



School of Touch



## Cursus TACTIEL STIMULERING

Tactiel Stimulering (T.S.) is de naam van de methode die in Zweden door Gunilla Birkestad is ontwikkeld. T.S. is een bewust gestructureerde aanrakingsmethode om de huid, ons grootste orgaan en zintuig, te activeren. De methode gaat uit van neurofysiologische en neuropsychologische principes.

Door een te hoog tempo van leven, "jezelf voorbij rennen", heb je vaak minder aandacht voor jezelf en anderen. Je kunt allerlei klachten en kwaaltjes krijgen. Er ontstaat een onbalans in je gezondheid. Het is een bekend fenomeen dat aanraking een belangrijke factor is in onze gezondheidstoestand. Middels aanraking in contact komen met je eigen lichaam en je gevoelens is bevorderlijk voor je groei, ontwikkeling en je gezondheid. Toch lijkt het dat we steeds meer afstand aan het nemen zijn van elkaar. Met aandacht en respect aanraken, bij wie en wanneer doe je dat eigenlijk nog? Er zijn mensen die negatieve ervaringen hebben opgedaan met aanraking, doordat ze bijvoorbeeld veel lichamelijke onderzoeken hebben gehad, of kinderen met spasticiteit die veel last/pijn ervaren bij de verzorging. Voor deze mensen is het goed om weer op een positieve manier aangeraakt te worden, om klachten die ontstaan zijn door spanning weer te kunnen oplossen. Wanneer de aanraking ook nog een bepaald weloverwogen patroon volgt is het resultaat des te beter. Tactiel Stimulering is zo'n weloverwogen methode.

Uitgaande van de wijze waarop we onze huid op een natuurlijke manier aanraken wanneer we onszelf wassen of insmeren, is T.S. een verfijnde vorm van aanraking met een vaststaand patroon, waardoor herkenbaarheid en een gevoel van veiligheid voor de persoon die het ondergaat wordt gewaarborgd. Dit is vooral belangrijk wanneer er gewerkt wordt met mensen en kinderen met een verstandelijke handicap. Hoewel de methode uitgaat van het toepassen van de aanraking direct op de huid, is het ook mogelijk om te werken terwijl de cliënt gekleed is.

Uit onderzoek (prof. Kerstin Uvnäs-Moberg, Karolinska Institutet, Zweden en Touch Research Institute, Florida, VS) werd vastgesteld dat tactiele stimuleringen leiden tot meer ontspanning en rust, pijnvermindering, gewichts- en bloeddrukregulering, minder agressie, meer nieuwsgierigheid, betere spijsvertering, verbetering van communicatieve vaardigheden, verbetering van het immuunsysteem en een over het algemeen verbeterde kwaliteit van leven. Deze onderzoeken inspireerde Gunilla Birkestad om de methode de naam; Taktiel Stimulering© te gaan geven. In Nederland hebben we de naam overgenomen als; Tactiel Stimulering.

De methode is geschikt voor kinderen en volwassenen. De Tactiel Stimulering is in veel werksituaties toe te passen. In Zweden werkt men met T.S. o.a. in scholen, crèches (zie ook workshop Kinderen masseren Kinderen), dagverblijven (kinderen en volwassenen met autisme, dementie, verstandelijke of lichamelijke handicap), ziekenhuizen en in een hospice (huis voor terminale patiënten). In Nederland zijn inmiddels al verschillende mensen opgeleid in de Tactiel Stimulering. Er zijn mensen werkzaam met Tactiel Stimulering in zorginstellingen en/of zelfstandige praktijk. De cursus; de eerste vijf dagen zijn gericht op intensieve theoretische en praktische training waarbij je leert om T.S. uit te voeren en te ondergaan. Daarna volgt een oefenperiode van tien weken waarin je minstens tien behandelingen moet geven en er minstens vijf (lieftst zeven) moet ondergaan. Na deze periode volgen twee dagen waarop o.a. je ervaringen worden besproken, je verfijningen en aanpassingen worden aangeleerd, er wordt besproken hoe je in de toekomst kunt gaan werken met de T.S., het theorie- en praktijktoets wordt afgenomen. De cursus wordt afgesloten met een certificaat.

School of Touch  
Augustinessenhof 19  
5801 MG Venray

Telefoon  
0478 630338

E-mail  
emmyterwijn@home.nl  
Website  
[www.xs-4.com/schooloftouch](http://www.xs-4.com/schooloftouch)

Banknummer  
40.16.86.574  
Kamer van Koophandel  
12.05.76.37



## **LEERPLAN**

### *Doel:*

Het leren van een bewuste en gestructureerde aanraking. Hierbij gaat het vooral om:

- ethische principes
- kennis over de huid als ons grootste orgaan en zintuig
- kennis over de receptoren van de huid en hun taken
- oriëntatie van de overige zintuigen
- kennis over hoe men deze aanrakingsmethode kan toepassen
- kennis over de aanrakingsstructuur en kwaliteit

### *Inhoud:*

#### Theoretisch gedeelte:

- de betekenis van aanraking volgens Tactiel Stimulering
- aanraking volgens de holistische visie op de mens
- ethische principes en richtlijnen
- het tactiele zintuig
- handen als gereedschap
- constructie en functie van de huid
- gevoelsreceptoren
- aanraking volgens een neurofysiologische visie
- overige zintuigen en zintuiglijke integratie
- het hormoon oxytocine, en het vrijkomen van dit hormoon door aanraking
- onderzoek naar de effecten van aanraking
- aanrakingsgevoeligheid en overgevoeligheid
- tactiel defensieve reacties
- gebrek aan aanraking en de gevolgen daarvan
- het belang van aanraking voor het empathisch vermogen
- aanraking als zintuiglijke training
- aanraking als een deel van de verzorgingstak
- aanraking als een methode in rehabilitatie

#### Praktisch gedeelte:

- praktische oefeningen in het geven en ontvangen van Tactiel Stimulering
- aanrakingsstructuren en kwaliteit
- hoe Tactiel Stimulering te introduceren
- werkomstandigheden
- uitrusting

### *Omvang van de cursus en examen:*

- een totaal van elf weken verdeelt in 56 uur theorie en tien weken gedocumenteerde praktijk (tien keer T.S. geven en zeven keer T.S. ontvangen) Er zijn twee mogelijkheden om de cursus te volgen: op weekenden in 3 blokken of in 1 blok van 5 dagen en 1 blok van 2 dagen.
- de cursus wordt afgesloten met een theoretische en praktische toetsing en waarbij na goed gevolg een certificaat volgt.

### *Cursusplaats:*

Te Venray of na overleg (bij minimaal 8 personen) ook op gewenste locatie.

### *Kosten:*

Cursuskosten op te vragen bij onderstaand adres.

Indien de cursus op verzoek op gewenste locatie wordt gegeven worden de reiskosten van de docent en eventuele andere onkosten, zoals o.a. overnachting en ruimtete huur door de cursisten gedeeld.

### *Meenemen:*

Gemakkelijke kleding, dikke sokken, 2 badlakens, een tweepersoons (flanellen) laken, een kussen (met kussensloop), een 1 pers. dekbedovertrek, pen en papier en lunchpakket.

### *Voor meer informatie:*

School of Touch  
Emmy Terwijn, Docent in de Tactiel Stimulering  
Augustinessenhof 19  
5801 MG Venray  
Tel: 0478 630338  
E-mail: [emmyterwijn@home.nl](mailto:emmyterwijn@home.nl)  
Website : [www.xs-4.com/schooloftouch](http://www.xs-4.com/schooloftouch)