



Stress- en spanningsregulatie bij mensen met een verstandelijke beperking volgens de Polyvagaal theorie

DOCENTEN: Annemiek Grijpma en Bianca Vugts.

INHOUD: tijdens deze studiedag kom je er achter hoe je met de inzichten van de Polyvagaal theorie cliënten kunt ondersteunen bij het omgaan met spanning en stress.

TIJDSDUUR: Kijk op de website voor actuele informatie.

ACCREDITATIE: Kijk op de website voor actuele informatie.

INVESTERING: 280,00 euro p.p. FORTIOR is vrijgesteld van BTW.

Inleiding

Stress is een belangrijk thema in de ondersteuning van mensen met een verstandelijke beperking. Veel mensen met een verstandelijke beperking ervaren namelijk stress. Als cliënten zich onbegrepen en bedreigd voelen dan is dat te zien aan hun gedrag, bijvoorbeeld in probleemgedrag. Begeleiders reageren dan weer op dit gedrag en zo kan een negatieve spiraal ontstaan. Professionals zijn vaak niet op de hoogte van de rol die het “autonome zenuwstelsel” van hun cliënten en die van henzelf hierbij speelt.

De Polyvagaal theorie kan professionals in de gehandicaptenzorg belangrijke neurowetenschappelijke inzichten bieden waarmee zij hun cliënten met een verstandelijke beperking kunnen ondersteunen bij de regulatie van stress en spanning. De Polyvagaal theorie leert ons namelijk dat het observeerbare (probleem)gedrag een uiting is van chronische dysregulatie. In een omgeving wonen waar je niet begrepen wordt, is een grote bedreiging voor een mens. Daardoor sluit het zenuwstelsel zich af voor een gevoel van veiligheid en connectie met anderen. Het kunnen ervaren van veiligheid is de basis van onze kwaliteit van leven, van goede gezondheid en fijne relaties. Stephen Porges, grondlegger van de Polyvagaal theorie, stelt dat een chronisch gevoel van onveiligheid via zowel biologische als gedragsmatige wegen leidt tot psychische aandoeningen en lichamelijke ziekten.

Annemiek Grijpma en Bianca Vugts hebben veel ervaring met de toepassing van de Polyvagaal theorie bij mensen met een verstandelijke beperking. Ze laten je op deze dag kennismaken met deze theorie die een landkaart biedt voor het navigeren door je autonome zenuwstelsel, je veilige modus en je onveilige modus. Door middel van praktische oefeningen vertalen ze dit gedachtengoed naar de dagelijkse praktijk van de zorg. Je leert hoe je jouw cliënten kunt helpen om zich veilig te voelen.

Inhoud van de studiedag

Annemiek en Bianca bespreken de theoretische achtergronden van de polyvagaal theorie aan de hand van drie belangrijke sleutelbegrippen. Achtereenvolgens behandelen ze:

- de **hiërarchische opbouw van ons autonome zenuwstelsel** en de verschillende manieren waarop ons lichaam reageert op signalen uit de omgeving.
- het concept **neuroceptie**, de wijze waarop ons zenuwstelsel de omgeving en andere mensen scant op signalen van gevaar.
- **co-regulatie**, de manier waarop ons zenuwstelsel in nauwe verbondenheid met de ander zich afstemt op de omgeving.

Deze sleutelbegrippen worden uitgelegd en visueel in beeld gebracht, maar we gaan vooral ook uitgebreid oefenen met de toepassing van deze kennis in de dagelijkse praktijk. We staan uitgebreid stil bij onze eigen zelfregulatie en bij de co-regulatie met de cliënt.

Elementen van Hartcoherentie Biofeedback zullen worden gebruikt om de deelnemer te laten ervaren dat de essentie van deze dag niet alleen voelbaar maar ook meetbaar is.

- Weten de polyvagaal theorie is;
- Weten hoe ons autonoom zenuwstelsel hiërarchisch is opgebouwd;
- Kennis van de begrippen neuroceptie en co-regulatie;
- Weten hoe je zowel je eigen zenuwstelsel als dat van de cliënt in kaart kan brengen;
- Inzicht krijgen, d.m.v. biofeedbackapparatuur, van het effect van zelfregulatietechnieken op je hartritme.

Programma

10:00	Opening
10:05	Introductie polyvagaal theorie
10:15	Hiërarchische opbouw van ons autonome zenuwstelsel
11:00	Pauze
11:15	Neuroceptie
11:45	Co-regulatie
12:30	Pauze
13:30	Het zenuwstelsel in kaart brengen: van de professional
14:15	Het zenuwstelsel in kaart brengen: van de cliënt
15:00	Pauze
15:15	Oefenen met Hartcoherentie Biofeedback
16:00	Belang van Polyvagaal theorie voor de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking en integratie
17:00	Afsluiting

Cliëntgroep

De inhoud van deze studiedag heeft betrekking op kinderen, jongeren en volwassenen met een verstandelijke beperking.

Doelgroep

Orthopedagogen, psychologen, vak- en speltherapeuten en fysiotherapeuten die met kinderen, jeugdigen en volwassenen met een verstandelijke beperking werken in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking, GGZ, de psychiatrie, forensische zorg, in het onderwijs of in een eigen praktijk of onderneming.

Docenten

Annemiek Grijpma

Annemiek heeft orthopedagogiek gestudeerd en is gezondheidszorgpsychologe. Ze heeft achttien jaar bij een zorgorganisatie voor mensen met een verstandelijke beperking gewerkt, vooral voor de doelgroep mensen met EVMB, tot aan de start van haar eigen praktijk Canzo. Ze is nog steeds actief in de zorg voor mensen met een verstandelijk beperking maar nu als consulent bij het CCE (Centrum voor Consultatie en Expertise) en als Hartcoherentie trainer geeft ze veel trainingen aan teams die hun stressbestendigheid en veerkracht willen vergroten.

Annemiek is auteur van het boek *Maak veiligheid voelbaar*. In dit boek laat Annemiek zien hoe jij met de Polyvagaaltheorie van Stephen Porges contact kan maken met de cliënt, waarin jullie je allebei veilig voelen.

Bianca Vugts-de Groot

Bianca heeft ruime ervaring in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking als psycholoog, diagnostisch medewerker en begeleider. Ze werkt als gedragsdeskundige en trainer vanuit haar eigen praktijk. Ze schreef de boeken 'Werken met Ontwikkelingsleeftijden', 'Werken met ervaringsordening', 'Werken met jezelf' en werkte mee aan diverse andere publicaties.

Voorbereiding en studiebelasting

De studiedag is te volgen zonder voorbereiding. De studiebelasting bestaat uit het aantal contacturen. In dit geval is dit 5,5 uur.

Accreditatie

Kijk op de website voor actuele informatie.

Overige accreditaties in overleg

Heb je een andere accreditatie nodig dan hierboven staat vermeld? Stuur dan een bericht naar inschrijvingen@fortior.info met de vraag of de gewenste accreditatie kan worden aangevraagd. FORTIOR zal je dan expliciet laten weten of de accreditatie wel of niet zal worden aangevraagd.

Certificaat

FORTIOR reikt aan het eind van de dag certificaten uit. Op het certificaat staan de accreditaties en hun ID-nummers vermeld.

Voor sommige registers van beroepsverenigingen, zoals bij NIP K&J / NVO OG, kwaliteitsregister Paramedici, KNGF, Register Vaktherapie en Registerplein, voert FORTIOR de presentie in. Hiervoor hebben wij het nummer nodig waarmee je in het register bent ingeschreven.

Als FORTIOR geen nummer van je heeft, dan kan de presentie niet worden ingevoerd. Zorg er dus voor dat je correcte nummer bekend is bij FORTIOR!



Voor inschrijven en meer informatie ga je naar www.fortior.info/Stress-en-spanningsregulatie of scan je de QR-code

