



Het *Aandachtgerichte*

STRESSREDUCTIE

programma

Een training voor iedereen die op effectieve wijze wil leren omgaan met stress en ontspannen wil leven.

“Het is niet de stress, maar de manier waarop we kiezen de stress waar te nemen, die bepaalt hoe we met die stress omgaan.”

Chronische stress aanpakken met aandacht

Het Aandachtgerichte Stress Reductie Programma is een combinatie van twee stressreductie programma's: individuele begeleiding op basis van Chronische Stress Reversal (CSR) en de aandachtstraining Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). In een groepstraining en individueel coachings traject wordt heel gericht gewerkt aan het herstel van de gevolgen van chronische stress en wordt de weerbaarheid op het gebied van stress verhoogd. Beide programma's vullen elkaar aan en bieden je een concreet perspectief om op een effectieve manier leren om te gaan met stress.

Voor wie is het programma?

Mensen die vanuit ontslag, ziekte of arbeidsongeschiktheid naar werk zoeken en die stress- en energiegerelateerde klachten hebben. Je hebt te maken (gehad) met langdurige stress of burnout en mogelijk bijkomende klachten zoals angst en depressie. Je kunt op je weg van herstel nog een steun in de rug gebruiken en je staat open voor aanpassingen in je levensstijl.

Het programma wordt vergoed door de UWV in de regio

Utrecht voor mensen die willen re-integreren naar werk. Ook is dit programma inpasbaar binnen een Individuele Re-integratie Overeenkomst (IRO)

De individuele coaching

Het doel van de individuele coaching is dat je fysiek herstelt van de gevolgen van langdurige stress en het verhogen van je fysieke en mentale belastbaarheid. Je krijgt kennis en inzicht welke gevolgen langdurige roofofbouw op je heeft en bent in staat een beter zelfmanagement te voeren.

We starten met een uitgebreid intakegesprek waar gebruik wordt gemaakt van vragenlijsten die jouw situatie uitgebreid in kaart te brengen op zowel fysiek, mentaal en emotioneel niveau. Aan de hand van jouw specifieke situatie krijg je voorlichting en gerichte adviezen die je herstel bevorderen. We starten heel concreet met een noodplan: hoe haal je de grootste druk van de ketel?

We werken op lichamelijk, gedragsmatig en mentaal niveau. We werken aan een geleidelijke en systematische opbouw van je mentale en fysieke belastbaarheid. Daarbij geven we veel aandacht aan een goede balans tussen activiteiten ondernemen en hersteltijd. Dat klinkt wellicht paradoxaal als je je erg uitgeput voelt, maar niets doen is net zo funest als teveel doen.

Begrijpen wat er met je is gebeurd, draagt bij aan je herstel. Je krijgt heldere informatie - die je thuis rustig kunt nalezen - over de achterliggende processen van chronische stress. We besteden veel aandacht aan het voeren van een gezond zelfmanagement. Voelen is hierbij heel belangrijk. Wat geeft je energie en wat doet je ontspannen? Wat is werkelijk van belang in jouw leven en werk? Hoe voel je je eigen grenzen en hoe bewaak je ze? Zijn er leefregels en gedragspatronen die bijstelling behoeven?

De individuele coaching is gebaseerd op de methodiek Chronische Stress Reversal (CSR®) die is ontwikkeld door psychotherapeut drs. Sonja van Zweden. De coaching wordt gegeven door Mary van Mourik, geregistreerd CSR coach.

De groepstraining: Mindfulness

De groepstraining van het Aandacht Gerichte Stress Reductie Programma is een effectieve methode om mensen te leren omgaan met stress, vermoeidheid, burnout, depressie en angst gerelateerde klachten. In deze methode staat het beoefenen van 'mindfulness' of aandacht centraal.

Deze training in Mindfulness is in de Verenigde Staten ontwikkeld in 1979 door dr. Jon Kabat-Zinn onder de naam Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Zijn programma komt voort uit de koppeling tussen meditatie-oefeningen uit de Boeddhistische traditie: de ademhaling- en aandachtmeditatie en nieuwe wetenschappelijke inzichten in de psychologie en gezondheidswetenschappen.

De toepassing van deze methode is buitengewoon praktisch, zinvol en toepasbaar. Vooral in de VS is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van aan-

dachtraining / Mindfulness Based Stress Reduction bij mensen met stress, angst en depressies. In Nederland is onderzoek gedaan aan de Radboud Universiteit Nijmegen naar het effect van de training op mensen met depressie en angsten.

De belangrijkste uitkomsten van onderzoek naar de effecten van aandachtstraining:

- er is een afname van lichamelijke en psychologische klachten
- een positieve verandering in de leefstijl
- cliënten kunnen zich beter ontspannen
- hebben een positiever zelfbeeld en beeld van de omgeving
- melden een verbetering van kwaliteit van leven

Mensen met stress worden bewuster hoe de stress hen beïnvloedt. Zij leren minder vanuit automatische reacties te handelen. De stress en bijkomende lichamelijke klachten nemen hierdoor af.

De stressreductie door aandachtstraining bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van een dagdeel plus een trainingsdag. Daarnaast zijn er voor thuis dagelijkse opdrachten van 1 uur. We werken met een groep van maximaal 10 deelnemers.

We kunnen proberen de zaken buiten ons te veranderen, maar we kunnen ook leren om op situaties niet (alleen) te reageren met stress, maar op een meer adequate manier. In het stressreductie programma komen veel verschillende mogelijkheden aan de orde om met gespannen situaties om te gaan. De inzet is dat ieder deelnemer de meest effectieve oplossing vindt voor zijn of haar stressreductie.

Het stressreductieprogramma wordt uitgevoerd door Hordijk Loopbaanperspectief in samenwerking met Mary van Mourik Loopbaancoaching en Burnoutbegeleiding.

Adresgegevens en aanmelding

Hordijk Loopbaanperspectief

Niasstraat 1

3531 WR Utrecht

030 2919977

info@loopbaanperspectief.nl

www.loopbaanperspectief.nl

www.maryvanmourik.nl

