

Embodiment: het lichaam als ingang voor herstel van balans en regulatie

- Deze studiedag op 14 mei 2020
- Docent: Claudia Theunisz
- Locatie: Utrecht
- Inhoud: Disregulatie en onbalans komen vaak voor bij mensen met een ontwikkelingsbeperking (zoals autisme of een verstandelijke beperking). In deze studiedag hoor je meer over de embodiment methode en over regulatie op vijf manieren vanuit drie lichaamszones.
- Accreditatie is toegekend door Register Vaktherapie. Accreditatie wordt aangevraagd bij het SKJ.

Herstel van de balans

Elk (opgroeïend) mens heeft een aantal basisbehoeften. Wanneer deze behoeften vervuld worden, draagt de omgeving bij aan 'regulatie' en 'balans'. Mensen leren zich steeds beter te reguleren en hun eigen balans te handhaven. Zo kan een gezonde ontwikkeling plaatsvinden.

Mensen kunnen echter ook problemen ervaren bij de zelfregulatie en het vinden van de juiste balans. Disregulatie en onbalans drukken zich uit in disfunctionele fysieke, fysiologische, emotionele en mentale patronen. Voorbeelden hiervan zijn: over alertheid, ontspanning geeft onveilig gevoel, verminderde zelfzorg, gebrek aan zelfvertrouwen plezier en levenslust, moeite met begrenzing van eigen ruimte, vermogen om goed af te stemmen in een relatie of gebrek aan gevoel van waarde voor anderen.

Een verstoring van de interne stabiliteit (zoals het geval is bij onbalans en disregulatie) zal veelal onveranderd voortbestaan, wanneer hier geen gerichte aandacht aan wordt gegeven. Mensen zullen niet uit zich zelf herstellen omdat spanningsregulatie bemoeilijkt wordt door ingesleten fysieke spierspannings- en bewegingspatronen. Zonder de juiste ondersteuning blijven deze patronen intern voor triggering van diverse overlevingsstrategieën zorgen. Kennis van de disfunctionele overlevingsstrategieën en daarnaast kennis van hoe gezonde patronen versterkt kunnen worden, helpt mensen om zich beter en krachtiger te voelen.

In de literatuur komt steeds meer aandacht voor embodiment: het vermogen om juist in spannende situaties contact te houden met je lichaam. Het is een relatief nieuwe benadering die cliënten kan helpen bij herstel van de interne stabiliteit. Embodiment gebruikt het lichaam als belangrijkste ingang voor dit herstel. Op deze studiedag wordt een embodimentmodel gepresenteerd waarin het lichaam wordt onderverdeeld in drie zones met ieder een eigen manier van autonome regulatie en stabiliteit. Dit geeft inzicht in hoe problemen van cliënten zich vertalen naar disbalans in het lichaam. Daarnaast maakt het duidelijk welke manier van regulatie bijdraagt aan een nieuwe balans.

Embodiment bij mensen met een ontwikkelingsbeperking

Mensen met een ontwikkelingsbeperking (zoals autisme en/of een verstandelijke beperking) hebben vaak te maken met negatieve ervaringen. Regelmatig worden hun basale behoeften niet begrepen waardoor ze niet de ondersteuning krijgen die ze nodig hebben. Problemen in de (zelf)regulatie komen dus ook vaak voor bij mensen met een ontwikkelingsbeperking. De embodiment methode is voor hen een passende ingang voor herstel. Het is een lichaamsgerichte methode die mooi aansluit bij de non-verbale manier van leren van mensen met een ontwikkelingsbeperking.

Regulatie op vijf manieren

Op deze studiedag leer je over regulatie op vijf manieren vanuit drie lichaamszones. Daarnaast komen bewegings- en lichaamsgerichte oefeningen aan bod die helpen om jouw cliënten, ouders, collega zorgprofessionals en jezelf meer naar embodiment te laten bewegen. Dit zorgt een vergroot gevoel van veiligheid, eigen ruimte, zelfcompassie en rust. In de positieve psychologie wordt dit ook wel 'vaardigheden voor welbevinden' genoemd.

Inhoud van de studiedag

Tijdens deze studiedag geeft Claudia Theunisz uitleg over het embodimentmodel en de relatie van lichaamszones met specifieke problematiek. Claudia gaat in op de verschillende manieren waarop mensen kunnen reguleren en hoe ze hun gezonde kant kunnen versterken. Daarnaast zullen deelnemers lichaams- en bewegingsgerichte interventies ervaren die embodiment in de zones bevorderen en uitdagen om embodied te blijven. De inhoud van de studiedag is toepasbaar voor jezelf, collega zorgprofessionals en cliënten bijvoorbeeld met een verstandelijke beperking of autisme.

Aan het eind van de dag:

- heb je kennis van de embodiment zones en kun je een inschatting maken op welke zone en aspecten hiervan de therapie afgestemd kan worden.
- ken je het belang van de zintuigen en de lichaamsgerichte zintuigen in het bijzonder.
- Weet je hoe je via oefeningen meer tot embodiment kunt komen:
 - onderbuik: je kunt de basisstabiliteit vergroten, komen tot diepe ontspanning en een fijn gevoel in de onderbuik wat het gevoel van zelfvertrouwen en er mogen zijn versterkt.
 - bovenbuik: Je bent in staat contact te maken met de bovenbuik, te ontladen en te komen tot het gevoel van 'in je kracht staan en je ruimte innemen'.
 - borstkas en hoofd: je kunt spanning in de borstkas en hoofd loslaten, hartcoherentie verhogen en komen tot meer sociale betrokkenheid, zelfcompassie en rust.

Vorbereiding en studiebelasting

De studiedag is te volgen zonder voorbereiding. Indien gewenst kan de aanbevolen literatuur worden doorgelezen.

De studiebelasting bestaat uit het aantal contacturen. Bij deze dag is dit 6 uur.

Doelgroep

De studiedag over embodiment is bedoeld voor professionals die werken met kinderen en/of cliënten met een verstandelijke beperking en/of autisme

- begeleiders, spelbegeleiders, vak- en speltherapeuten, pedagogisch medewerkers in woonvoorzieningen, kinderdagcentra, dagbesteding of logeerhuizen;
- psychologen, orthopedagogen, bewegingsagogen, ambulante begeleiders, speltherapeuten, vak- en speltherapeuten, logopedisten of fysiotherapeuten in de gehandicaptenzorg, GGZ of Jeugdzorg;

- orthopedagogen, psychologen, intern begeleiders en leraren in het speciaal onderwijs;
- ouders van kinderen met een verstandelijke beperking en/of autisme.

De embodiment methode is niet specifiek ontwikkeld voor mensen met een verstandelijke beperking maar is wel passend voor deze doelgroep. Claudia Theunisz heeft veel ervaring met andere doelgroepen dan mensen met een verstandelijke beperking. Ze wil haar kennis en ervaring graag overbrengen aan professionals die werken met mensen met een verstandelijke beperking of autisme. De ervaring uit de vorige studiedag over embodiment heeft laten zien dat de kennis goed te vertalen is naar de doelgroepen waarmee de deelnemers werken.

Accreditatie

Accreditatie wordt aangevraagd bij:

- Register Vaktherapie;
- SKJ

Heb je een andere accreditatie nodig dan hierboven staat vermeld? Overleg dan met FORTIOR of de accreditatie kan worden aangevraagd via inschrijvingen@fortior.info.

Certificaat en invoeren presenties

Na afloop van de studiedag ontvangt iedere deelnemer een certificaat als bewijs van deelname, ondertekend door de docent(en) en FORTIOR. Op het certificaat staan de titel en de datum van de scholing en de accreditaties met hun registratienummers vermeld.

Voor sommige registers van beroepsverenigingen voert FORTIOR de presentie in, zoals bij het NIP K&J/NVO OG. Hiervoor hebben wij het nummer nodig waarmee je bij je beroepsvereniging bent ingeschreven. Het is je eigen verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat je correcte nummer bekend is bij FORTIOR.

Docente

Claudia Theunisz

Claudia Theunisz is docent aan de Post HBO opleiding voor Psychomotorische Kindertherapie in de vakken sensomotoriek en gezinstherapie.

Haar achtergrond ligt in het bewegingsonderwijs, maar ze geeft momenteel training en psychomotorische therapie aan jong en oud vanuit haar eigen praktijk ZONZIJN te Deventer.

Claudia's passie ligt in het werken vanuit 'embodiment' en het verder ontwikkelen van het embodimentmodel voor collega's, verzorgers en cliënten.

Vanuit de Master PMT is ze begonnen met het schrijven van producten, observatie instrumenten en het opzetten van onderzoek naar embodiment.

Aanbevolen literatuur

Porges, S.W. (2018). *De Polyvagaaltheorie en de transformerende kracht van je veilig voelen: Traumabehandeling, sociale betrokkenheid en gehechtheid*. Eeserveen, Mens. (Oorspr. The Polyvagal Theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, self-regulation. New York: Norton). [Bestel dit boek hier>>](#)

Kast, B. (2008). *Hoe de buik het hoofd helpt denken: De intelligentie van het onbewuste en de kracht van de intuïtie*. Amsterdam, Wereldbibliotheek. (Oorspr. Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft, Die kraft der Intuition. Frankfurt am Main, Fischer Verlag GmbH).

Alleen nog tweedehands te verkrijgen. [Bekijk het boek hier>>](#)

Locatie

ZIMIHC theater Wittevrouwen
Bouwstraat 55
3572 SP Utrecht

Inschrijven

De inschrijfkosten zijn 235,00 p.p. inclusief koffie, thee en lunch. FORTIOR is vrijgesteld van BTW.