

*‘Moed / Courage’
+ DIALOOG*



DIALOOG, 'eenzaamheid'

Van zelfregulatie door middel van een kruisbestuiving van theater en psychologie als agogische hefboom.

Duur: 60 a 90 min

Aansluitend bij de voorstelling brengt de acteur en een psycholoog, vanuit participierend bewustzijn, een dialoog met de toeschouwers. Wat bracht de voorstelling naar boven en hoe koppelen we het thema 'eenzaamheid' dicht bij *onszelf* en *onze werkelijkheid*?

Doelstelling

Met de interactie van *'Moed / Courage'* prikkelt de acteur de toeschouwer op een ervaringsgerichte wijze, via non-verbale creativiteit en lichaamsgerichte benaderingen. Hij laat het publiek ervaren hoe belangrijk het is om in zichzelf binnen een 'window of tolerance' te navigeren.

Na de voorstelling wordt door een psycholoog binnen verschillende transdiagnostische kaders het belang van **zelfregulatie** benadrukt als cruciale vaardigheid voor het omgaan met emoties, problemen en relaties. Veel kinderen en volwassenen worstelen met emotieregulatiestoornissen, wat hun persoonlijke groei belemmert en kan leiden tot psychische problemen en onveiligheid (Berking, 2017).



Uit het Geluksonderzoek van Ugent van 2018-19 blijkt dat bijna de helft van de Belgen zich 'soms tot altijd' eenzaam voelen.

Eenzaamheid is een gevoel van gemis aan (kwaliteitsvolle) sociale relaties.

Emotionele eenzaamheid: het missen van een hechte, emotionele en intieme band, met partner, familielid of vriend(in).

Sociale eenzaamheid: het missen van een brede sociale kring van mensen die iets gemeenschappelijk met je delen, zoals collega's, burens, een vriendenkring, We hebben beide vormen van relaties nodig, maar de mate waarin verschilt van persoon tot persoon.

(*Depressiehulp.be*)



Eenzaamheid brengt mede depressies en ...

het belang van **zelfregulatie**, is ook op te merken in een recensie van een toeschouwer, die net zoals haar vader, participeerde tijdens een voorstelling van *'Moed / Courage'*.

Ze gaf via sociale media de acteur mee dat haar vader in een zware depressie zit en door spontaan en uit eigen wil mee te participeren aan de voorstelling, bracht het hem zoveel zinvolheid en levensvreugde. Wat ze lang niet meer bij hem heeft gezien.

Haar recensie:

Moed/Courage door Hannes Goffin

Een pakkende voorstelling over verbinding in turbulente tijden, waarin eenzaamheid en gebrek aan verbinding sterk aanwezig zijn.

Ontroerend, verbindend en krachtiger dan een anti-depressiva-pil.

Toegankelijk voor jong én oud, eenzaam of niet-eenzaam, en óh-zó-herkenbaar.

Vanuit de leegte ontstaat er iets krachtigs, iets uniek, iets verbindend. Golven en frequenties vloeien samen en synchroniseren zich in een prachtige symbiose.

Magisch...



Het vermogen om constructief om te gaan met uiteenlopende belastende gevoelens is essentieel voor het intrapsychisch functioneren en vormt een voorwaarde voor effectieve interactie met de omgeving (Berking, 2017). **Emotieregulatie** verwijst naar een set van automatische en gecontroleerde processen betrokken bij de initiatie, instandhouding en modificatie van het voorkomen, de intensiteit en de duur van emoties (Gross & Thompson, 2007; Eisenberg et al., 2000).

In ons dialoog met de toeschouwer verwerken we het belang van sensomotorische regulatie zoals beschreven door Maggie Kline en Livine (2022). Deze sensomotorische regulatie kan gezien worden als een fundament voor de algehele ontwikkeling van kinderen en volwassenen, omdat het de basis vormt voor emotioneel, gedragsmatig en cognitief functioneren. Deze elementen en technieken zoals beschreven door Livine en Kline (2022) vormen een meerwaarde om psychische vaardigheden te ontwikkelen die zorgen voor meer veerkracht in onszelf en met de omgeving.

We willen met het dialoog de toeschouwer ervaringsgericht onderdompelen in de belangrijkste constructies voor het bekomen van die zelfregulatie. Deze pijlers omvatten: Veiligheid creëren en regulatie van het Zenuwstelsel. Met name de **Polyvagaaltheorie van Porges**, benadrukt hoe het autonome zenuwstelsel, via de nervus vagus, onze fysiologische staat en emotionele reacties beïnvloedt. **Deb Dana's** vertaling van deze theorie biedt praktische toepassingen voor het bevorderen van emotionele veiligheid en co-regulatie.



*Van zelfregulatie
door
middel van een
kruisbestuiving
van theater en psychologie
als agogische hefboom*

CONTACT



Naam:

Duo Abbraccio

Adres:

Vijverstraat 25, 9860 Oosterzele, Belgium

Contact:

Hannes Goffin

Tel:

+32 (0) 486 87 18 18

Email:

info@duoabbraccio.be

