**Kracht door balans i.s.m. KU Leuven**

**PAV Biofeedback opleiding**

****



**Introductiecursus PAV biofeedback**

**3 dagen**

*Tijdens deze workshop staat de hands-on training centraal. Allereerst worden de basisprincipes van biofeedback besproken om vervolgens per signaal de verschillende toepassingsmogelijkheden te tonen en zelf te proberen. Denk hierbij aan myofeedback, hartcoherentie training, ademhalingstraining, het maken van een stressprofiel, etc.*

*Na het doorlopen van deze cursus is de deelnemer in staat om biofeedback zelfstandig toe te passen in de praktijk.*

**Inleiding**

Bij biofeedback worden lichaamssignalen, zoals spierspanning, ademhaling, hartslag, huidgeleiding en handtemperatuur, gemeten en teruggekoppeld via een computerscherm naar cliënt en therapeut. De methode kan op diverse manieren gebruikt worden:

* In het kader van diagnostiek van (psychische) problemen, waarbij lichamelijke klachten optreden, zoals stress, burn-out, angst, hyperventilatie, hoge bloeddruk, pijnklachten of een verstoord of gering lichaamsgevoel.
* Als behandelmethode bij bovenstaande klachten, waarbij de cliënt getraind wordt in lichaamsbewustwording en interne zelfregulatie.
* In combinatie met andere technieken, zoals systematische desensitisatie, waarbij het inzetten van biofeedback het therapeutisch proces kan vergemakkelijken.
* Als meetinstrument bij de evaluatie van een interventie, zoals het effect van een visualisatie of van een oefening uit de autogene training

Een groot pluspunt van biofeedback is dat een cliënt leert inzien dat hij/zij zelfcontrole kan hebben over de klacht, waardoor de zelfredzaamheid en het verantwoordelijkheidsgevoel vergroot wordt.

**Omschrijving cursus**

De cursus bestaat uit een afwisseling van theorie en praktijk. De basisprincipes van biofeedback worden uitgelegd en er is uitgebreid aandacht voor de psychofysiologie.

Alle soorten biofeedbackmetingen en de daarbij behorende toepassingsmogelijkheden worden besproken, gedemonstreerd en geoefend. In de praktische onderdelen wordt gewerkt met diverse biofeedbacksystemen, waaronder een meerkanaals systeem met uitgebreide software en kleinere apparaten met specifieke toepassingen in de biofeedback, zoals stressmeters en hartcoherentie-meters.

**Onderdelen van de cursus:**

* Basisprincipes van biofeedback
* Spierspanning meten: assessment en training bij spiergerelateerde pijnklachten (w.o. hoofdpijn)
* Handtemperatuur meten: assessment en relaxatietraining via handwarming
* Ademhaling meten: assessment en training bij klachten door een verstoorde ademhaling
* Hartslag meten: assessment en training bij hoge bloeddruk en emotionele disbalans
* Huidgeleiding meten: assessment en training bij angst en overprikkeling
* Het maken van een stressprofiel (combinatie van alle metingen, gemeten in rust en tijdens mentale inspanning)

**Doelgroep**

Psychologen, eerstelijnspsychologen, kinesitherapeuten, fysiotherapeuten, onderzoekers.

**Aantal deelnemers**

10-15 personen (minimum aantal personen: 10)

**Leerdoelen**

Na afronding van de cursus is de cursist in staat om biofeedback als middel in het kader van diagnostiek en behandeling toe te passen bij cliënten met (psychische) problemen, waarbij lichamelijke klachten optreden, zoals stress, burn-out, angst, hyperventilatie, hoge bloeddruk, pijnklachten of een verstoord of gering lichaamsgevoel. Wanneer de cursist zich verder wil bekwamen in de biofeedback, dan kan gekozen worden voor een supervisie vervolgtraject.

**Opzet cursus**

De cursus bestaat uit 3 dagen met een tussenliggende periode, waarin huiswerkopdrachten gegeven worden. Het cursusmateriaal, bestaande uit literatuur en software, wordt geleverd op een CD.

**Docenten**

Daniëlle Matto (Eerstelijnspsycholoog)

(Gekwalificeerd als docent/mentor in de biofeedback via het Biofeedback Certification Institute of America (BCIA).)

**Data**

21 juni 2018, 9.30-17u

22 juni 2018, 9.30-17u

29 juni 2018, 9.30-17u

**Kosten**

€ 600 euro, inclusief lunch, koffie en thee

**Locatie**

Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven Campus Kortenberg

Leuvensesteenweg 517

3070 Kortenberg

**Accreditatie**

Aangevraagd

**Doelen van de programma onderdelen**

Dag 1:

* Kennismaken met de methode biofeedback, inzicht verkrijgen in de toepassingen, het werkingsmechanisme, de basisregels en effectiviteit van biofeedback.
* Bekend raken met het meten van spierspanning via theorie, casuïstiek en praktijk\*
* Bekend raken met het meten van handtemperatuur via theorie, casuïstiek en praktijk\*
* In de huiswerkopdracht wordt bewustwording en regulatie van handtemperatuur aangeleerd.

\*) Tijdens de praktijkopdracht leert de deelnemer de sensoren aansluiten, een meting doen, de meting analyseren en interpreteren.

Dag 2

* Bekend raken met het meten van ademhaling via theorie, casuïstiek en praktijk\*
* Het leren herkennen van een dysfunctioneel adempatroon en van hyperventilatie
* Bekend raken met het meten van hartslag via theorie, casuïstiek en praktijk\*
* In de huiswerkopdracht wordt het geven van ademinstructies geleerd.

\*) Tijdens de praktijkopdracht leert de deelnemer de sensoren aansluiten, een meting doen, de meting analyseren en interpreteren.

Dag 3

* Bekend raken met het meten van huidgeleiding via theorie, casuïstiek en praktijk\*
* Het biofeedback stressprofiel leren toepassen als diagnostisch middel, dysfunctionele patronen van reageren op stress of onvermogen om te ontspannen leren herkennen.
* Praktijkopdracht afname stressprofiel\*
* Biofeedback training: van assessment naar een behandelplan: illustratie aan de hand van casuïstiek.

\*) Tijdens de praktijkopdracht leert de deelnemer de sensoren aansluiten, een meting doen, de meting analyseren en interpreteren.

Einddoel

Aan het einde van de cursus in de deelnemer in staat om dysfunctionele patronen in de spierspanning, huidgeleiding, handtemperatuur, ademhaling en hartslag te herkennen, uit te leggen aan de cliënt en te behandelen via gedragsmatige adviezen, biofeedback training en lichaamsgerichte oefeningen.

**Inschrijving**

Via onderstaande link

**Annuleringsvoorwaarden**

1. Annulering met recht op volledige vergoeding is mogelijk tot 14 kalenderdagen vóór de start van de opleiding.
2. Bij annulering binnen 14 kalenderdagen vóór de start van de cursus moet er 50% van het inschrijvingsgeld betaald worden.

3. Bij annulering vanaf de start van de cursus moet het volledige inschrijvingsgeld betaald worden.
4. Verzoeken tot annulaties worden enkel via e-mail naar [permanentevorming.faber@kuleuven.be](http://permanentevorming.faber@kuleuven.be/) toegestaan (niet via sociale en/of andere media).