

Verdiepingscursus Lichaamsbewustzijn: van KLACHT naar KRACHT!

De basiscursus ‘Lichaamsbewustzijn als tool tijdens de fysiotherapeutische behandeling’ stond in het teken van de ‘ervaringsdimensie’ van lichaamsbewustzijn.

Door de aandacht te richten op de ervaringsdimensie wordt iemand zich bewust van het reageren van het eigen lijf. Deze reactie geeft veel informatie over het daadwerkelijke welbevinden en het gedrag van de persoon en dus op het bewegend functioneren. Is er pijn in het lichaam op basis van een stoornis of op basis van overbelasting dat bijvoorbeeld past bij het patroon van nooit opgeven en het negeren van de signalen van vermoeidheid.

Doordat reacties van het lichaam veelal geautomatiseerd zijn, zijn deze vaak onbewust aanwezig, vaak zelfs op jonge leeftijd ontstaan. Vanuit de ontwikkelingspsychologie zijn er een beperkt aantal essentiële overlevingsresponsen beschreven die hun weerslag in het lichaam kennen middels spierspanningspatronen. Deze spierspanningspatronen zijn gekoppeld aan relationele- en ontwikkelingstrauma's die we gaandeweg ons leven tegenkomen.

Een verstoorde gehechtheid, net als ontwikkelingstrauma op jonge leeftijd beïnvloedt een gezonde zelfregulatie en zorgt ervoor dat iemand zich verminderd verbonden voelt met zichzelf en met anderen.

Tijdens de cursus zetten we de tool Lichaamsbewustzijn in voor het verkennen van de bestaande overlevingsresponsen en de bijbehorende spierspanningspatronen.

Deze uit zich in ons lichaam, ons gedrag, onze persoonlijkheid, onze relaties, ons arbeidsleven en zelfs in de ziekten waarvoor we vatbaar zijn.

Doel:

Therapeut kent en herkent aanwezige spierspanningspatronen/overlevingsstijlen bij zichzelf en bij de patiënt en weet hoe hieruit te bewegen richting vitaliteit en een betekenisvol leven.

Doelgroep:

Paramedici die de ervaringsdimensie van Lichaamsbewustzijn en de kennis van de ontwikkelingspsychologie willen integreren in het werken met mensen met somatisch onvoldoende verklaarde klachten.

Ingangsniveau en toelatingseisen:

- HBO denk- en werkniveau
- Bereid om eigen lichaam als instrument in te zetten tijdens de cursus
- De basiscursus ‘Lichaamsbewustzijn als tool tijdens de fysiotherapeutische behandeling’ is gevolgd.

Programma bestaat o.a. uit de volgende onderwerpen:

- Bewustwording lichaamsreacties per overlevingsrespons; de taal van je lijf leren verstaan
- 6 overlevingsstijlen/spierspanningspatronen volgens ontwikkelingspsychologie

- Het ontstaan en herkennen van spierpantcers bij jezelf en bij de patiënt; een respons van het myofasciale weefsel
- Behandel mogelijkheden om overlevingsresponsen te doorbreken zodat keuzevrijheid ontstaat
- Invloed van alexithymie (een verstoorde affect-regulatie) op lichaamsbewustzijn
- Vragenlijst voor het meten van de 5 domeinen van lichaamsbewustzijn
- Window of affect tolerance & integration
- Herkennen van primaire, secundaire en tertiaire emoties
- Overdracht-tegenoverdracht tijdens de behandeling per overlevingsrespons

Didactische werkwijze:

Instructievormen: in de vorm van hoorcollege, instructie en uitleg

Interactievormen: bijv in de vorm van samenwerkend leren (check in duo's of kleine groepjes)

Opdrachtvormen: bijv door praktisch- en ervaringsgericht leren. De oefeninstructies zelf uitvoeren en het eigen lijf inzetten als 'informatie- en leerbron'.

Zelfstudie: schriftelijke instructie en het schrijven van een reflectieverslag.

Experimenteel leren: rollenspel (patiënt, therapeut, observator)

Contacturen:

4 dagen van 9.30 – 17.00 uur. (waarvan 30 minuten lunchpauze, en 2 keer 15 minuten pauze in de ochtend en de middag)

Totaal aan contacturen: 26 uur (exclusief pauzes)

Zelfstudie uren:

Per cursusdag ter voorbereiding: Het lezen van verplichte literatuur en/of bekijken van videomateriaal (2 uur)

Per cursusdag achteraf: Het schrijven van een reflectieverslag over opgedane inzichten bij behandelde spierspanningspatronen en eigen lichaamsbewustzijn en deze delen met medecursist. Feedback geven op reflectieverslag medecursist (2 uur)

Besproken vragenlijst afnemen bij 2 patiënten met verschillende overlevingsstijlen/spierspanningspatronen en aan de hand van de uitkomst een behandelplan opstellen en uitwerken. (Tijdens de cursus wordt hiermee gewerkt voor de vertaling naar de praktijk) (4 uur)

Totaal aan zelfstudie uren: 20 uur

	Per cursusdag	Totaal
Lezen van verplichte literatuur en bekijken videomateriaal	2 uur	8 uur
Schrijven van reflectieverslag en feedback geven op reflectieverslag medecursist	2 uur	8 uur
Vragenlijsten afnemen en behandelplan opstellen en uitwerken		4 uur
Totaal		20 uur

Toetsing:

Op basis van opgestelde en uitgewerkte behandelplan wordt het beheersen van de leerstof beoordeeld.

Het reflectieverslag wordt na feedback door medecursist gedeeld met docenten.

De docenten beoordelen of aan beide opdrachten is voldaan.

Docenten:

Hilda Aanen

Karin Timmerman

Hilda Aanen is fysiotherapeut, manueel therapeut en oncologisch fysiotherapeut. Zij is 17 jaar werkzaam in het revalidatiecentrum Maasstad in Rotterdam. Zij is gespecialiseerd in de behandeling van chronisch pijn- en chronisch vermoeidheidsklachten. Naast deze aanstelling is zij werkzaam als ZZP'er als opleider, trainer en coach.

Karin Timmerman is 16 jaar werkzaam geweest als (kinder)fysiotherapeut in het revalidatiecentrum Maasstad in Rotterdam. Zij is gespecialiseerd in de behandeling van chronische pijn- en chronisch vermoeidheidsklachten. Sinds de zomer van 2019 is zij volledig werkzaam als ZZP'er als opleider, trainer en coach. Zij werkt zowel met medische zorg vraagstukken als organisatievraagstukken. Individueel en in groepsverband.

Aantal deelnemers:

minimaal 8, maximaal 20

Locatiewensen:

Oefenzaal of ruimte waar 18-20 personen ruim kunnen bewegen (rekening houdend met de geldende coronamaatregelen).

Aanwezig materiaal:

beamer, flip over, internet, stoelen, tafels, ballen en matjes voor oefeningen op de grond in een liggende houding.

Relevante literatuur voor de cursus

Lesmateriaal en aanleverwijze:

Lesmateriaal wordt digitaal aangeleverd en uitgedeeld tijdens de cursusdagen (handouts, artikelen, vragenlijsten, boekentips, enz).