

Relaxatietherapie en stressmanagement

Inleiding

Gezondheid is het gevolg van psychisch, lichamelijk en sociaal welzijn. Geest en lichaam staan in ieder mens voortdurend met elkaar in verbinding. Heel wat klachten ontstaan vanuit een onevenwicht tussen beide aspecten. Doel van de opleiding is de symptomen waar de patiënt mee te kampen krijgt, te kunnen vertalen en de persoon terug in zijn autonomie te herstellen door te zoeken naar en aanpakken

Stress en stress gerelateerde klachten maken steeds meer deel uit van de huidige medische praktijk. Volgens recent onderzoek zou 70% van de problematiek die zich aandient in een courante medische praktijk rechtstreeks of onrechtstreeks te maken hebben met onze stresshantering. De druk om te presteren is heel hoog. Veel mensen zitten op hun tandvlees en het lichaam laat dit op alle mogelijke manieren weten.

Wetenschappelijk onderzoek bevestigt de voorname rol die aanhoudende spanningen en stress spelen bij het tot stand komen en onderhouden van diverse gezondheidsproblemen, zoals vermoeidheid en pijn, musculoskeletale problemen zoals artrose, rug en nekpijn, chronische pijnklachten, hyperventilatie, ademnood, insomnia, nervositeit, burn-out, thoracale beklemming, ...

Relaxatietherapie en stressmanagement zijn een evidence-based onderdeel van de behandeling van deze aandoeningen.

De integratie van deze inzichten en technieken in de medische praktijk heeft nog veel marge tot progressie.



ICZO www.iczo.be

Beschrijving van de opleiding

Relaxatietherapie en Stressbehandeling is een zelfstandige therapie geworden. Ze benadert de mens op zowel fysisch als op psychisch vlak. Zo heeft ze raakvlakken met psychologie en psychotherapie als met lichamelijke benaderingen zoals kinesithérapie, osteopathie, fasciatherapie en haptonomie. Ze verklaart klachten vanuit de neurofysiologie, waarbij de continue link wordt gelegd tussen geest (brein, bewustzijn) en lichaam.

In eerste instantie leren we de betekenis van onze klachten juist te interpreteren. We leren klachten zien als signalen van het lichaam, die ons vertellen dat een grens bereikt is.

Relaxatietherapie is eerst en vooral leren luisteren naar het verhaal van je lichaam, groeien naar inzichten en bewustwording en evolueren naar een betere balans tussen draagkracht en draaglast door doelgerichte ontspanningsoefeningen en stresshanteringstechnieken.

In tweede instantie proberen we de veerkracht van de persoon te herstellen en verhogen en brengen we de persoon terug in zijn kracht door zijn verantwoordelijkheid op te nemen en bewuste keuzes te maken.

Indicatieterrein

Ademhalingsstelsel: Hyperventilatie, Adembenaauwdheid, Pijn of druk thv de borstkas, ...

Spierstelsel: algemene spierpijn en spierspanningen, nek- en rugpijn, hoofdpijn, migraine, spanningshoofdpijn,...

Hartstelsel: Hartkloppingen, Hartritmestoornissen, Hypertensie...

Slaapproblemen: In- en doorslaapproblemen, angstige dromen, wakker worden 's nachts, apnoe, piekeren...

Spijverteringsstelsel: Spastisch colon, misselijkheid, maagproblemen, diarree en constipatie, prikkelbaar darmsyndroom,

...

Hersen- en hoofdproblemen: Duizeligheid, verminderde concentratie, draaiërigheid, vergeetachtigheid, oorsuizingen (tinnitus), ijl gevoel in het hoofd

Temperatuurregeling: Koude handen of voeten, overmatig transpireren...

Emotionele problemen: Angst, Faalangst, Paniekaanvallen, Fobieën, Nervositeit, Prikkelbaarheid, niet tot rust komen...

Psychische problemen: Ziektevrees (Hypochondrie), claustrofobie, Agorafobie, sombere gevoelens...

Infertiliteit (verminderde vruchtbaarheid tgv stress bij zowel man als vrouw)

(Chronische) vermoeidheid

Burn-out

De mens als Psychosomatische eenheid.

Neurofysiologie.

Neurovegetatief zenuwstelsel.

De fysiologie van stress.

De stress-as. (hypofyse - hypothalamus - bijnieren)

Mind Body therapie.

Transpersoonlijke psychologie. Belang van zelfwaarde, zelfbeeld, zelfverantwoordelijkheid, zelfzorg.

Bewaken van grenzen.

Aangeven van grenzen. Groeien in assertiviteit. Prioriteiten stellen. Keuzes maken. Communicatietechnieken

Stressmanagement. Principles van draaglast en draagkracht. Coping.

Mindfulness

Accepteren, toelaten en loslaten

Omgaan met kritiek.

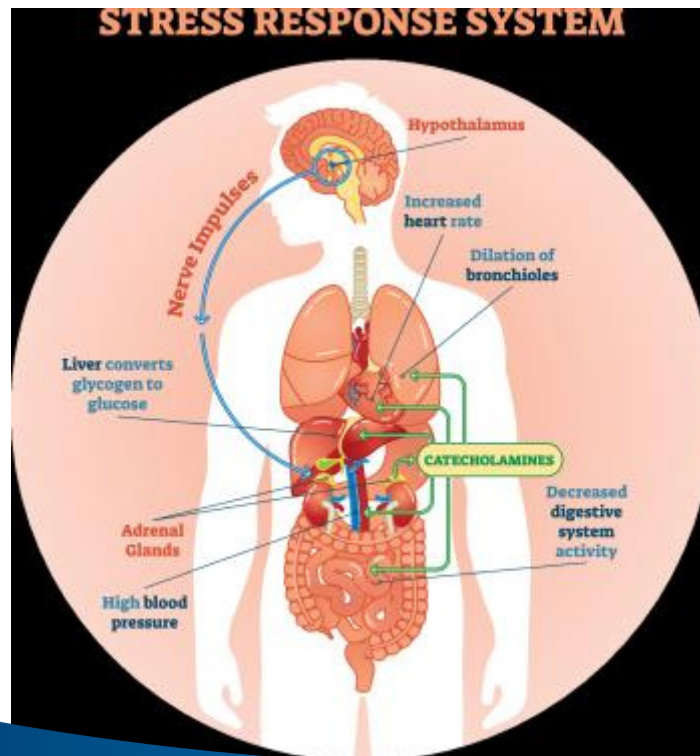
Veerkracht opbouwen.

Het lichaam spreekt op zijn manier. Psychologische zones en hun overeenkomstige klachten.

De 4 pijlers van stressmanagement

Stressbeheersing, omgaan met gevoelens

Perfectionisme en de daarmee gepaard gaande spanningsklachten



Technieken :

Autogene training (Schultz)
Progressieve spierontspanning (Jacobsen)
Ademhalingstherapie (Buikademhaling, Adempauze...)
Visualisatietechnieken
Manuele technieken - dieptemassage - relaxerende massage
Casestudies



Tijdens deze opleiding staat interactie op de voorgrond. Er wordt telkens opnieuw gereflecteerd naar hoe we zelf in het leven staan en omgaan met de uitdagingen van het dagelijkse leven. We leren veel bij hoe we onze patiënten kunnen helpen in hun kracht te komen, maar we leren evenveel bij over onszelf en worden aldus evengoed getriggerd om zelf met de materie aan de slag te gaan. Pas als je als hulpverlener zelf de materie hebt doorleefd, kun je jezelf bekwaam achten om mensen adequaat op dit vlak iets bij te brengen.

Binnen de opleiding verwerft men:

startcompetentie om personen te kunnen evalueren en behandelen
het kunnen behandelen en dit zowel in dienstverband als op zelfstandige basis.

Evidence-based relaxatietherapie & stress management toe te passen in de klinische praktijk en het volledig te integreren in een volledig behandelingsplan

De kern van de opleiding ligt in het vermogen om op basis van de symptomen en van een eigen specifiek en nauwgezet onderzoek te kunnen kiezen voor advies, symptomatische of causale behandeling.

De therapeut moet daartoe over voldoende medisch-wetenschappelijke kennis beschikken, maar ook over technische vaardigheid, en moet kwaliteitsbewust, kritisch en resultaatgericht zijn, zelfstandig kunnen werken en handelen maar met zin tot samenwerking.