



MIJN WERELD

Nieuwsbrief oktober 2026

Samen reizen door je binnenwereld

De afgelopen periode stond bij Mijn Wereld® volop in het teken van ontwikkelen, verdiepen en verbinden. We hebben hard gewerkt aan ons boek, nieuwe ontdekkingskaarten ontwikkeld met vragen voor inzicht, reflectie en lichaamsbewustwording, én we bezochten het internationale Polyvagal Institute-congres in Sitges, Spanje. In deze nieuwsbrief nemen we je graag mee in waar we mee bezig zijn en delen we een aantal mooie ontwikkelingen met je.



BOEK

Zoals jullie al eerder lezen zijn we bezig om een boek te schrijven. Want onze missie is om zoveel mogelijk mensen te helpen zicht te krijgen op hun binnenwereld, op de werking van hun zenuwstelsel. En wat zijn we trots op het voorwoord. Geschreven door Stephen Porges! De laatste fase van het schrijven van het boek is ingegaan. We verwachten dat het eind december beschikbaar zal zijn. Wil je een mail ontvangen als het boek te bestellen is, stuur je gegevens dan naar info@mijnwereldintherapie.nl. Je kunt ook al een pre-orde plaatsen via de webshop: <https://mijnwereldintherapie.nl/producten-en-workshops/pre-order-boek-op-reis-in-je-binnenwereld/>

INTERNATIONAAL POLYVAGAAL CONGRES



Op de Polyvagal Gathering in Sitges presenteerden we onze poster 'Navigating through your nervous system with My World'. We boden een antwoord op de vraag: Hoe kunnen we de taal van het zenuwstelsel begrijpelijk, zichtbaar en toepasbaar maken in het dagelijks leven? Met de wereldkaart vertalen we belangrijke principes uit de polyvagaaltheorie naar een wereld waarin mensen daadwerkelijk leren navigeren. De verschillende autonome toestanden worden zichtbaar als gebieden op de kaart. De veilige en onveilige routes helpen te begrijpen hoe mensen zich tussen deze gebieden bewegen.

Op de poster beschreven we een gezin in een complexe echtscheiding, om te laten zien hoe Mijn Wereld in de klinische praktijk kan worden toegepast. Niet alleen vanuit de vraag 'Hoe kunnen we dit gedrag veranderen?', maar vooral vanuit de vraag: 'Wat gebeurt er in het zenuwstelsel en hoe kunnen we veiligere routes creëren?'

Mijn Wereld Ontdekkingskaarten



vragen & oefeningen
voor inzicht, reflectie en
lichaamsbewustwording



ONTDEKKINGSKAARTEN



Hoe maak je supervisie of werkbegeleiding een proces van hoofd, lichaam en relatie?

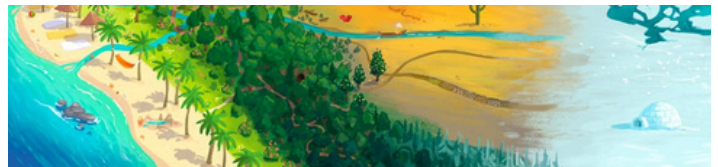
Op verzoek van velen ontwikkelden we een kaartenset, bedoeld voor professionals die al werken met de wereldkaart van Mijn Wereld. De vragen en oefeningen helpen om samen de binnenwereld en reacties van het zenuwstelsel te verkennen. Je kunt de kaarten gebruiken voor persoonlijke reflectie of als professional, in cliëntcontact, supervisie of intervisie. Met de ontdekkingskaarten verken je stap voor stap je binnenwereld, je zenuwstelsel en wat je helpt om te reguleren.

De set bestaat 54 kaartjes, onderverdeeld in drie categorieën:

- Persoonlijke kaarten: ontdek en verken je binnenwereld
- Professionele kaarten: reflecteer op jezelf en jouw rol als professional
- Ervaringsgerichte kaarten: korte oefeningen om te voelen, ervaren en ontdekken

De kaartenset is verpakt in een transparant kunststof doosje. Formaat: 9,5 x 6,5 x 2,5 cm. De set kost €17,50. Omdat deze kaartenset alleen bedoeld is om te gebruiken met de wereldkaart is dit product op onze website beschermd met een wachtwoord. Mail ons en we sturen je het wachtwoord toe.

MIJN WERELD[®] IN BEELD



🌍 Mijn Wereld groeit. En dus groeit onze wereld mee.

Wat begon vanuit de therapiekamer, groeit steeds verder. We willen kennis over het zenuwstelsel en de polyvagaaltheorie toegankelijk maken voor steeds meer mensen, in steeds meer landen en in steeds meer contexten. Daarom zetten we een volgende stap met twee nieuwe domeinen:

 [Mijnwereldinbeeld.nl](https://mijnwereldinbeeld.nl)

Voor ons groeiende aanbod in Nederland, met toepassingen voor onder andere mensen met een verstandelijke beperking en het onderwijs.

🌍 [NavigatingMyWorld.com](https://navigatingmyworld.com)

Voor onze internationale groei en de verschillende doelgroepen waarmee we wereldwijd willen werken.

Want Mijn Wereld is inmiddels méér dan therapie. Het gaat over begrijpen, herkennen en navigeren van je eigen zenuwstelsel – in de zorg, het onderwijs, binnen gezinnen, op het werk en in het dagelijks leven.

Onze missie blijft hetzelfde:

Kennis over het zenuwstelsel begrijpelijk, praktisch en toegankelijk maken – en deze kennis verspreiden over de wereld.

En natuurlijk blijven we ook te vinden op:

[Mijnwereldintherapie.nl](https://mijnwereldintherapie.nl) 

[Myworldintherapy.com](https://myworldintherapy.com) 

Nieuwe domeinen. Nieuwe werelden.

Eén missie. ❤️

Map your inner world. Navigate your nervous system.



Wist je dat we ook een blok met 50 afscheurbare werkbladen hebben? Bij vele cliënten hangt deze al aan de koelkast :-)
Ze zijn beschikbaar voor iedereen die al over het basispakket beschikt. In de webshop is dit product daarom beschermt met een wachtwoord. Mail ons en we sturen je het wachtwoord.



TRAININGSAGENDA 2027

Je bent van harte welkom op één van onze trainingen! Hieronder vind je de data voor 2027:

Er is nog plek op 10-11-2026 bij de vervolgtraining: Een neurobiologische kijk op de ouder-kind en therapeutische relatie.

De data voor de trainingen in 2027 zijn:

- NIEUW: tweedaagse training (basistraining en verdieping): 9 maart en 6 april 2027
- 1-daagse basistraining: 12 april 2027 of 9 juni 2027 of 7 oktober 2027 of 19 november 2027.
- Een neurobiologische kijk op de ouder-kind en therapeutische relatie: 25 mei 2027
- Basistraining voor mensen die werken in de VB-zorg: data volgen
- Het is ook mogelijk om met je hele team een eendaagse basistraining incompany te volgen. Mail ons!

Zie voor meer informatie over de trainingen:

<https://mijnwereldintherapie.nl/product-categorie/training-polyvagaal-theorie/>

WERKBLADEN



NIEUWE VIDEO

Om we de ingewikkelde kennis over het zenuwstelsel toegankelijk en praktisch toepasbaar willen maken voor iedereen hebben we ook een video gemaakt om uit te leggen hoe het zenuwstelsel je binnenwereld beïnvloed en hoe je met behulp van 'Mijn Wereld' veilig door je binnenwereld kunt reizen.

Zie hier de video: https://www.youtube.com/watch?v=gC36kE_mP20

PANEL

Wat heeft ons zenuwstelsel te maken met taalontwikkeling en communicatie?

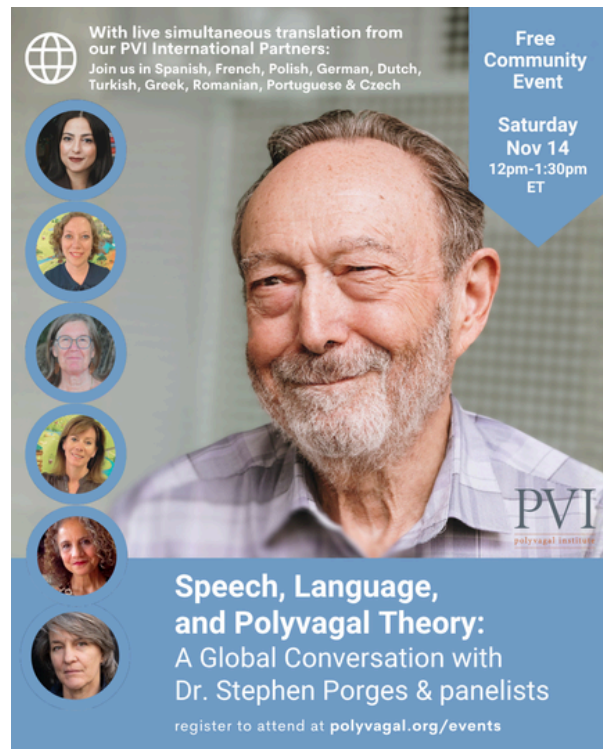
Op 14 november gaan Stephen Porges en zes panelleden hierover met elkaar in gesprek. Maar liefst vier panelleden vanuit Nederland nemen deel aan het gesprek, waaronder Martie van der Reijden en Evelien van den Kerkhof, beiden Orthopedagoog Generalist, Tineke Smit, kinderpsychiater, en Heleen Grooten, logopediste. Vanuit verschillende invalshoeken delen zij hun kennis en ervaringen.

In eenvoudige en toegankelijke taal wordt de verbinding tussen het zenuwstelsel, veiligheid, communicatie en taalontwikkeling onderzocht.

Wat gebeurt er met ons vermogen om te luisteren, te spreken, taal te verwerven, contact te maken en te leren wanneer we ons veilig genoeg voelen?

En wat kan dit betekenen voor kinderen die moeite hebben met taal of communicatie?

Een interessant gesprek voor leerkrachten, logopedisten, therapeuten en andere professionals die met kinderen en ontwikkeling werken.



With live simultaneous translation from our PVI International Partners:
Join us in Spanish, French, Polish, German, Dutch, Turkish, Greek, Romanian, Portuguese & Czech

Free Community Event

Saturday
Nov 14
12pm-1:30pm
ET

Speech, Language, and Polyvagal Theory:
A Global Conversation with
Dr. Stephen Porges & panelists

register to attend at polyvagal.org/events

INTERVIEW

Ter voorbereiding op het panelgesprek waren we te gast bij Mina Roustayi van [Wecanlearn2learn.com](https://wecanlearn2learn.com) en namen we een interview op over Mijn Wereld. Je bekijkt het interview hier:

<https://wecanlearn2learn.com/my-world-polyvagal-map/>



My World: A Polyvagal Map for Navigating Our Inner World

with Martie van der Reijden & Evelien van der Kerkhof

CONTACT

Het creëren van meer veiligheid, regulatie en veerkracht kan alleen samen. We horen daarom heel graag je feedback, input of tips! Mail ons! info@mijnwereldinbeeld.nl

Of schrijf je review bij een product of in ons gastenboek op onze website.



DANK JE WEL VOOR HET LEZEN VAN
ONZE NIEUWSBRIEF EN EEN HELE FIJNE
HERFST GEWENST!

HARTELIJKE GROETEN,
Evelien & Martie