

**VERNIEUWEND 5^E CONGRES:
PATIENT DIE ZELF HET AUTONOME
ZENUWSTELSEL IN BALANS BRENGT**

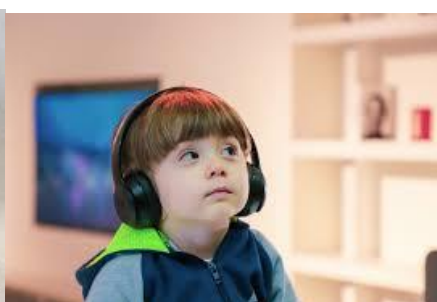
POLYVAGAAL THERAPIE, HRV-TRAINING EN SAFE SOUND PROTOCOL

Congreslocatie: VU medisch centrum, Amsterdam
Doelgroep: Artsen, psychiaters, psychologen, therapeuten
Datum: Zaterdag 26 oktober 2019
Accreditatie: Aangevraagd voor artsen, NVvP, FGzP, VGcT
Prijs: € 245
Aanmelding: webwinkel www.hartfocus.nl en info@hartfocus.nl

Veel klachten van patiënten houden verband met overactivering of ontregeling van het autonome zenuwstelsel, van slaapproblemen en stressgerelateerde stoornissen tot depressie, PTSS, ADHD, autisme en hartklachten. Dit congres richt zich op de vraag hoe patiënten zelf die balans in het autonome zenuwstelsel kunnen herstellen met begeleiding vanuit de eerste lijn.

Prof. dr. Stephen Porges (USA) heeft gedurende de afgelopen 40 jaar de PolyVagaalTherapie(PVT) ontwikkeld. De theorie is oorspronkelijk ontstaan uit wetenschappelijk onderzoek en vervolgens omarmd door medici, die geïnteresseerd waren in de achterliggende neurobiologische mechanismen achter bijvoorbeeld hartklachten, psychiatrische stoornissen en onbegrepen klachten (SOLK).

Huidige vraagstukken zoals de enorme aantallen van mensen met burn-out, prikkelgevoeligheid, onbegrepen klachten en ook ADHD vragen om antwoorden, die vanuit de PVT verklaard kunnen worden. De afgelopen jaren is er meer aandacht voor methodieken die het autonome zenuwstelsel kalmeren. Op dit congres presenteren we naast een theoretisch verklaringsmodel, uitkomsten uit onderzoek en een aantal methodieken die gebaseerd zijn op het gedachtegoed van Porges, gericht op het verlagen van sympathische over-activering.



***Het Safe and Sound Protocol**, oorspronkelijk door Porges ontwikkeld voor het verlagen van sympathisch arousal en het stimuleren van sociaal gedrag bij kinderen met autisme. Inmiddels wordt de techniek ook gebruikt bij het verlagen van arousal bij volwassenen met autisme, mensen met ADHD, met

akoestische overgevoeligheid en kinderen en volwassenen na een traumatische ervaring. Er is nog zeer weinig ervaring met de toepassing ervan in Nederland. Heleen Grooten logopediste en traumatherapeut, doet op verzoek van Porges onderzoek naar de effecten van SSP bij haar cliënten. De eerste resultaten zijn hoopvol.

***De PolyVagaalTherapie**, ontwikkeld door Deb Dana. Met de PVT als uitgangspunt is het voor therapeuten en cliënten mogelijk om inzicht in de werking van het persoonlijke autonome zenuwstelsel te krijgen. Hierdoor kunnen onbewuste processen bewust gemaakt en ook gereguleerd worden.

*Algemeen aanvaard is dat **Heart Rate Variability (HRV)** een belangrijke non-invasieve marker is van de toestand van het autonome zenuwstelsel (AZS). Een gelijkmatige versnelling en vertraging van het hartritme met een grote amplitude wordt beschouwd als een index voor de veerkracht van het lichaam. Deze veerkracht kan getraind worden met behulp van HRV-biofeedback, waarin de adem een sleutelrol speelt.

Het SSP en de PVT methodieken hebben een gunstige invloed op allerhande klachten op het gebied van de communicatie (stem en luisteren) en op interne processen, zoals de spijsvertering en prikkelgevoeligheid.

Professor Porges geeft binnen het Kinsey Institute leiding aan het Trauma Research Center. Daarnaast leidt hij onderzoeken van de faculteit Psychiatrie van de University of North Carolina en is hij onder meer emeritus professor in de psychiatrie aan de University of Illinois.

PROGRAMMA

Vanaf 8.45 Aanmelding en welkom

9.30 Opening door voorzitter NVvP, Elnathan Prinsen, (onder voorbehoud)

10-11.00 Poly Vagaal Theorie en Poly Vagaal Therapie

Heleen Grooten, stem-en traumatherapeut en Kees Blase, medisch fysicus en neuropsycholoog

11.00-11.20 Pauze

11.20-12.30 Safe en Sound Protocol ,Heleen Grooten

12.30-13.30 Pauze met gezonde lunch

13.30-14.30: Zelf het Autonome Zenuwstelsel in balans brengen met HartRitme biofeedback en praktische toepassing in de huisartsenpraktijk en therapeutische praktijk, Kees Blase

14.30-15.00: Poly Vagaal theorie en zelfregulatie therapie bij psychiatrische patiënten met vroegkinderlijk trauma in de voorgeschiedenis, dr Annemiek van Dijke, klinisch neuropsycholoog, Manager Zorg Digitale Poli, PsyQ.

15.00-15.20 Pauze

15.20-16.20: Vier workshops:

1. **BENeFIT Leefstijlgeneeskunde**: hoe we met een groot consortium samen hart-en vaatziekten willen verminderen en voorkomen met E-health, leefstijlverbetering, stress-aanpak, HRVbiofeedback en nog veel meer. drs Mike Keesman, Leids Universitair Medisch Centrum.

2. **POLY VAGAAL THERAPIE**: zelf aan de slag met PVT: zicht op de praktijk en op de werkwijze zoals Deb Dana die heeft ontwikkeld om het zenuwstelsel in kaart te brengen. Heleen Grooten.

3. **STEMGEBRUIK**: Hoe kunt u de sympathische of dorsale modus bij een client reguleren met uw stem en wijze van spreken? Stemtherapeut Alet Wildman en coach/ koördirigent Frank van der Mijn.

4. **EMOTIE PROCESSEN METEN**: "Op het scherm kan ik zien wat ik voel." HRV-metingen EMDR, felt sense bij traumaverwerking en emotieregulatie. Kwaliteit van dataopslag in de Apple Healthkit, drs Kees Blase.

16.30-16.50: Scientific and clinical background of Poly Vagal Therapy (live video gesprek met prof Stephen Porges)

16.50-17.00: Afsluiting.