

U bent onder behandeling in het revalidatiecentrum bij diverse disciplines. Uw klachten wekken spanning op. Soms verergeren uw lichamelijke klachten door spanning. Dat is de reden waarom u gaat deelnemen aan de ontspanningsgroep in Zoetermeer.

Doel

Na het volgen van de ontspanningsgroep bent u in staat spanningen en de gevolgen daarvan voor uw lichaam te herkennen en bewust te beïnvloeden. U kunt zelfstandig en onder diverse omstandigheden ontspannen en u bent zich meer bewust van de oorzaken van de spanning.

Wat kunt u van de ontspanningsgroep verwachten? U leert een aantal methodes aan om de spanning binnen uw lichaam en storende gedachten te beïnvloeden.

Behandelteam

Een van de behandelaars van het team of de revalidatiearts kan u aanmelden voor deelname aan de ontspanningsgroep. Dit wordt altijd vooraf met u besproken.

Meestal geeft een fysiotherapeut de ontspanningsoefeningen. Bij de hartrevalidatie kan dat ook een maatschappelijk werker of psycholoog zijn.

Hoe zit het programma in elkaar?

De groep start bij deelname van minimaal twee personen. De maximale groepsgrootte is zes deelnemers. Per keer worden verschillende technieken en oefeningen gegeven.

Het is daarom heel belangrijk dat u bij elke bijeenkomst aanwezig bent. Bij de diverse bijeenkomsten komen de volgende punten aan de orde:

- voorlichting over stress
- de gevolgen op lichamelijk, emotioneel en psychisch terrein
- lichaamsbewustzijn: het leren voelen waar spanning bij u in uw lichaam optreedt
- het aanleren van de buikademhaling
- de methode Jacobson (een methode waarbij u spiergroep voor spiergroep spanning opbouwt en leert los te laten)
- visualisaties: het voorstellen van ontspannende gebeurtenissen, situaties
- concentratieoefeningen

Wat verwachten wij van u?

Dat u ruim op tijd komt en dat u het geleerde thuis oefent.

Wij adviseren

Draag gemakkelijk zittende en warme kleding. Neem een badlaken mee. Ga van te voren naar het toilet. Schakel uw mobiele telefoon uit. Neem na de ontspanning even de tijd om bij te komen voordat u weggaat.

