

EEN VOLWASSENE MET HET SYNDROOM VAN DOWN HELPEN ZIJN EMOTIES TE BEHEERSEN

OMGAAN MET WOEDE, FRUSTRATIES, ANGST EN HYPERSENSITIVITEIT IN HET DAGELIJKS LEVEN

Voor ouders, familieleden, professionals en naasten die een volwassen persoon met het syndroom van Down begeleiden

Begrijp de emotionele mechanismen en ontwikkel concrete regulatiestrategieën

| | |
|---|---|
| Duur : 5 modules | Modules : 5 modules |
| Lessen : 13 lessen | Doelgroep : Ouders, familieleden, professionals en naasten |
| Formaat : 100 % online, asynchroon | Aanbieder : N° 11757351875 |
| Certificering : Qualiopi | Tarief : Op aanvraag |

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Opleidingsbeschrijving

Volwassenen met het syndroom van Down ervaren hun emoties met een bijzondere intensiteit. Deze training biedt concrete handvatten om hun emotionele wereld te begrijpen en hen te helpen regulatievaardigheden te ontwikkelen. U ontdekt de neurologische en ontwikkelingsfactoren achter intense emoties, leert frequente triggers identificeren en voortekenen van een crisis herkennen. U krijgt praktische tools om crises te begeleiden met een stevige maar respectvolle benadering, en bouwt een voorspelbare omgeving die emotioneel vertrouwen op de lange termijn ontwikkelt.

Module-overzicht

| | | |
|-----------------|---|----------|
| MODULE 1 | Begrijpen van emoties bij volwassenen met het syndroom van Down | 3 lessen |
| MODULE 2 | De volwassene helpen zijn emoties te uiten | 3 lessen |
| MODULE 3 | Omgaan met emotionele crises | 3 lessen |
| MODULE 4 | Ontwikkel emotioneel vertrouwen | 3 lessen |
| MODULE 5 | De DYNSEO-tools | 1 les |

Leerdoelen

Leerdoelen

- Begrijpen waarom emoties intens zijn: ontwikkeling prefrontale cortex, communicatieve frustratie, sensorische hypersensitiviteit
- Frequentie triggers identificeren: vermoeidheid, routineveranderingen, sensorische overbelasting, autonomiefrustraties
- Voortekenen van crisis herkennen: fysieke signalen, gedragsveranderingen, communicatiewijzigingen
- Visuele hulpmiddelen gebruiken aangepast aan volwassenen: emotiekaarten, stressschalen, behoeftenkaarten
- Emotionele woordenschat ontwikkelen en regulatieroutines opzetten
- Crises beheren met stevige maar respectvolle aanpak voor volwassenheid
- Technieken voor kalmte toepassen: ademhaling, beweging, diepe druk, aandacht verleggen
- De fase na de crisis begeleiden en omzetten in leermoment
- Vooruitgang waarderen op volwassen manier zonder neerbuigende toon
- Een voorspelbare en veilige omgeving creëren die overprikkeling voorkomt
- Moeilijke situaties anticiperen met sociale scenario's en toolkits
- De JOE-app ontdekken voor cognitieve stimulatie en rustgevende routine

Algemene informatie

| | |
|----------------------|---|
| Duur | 5 progressieve modules |
| Doelgroep | Ouders, familieleden, professionals en naasten die een volwassen persoon met het syndroom van Down begeleiden |
| Vereisten | Geen, training toegankelijk voor alle volwassenen |
| Tarief | Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI) |
| Certificering | Qualiopi - Attestation de fin de formation |
| Organisatie | DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875 |

Les 1 - Waarom emoties soms intens zijn

- Andere ontwikkeling van de prefrontale cortex en emotionele regulatie
- Kloof tussen gevoel en expressie: communicatieve frustratie
- Hypersensitiviteit voor zintuiglijke prikkels: geluiden, menigten, lichten
- Moeilijkheden om impliciete sociale codes te ontcijferen
- Acute bewustzijn van zijn verschil en opgestapelde emotionele wonden

Les 2 - Veelvoorkomende triggers

- Fysieke en cognitieve vermoeidheid: werk in ESAT, compensatie-inspanningen
- Onvoorziene gebeurtenissen en veranderingen in routine: schema's, vervanging begeleider
- Misverstanden en complexe sociale situaties: lange instructies, conflicten
- Overgangen tussen activiteiten of omgevingen: werk/thuis
- Sensorische overbelasting, frustraties met autonomie, relatieproblemen

Les 3 - Hoe de tekenen voor de crisis te herkennen

- Fysieke tekenen: gespannen schouders, gebalde vuisten, versnelde ademhaling
- Gedragsveranderingen: onrust, terugtrekking, vermijden van oogcontact
- Wijzigingen in communicatie: veranderde toon, dwangmatige herhalingen
- Disproportionele reacties en verbaliserings van ongemak
- Visuele stressschaal van 1 tot 5 voor identificatie en communicatie

Les 1 - De visuele hulpmiddelen voor volwassenen

- Emotiekaarten met realistische gezichten en genuanceerde emoties
- Sobere stressschalen van 1 tot 10, smartphone-apps voor humeur
- Pictogrammen van situaties: werk, vervoer, medische afspraken, familie
- Behoeftekaarten: rust, beweging, alleen zijn, praten, hulp
- Presenteren als communicatieve ondersteuning, niet als kinderlijke hulpmiddelen

Les 2 - Emotioneel vocabulaire ontwikkelen

- Vertrekken van bestaande emotionele vocabulaire van de persoon
- Emotionele expressie modelleren door eigen emoties te verwoorden
- Media gebruiken: films, series om emoties van personages te identificeren
- Nuances introduceren: 'een beetje geïrriteerd' versus 'zeer boos'
- Emoties verbinden met lichamelijke sensaties

Les 3 - De routines voor emotionele regulatie

- Vrij toegankelijk terugtrekgebied: toevluchtsoord met rustgevende elementen
- Ademhalingstechnieken: buikademhaling, vierkante ademhaling 4-4-4-4
- Regelmatige lichaamsbeweging: wandelen, zwemmen, aangepaste sport
- Rustgevende zintuiglijke activiteiten: muziek, manipulatie, bad, massage
- Ontspanningstijd na werkdag en regelmatige emotionele evaluatie

Les 1 - Houd een stevige maar respectvolle kaders

- Veiligheid eerst: van de persoon, jezelf en de omgeving
- Kalm blijven: diep ademen, stem verlagen, gebaren vertragen
- Grenzen behouden met respect voor de waardigheid van de volwassene
- Open houding, niet-confronterend, vermijd langdurig oogcontact
- Eenvoudige en rustgevende taal: 'Je bent veilig', 'Ik ben hier'

Les 2 - Technieken voor ontspanning

- Geleide ademhaling: voorbeeld geven, hardop tellen, uitademing verlengen
- Beweging: wandelen, handen schudden, rekken, spieren aanspannen en ontspannen
- Diepe druk: stevige knuffel, verzwaringsdeken, druk op schouders

- Vrijwillige isolatie in rustige ruimte, water: drinken, gezicht, douche
- Aandacht verleggen: muziek, rustgevende activiteit, eenvoudige bezigheid

Les 3 - Na de crisis

- Hersteltijd geven voordat er discussie plaatsvindt
- Emoties na crisis verwelkomen: huilen, schaamte, schuldgevoel zijn normaal
- Respectvolle debriefing: trigger identificeren zonder te beschuldigen
- Alternatieven samen verkennen voor de volgende keer
- Emotie en gedrag scheiden: woede is acceptabel, geweld niet

MODULE 4

Ontwikkel emotioneel vertrouwen

3 lessen

Les 1 - Vooruitgang waarderen

- Vier kleine stappen: ongemak verbaliseren, terugtrekking voor crisis
- Inspanningen erkennen op volwassen manier zonder neerbuigende toon
- Persoon betrekken bij zelfevaluatie: 'Hoe heb je de situatie aangepakt?'
- Niet vergelijken: HAAR vooruitgang ten opzichte van zichzelf vieren
- Ups en downs accepteren: emotionele vooruitgang is nooit lineair

Les 2 - Een voorspelbare en veilige omgeving creëren

- Visuele plannings: papieren of elektronische agenda, smartphone-app
- Veranderingen vroeg aankondigen: uitleggen wat verandert en wat hetzelfde blijft
- Overgangsrutuelen: pauzetijd tussen werk en avondactiviteiten
- Stabiliteit van referentiepersonen: veranderingen beperken en voorbereiden
- Nieuwe ervaringen voorbereiden: foto's, video's, voorbereidende bezoeken

Les 3 - Anticiperen op moeilijke situaties

- Lijst terugkerende moeilijke situaties en sociale scenario's creëren
- Toolkit voorbereiden: noise-cancelling koptelefoon, muziek, sensorisch object
- Briefting voor de situatie: herinneren wat gaat gebeuren en beschikbare strategieën
- Geleidelijke introductie voor bijzonder moeilijke situaties
- Altijd plan B hebben en successen vieren na moeilijke situaties

MODULE 5

De DYNSEO-tools

1 les

Les 1 - JOE, uw breincoach

- 30+ spellen voor geheugen, aandacht, taal, logica en ruimtelijke oriëntatie
- Aanpasbare moeilijkheidsniveaus om in eigen tempo vooruit te gaan
- Ontworpen met zorgprofessionals: duidelijke instructies, overzichtelijke interface
- Behoud van vaardigheden, aandachtstraining, waardevolle activiteit
- Duo-modus om een moment van verbondenheid te delen

Lesmethoden

- 100% online training, toegankelijk vanaf computer of tablet
- U vordert in uw eigen tempo, wanneer u wilt, zonder tijdsdruk
- Concrete tools: dagboek emotionele episodes, visuele stressschaal, ademhalingstechnieken
- Sociale scenario's voor moeilijke situaties en strategieën voor debriefing
- Bonus: ontdekking van de JOE-app voor cognitieve stimulatie