

Hartritme-biofeedback

neurofysiologische ondersteuning bij stress en depressiepreventie

Driedaagse geaccrediteerde opleiding (VGCT, FGzPt, NIP A&O/A&G)

Data: 9 en 23 mrt, 20 april (Loosdrecht)

Depressie, examenangst, ADHD, paniekstoornissen en trauma's hebben allemaal een direct effect op ons lichaam, met name de ontregeling van het autonome zenuwstelsel. Door 8 weken training van ademritme resonerend met hartritme kan deze ontregeling weer in balans worden gebracht, wat de behandeling van de stoornissen significant optimaliseert.

Met hartritme-biofeedback wordt de disbalans bij cliënten zichtbaar gemaakt. En tegelijkertijd wordt een nieuw perspectief geboden, waarmee de cliënt zelf aan haar/zijn gezondheid en veerkracht kan werken. Op een scherm krijgt de cliënt de intervallen tussen de hartslagen in beeld en kan zien hoe de eigen gemoedstoestand van invloed is op het lichaam en andersom. Maar vooral hoe ze de balans in het autonome zenuwstelsel nu zelf kunnen gaan beïnvloeden. Deze opleiding gaat in op de wetenschappelijke achtergrond en biedt een basis voor het klinisch werken met deze methode, het uitlezen van de apparatuur en interpreteren van de data.

Docent: drs Kees Blase, medisch fysicus en andragoloog. Als directeur Landelijk Centrum Stressmanagement is hij in staat een brug te slaan naar de klinische praktijk. Tevens is hij grondlegger van hartritme-biofeedback in Nederland en verzorgt vanaf 2000 opleidingen op het gebied van hartritme biofeedback en affectregulatie.

[HYPERLINK "mailto:info@hartfocus.nl" info@hartfocus.nl](mailto:info@hartfocus.nl) www.hartfocus.nl

Inhoud

- wetenschappelijke achtergrond van hartritme-biofeedback/ hartcoherentie
- werken met HRV-biofeedback apparatuur: StressEraser, Balance Manager, ResCalm
- werken met resonantiefrequentie en effortless breathing (oefenen in tweetallen)
- begrip Neuroceptie (prof Porges) en affectregulatie bij autisme spectrum stoornissen
- oefeningen affectregulatie en affect exposure
- HartFocus-bewegingsoefeningen
- stressprotocol , driefasen protocol HeartQ
- evaluatie huiswerkopdrachten met HRV-biofeedbackapparatuur
- HRV bij depressie paniekstoornissen, trauma, ADHD en autisme,

Evaluatie Wat het de 400 reeds opgeleide professionals heeft opgeleverd:

“een nieuw perspectief, duidelijkheid, rust, inspiratie, toepasbaarheid en bevestiging: het klopt”.

“Inspiratie, nieuwe behandelmethodes kunnen introduceren in mijn arsenaal. Alle informatie en wetenschappelijke achtergronden op een geheugenstick. Zeer klantvriendelijk”

RCT HeartRateVariability and PostTraumatic Stress Disorder(Zucker,Gevirtz,2009)

Overzichtsartikel: “Evidentie voor de effectiviteit van HRV-biofeedback bij behandeling van depressie en PTSD? K.Blase,A.van Dijke,E.Vermetten,2016,Tijdschrift v Psychiatrie.

RSA=training HRVbiofeedback combined with CBT

PMR=progressive muscle relaxation combined with CBT