

Hartcoherentie bij mensen met een verstandelijke beperking

- een studiedag op 27 september 2018 in Utrecht
- docent: Bianca Vugts
- over de toepassing van hartcoherentie in de ondersteuning van mensen met een verstandelijke beperking
- accreditatie wordt aangevraagd bij het Register Vaktherapie. Andere accreditaties kunnen in overleg worden aangevraagd

Ons hart blijkt een veel grotere rol te spelen in onze emoties, ons denken en functioneren dan tot op heden ooit voor mogelijk werd gehouden. Er blijkt een nauwe samenwerking te bestaan tussen ons zenuwstelsel, ons hart en onze hersenen. In feite gaat er meer informatie van het hart naar het brein dan omgekeerd. Het hart communiceert met het brein en de rest van het lichaam via ons zenuwstelsel en hormonale stelsel. Maar het hart is door de spieractiviteit ook verreweg de sterkste bron van bio-elektriciteit en elektromagnetische activiteit in ons lichaam. Ons hart heeft als dirigent van allerlei lichaamsprocessen dan ook een diepgaand effect op ons emotionele welbevinden, op ons denken maar ook op de meeste organen in ons lichaam.

Via het hartritme kan dan ook actief gewerkt worden aan (herstel van) de balans in het autonome zenuwstelsel. Dit is zeer ondersteunend bij allerlei problematiek die te maken heeft met emotieregulatie en stressregulatie, zoals trauma, depressie, enzovoorts. Met vrij eenvoudige technieken en directe biofeedback kun je leren je eigen hartcoherentie te beïnvloeden. Dit draagt bij aan een gezonde emotieregulatie en stress hantering, maar uiteindelijk kunnen ook je cognitieve functioneren en gehele gezondheid verbeteren. Je ziet tijdens de oefeningen meteen het effect dat je uitoefent op je hart en je zenuwstelsel!

Vanwege zijn eenvoud is deze methode heel breed toepasbaar in de zorg, zowel bij de cliënt als de professional. Onderzoek heeft bijvoorbeeld uitgewezen dat we in onze 'fight or flight modus' veel minder sensitief en responsief zijn naar anderen (bijv. cliënten) dan in onze 'veilige modus' (meer daarover in o.a. the polyvagal theory van Dr. Stephen Porges). Bovendien zijn emoties en arousal 'besmettelijk'. Dus is het als professional belangrijk dat je jezelf bewust bent van wat je uitstraalt en dat je hier ook bewust invloed op uit kunt oefenen.

Inhoud van de studiedag

De docent Bianca Vugts (psycholoog) heeft inmiddels ruime ervaring met de toepassing van hartcoherentie bij cliënten met een lichte verstandelijke beperking en professionals. Ze zal je dus uitgebreid en vanuit de praktijk het een en ander over het onderwerp kunnen vertellen.

Op de studiedag:

- maak je kennis met de wetenschappelijke achtergrond van de begrippen Hartritme Variabiliteit (HRV) en Hartcoherentie.
- ga je door middel van oefeningen en directe biofeedback zelf ervaren hoe je je eigen Hartcoherentie kunt beïnvloeden.
- krijg je zicht op hoe deze methode kan bijdragen aan het vergroten van de veerkracht en emotieregulatie van zorgprofessionals.
- leer je ook het effect van de methode kennen op overdracht en tegenoverdracht en het vermogen om te mentaliseren en je af te stemmen op de cliënt.

- bovendien krijg je inzicht in de therapeutische toepassingsmogelijkheden van Hartcoherentie bijvoorbeeld bij problemen met alertheidsregulatie van cliënten met een licht verstandelijke beperking of bij stoornissen als depressie en trauma.

De studiedag is een kennismaking met het thema Hartcoherentie in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking. Om de methode zelfstandig te kunnen toepassen is een aanvullende opleiding nodig.

Programma

9:30	Opening
9:45	Introductie van de begrippen Hartritme Variabiliteit (HRV) en Hartcoherentie en hun wetenschappelijke achtergrond
11:00	Pauze
11:15	Oefeningen en directe biofeedback om zelf te ervaren hoe je je eigen Hartcoherentie en HRV kunt beïnvloeden.
12:30	Lunch
13:30	Gebruik van Hartcoherentie voor professionals zelf: <ul style="list-style-type: none"> - overdracht en tegenoverdracht - mentaliseren - co-regulatie - emotie regulatie en stresshantering - zelfverwezenlijking
15:15	Pauze
15:30	Therapeutische toepassingsmogelijkheden van Hartcoherentie zoals herstellen van de autonome balans, zoals bij trauma en depressie alertheidsregulatie en het signaleringsplan emotie regulatie en stresshantering (vergroten van de zelfregulatie)
17:00	Sluiting

Studiebelasting & voorbereiding

De studiedag is te volgen zonder voorbereiding. Als je dat wenst kun je vooraf de aanbevolen literatuur doorlezen.

De studiebelasting van deze scholing bestaat uit het aantal contacturen. Het aantal contacturen is 5,5 uur.

Doelgroep

Deze studiedag is interessant voor gedragsdeskundigen, paramedici, leerkrachten, begeleiders, vaktherapeuten en psychomotore therapeuten vanwege de therapeutische toepassingsmogelijkheden van de methode in behandeling en ondersteuning. Deze dag is ook zeer inspirerend voor degenen die zichzelf actief en bewust willen inzetten als hun eigen belangrijkste instrument. Want hartcoherentie is een methode die niet alleen ingezet kan worden bij de cliënt maar ook bij uitstek geschikt is voor de zorgprofessional zelf.

Wat de toepassing in de ondersteuning van cliënten betreft: de methode van de hartcoherentie is te gebruiken bij mensen met een matig en licht verstandelijke beperking, omdat zij instructies kunnen opvolgen. Voor cliënten die niet overweg kunnen met instructies kan de methode alleen gebruikt worden in co-regulatie, dus door je eigen zelfhantering bewust in te zetten en de cliënt daarin mee te laten bewegen.

Literatuur

McCraty, R. (2015). *Exploring the Role of the Heart in Human Performance*. Boulder Creek: HeartMath Institute (Volume 2). Op verzoek via FORTIOR verkrijgbaar.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-Regulation*. New York, NY: W.W. Norton & Company.

Servan-Schreiber, D. (2003). *Uw brein als medicijn. Zelf stress, angst en depressie overwinnen*. Utrecht: Kosmos Uitgevers.

Pribram, K. and Rozman, D. (1997). Early Childhood Development and Learning: What New Research on the Heart and Brain Tells Us about Our Youngest Children
http://www.heartmathbenelux.com/doc/Paper_Early_Chil_Dev%20Pribham%20&%20Rozman.pdf

Docent



Bianca Vugts-de Groot 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. In 2013 heeft Bianca de opleiding Hartcoherentie afgerond bij Hartfocus. Dit is een biofeedback methode waarmee mensen hun eigen fysiologie en emotionele welbevinden gunstig kunnen beïnvloeden. In de afgelopen jaren schreef Bianca de boeken 'Werken met Ontwikkelingsleeftijden', 'Werken met ervaringsordening' en "Werken met jezelf".

Meer informatie: www.biancavugts.nl

Accreditatie

Accreditatie is toegekend door:

- Register Vaktherapie voor 6 punten

Accreditatie wordt aangevraagd bij:

- het accreditatiebureau NIP K&J / NVO OG

Als de studiedag wordt geaccrediteerd door NIP K&J / NVO OG, is de studiedag ook geaccrediteerd bij het SKJ. Deze studiedag kan worden opgevoerd voor herregistratie.

Locatie

Volksuniversiteit Utrecht
Nieuwegracht 41
3512 LE Utrecht (centrum)

LET OP! de locatie is niet rolstoeltoegankelijk en heeft geen lift.

Inschrijven

De studiedag vindt plaats op 27.09.2018 van 10:00 tot 17:00 in Utrecht. De inschrijfkosten bedragen €225,00 p.p. Dit is inclusief koffie, thee en lunch. De literatuur is niet bij de prijs inbegrepen.