

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?

Is één van onderstaande situaties voor jou herkenbaar?

- 1. In het dagelijks leven word je (voortdurend) geconfronteerd met situaties die spanning met zich mee kunnen brengen. Als gevolg hiervan kun je last krijgen van lichamelijke spanning en/of van mentale, psychische spanning. Bij lichamelijke spanning worden de spieren automatisch aangespannen en kunnen deze voortdurend gespannen blijven waardoor dit lichamelijke klachten kan veroorzaken. Hierbij valt te denken aan spierpijn, hoofdpijn en pijn in jouw nek en/of schouders. Ook kan er sprake zijn van psychische spanning. Je maakt je zorgen en piekert veel. Je hebt het idee dat je je niet meer kunt ontspannen en geen plezier meer kan beleven aan de dagelijkse dingen.
- 2. In Nederland hebben minstens 600.000 mensen last van chronische pijn. Het gaat hierbij om serieuze pijnklachten die veel invloed hebben op het dagelijks leven en het dagelijks functioneren. Heb je voortdurend pijn en weet je niet meer hoe je jouw spieren kunt ontspannen? Sterker nog, misschien dat jij je niet eens meer kunt herinneren wat ontspanning eigenlijk is?
- 3. Ook door jouw klachten kun je gespannen raken. Wanneer je pijn hebt, spannen de spieren zich vanzelf aan en deze spierspanning kan de klachten verergeren. Misschien maak jij je hier zorgen over of word je er onrustig van. Als gevolg daarvan kunnen de klachten weer verergeren of kunnen ze zorgen voor nieuwe klachten. Bijvoorbeeld: pijn, jeuk, trillen, slaapproblemen, misselijkheid, verminderde eetlust, verhoogde bloeddruk, benauwdheid, een paniekerig gevoel en transpireren.

Herken jij je hierin? Dan zou een training “Stressreductie en Stressregulatie” iets voor jou kunnen zijn.

De training “Stressreductie en Stressregulatie” is er op gericht om jou beter te leren omgaan met spanning, meer inzicht te krijgen in jouw klachten en de gevolgen daarvan en het verminderen van jouw lichamelijke en mentale spanning.

Hoe ziet de training “Stressreductie en Stressregulatie” eruit?

De training “Stressreductie en stressregulatie” richt zich op het aanpakken van verstoringen in psychisch en/of lichamenlijk evenwicht door middel van ontspanningsoefeningen. Door opnieuw te leren ontspannen en dit toe te passen in jouw dagelijks leven, kan dit jouw kwaliteit en plezier van leven verbeteren.

In de eerste bijeenkomst ontvang je een USB-stick met daarop de oefeningen die je thuis kunt oefenen. Ook wordt gebruik gemaakt van een werkboek waarin je informatie, oefeningen en thuiswerk terug kunt lezen.

Tijdens de training “Stressreductie en Stressregulatie” worden verschillende methoden gebruikt zoals:

- **Ademhalingstechnieken (bijeenkomst 1)**

Psychische spanning (piekeren, stressvolle situaties in de toekomst of in het verleden) en lichamelijke spanning (pijn, aangespannen spieren) kunnen een directe invloed hebben op jouw ademhaling. Door middel van ademhalingstechnieken kun jij leren je te ontspannen en weer grip en controle te krijgen op jezelf. Op deze manier leer je jouw lichaam en jouw gedachten sneller tot rust te brengen. Ademhalingsoefeningen kunnen bovendien het slaappatroon verbeteren.

- **Progressieve relaxatietherapie van Jacobson (bijeenkomst 2, 3 en 4)**

In deze methode worden oefeningen aangeleerd waarin eerst verschillende spiergroepen stuk voor stuk worden aangespannen en daarna ontspannen. Zo leer je het verschil ervaren tussen spierspanning en spierontspanning.

- **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? Regelmatig worden we in beslag genomen door (vervelende) herinneringen, dagdromen en fantasieën over de toekomst. We zijn zo vaak met onze gedachten ergens anders dat we voorbij gaan aan het hier en nu. De oefeningen zijn er op gericht de automatische piloot even los te laten en aandacht te geven aan het moment.

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

Visualisaties zijn ontspanningsoefeningen door zelfsuggestie en verbeelding. Je luistert naar de stem op de USB-stick en hoeft niets meer te doen dan jouw verbeelding het werk te laten doen.

- **Herhaling oefeningen en terugvalpreventieplan (bijeenkomst 7)**

Met het terugvalpreventieplan leer jij je bewust te worden van lichamelijke en psychische signalen. Je leert om in een eerder stadium jouw spanning op te merken, hier actie in te ondernemen en zodoende terugval te voorkomen.

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.

Wij hopen dat de training "Stressreductie en Stressregulatie" bij zal dragen aan het beter leren omgaan met jouw klachten, jouw spanning en de gevolgen daarvan. Door de zeven bijeenkomsten en de huiswerkopdrachten hopen we dat je verandering teweeg kunt brengen in jouw lichamelijke en mentale spanning.

Informatie over de training

Wat verwachten wij van jou?

Wij verwachten van je dat jij:

- 1.de ontspanningstechnieken thuis oefent en hier tijd voor vrij maakt in jouw dagelijks leven,
- 2.het huiswerk maakt en meebrengt naar de volgende bijeenkomst,
- 3.alle bijeenkomsten aanwezig bent en hieraan actief deelneemt,
- 4.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 jouw specialist.

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

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 met jou 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
01-01-2022