

## **Praktijkondersteuning bij lichte psychische problematiek.**

### **Hartritm-biofeedback als tool voor POH**

Driedaagse gecertificeerde opleiding

We willen versterking van de eerstelijns GGZ. Dat kan in de praktijk door patiënten op weg te helpen om de regie op hun eigen leven weer enigszins terug te krijgen door effectiever met hun stress en de ontregeling van hun zenuwstelsel om te gaan. Een typische taak voor POH's.

In de GGZ, maar ook in de huisartsenpraktijk hebben we veel te maken met stressgerelateerde psychische stoornissen, waarbij het autonome zenuwstelsel ontregeld is. Depressie, examenangst, ADHD, paniekstoornissen en trauma's hebben allemaal een direct effect op ons lichaam, door 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 door psychiaters en psychotherapeuten van de stoornissen significant optimaliseert.

Met laagdrempelige 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 het scherm van de mobiele StressEraser krijgt de cliënt het hartritme in beeld en kan zelf 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 kan gaan beïnvloeden.

De tot nu toe gemeten effecten:

- 75% van de patiënten gaat beter slapen
  - de behandeling(depressie, PTSS) gaat significant beter en sneller
  - 80% van de patiënten zegt meer greep op zichzelf te hebben gekregen
  - 95% is minder gaan piekeren
  - 80% van de patiënten zegt nu beter met emoties te kunnen omgaan
- Dit geeft veel voldoening om te begeleiden in de praktijk.

#### **Doelgroep**

POH's. Praktijkondersteuners in GGZ en huisartsenpraktijk

#### **Doelstelling**

POHs een extra tool geven patiënten te ondersteunen in mentale fitheid en het meer greep te krijgen op de ontregeling van hun autonome zenuwstelsel en daarmee gepaard gaande emotiedisregulatie.

De driedaagse opleiding levert het HeartQ-certificaat op, waarmee hartritme biofeedback professioneel toegepast kan worden. Dit certificaat geldt behalve in BeNeLux ook in Duitsland en Zwitserland.

#### **Inhoud**

- praktisch instrueren en begeleiden met HRV-biofeedback apparatuur: StressEraser en Balance Manager
- iets van wetenschappelijke achtergrond van hartritme biofeedback
- werken met middenrif en flankademhaling, resonantiefrequentie en effortless breathing (oefenen in tweetallen)
- begrip Neuroceptie (prof Stephen Porges) en affectregulatie bij autisme spectrum stoornissen
- emotielandschap en coherent luisteren
- praktische HartFocus-bewegingsoefeningen
- oefenen met verschillende copingstijlen
- oefenen met kaartspel om over emoties te communiceren
- keuzemomentoefening
- stressprotocol , driefasen protocol HeartQ
- evaluatie huiswerkopdrachten met HRV-biofeedbackapparatuur

#### **Accreditatie**

Accreditatie is voor 2013/16 verleend voor klinisch psychologen en ook steeds jaarlijks toegekend voor artsen en psychiaters. Accreditatie wordt nu aangevraagd voor POH's.

#### **Meer Informatie? En aanmelding:**

[www.hartfocus.nl](http://www.hartfocus.nl) en [info@hartfocus.nl](mailto:info@hartfocus.nl)

**Plaats: Opleidingscentrum HartFocus (Loosdrecht)**

**Data:** In HartFocus te Loosdrecht worden de opleidingen in kleine groepen gegeven, data zijn te vinden op [www.hartfocus.nl](http://www.hartfocus.nl) voor POH's: 30 okt, 20 nov en 4 dec 2014

**Docent**

Drs Kees Blase is opgeleid als medisch fysicus, neurobioloog en andragoloog. Als directeur Landelijk Centrum Stressmanagement is hij in staat een brug te slaan naar de klinische praktijk, en naar praktijkondersteuners. Tevens is hij de grondlegger van hartritme biofeedback in Nederland en verzorgt opleidingen vanaf 2000 in wetenschappelijke innovatie op het gebied van HRV-biofeedback en affectregulatie .



**NASCHOLING & OPLEIDING GGZ**  
Noord-Holland [www.rino.nl](http://www.rino.nl)

**Evaluatie Opleiding Hartritme Biofeedback**

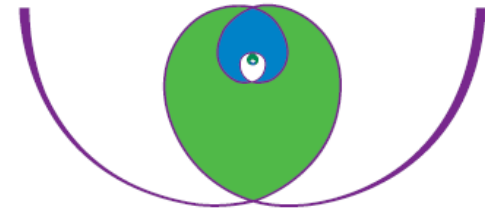
350 professionals zijn reeds opgeleid in Hartrtime Biofeedback door HartFocus opleidings- en innovatiecentrum. Wat het de deelnemers heeft opgeleverd: een nieuw perspectief, duidelijkheid, rust, inspiratie, toepasbaarheid en bevestiging: het klopt.

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

“Duidelijk inzicht hoe de metingen te interpreteren. Inzicht in de theoretische achtergrond en onderzoek. Dit alles in een prettige, kleine leeromgeving (psychiater)”

“Enthousiasme, dat ik van mijn cliënten terugkrijg, dat zij zelf iets kunnen doen aan hun stressmomenten (klinisch psycholoog)

# HartFocus



**Praktijkondersteuning bij lichte psychische problematiek.  
Hartritme-biofeedback als tool voor POH**



Driedaagse gecertificeerde opleiding

Najaar 2014