

Webinar
VRELAX

VAN ONTPRIKKELING NAAR VEILIGHEID



PROGRAMMA

- Intro VRelax
- Veiligheid voelbaar maken
- Spanning: wat voel jij, wat zie jij, wat doe jij?
- Inzet van VRelax bij Tragel
- Vragen & discussie



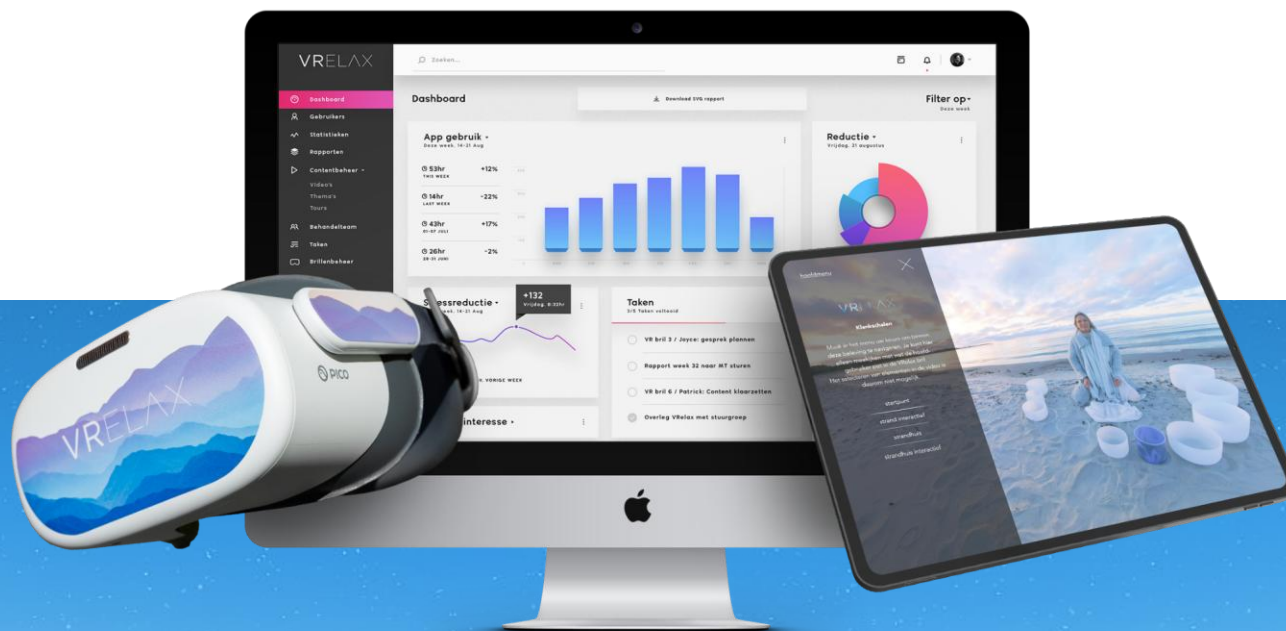
VRELAX TEAM

VRELAX

WAT IS VRELAX?

DASHBOARD VOOR INZICHT

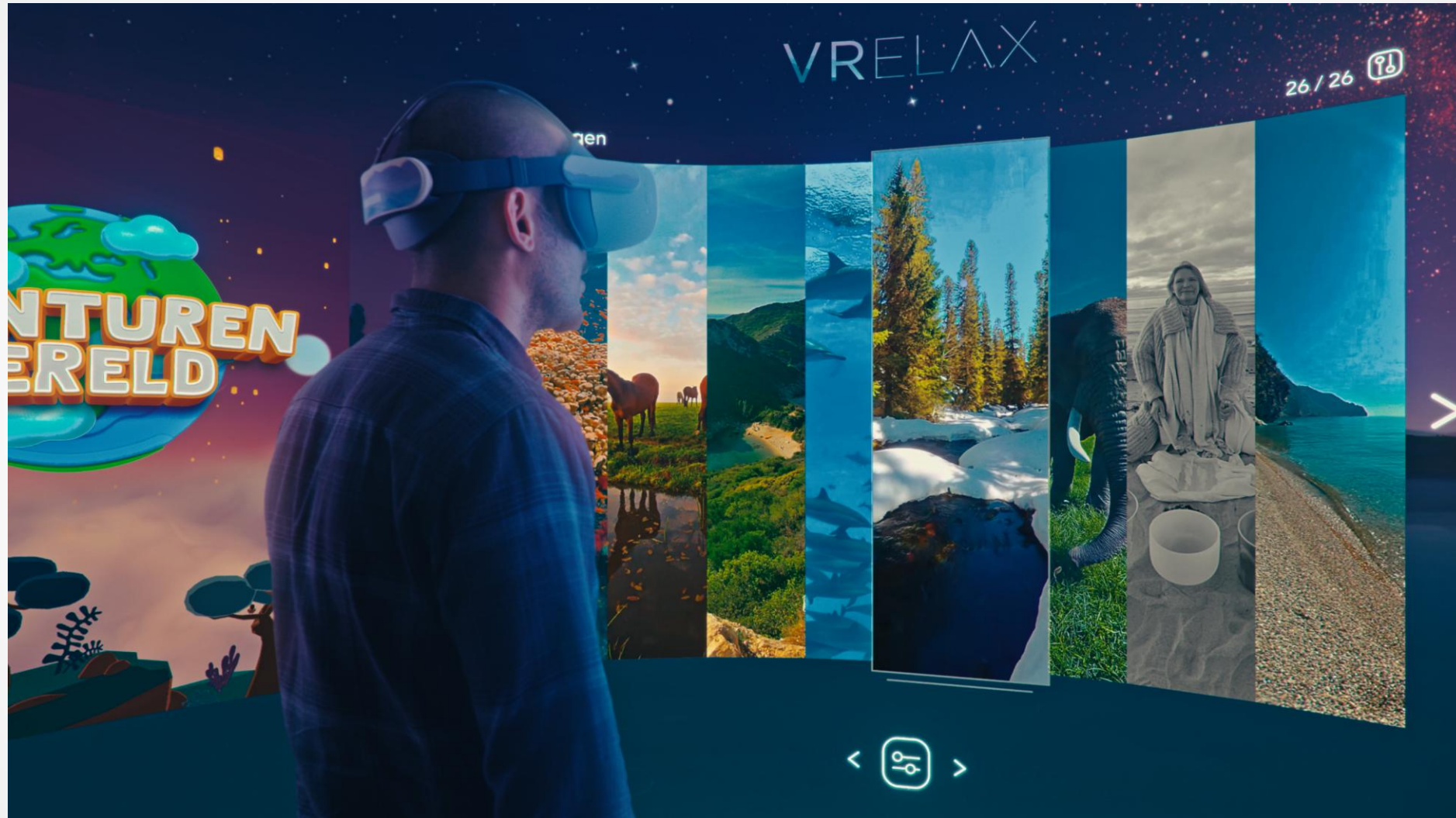
VRELAX APP VOOR ONTSPANNING



GRIP VOOR BEGELEIDING

VRELAX

De kracht van positieve afleiding



WETENSCHAPPELIJKE VALIDATIE

- Onderzoek / co-creatie / koplopers



umcg

Prof dr. Wim Veling



Amsterdam UMC

Prof. dr. Marlies Schijven



**Hanzehogeschool
Groningen**
University of Applied Sciences

Prof. Aletta Smits



**rijksuniversiteit
groningen**

dr. Sacha van Twillert



Leane Compagne



Roelof Dolfijn



VAN ONTPRIKKELING NAAR VEILIGHEID



Veiligheid voelbaar maken

Annemiek Grijpma - Canzo



VAN ONTPRIKKELING NAAR VEILIGHEID



Luka Doppen - Estinea

Spanning: wat voel jij,
wat zie jij, wat doe jij?

VAN ONTPRIKKELING NAAR VEILIGHEID



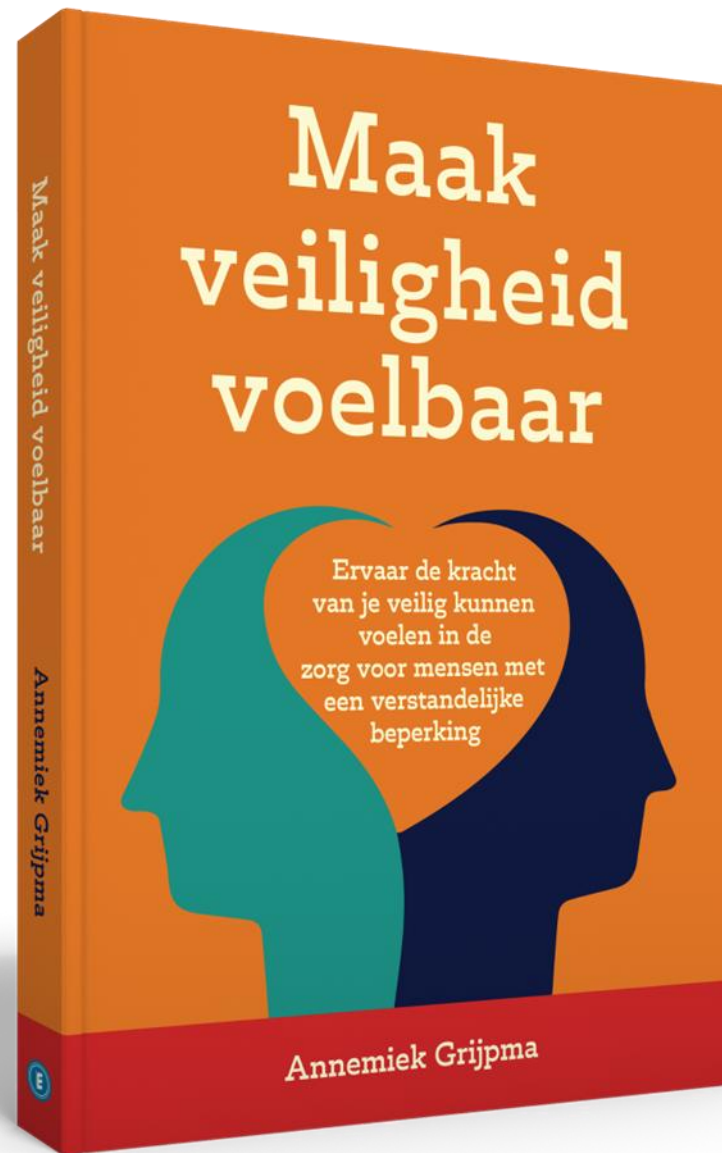
Eva van Harn - Tragel

Inzet van VRelax bij Tragel



VRELAX

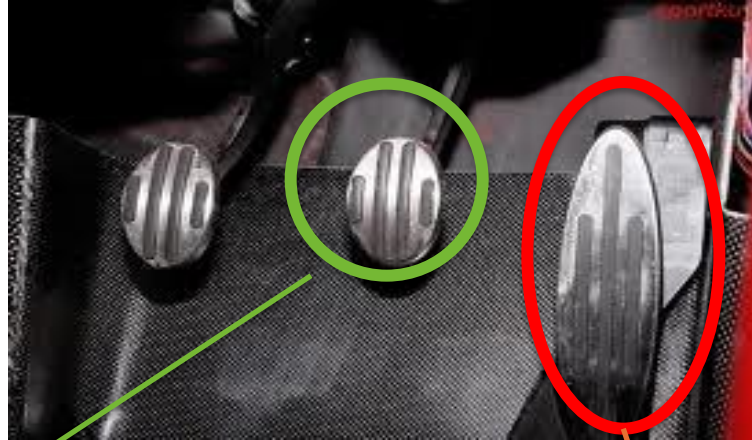
Annemiek Grijpma,
GZ Psycholoog



Is het veilig?

- ✓ In m'n lijf
- ✓ In de omgeving
- ✓ En tussen mij en de ander





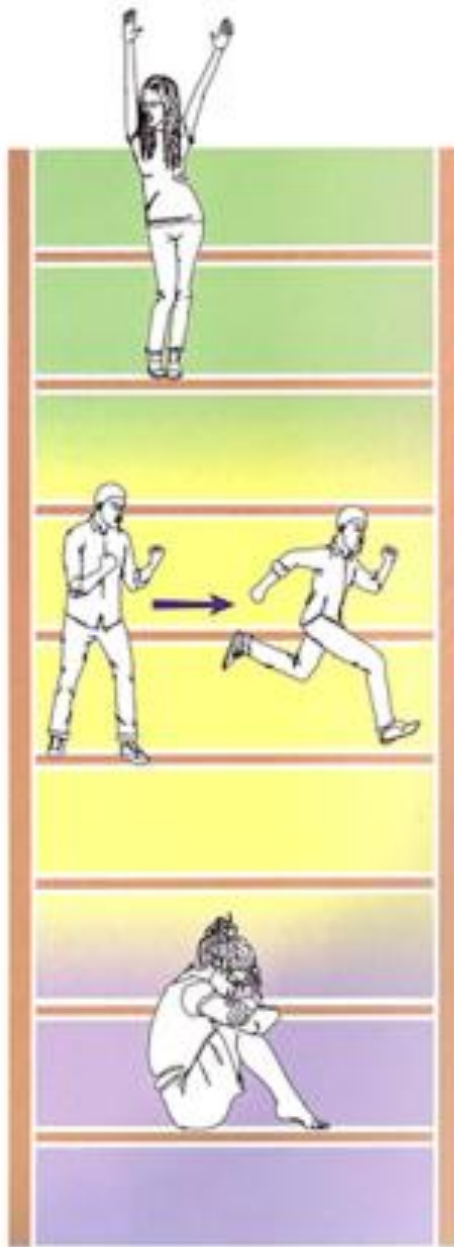
“Rem” (parasympatisch)

- ademhaling vertraagt
- hartslag trager
- spijsvertering versnelt
- klaar voor ontspanning, rust

“GAS” (sympatisch)

- ademhaling versnelt
- hartslag sneller
- meer suiker in het bloed,
- klaar voor actie
- spijsvertering vertraagt

Veilig & verbonden



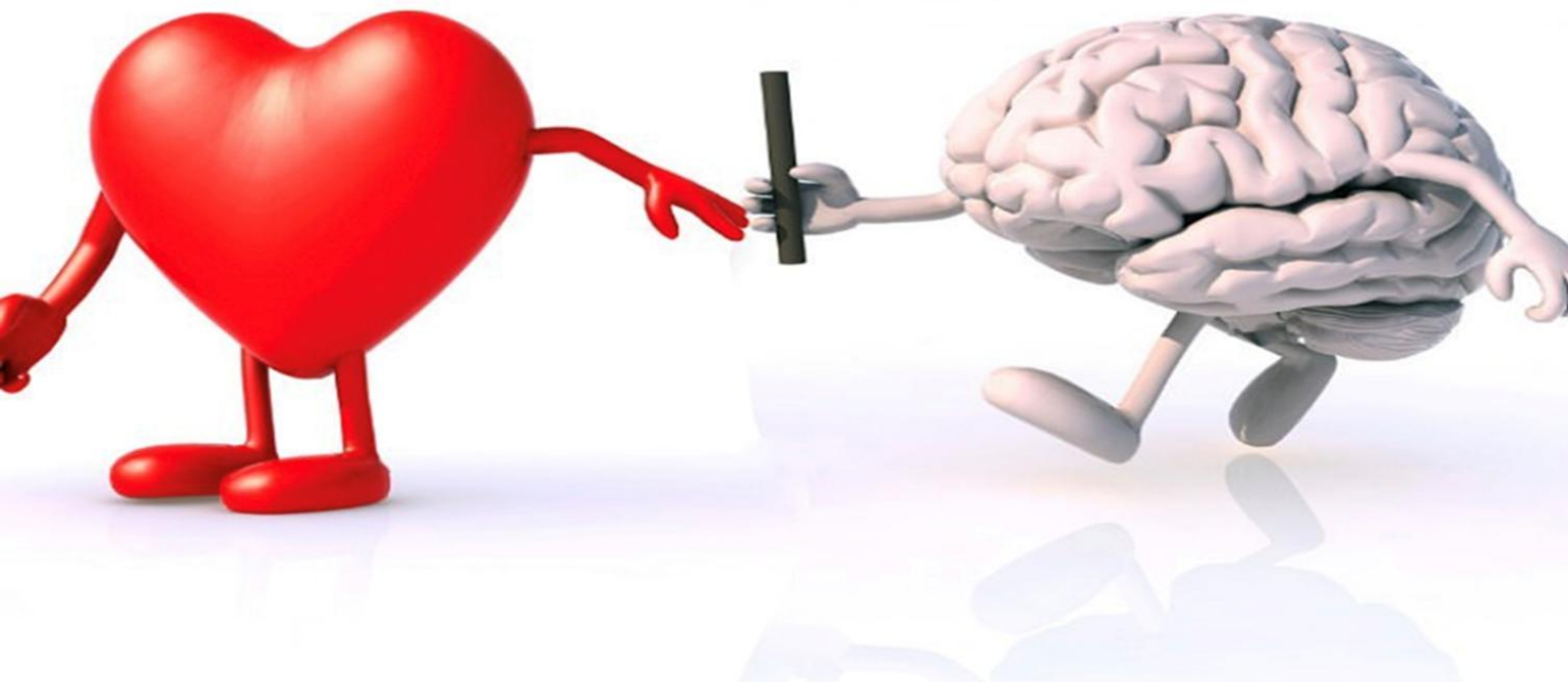
Vechten & vluchten

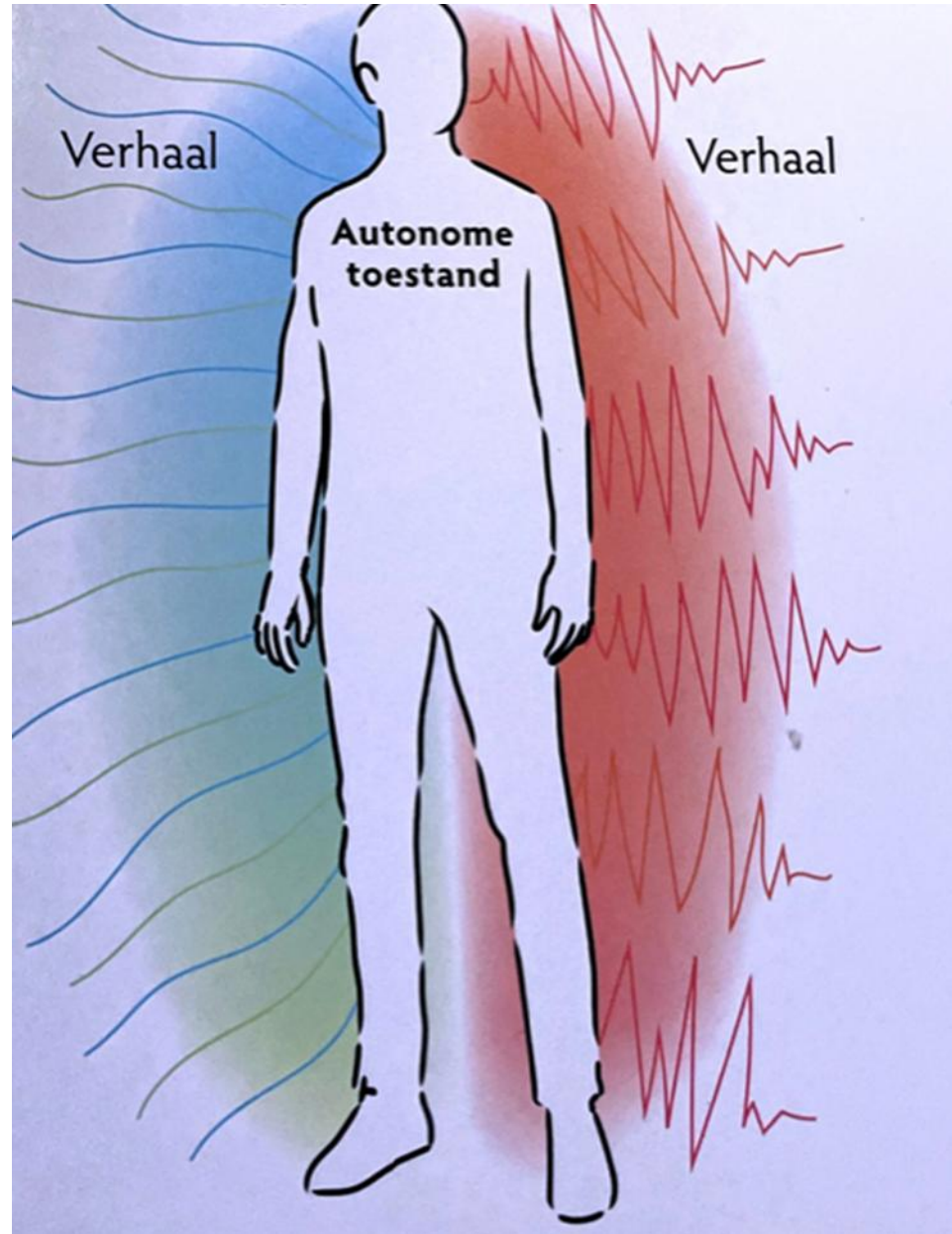
Vastzitten&verstoppen

Oefening: hoe snel
verander je van staat

Waar brengt dit jouw zenuwstelsel heen?

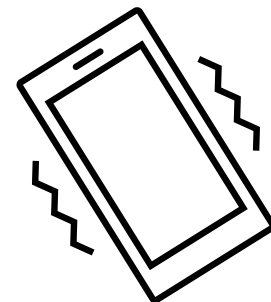
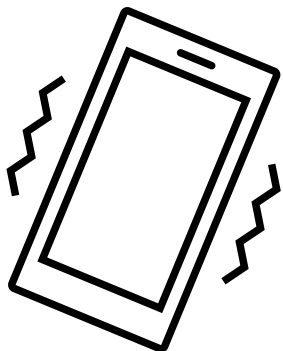


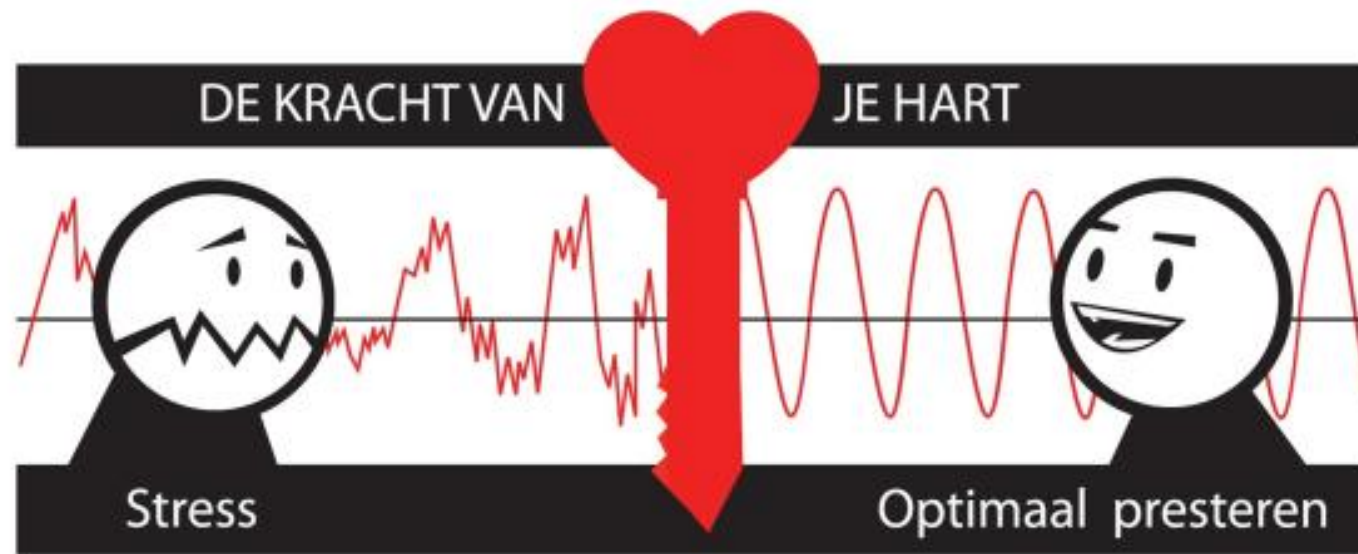


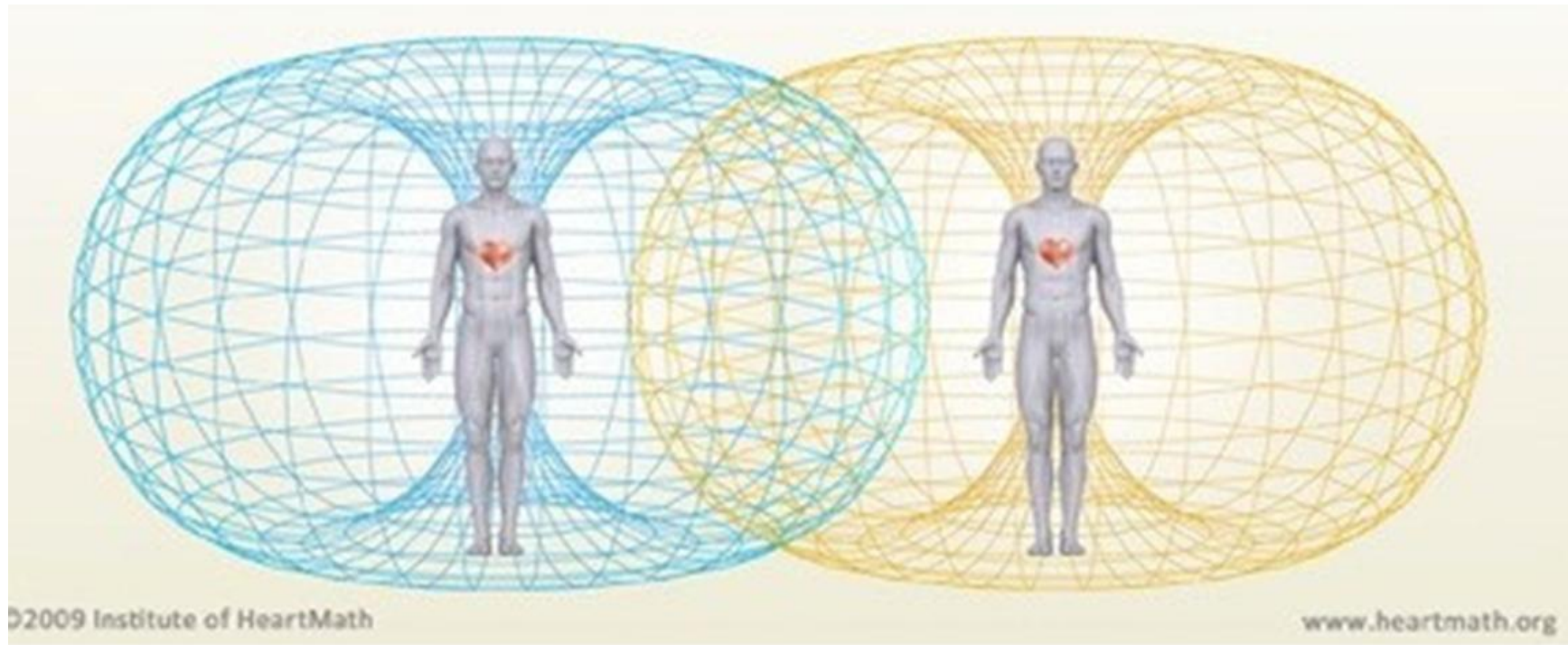


Co-regulatie







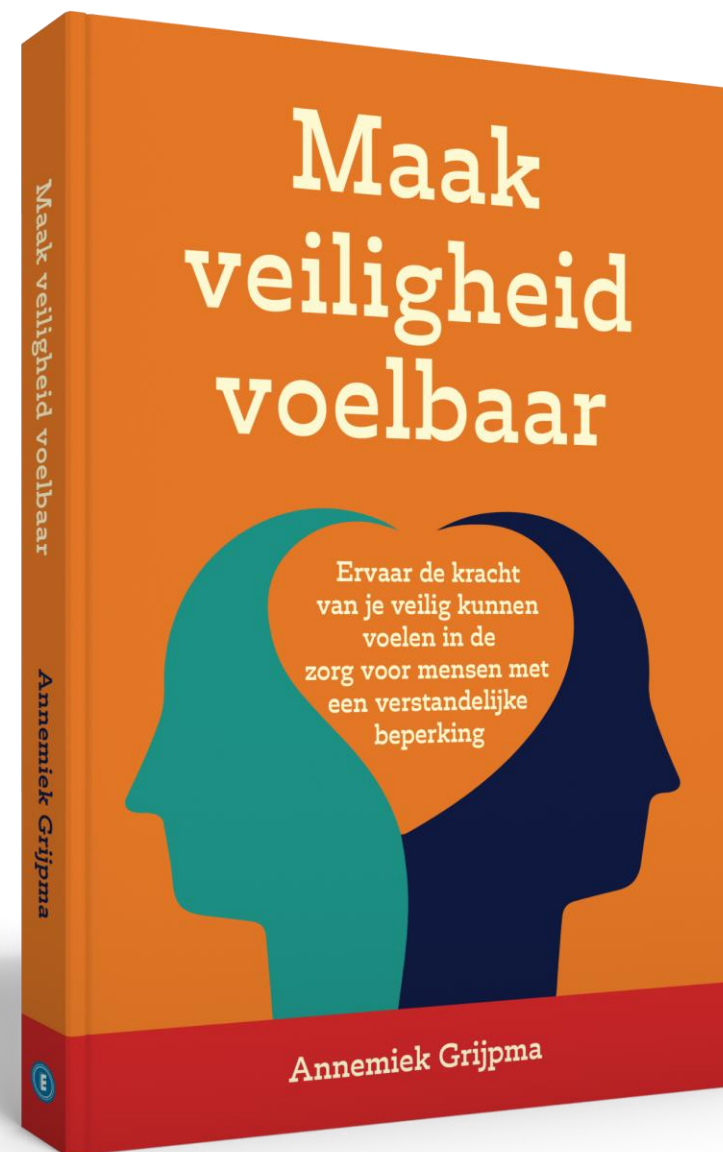
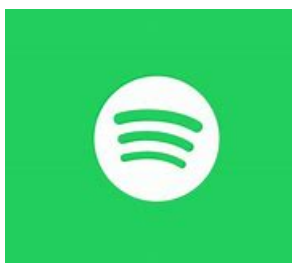


Meer info:
volg me op
LinkedIn!



Annemiek Grijpma

Of luister de maak
veiligheid voelbaar
podcast op spotify



A close-up photograph of a young child with short, blonde hair. The child is shown in profile, blowing into a blue balloon that has white polka dots. The child's face is partially obscured by the balloon. The background is slightly out of focus, showing what appears to be a window with white curtains and some indoor plants.

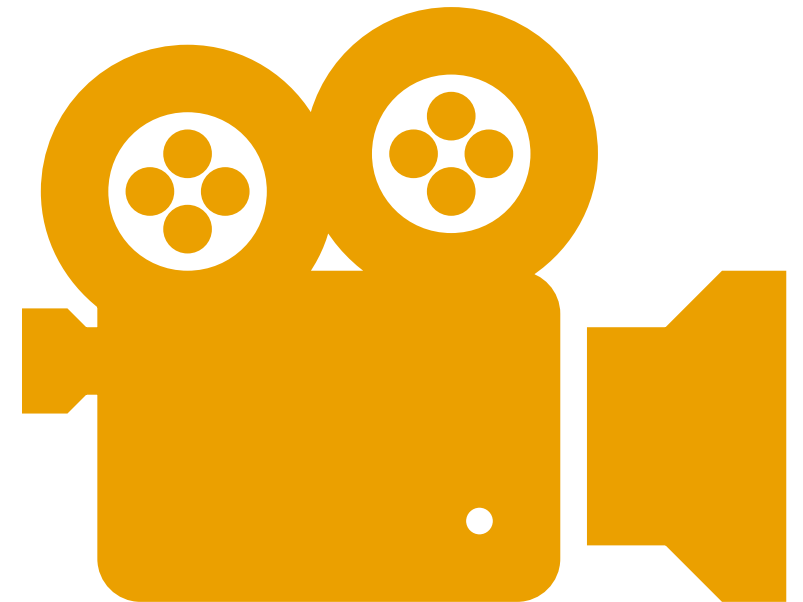
**Spanning: wat voel jij, wat
zie jij, wat doe jij?**

*Hoe herken je spanning en hoe kun jij het verschil
maken?*

**Spanning bij
bewoners:
wat voel jij,
wat zie jij,
wat doe jij?**



**Catharina: “Los het
niet altijd meteen op”.**



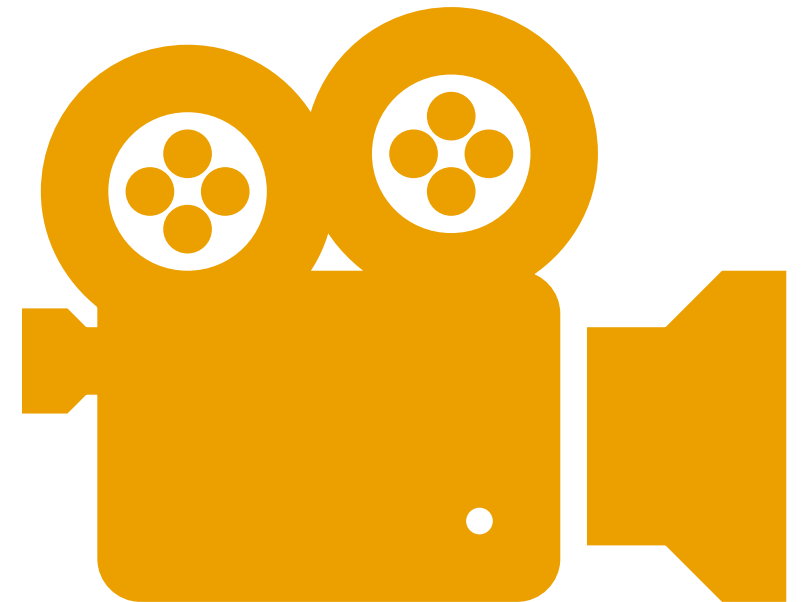
-
- Rustig gedrag is niet per se ontspannen.
 - Toon en houding zeggen meer dan woorden.
 - Je bedoel het goed, maar voelt niet altijd veilig.
 - Je hoeft het niet op te lossen.
 - Goedbedoelde haast helpt niet.
 - Toon en houding maken het verschil.
 - Rust en nabijheid geven veiligheid.

**Herken jij 'rustig gedrag' als
mogelijke spanning?**

**Wanneer kun jij even niks doen,
behalve aanwezig zijn?**



**Joop: “Het zit niet
alleen in mijn lijf”**





Wat zegt Joop:

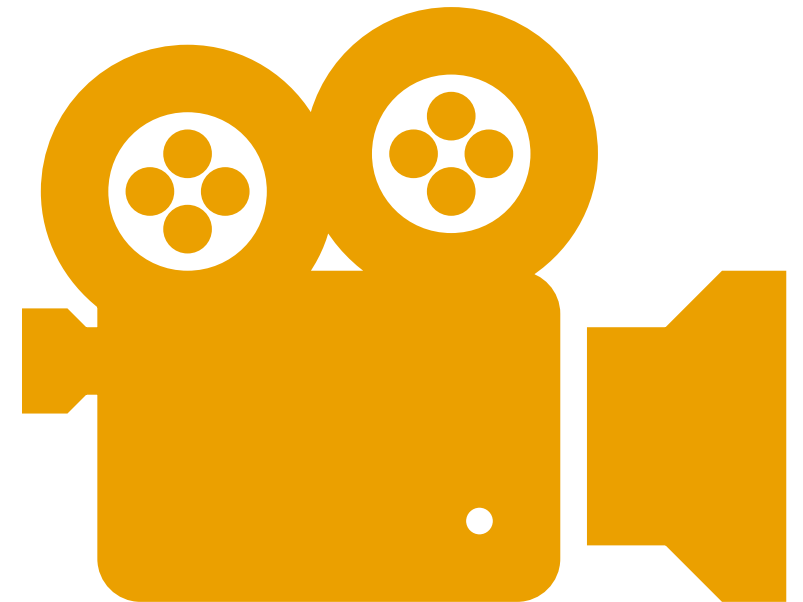
- “Ik ben geen klein kind”
- “Vraag het gewoon aan mij”
- “Niet over mij, maar met mij”

Wanneer sprak jij voor iemand anders, terwijl je het ook had kunnen vragen?

Praat jij weleens over iemand heen?

Wat is er nodig om iemand echt gelijkwaardig te benaderen?

**Lisa: “Ik voel wat jij
voelt”**



Wat zegt Lisa?

- “Ik voel spanning in mijn buik of hoofd.”
- “Als het te druk is, weet ik het niet meer.”
- “Wees gelijkwaardig aan mij”

Wat straal jij uit zonder het te merken?

Hoe kun jij vóór de groep al spanning wegnemen?

Hoe beïnvloed jouw stemming een groep?



**Brigitte: “Ik begrijp je,
voel veel en zég ook veel,
maar zonder woorden.”**



Wat zegt Brigitte:

- Ze spreekt niet met woorden, maar communiceert wel degelijk.
- Spanning zie je aan haar houding, haar blik, haar gedrag.
- Onderprikkeling kan net zo onrustig maken als te veel prikkels.
- Brigitte heeft baat bij nabijheid.
- “Doe wat je zegt, zeg wat je doet” is voor haar geen slogan, maar een houvast.
- Contact begint bij écht kijken, afstemmen en blijven proberen.

Wat zie jij aan iemands lichaamstaal als woorden ontbreken?

Hoe weet je of iemand onder- of overprikkeld is?

Hoe maak jij contact met iemand die jou niet ‘terugpraat’?

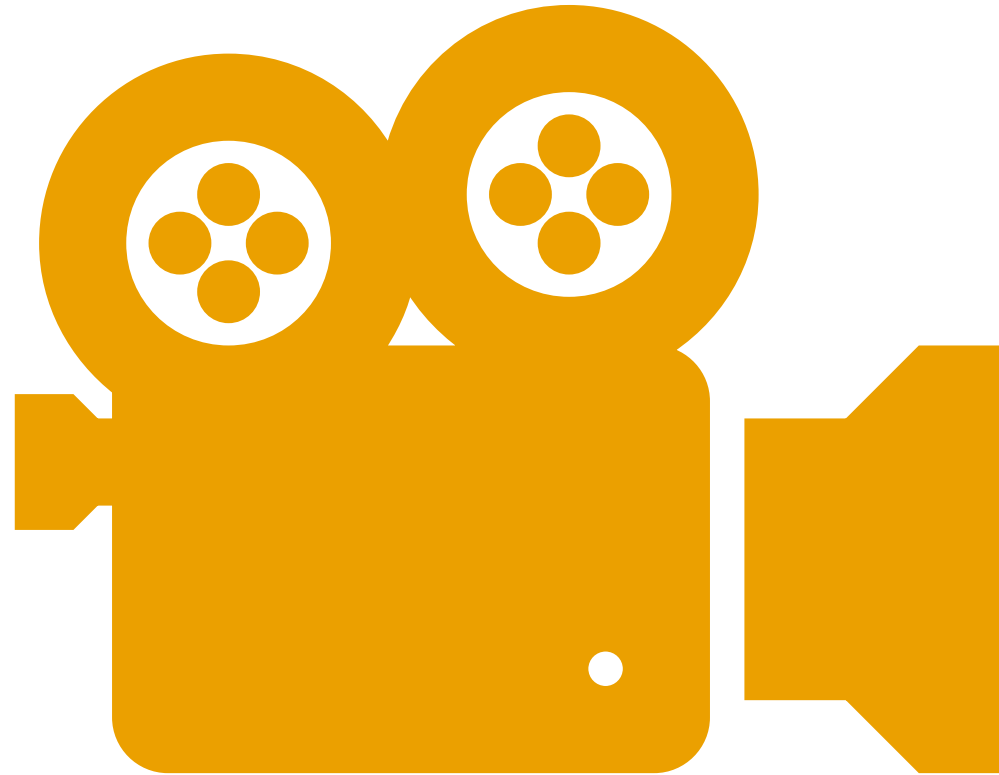
Wat vraagt het van jou om echt af te stemmen?

Ga het
gesprek aan

Maatwerk

Spiegel
voorhouden
bij jezelf

**Wat als het
wél kan**



VRelax bij Tragel

Eva van Harn

Adviseur Kwaliteit en Innovatie

Eerst even zien wat Vrelax is

<Filmpje invoegen>

Hoe zijn we bij VRelax gekomen?

Van demo naar inzet

- Zorgtechnologie Bus
- Demo bril bij verschillende locaties en collega's



Vershil in doelgroep betekent verschil in toepassing!

Sterredreef 56

- Woonlocatie voor jongeren LVB
- Inzet voor bij 2 cliënten als onderdeel van dagprogramma
- Nieuwigheid is eraf en niet stoer
- Nieuwe cliënt > wanneer wil je het inzetten?

Vershil in doelgroep betekent verschil in toepassing!

Sterredreef 56

- Woonlocatie voor jongeren LVB
- Inzet voor bij 2 cliënten als onderdeel van dagprogramma
- Nieuwigheid is eraf en niet stoer
- Nieuwe cliënt > wanneer wil je het inzetten?

Vijverzicht

- Dagbesteding voor MVB/EVMB
- Inzet voor ontspanning voor de cliënten (18-60 jr.)
- Vaste momenten, vaste plekken
- Reacties zijn verschillend, kleine stapjes
- Wordt veel ingezet

Vershil in doelgroep betekent verschil in toepassing!

Sterredreef 56

- Woonlocatie voor jongeren LVB
- Inzet voor bij 2 cliënten als onderdeel van dagprogramma
- Nieuwigheid is eraf en niet stoer
- Nieuwe cliënt > wanneer wil je het inzetten?

Vijverzicht

- Dagbesteding voor MVB/EVMB
- Inzet voor ontspanning voor de cliënten (18-60 jr.)
- Vaste momenten, vaste plekken
- Reacties zijn verschillend, kleine stapjes
- Wordt veel ingezet

Dagboog

- Werklocatie voor LVB/MVB
- Inzet bij cliënten (18-60 jr.) als ontspanningsmoment op drukke werklocatie
- Wordt vaak gebruikt door een aantal cliënten
- Andere cliënten moeten actief betrokken worden om uit te proberen

Inzet op de Dagboog

