



# Als praten alleen niet genoeg is...

## Groepstraining: Lichaamsbewustzijn & Emotieregulatie

### Herken je een of meer van onderstaande?

- Je ervaart spanningsklachten en merkt dat praten alleen je onvoldoende verder helpt.
- Je hebt last van chronische spanning, pijn of vermoeidheid zonder duidelijke medische oorzaak.
- Je begrijpt je klachten met je hoofd heel goed, maar je lichaam lijkt een eigen taal te spreken.
- Je ervaart stress, burn-out of de naweeën van ingrijpende gebeurtenissen en wilt leren hoe je je systeem weer tot rust brengt.
- Je voelt je snel overspoeld door emoties of bent juist het contact met je gevoel kwijt.
- Je wilt jezelf leren kennen en interactie tussen denken en lichamelijke signalen verbeteren

*"Wist je dat je zenuwstelsel vaak sneller reageert dan je gedachten?" "Door via je lichaam te werken, leer je spanning herkennen en beïnvloeden bij de bron."*

### Wat gaan we doen?

In deze groep werken we ervaringsgericht. Dit betekent dat we niet alleen praten, maar vooral doen en ervaren via bewegings- en lichaamsgerichte oefeningen. We werken met het concept van de Window of Tolerance: het gebied waarin jij je emoties kunt dragen zonder in paniek te raken of juist 'uit' te gaan.

## Wat leer je in 8 bijeenkomsten?

1. **Lichaamsbewustzijn:** Lichamelijke signalen van spanning en ontspanning in een vroeg stadium herkennen.
2. **Emotieregulatie:** Ontdek hoe je zenuwstelsel werkt en welke technieken jou helpen om weer rustig te worden.
3. **Grenzen & Autonomie:** Je fysieke grenzen voelen en deze durven respecteren, zodat je weer regie ervaart in je dagelijks leven.

**Wat verwachten we van jou?** We vragen om een actieve houding. We nodigen je uit om mee te doen met oefeningen, ook als deze ongemakkelijk voelen. Jij houdt daarbij altijd de regie: we onderzoeken samen wat je ervaart.

- Thuis oefenen: Om echt resultaat te boeken, vragen we je om dagelijks (2x 10 minuten) thuis te oefenen. Zo train je voor de momenten dat je het echt nodig hebt.
- Aanwezigheid: Voor de veiligheid in de groep is het belangrijk dat je bij alle 8 sessies aanwezig bent.

## Praktische informatie

- **Wanneer:** Maandagochtend (90 min). Bij voldoende deelnemers starten we in maart. 2 - 9 - 16 - 23- en 30 maart + 13 april + 4 - 18 mei.
- **Behandelaren:** Maartje en Miriam (GZ-psycholoog / vaktherapeut).
- **Locatie:** Innova (bovenverdieping).
- **Vergoeding:** Deze groep is een erkend onderdeel van je specialistische GGZ-behandeling. De kosten worden vergoed vanuit de basisverzekering, mits dit is opgenomen in je behandelplan.

## Hoe meld je je aan?

Ben je gemotiveerd om op een actieve manier aan je herstel te werken? Bespreek je deelname met je huidige behandelaar. Na aanmelding via het secretariaat volgt een screeningsgesprek om te kijken of dit het juiste moment is voor deze training.