte voeten/ aandacht in rug en voeten
- steunpunt in rug voelen (boven of beneden)

We doen dit 3 minuten.

Daarna doen we een feedback ronde over wat je hebt ervaren wanneer je luisterde en wanneer je praatte. Wat was er anders? Wat nemen jullie mee naar huis?

# Vragen en reacties

## WHAT IS Brainspotting?

Brainspotting is a relatively new type of therapy designed to help people access, process, and overcome a variety of issues including:

NEGATIVE  
EMOTIONS

TRAUMA +  
PTSD

CREATIVE  
BLOCKS

PAIN

ADDICTIONS

CHRONIC STRESS

### HOW DOES BRAINSPOTTING WORK?

According to therapist and creator David Grand, the direction in which people look or gaze can affect the way they feel. During brainspotting, therapists help people position their eyes in ways that enable them to target sources of negative emotion. With the aid of a pointer, trained brainspotting therapists slowly guide the eyes of people in therapy across their field of vision to find appropriate “brainspots,” with a brainspot being an eye position that activates a traumatic memory or painful emotion.



There is increasing evidence that trauma is “stored” in the body and that it can alter the way the brain works. Trauma can, for example, have an effect on emotions, memory, and physical health. Brainspotting seems to activate the body’s innate ability to heal itself from trauma.

### Bilateral Stimulation

AKA something you can see, hear or touch that occurs in a moving side-to-side pattern, such as listening to a sound or vibration in one ear, then the other, or following a pointer moving from left to right with your eyes.



The disturbing **MEMORIES ARE REPLACED** by the brain, resulting in painful feelings being exchanged for more **RESOLVED, peaceful things.**

BSP makes use of this natural phenomenon through its use of relevant eye positions. This helps the BSP therapist locate, focus, process and release a wide range of emotionally and bodily-based conditions. BSP is also a brain-based tool to support the therapy relationship. We believe that BSP taps into and harnesses the body’s natural self-scanning, self-healing ability.

### HOW EFFECTIVE IS BRAINSPOTTING?

The field of brainspotting is relatively new, so further research is required to fully understand its effectiveness. However, according to Dr. David Grand, “Brainspotting is a powerful, focused treatment method that works by identifying, processing and releasing core neurophysiological sources of emotional/body pain, trauma, dissociation and a variety of other challenging symptoms. Brainspotting is a simultaneous form of diagnosis and treatment, enhanced with Bilateral sound, which is deep, direct, and powerful yet focused and containing”.

To date, over 13,001 therapists have been trained in BSP internationally.

[www.brainspottingcollective.com](http://www.brainspottingcollective.com)



Puck  
[puck@lppu.nl](mailto:puck@lppu.nl)

Natasja  
[yellowpsychotherapie@gmail.com](mailto:yellowpsychotherapie@gmail.com)