

Pre-behandeling 'De Warming-up'

Wanneer je bij team Angst- en Stemming Almelo in behandeling komt bieden wij de mogelijkheid om alvast met jouw klachten aan de slag te gaan. Door middel van deze leefstijltraining behandelen we diverse thema's die bijdragen aan een positieve verandering van stemming en gedrag.

Werkwijze

Verandering van leefstijl heeft tijd en aandacht nodig. De leefstijltraining richt zich niet alleen op gezonder maar ook op bewuster gedrag. De training zal jouw aandacht voor leefstijl doen toenemen en jouw kennis vergroten.

De training bestaat uit zes gezamenlijke bijeenkomsten. Gedurende deze bijeenkomsten worden onderstaande thema's besproken, opdrachten uitgelegd en zal er ruimte zijn voor vragen. Er wordt een actieve bijdrage van jou verwacht. Er doen maximaal acht personen mee aan de groep. Het is een open groep, dit houdt in dat er andere mensen tussentijds in- en uit kunnen stromen.

De bijeenkomsten worden geleid door een senior psychiatrisch verpleegkundige en een basispsycholoog van het team Angst en Stemming. Tijdens de bijeenkomst heeft de verpleegkundige de rol van docent en coach.

Thema's

De training wordt gegeven aan de hand van verschillende thema's, namelijk:

- Gezonde gewoontes; voeding en slaap
- Activering en beweging
- Balans tussen rust en activiteit
- Omgaan met stress
- Signaleringsplan

Tijdens de bijeenkomsten krijg je informatie over gezonde voeding en voldoende slaap, maar leer je ook meer inzicht te krijgen over jouw psychische klachten.

Gezonde gewoontes; voeding en slaap

Tijdens dit thema krijg je meer informatie over voeding en slaapproblemen en het belang van een goede nachtrust. Ook krijg je handvatten en inzichten om jouw slaappgedrag te verbeteren. Hiervoor houd je onder ander een slaappdagboek bij.

Daarnaast krijg je informatie over gezonde voeding en de schijf van vijf. Ook voeding kan invloed hebben op een goede slaap en jouw algemene welbevinden.

Activering en beweging

Mensen die zich vaak erg somber en/of angstig hebben weinig energie voor activiteiten. Ze doen weinig waardoor ze zich alleen

maar slechter gaan voelen. Vaak gebruiken ze de weinige energie vooral voor dingen die moeten, de zogenaamde 'moet-activiteiten' in het stemmingsdagboek. Naar verloop van tijd bestaan de activiteiten enkel nog maar uit verplichtingen. Dit kan negatieve gedachten over het leven versterken en de machteloosheid vergroten waardoor de motivatie alleen maar afneemt. Tijdens de training ontdek je welke activiteiten voor jou plezierig zijn en wat het belang van regelmatig bewegen is.

Balans tussen rust en activiteit

Tijdens deze bijeenkomst wordt er onder andere gekeken hoe belangrijk het is om tijd voor jezelf te nemen en hoe je gedurende de dag rustpuntjes kunt inbouwen. Je leert meer over het belang van (spier)ontspanning, want een betere ontspanning kan stress voorkomen.

Omgaan met stress

Stress is de spanning die optreedt bij een (dreigende) verstoring van het evenwicht tussen de belasting en de belastbaarheid van een persoon. We bespreken verschillende copingsstijlen en onderzoeken welke coping bij jou past.

Signaleringsplan

Een signaleringsplan maak je om de voortekenen van een nieuwe periode met veel klachten te herkennen. Je leert hoe je klachten herkent, wat je op dat moment kunt doen en wie je kunt inschakelen om daar mee om te gaan.

Aanmelden

Vanuit de intake bespreek jij samen met je regiebehandelaar de aanmelding voor de warming-up groep. Als je ervoor kiest om deel te nemen, wordt er contact met je opgenomen. Je krijgt dan informatie over de startdatum en locatie.