

Spanningsregulatie - cursus voor ouderen

Ieder mens heeft te maken met spanning, dat is heel normaal.

Wanneer er echter te veel spanning wordt ervaren kan dit erg belemmerend zijn. Spanning kan ervoor zorgen dat er situaties vermeden worden, met als gevolg vereenzaming en het verliezen van contact met jezelf en je omgeving.

Deze cursus leert u om bewust te worden van de manier waarop spanningen zich kunnen uiten en daarmee invloed te hebben op uw functioneren. Daarnaast leert u hoe u in de thuissituatie, zelfstandig, beter met deze spanningen kunt omgaan.

In de cursus leert u:

- Bewust te worden van gedachten, gevoelens en gedrag bij spanning.
- Stil te staan bij uw gevoel.
- Balans te vinden tussen uzelf uitdagen en uzelf rust gunnen.
- Verschillende ontspanningstechnieken.
- Op een goede manier met spanning en emoties om te gaan.

Oftewel: u leert bij uzelf stil te staan en zodoende bewuster te worden van uzelf. Daarnaast leert u verschillende manieren om te ontspannen. Hierdoor vergroot het gevoel van controle over uw eigen leven.

De cursus is gebaseerd op de therapiestromingen cognitieve gedragstherapie en client centered therapie.

Doel

U leert hoe u kunt omgaan met de spanning die u voelt.

Het algemene doel van de module is dat de cliënten zich bewust worden van de manier waarop eigen spanningen zich uiten (spanningssignalen) en wat de invloed is die spanningen kunnen hebben op het functioneren. Daarnaast leren cliënten hoe zij in de thuissituatie, zelfstandig, beter met deze spanningen kunnen omgaan.

Voor wie?

De cursus is voor ouderen die zich belemmerd voelen door gespannenheid, piekeren, somberheid, angst.

Cliënten met onder andere een angststoornis of somatoforme stoornis hebben vaak lichamelijke klachten, zoals te hoge spierspanning, gestoord adempatroon, pijnklachten. Door middel van psychomotorische therapie-vaardigheden leren zij om tot ontspanning te komen en inzicht te krijgen in de lichaamssignalen, waardoor spanning en de lichamelijke klachten afnemen.

Een groep biedt de mogelijkheid tot herkenning, steun en motivatie.

Werkwijze

De module bestaat uit twee delen. Het eerste deel is gericht op het herkennen van spannings-signalen en het achterhalen van

oorzaken van spanning.

Het tweede deel is gericht op het uitproberen van verschillende ontspanningstechnieken.

De cursus kan zowel individueel als in een groep gevolgd worden.

Praktische informatie

Voor deze cursus is een verwijzing van uw behandelaar nodig.

- De cursus bestaat in overleg uit 8 á 10 bijeenkomsten van 1 uur.
- De bijeenkomsten vinden overdag plaats aan de Eerdelaan 45, Zwolle.
- De definitieve data en tijden worden zoveel mogelijk in overleg gepland.

Contact en aanmelden

Voor meer informatie en aanmelden neemt u contact op met uw behandelaar. Na aanmelding via uw behandelaar wordt u uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek.

In dit gesprek krijgt u uitleg over de cursus, kunt u uw eigen situatie toelichten en bepalen we samen of de cursus bij u past.

Contact

De cursus wordt gegeven door:

Irma Veldman

Vaktherapeut PMT

T 038 469 1066

E i.veldman@dimence.nl.