

Inleiding

In deze informatie vind je informatie over de training 'Stressreductie en Stressregulatie', die verzorgd wordt door de afdeling medische psychologie van het Anna Ziekenhuis.

Voor wie is de training 'Stressreductie en Stressregulatie' bedoeld?

Komt een van de volgende situaties je bekend voor:

- **Dagelijkse spanning:** In het dagelijks leven kom je vaak situaties tegen die stress met zich meebrengen. Dit kan leiden tot zowel fysieke als mentale spanning. Fysiek kan dit zich uiten in het onbewust aanspannen van spieren. Dit kan klachten zoals spierpijn, hoofdpijn, pijn in de nek en schouders veroorzaken. Psychisch merk je misschien dat zorgen en piekeren je gedachten beheersen, waardoor ontspannen steeds moeilijker wordt en je minder kunt genieten van dagelijkse activiteiten.
- **Chronische pijn:** In Nederland leven meer dan 600.000 mensen met chronische pijn, wat een serieuze impact kan hebben op het dagelijks leven en functioneren. Heb je voortdurend pijn en voelt het alsof je de controle over het ontspannen van je spieren kwijt bent? Misschien kun je je zelfs niet meer herinneren hoe echte ontspanning voelt?
- **Verergering van klachten:** Je klachten kunnen ook leiden tot extra spanning. Wanneer je pijn hebt, spannen de spieren zich vanzelf aan en deze spierspanning kan de klachten verergeren. Dit kan zorgen geven of onrust oproepen, waardoor de klachten verergeren of zelfs nieuwe symptomen ontstaan. Denk aan: pijn, jeuk, trillen, slaapproblemen, misselijkheid, verminderde eetlust, benauwdheid, een paniekerig gevoel en/of transpireren.

Herkenbaar? Dan zou de training "Stressreductie en Stressregulatie" iets voor je kunnen zijn.

Hoe ziet de training 'Stressreductie en Stressregulatie' eruit?

De training "Stressreductie en Stressregulatie", helpt je om verstoringen in je geestelijke en/of lichamelijke evenwicht aan te pakken. Door ontspanningsoefeningen leer je opnieuw hoe je kunt ontspannen en hoe je deze ontspanning kunt integreren in je dagelijks leven. Dit kan je kwaliteit van leven en je plezier in het leven verbeteren.

Er wordt gebruik gemaakt van een werkboek waarin je informatie, oefeningen en thuiswerk terug kunt lezen.

Tijdens de training maak je kennis met verschillende methoden:

- **Ademhalingstechnieken (bijeenkomst 1)**
Psychische spanning (piekeren, stressvolle situaties), pijn of gespannen spieren, hebben vaak invloed op je ademhaling. Met ademhalingstechnieken leer je hoe je jezelf kunt ontspannen en meer grip krijgt op je gedachten en gedrag. Je ontdekt hoe je je lichaam en geest sneller tot rust kan brengen. Deze technieken kunnen ook bijdragen aan een beter slaappatroon.
- **Progressieve relaxatietherapie van Jacobson (bijeenkomst 2, 3 en 4)**
Bij deze methode leer je oefeningen waarin je verschillende spiergroepen eerst aanspant en daarna ontspant. Hierdoor voel je het verschil tussen spierspanning en spierontspanning, wat je helpt om je lichaam beter te ontspannen.

- **Mindfulness (bijeenkomst 5)**

Mindfulness betekent stil staan bij wat er op dit moment gebeurt. Dat klinkt heel gemakkelijk, maar hoe vaak zijn we niet bezig met het verleden of met de toekomst? We worden regelmatig in beslag genomen door (vervelende) herinneringen, dagdromen en fantasieën over de toekomst. We zijn zo vaak met onze gedachten ergens anders, dat we voorbijgaan aan het hier en nu. De oefeningen zijn er op gericht om de automatische piloot even los te laten en stil te staan bij het moment.

- **Draagkracht vergroten en visualisaties (bijeenkomst 6)**

Visualisaties zijn ontspanningsoefeningen waarbij je je verbeelding gebruikt. Je luistert naar een begeleidende stem. Het enige wat je hoeft te doen, is ontspannen en je verbeelding het werk te laten doen. Door een individuele opdracht krijg je meer inzicht in je eigen draagkracht en draaglast en wat je hierin zou willen veranderen.

- **Terugvalpreventieplan (bijeenkomst 7)**

In het terugvalpreventieplan leer je signalen van je lichaam en geest beter te herkennen en kun je in een vroeg stadium actie ondernemen om spanning te verminderen. Met oefenen en het bewust toepassen van technieken leer je overbelasting te signaleren, te voorkomen en een nieuwe balans te vinden tussen spanning en ontspanning.

Wat kun je verwachten?

We hopen dat deze training je helpt om beter met spanning om te gaan en meer inzicht krijgt in je klachten, je spanningspatronen en de gevolgen daarvan. Door de zeven bijeenkomsten en de huiswerkopdrachten krijg je praktische handvatten om verandering te brengen in je lichamelijke en mentale spanning.

Informatie over de training

Wat verwachten wij van jou?

Wij verwachten dat je:

- de ontspanningstechnieken thuis oefent en hier tijd voor vrij maakt in je dagelijks leven
- het huiswerk maakt en meebrengt naar de volgende bijeenkomst
- alle bijeenkomsten aanwezig bent en hieraan actief deelneemt
- bij verhindering dit ons minimaal 24 uur voor de bijeenkomst laat weten.

Grootte van de groep

De groep zal uit maximaal 10 deelnemers bestaan.

Wie geeft de training 'Stressreductie en Stressregulatie'?

De cursus wordt gegeven door een medewerker van de afdeling medische psychologie van het Anna Ziekenhuis te Geldrop.

Tijdstip en plaats van de training

De training bestaat uit zeven bijeenkomsten en wordt op een woensdag gegeven van 14.30-16.00 uur. De training wordt gegeven in de oefenruimte in het hoofdgebouw van het Anna Ziekenhuis, route 3.

Aanmelding voor de training

Wanneer je belangstelling hebt voor deze training, kun je dit aangeven bij je behandelend specialist.

Na aanmelding ontvang je een uitnodiging voor een intake bij een van de psychologen van afdeling medische psychologie. Tijdens dit (vrijblijvende) gesprek zal bekeken worden wat je klachten zijn en of je baat zou kunnen hebben bij de training 'Stressreductie en Stressregulatie'.

Uitzonderingen

Bij voorkeur vindt de training in groepsverband plaats. Het kan uiteraard voorkomen dat je belangstelling hebt voor de training maar niet in staat of niet in de gelegenheid bent aan het groepsprogramma deel te nemen. We zullen dan samen bekijken of er alternatieven zijn, bijvoorbeeld in de vorm van een individueel aanbod.

Heb je nog vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie maar als aanvulling hierop. Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen, stel deze dan gerust aan ons.

Je kunt contact opnemen met polikliniek medische psychologie, telefoon 040 - 286 48 78.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/med006-stressreductie-en-stressregulatie-training-voor-mensen-met-spanningsklachten/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



MED006
14-01-2025