



St-OP

Stressreductie en ontspanningsprogramma

OLV Ziekenhuis
Multidisciplinair Pijnteam
Campus Aalst



Stresshantering en relaxatie als effectieve vaardigheden in het omgaan met chronische pijn, angst en stressgerelateerde klachten.

Het programma?

Dit groepsprogramma is een systematische training van 8 wekelijkse sessies van één uur, waarin op een actieve manier nieuwe soorten van 'controle' aangeleerd worden in het omgaan met diverse klachten. Hierbij gebruiken we het begrip "stress" als ingangspoort en richten we de aandacht op de stressgerelateerde cognitieve, emotionele en lichamelijke aspecten. Het opzet is het aanleren van nieuwe vaardigheden op het gebied van stresshantering en effectieve ontspanningstechnieken via informatie, psychoeducatie en oefening.

Er wordt aan de deelnemers een engagement verwacht om op alle sessies aanwezig te zijn en om tussen de sessies in dagelijks minimaal 30 minuten uit te trekken om de opgegeven oefeningen uit te voeren en te registreren.

Je krijgt op het einde van elke sessie een samenvatting van de sessie mee, samen met de nodige informatie om de dagelijkse opdrachten thuis goed te kunnen oefenen.

Methode?

Het groepsprogramma steunt enerzijds op inzichten uit de cognitieve gedragstherapie met betrekking tot "stress" en anderzijds op een aantal bewezen technieken voor relaxatie, zoals de progressieve relaxatietraining en mindfulnesstraining. Elke sessie bestaat uit een psychoeducatief deel, waar stress uitgebreid aan bod komt, getoetst aan de persoonlijke ervaringen, en een tweede deel waar er diepgaand geoefend wordt met ontspanningstechnieken.

Bij een intakegesprek zal er uitgebreid informatie gegeven worden over de inhoud van de sessies en kan je alle vragen over de training kwijt.

Voor wie?

De training is zinvol voor mensen met diverse klachten, waarbij stress vermoedelijk een belangrijke rol speelt in het ontstaan, instandhouden of verergeren van de klachten. Ook voor mensen die lijden aan chronische pijn heeft stressreductie en ontspanningstraining reeds zijn effect bewezen.

Praktisch?

Vooraleer je kan starten met het programma, zal je in principe een afspraak krijgen voor een intakegesprek bij de psycholoog. Dit gesprek heeft tot doel uit te maken of het programma voor jou een goeie keuze is.

Indien je een geschikte kandidaat bent om aan het programma deel te nemen krijg je de kans om je in te schrijven voor de volgende reeks en krijg je hiervoor de nodige informatie.

Voor dit programma betaal je bij aanvang van de eerste sessie.

Voor verdere vragen:

Roel Voorspoels

Klinisch Psycholoog van het Multidisciplinair Pijnteam

Tel. 053/72 88 17

