

OPZ *Geel*

Openbaar Psychiatrisch Zorgcentrum



Van ons hoofd naar ons lijf en terug

Ans David en Bianca Vervoort



Over ons...

Ans

- Master in lichamelijke opvoeding
 - Specialisatie psychomotorische therapie
- Divisie volwassenen
 - Poorthuis
 - Behandeleenheid 1
 - Knooppunt

Bianca

- Master in revalidatiewetenschappen en kinesitherapie
 - Specialisatie in GGZ
- Divisie volwassenen
 - Opname eenheid 1 & 2



Wat is PMT?



Wat is PMT?

- Psychomotorische therapie
- Lichaam + bewegen = centraal
- Poort tot gevoels- en gedachtewereld
- Letterlijk in beweging
- Stilstaan
- Contact maken
 - Jezelf
 - Anderen



Doel van PMT?

- Verschillende doelen
 - Activatie, levensstijlveranderingen, grenzen...
- Vandaag:
 - Herkennen van spanning en automatische reacties
 - Reguleren en contact maken met eigen lijf



Sessies?

- Bewegingsexpressie
- Omgaan met spanning
- TRE
- Fitness
- Yoga, Tai-Chi, pilates...
- Relaxatie
- Sport en spel
- ...



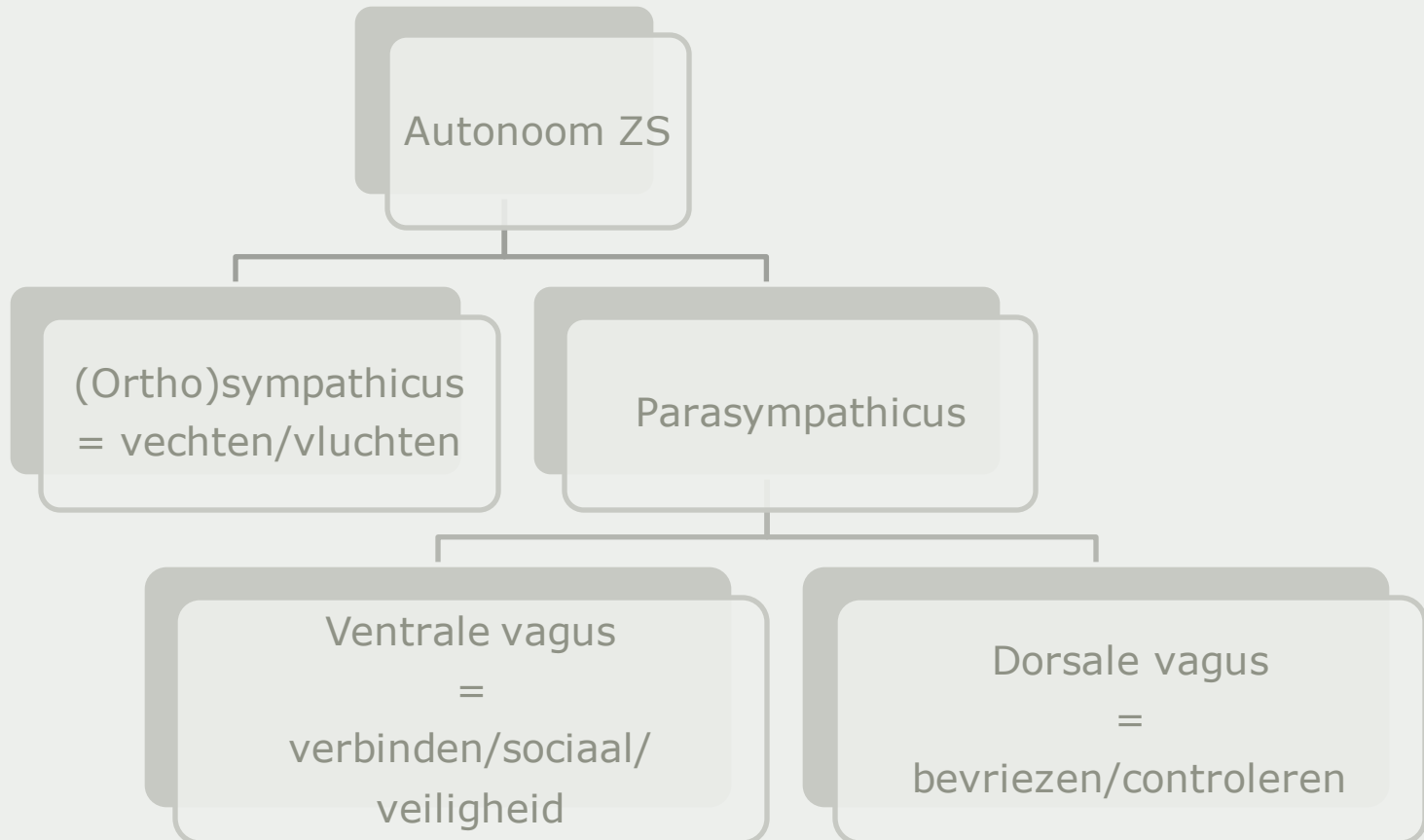
PMT – polyvagaal theorie?

- Meer en meer focus op spanning en contact met je lijf.
- Kader in hoe dit in zijn werk gaat (bv mimiek)
- Visueel (grafiek)
- Nog meer zichtbaar
- Overlevingsmechanismen – reacties zijn fysiologisch, eerder dan psychologisch
- Spanning loslaten

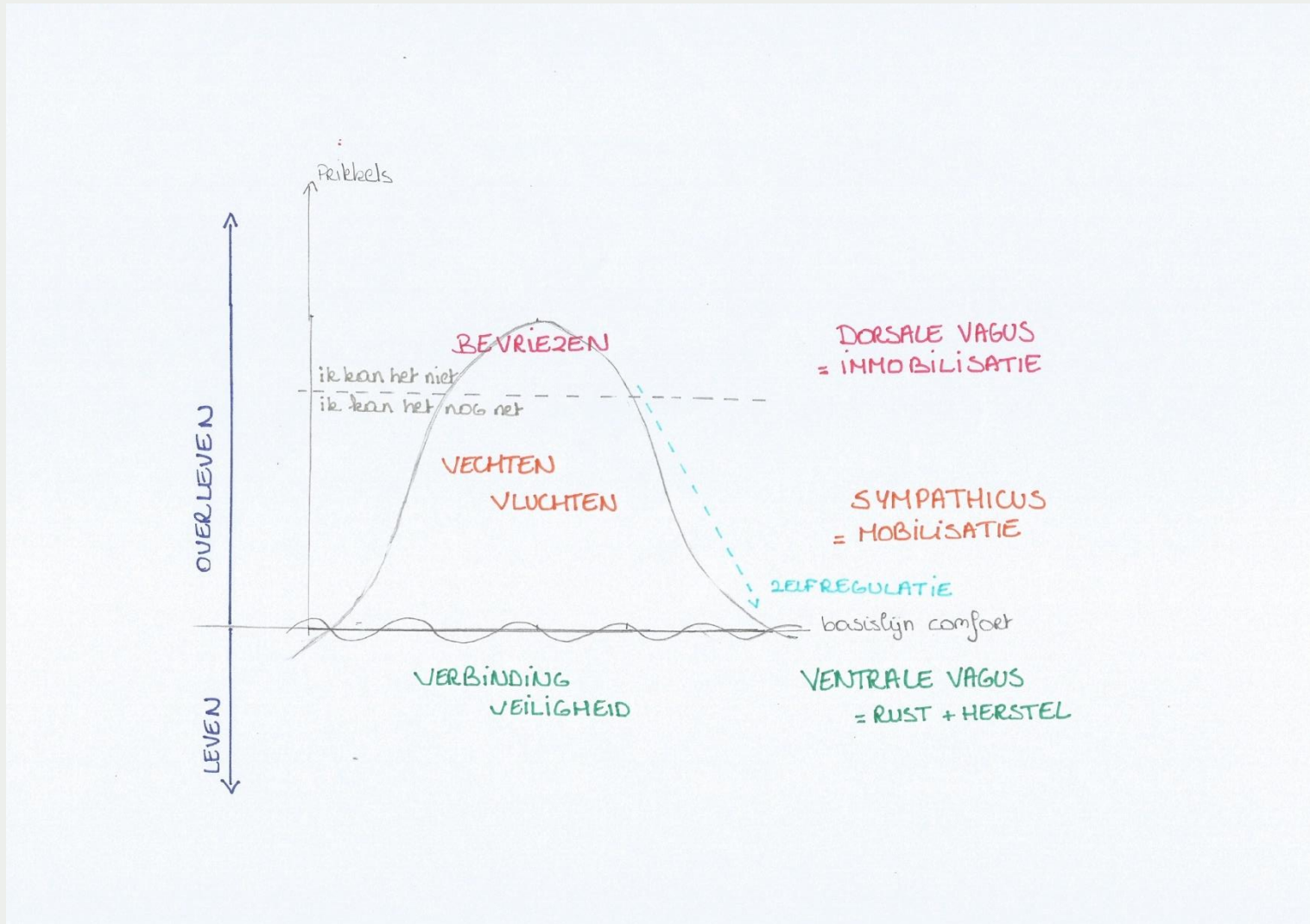


Zenuwstelsel





Polyvagaal grafiek



Polyvagaal theorie - signaleringsplannen



Polyvagaal theorie



Do!

— TIME FOR YOU —



De nervus vagus



DORSALE VAGI
(= immobilisatie)

SYMPATHICA
(= mobilisatie)

FLEXIBEL

VENTRALE VAGI
(= RUST / HEILIGEN)



to
s
Temp.
ning
contact

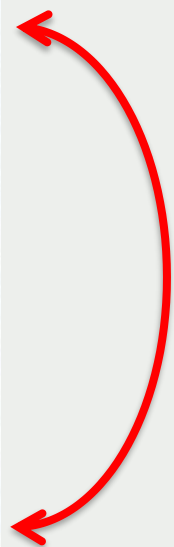
—

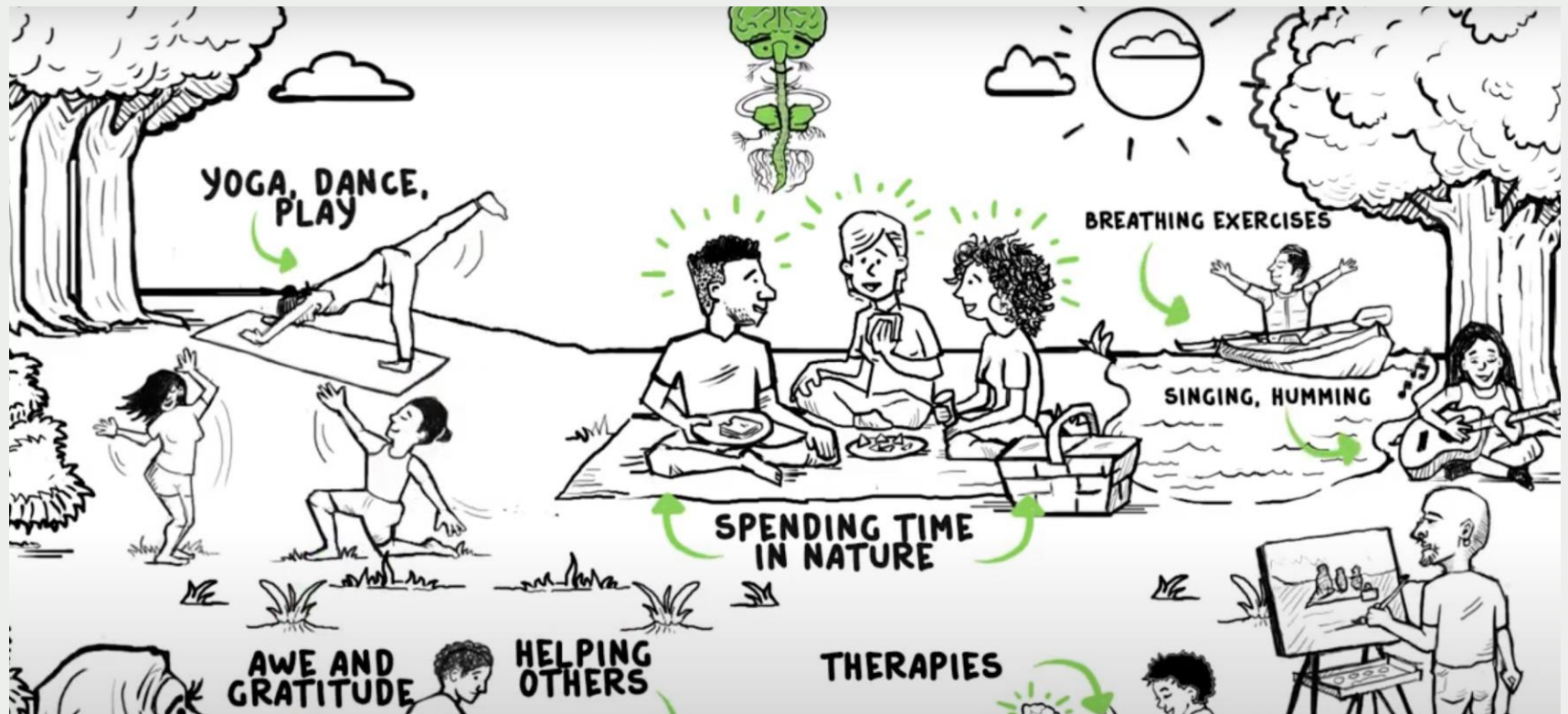
valine
atie O₂
e vitale organen
slag

← basislijn comfort

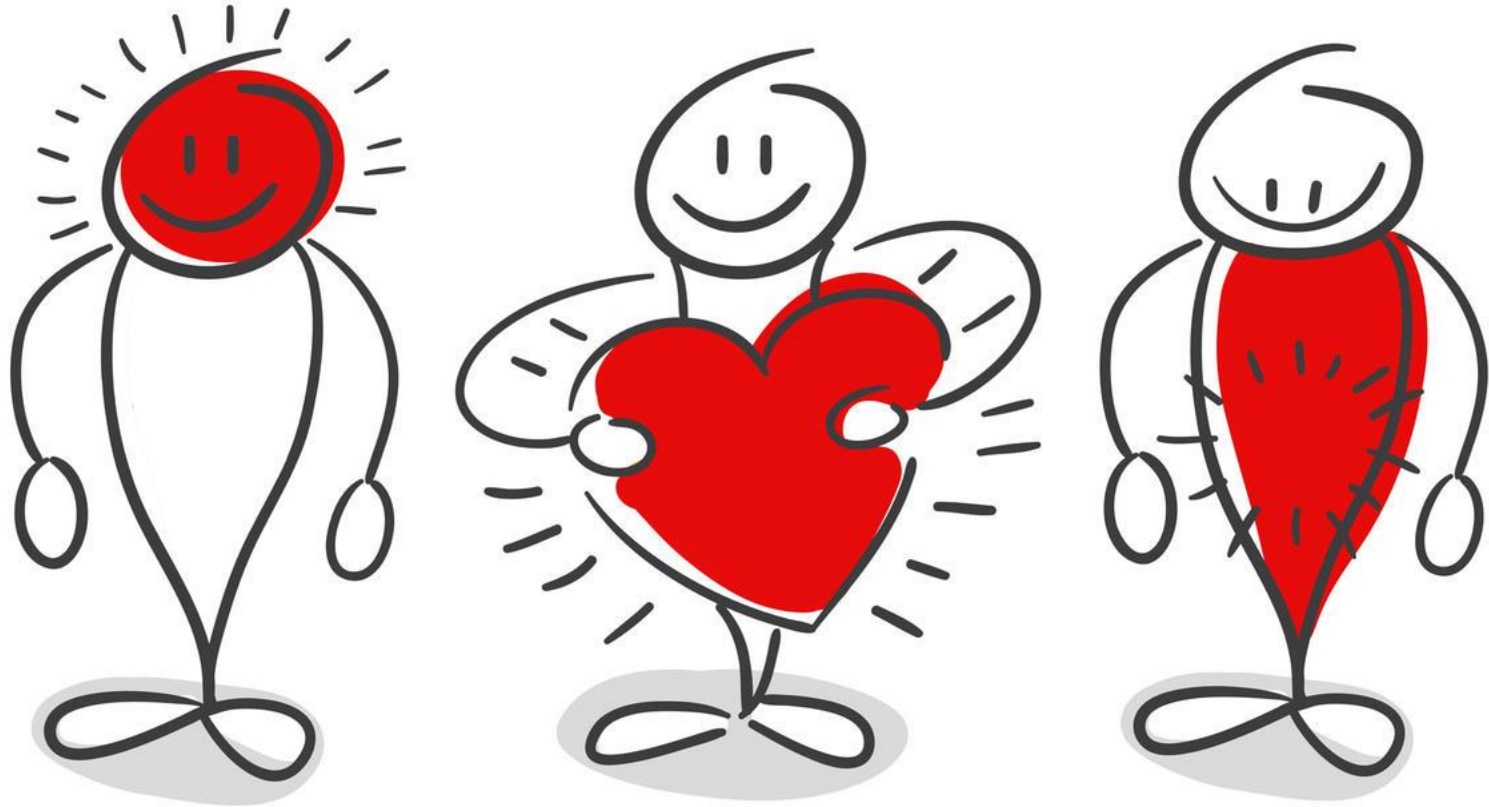
stand

uitatie naar
het vitale organen
ale)connectie
dedigingsreaches

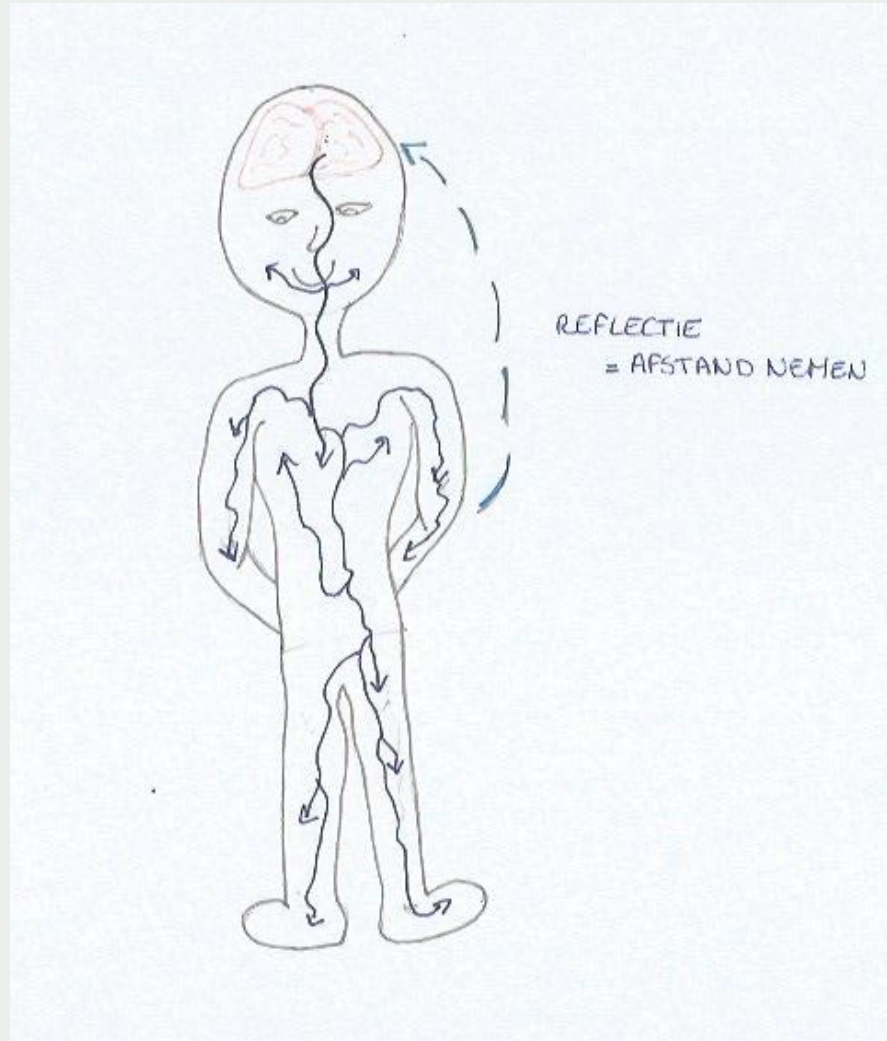




Link hoofd - lijf



Link hoofd - lijf



- Veiligheid inbouwen
- Exploratie gewaarwordingen/gevoelens
- Leren herkennen/verdragen van signalen van ongemak
- Exploratie patronen
- Gronden
- Bewegen

➔ Zelfregulatie stimuleren



Link hoofd - lijf



- Lijf
 - 1^{ste} communicatie
 - 1^{ste} observatie
 - Ge kunt niet weg van uw lijf!
 - Verbaal vs non-verbaal



- Veiligheid inbouwen
- Co-regulatie
- Polyvagaal vaag? Survival of the friendliest.



- PMT-therapeut
 - Zelf meebewegen
 - Inzet eigen lichaam, eigen ruimte
 - Tegelijkertijd eigen spanning vs spanning client
 - Non-verbale communicatie
 - Helpen zakken: spiegelen, ah, stem, geeuwen...



Inzetten van...

- Contact maken met jezelf
 - Sensaties (prikkeling, ongemak,...)
 - Gevoelens

- Contact maken met anderen



Sport en spel

- Spelen en plezier maken – bewust worden – patronen herkennen
- Uitlaatklep
- In contact met anderen
- Bewegingsexpressie, omgaan met spanning
 - Ervaren – bewustwording – patronen herkennen
 - reflectie – oefenen met
- Fitness
 - Activeren – terug in beweging zetten
- TRE – Yoga – relaxatie: je lichaam leren voelen
 - zakken in spanningsniveau





Vragen



Bronnen

- www.traumaprevention.com
- Opleiding TRE (Ans)
- TRE belgium: <https://tre-belgium.com/wat-is-tre/>
- Boek – Versterk je nervus vagus Luc Swinnen (2023)
- <https://gezienus.com/demente-wandelaar/>

