



*St. Anna Ziekenhuis*



# **Stressreductie en stressregulatie**

## **Training voor mensen met spanningsklachten**

**Anna.** Liefde voor leven.

---

In deze folder vindt u informatie over de training “Stressreductie en Stressregulatie”, die verzorgd wordt door de afdeling medische psychologie van het St. Anna Ziekenhuis.

### **Voor wie is de training ‘Stressreductie en Stressregulatie’ bedoeld?**

Is één van onderstaande situaties voor u herkenbaar?

1. In het dagelijks leven wordt u (voortdurend) geconfronteerd met situaties die spanning met zich mee kunnen brengen. Als gevolg hiervan kunt u 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 uw nek en/of schouders. Ook kan er sprake zijn van psychische spanning. U maakt zich zorgen en piekert veel. U heeft het idee dat u zich 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. Heeft u voortdurend pijn en weet u niet meer hoe u uw spieren kunt ontspannen? Sterker nog, misschien dat u zich niet eens meer kunt herinneren wat ontspanning eigenlijk is?
3. Ook door uw klachten kunt u gespannen raken. Wanneer u pijn heeft, spannen de spieren zich vanzelf aan en deze spierspanning kan de klachten verergeren. Misschien maakt u zich hier zorgen over of wordt u 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.

---

Herkent u zich hierin? Dan zou een training “Stressreductie en Stressregulatie” iets voor u kunnen zijn.

De training “Stressreductie en Stressregulatie” is er op gericht om u beter te leren omgaan met spanning, meer inzicht te krijgen in uw klachten en de gevolgen daarvan en het verminderen van uw 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 lichamelijk evenwicht door middel van ontspanningsoefeningen. Door opnieuw te leren ontspannen en dit toe te passen in uw dagelijks leven, kan dit uw kwaliteit en plezier van leven verbeteren.

In de eerste bijeenkomst ontvangt u een USB-stick met daarop de oefeningen die u thuis kunt oefenen. Ook wordt gebruik gemaakt van een werkboek waarin u 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 uw ademhaling. Door middel van ademhalingstechnieken kunt u leren zich te ontspannen en weer grip en controle te krijgen op uzelf. Op deze manier leert u uw lichaam en uw 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 leert u 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. U luistert naar de stem op de USB-stick en hoeft niets meer te doen dan uw verbeelding het werk te laten doen.

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

Met het terugvalpreventieplan leert u zich bewust te worden van lichamelijke en psychische signalen. U leert om in een eerder stadium uw spanning op te merken, hier actie in te ondernemen en zodoende terugval te voorkomen.

Met oefenen en het bewust toepassen van technieken leert u 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 uw klachten, uw spanning en de gevolgen daarvan. Door de zeven bijeenkomsten en de huiswerkopdrachten hopen we dat u verandering teweeg kunt brengen in uw lichamelijke en mentale spanning.

---

## **Informatie over de training**

### **Wat verwachten wij van u?**

Wij verwachten van u dat u:

- de ontspanningstechnieken thuis oefent en hier tijd voor vrij maakt in uw 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 St. Anna Ziekenhuis in 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 op de polikliniek psychiatrie in het hoofdgebouw van het St. Anna Ziekenhuis.

### **Aanmelding voor de training**

Wanneer u belangstelling heeft voor deze training, kunt u dit aangeven bij uw specialist.

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

---

### **Uitzonderingen**

Bij voorkeur vindt de training in groepsverband plaats.

Het kan uiteraard voorkomen dat u belangstelling heeft voor de training maar niet in staat of niet in de gelegenheid bent aan het groepsprogramma deel te nemen. We zullen dan samen met u bekijken of er alternatieven zijn, bijvoorbeeld in de vorm van een individueel aanbod.

### **Heeft u nog vragen?**

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

U kunt contact opnemen met mw. drs. S.J.M. Hoppenbrouwers (klinisch psycholoog) via de **afdeling medische psychologie, telefoon 040 - 286 4878**.



**St. Anna Ziekenhuis**

**locatie Geldrop**

Bogardelind 2  
5664 EH Geldrop

**locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

**COLOFON**

Opmerkingen, suggesties of  
aanvullingen op de folder  
kunt u kenbaar maken bij  
patiëntenvoorlichting:  
[patiëntenvoorlichting@st-anna.nl](mailto:patiëntenvoorlichting@st-anna.nl)

[www.st-anna.nl](http://www.st-anna.nl)

**MPSY006  
11-17**