

Sessie 6

*Door inzicht in jezelf, beter kunnen aansluiten bij de
behoeften van de ander*



Kevin van Wijk
Trainer Ambinex

17 Maart 2026



ambinex



Koninklijke
Landmacht



HeartMath.
Europe



ambinex



centrum voor
consultatie en
expertise

*Goede zorg voor de cliënt,
dit vraagt iets van mij*



ambinex

Doel

- Ervaren dat je eigen spanning, emoties en regulatie direct invloed hebben op gedrag & veiligheid bij mensen met EVB+*
- Ontdekken hoe zelfregulatie het startpunt is van verbinding.*

*Je kunt pas goed aansluiten bij de ander,
als je eerst afgestemd bent op jezelf*

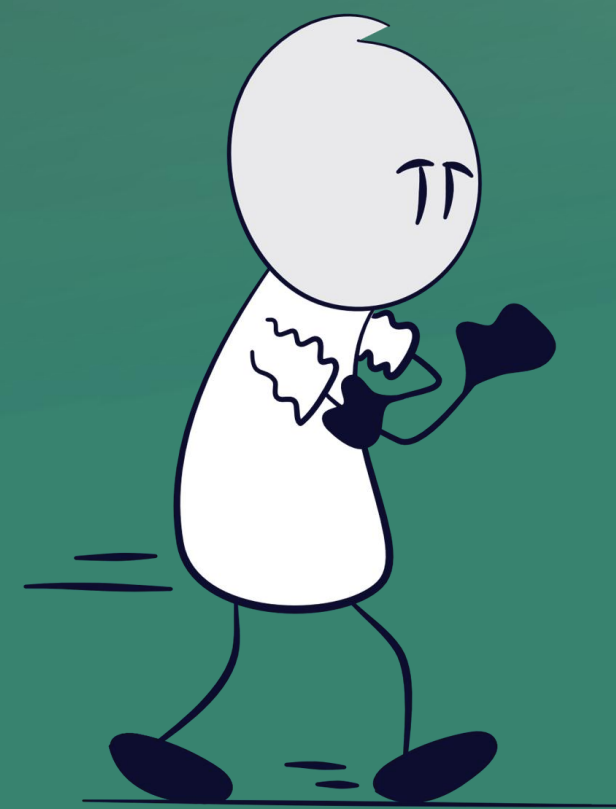


“

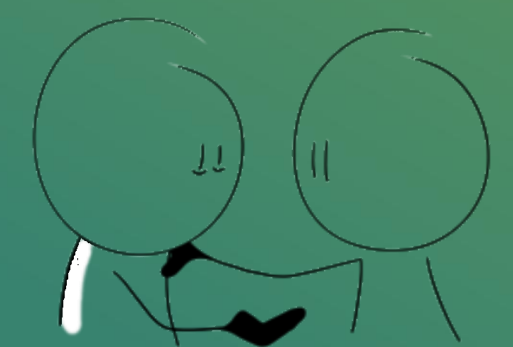
Veiligheid in jezelf
is de basis om
krachtig in contact
te zijn



Wie van jullie heeft weleens ervaren dat je eigen spanning invloed had op een situatie?



- *Jij bent het regulerende systeem in de relatie*
- *Gedrag van de EVB+ cliënten word beïnvloed door jouw staat van zijn*
- *Regulatie begint bij jezelf, niet bij de interventie*



Bewust worden van ademhaling

- *1 minuut adem tekenen*



Bij de EVB+ cliënten is gedrag vaak een uitdrukking van spanning of onveiligheid.

Maar voordat wij het gedrag proberen te begrijpen of beïnvloeden, hebben wij het al beïnvloed met onze staat van zijn.

“Jij bent het klimaat in de ruimte”



Oefening

2-tallen

- *1 springt 10sec – snelle ademhaling*
- *Ander pakt na 10sec pols van de springer vast*

→ *Probeer los te komen, met spiespanning*

Draai de rollen om





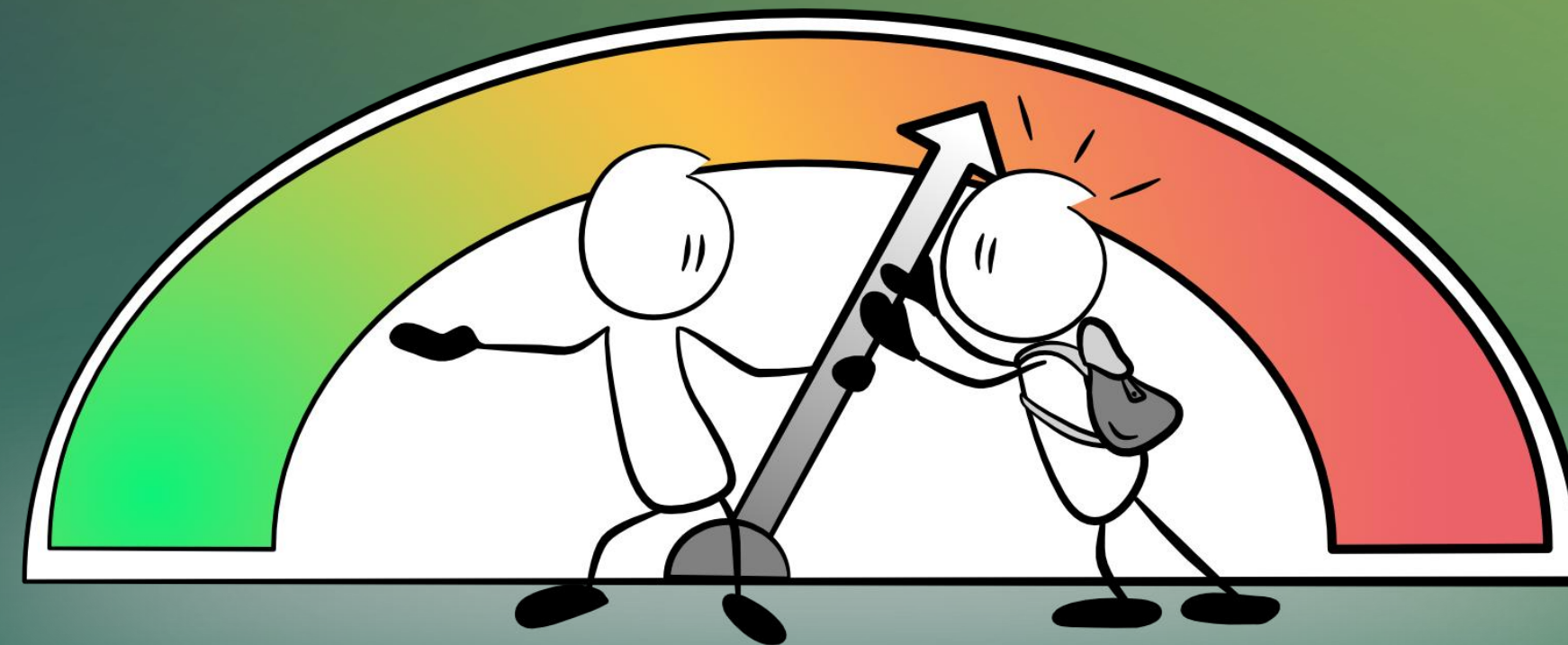
Voel je wat er verandert in jezelf?

Wat zou dit dan kunnen doen met iemand die afhankelijk is van jouw nabijheid?

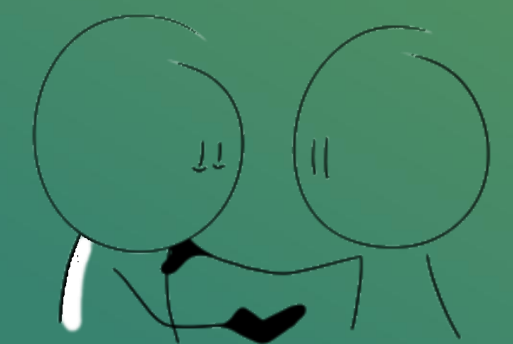


Stress

Positief?

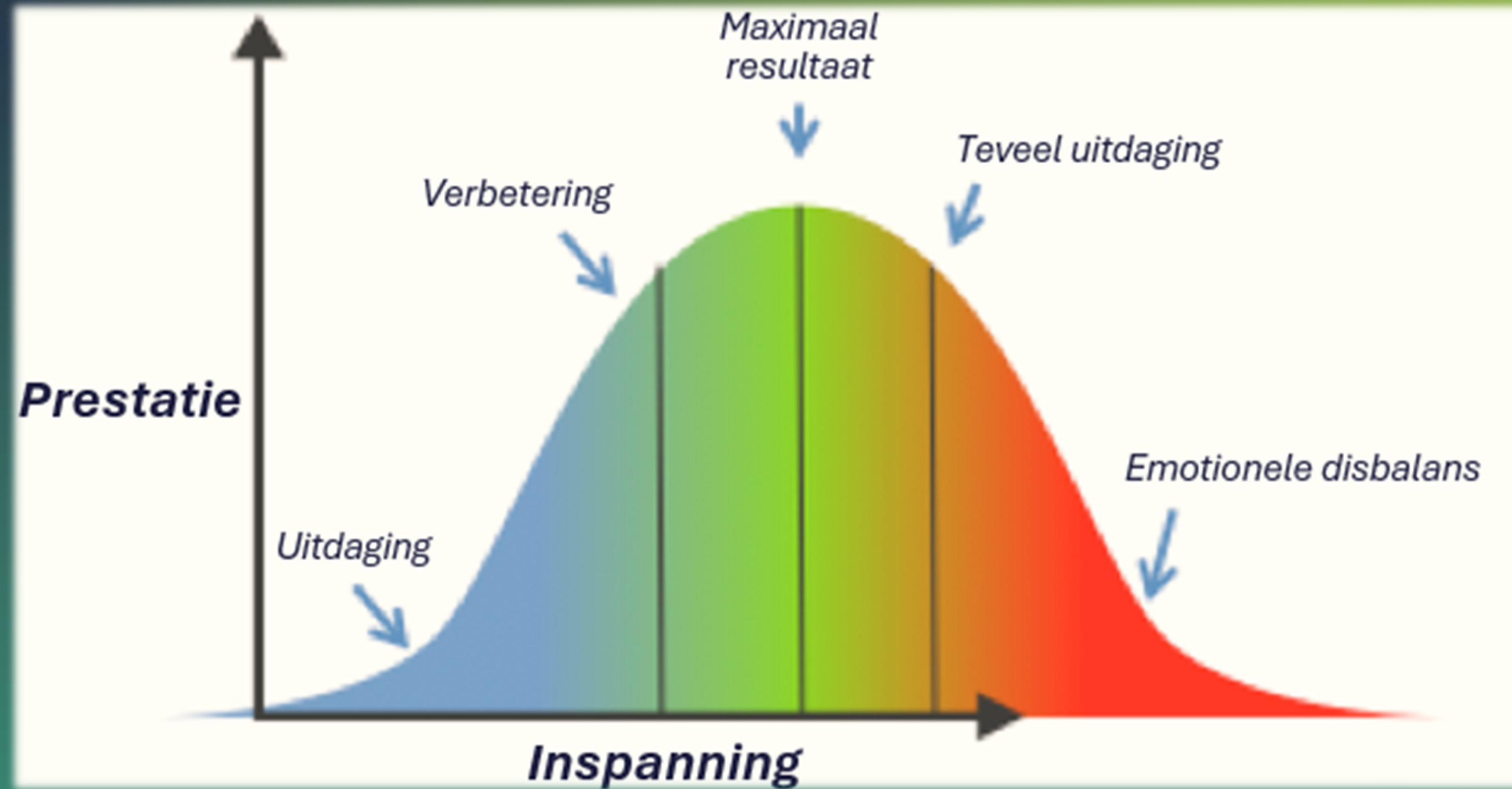


Negatief?



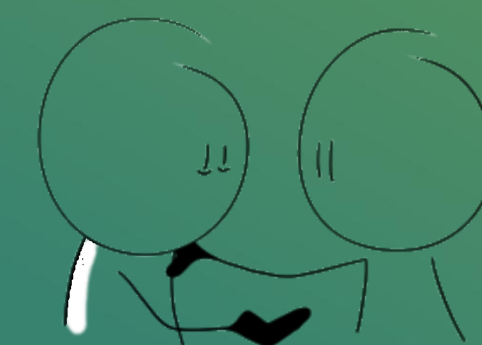


Stress regulatie

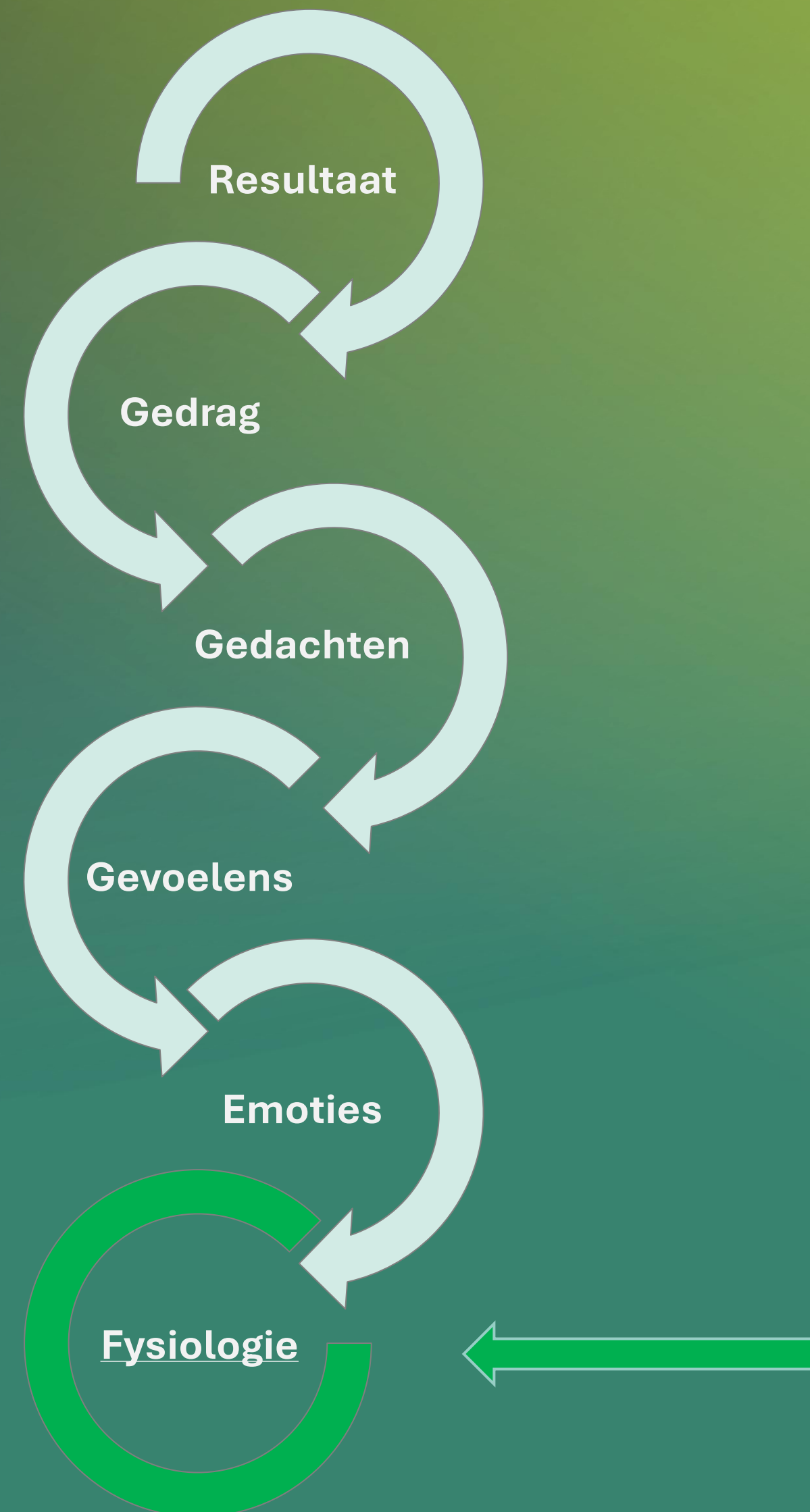
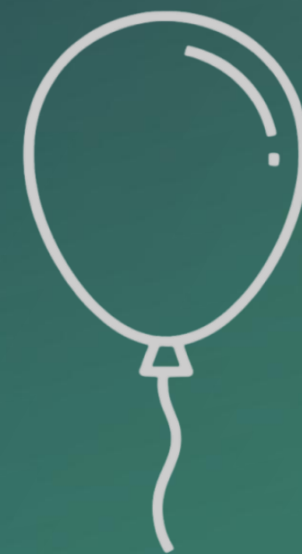


“

Wanneer je eerst
goed zorgt voor
jezelf, dan kun je
uiteindelijk nog
beter voor de ander
zorgen



Lichamelijke signalen





Wat betekent dit als je werkt met iemand die al moeite heeft met prikkelverwerking of emotieregulatie?

Zelfregulatie is geen luxe → Voorwaarde voor veiligheid



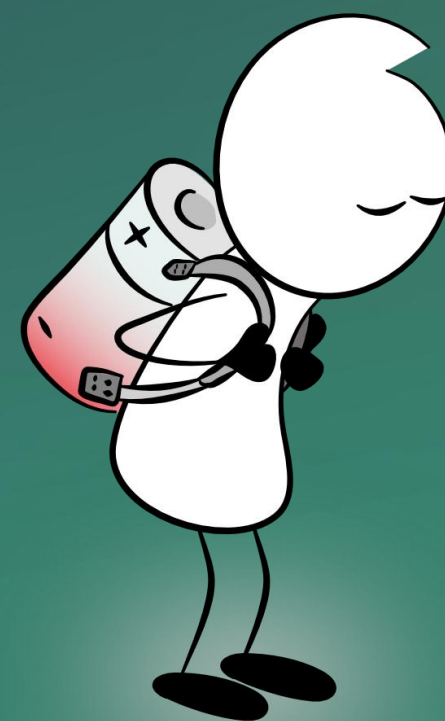
Innerlijke soundtrack



Ons zenuwstelsel zendt continu signalen uit, bewust en onbewust



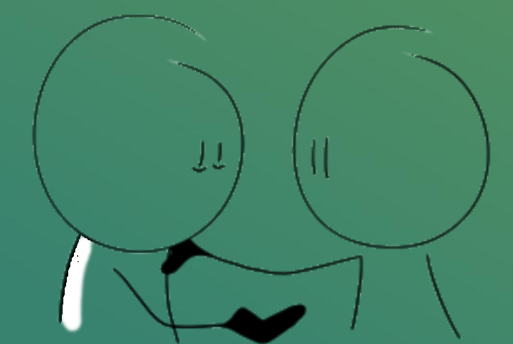
Wat is jouw onzichtbare tijger?



Deel dit met de persoon naast je



Herstellen



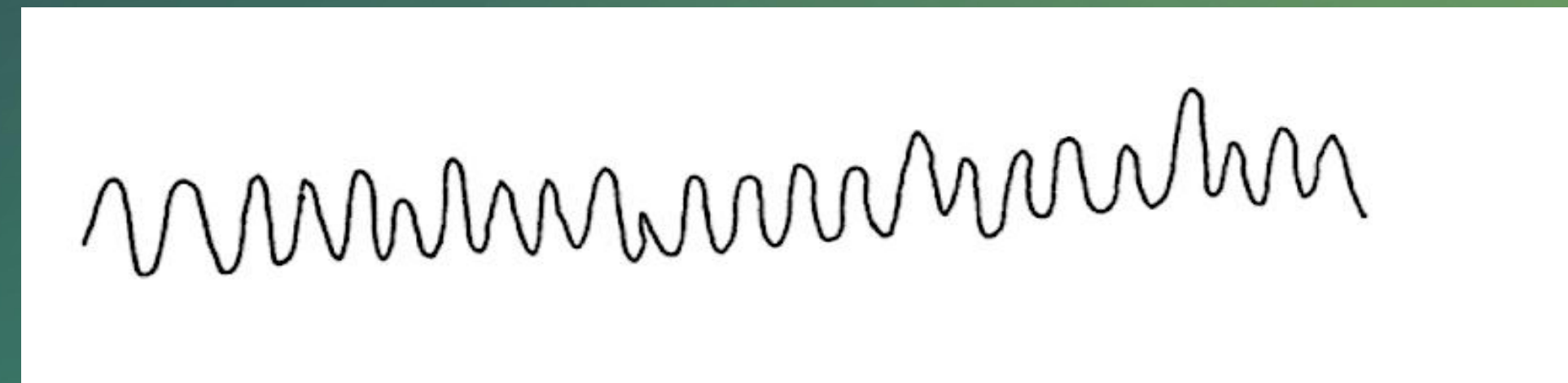
“

Als begeleider werk
je op de woning van
de cliënt, de cliënt
woont niet op jouw
werk

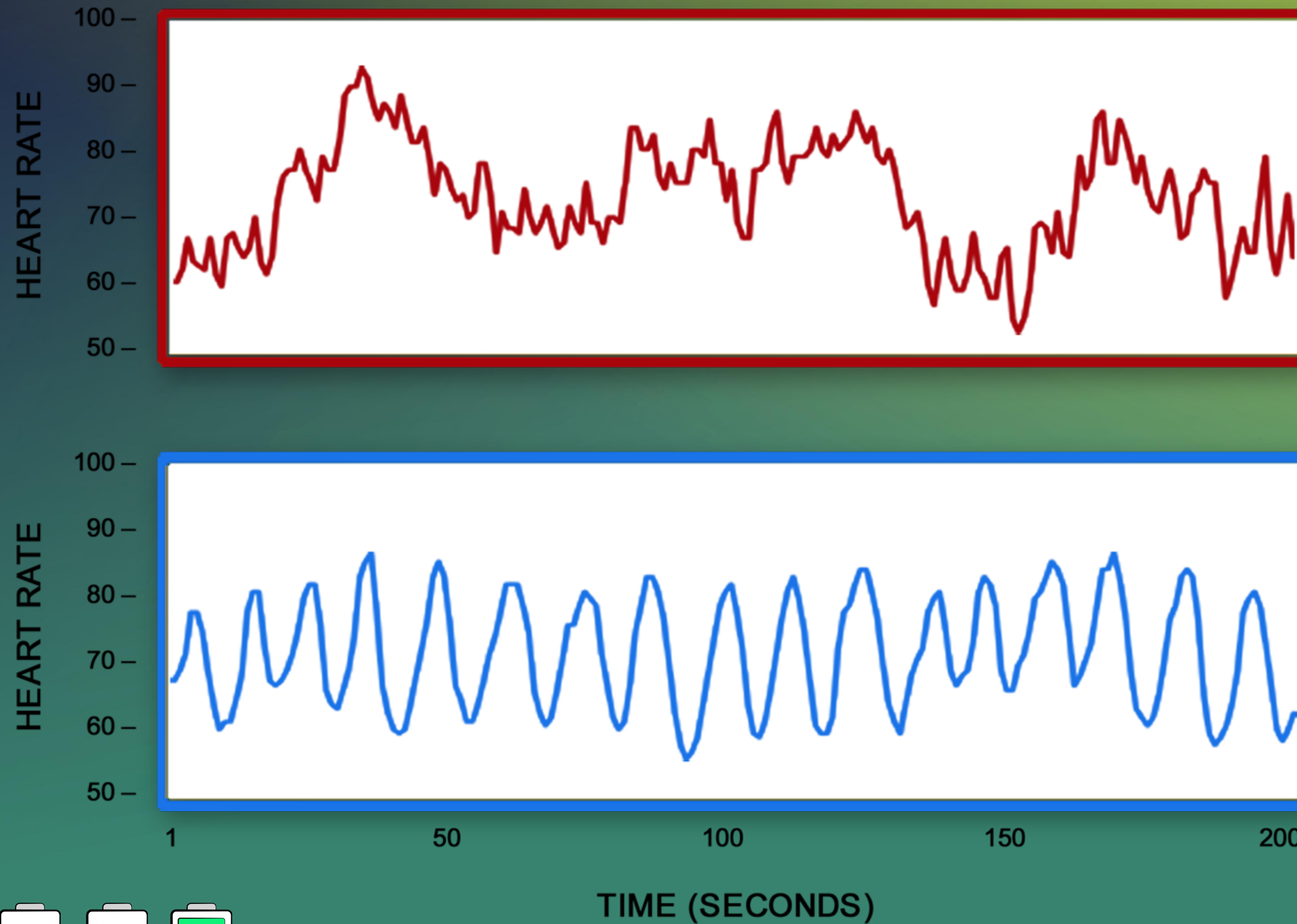


Reguleren door je ademhaling

- *2 minuut adem tekenen*

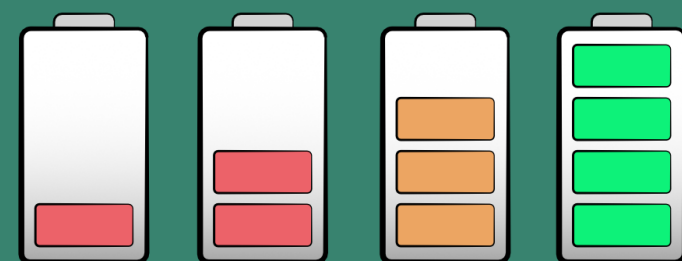


Hartcoherentie



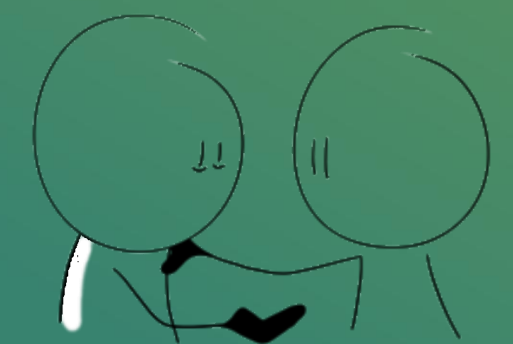
“Gestresst”

“Co-Regulatie”





Niet alleen begrijpen wat de ander nodig heeft, maar ga eens ontdekken hoe jij zelf het verschil maakt in het moment van contact



Samenvattend

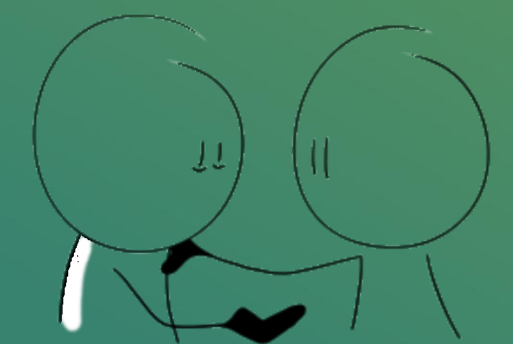
- Gedrag is communicatie
- Onveiligheid versterkt onveiligheid
- Regulatie werkt besmettelijk
- Jij bent het belangrijkste instrument in het contact

*Dit geldt voor ouders, begeleiders én disciplines.
We werken allemaal vanuit dezelfde menselijke basis.*



Afronding

- Wat ga jij deze week doen om jezelf te reguleren voordat je aansluit bij je cliënt?



“

Je moet niet
harder gaan
werken, maar
zachter gaan
zorgen



ambinex

Namens Ambinex bedankt
& succes in de praktijk!



Illustraties: Wouter Hekkenberg



ambinex