

Training hartcoherentie en mindfulness

Psychiatrie

Inleiding

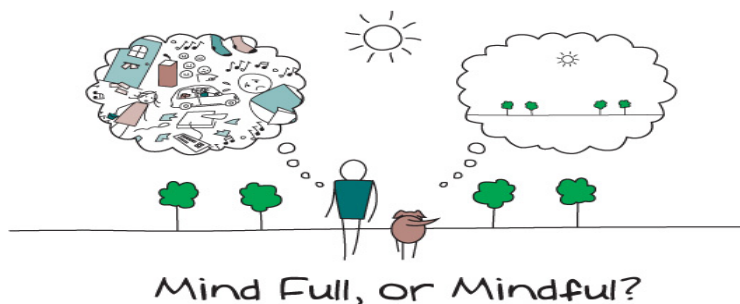
U komt in aanmerking voor de training hartcoherentie en mindfulness van Medisch Spectrum Twente. Deze training wordt georganiseerd voor mensen met angst- en stemmingsklachten in combinatie met lichamelijke klachten. In deze training combineren we een drietal fascinerende benaderingen die afkomstig zijn uit de moderne gedragswetenschappen, te weten hartcoherentie, mindfulness-training en cognitieve psychologie. Hieruit is een programma samengesteld om beter te leren omgaan met angstklachten en lichamelijke klachten. Deze folder geeft algemene informatie over de training hartcoherentie en mindfulness.

Doel van de training

Mensen zijn vaak bezig met het bereiken van doelen die ver in de toekomst liggen.

Mindfulness leert om uw aandacht te houden bij wat nu is, ook als u onrustig, angstig of gespannen bent. U leert om te gaan met de onrust, zonder uzelf erin te verliezen. Hiervoor is een andere manier van denken nodig. Mindfulness helpt niet alleen om ziekte en negatieve gevoelens te accepteren, het leert u ook beseffen dat pijn en negatieve gevoelens tijdelijk zijn. Zoals ze opkwamen, gaan ze ook weer weg. Door dit patroon in uzelf te herkennen, kunt u zich eerder loskoppelen van uw angst en er geen speelbal meer van worden. U kunt dan kijken naar de angst zonder u in die emotie mee te laten sleuren.

Met behulp van de mindfulness oefeningen leren deelnemers om aandacht te geven aan eigen gedachten, gevoelens en emoties. Dit levert inzicht op in eigen functioneren en inzicht kan een eerste stap zijn op weg naar verdere groei. Door de hartcoherentie leren deelnemers om ademhaling en hartslag beter in evenwicht te brengen, wat een gevoel van rust en ontspanning veroorzaakt. Daarnaast heeft hartcoherentie niet alleen een effect op afname van de angstklachten, maar ook een positief effect op de fysiologische processen in het lichaam.



Werkwijze

De training is opgebouwd uit 14 bijeenkomsten (wekelijks) van anderhalf uur. In de trainingen worden vaardigheden aangeleerd die buiten de training worden beoefend, daarbij worden ook huiswerkopdrachten verstrekt. De groepsgrootte is maximaal 12 deelnemers.

Aanmelding en praktische informatie

Er start er regelmatig een nieuwe cursus. Wanneer u contact opneemt met de polikliniek Psychiatrie vertellen wij u wanneer de volgende cursus start.



Vergoeding

De kosten worden door de meeste zorgverzekeraars vergoed, mits er een geldige verwijzing is (van de huisarts of specialist).

Belangrijke contactgegevens

- polikliniek Psychiatrie, route B4, telefoon (053) 487 28 60

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.