



Groepspraktijk voor psychologische
hulpverlening en gedragstherapie

Relaxatietherapie

Stress is normaal en inherent aan het leven. Als er een onevenwicht komt tussen je draaglast en draagkracht, dat blijft duren, dan spreken we van een stressprobleem. Dan krijg je lichamelijke klachten (bv. maag- of darmlast, druk in de borstreek, raar gevoel in je hoofd, hartkloppingen, zweten,...), veranderingen in je denken, emoties en gedrag (bv. sneller huilen, depressieve gevoelens, sneller geïrriteerd raken, veel piekeren, concentratieproblemen, negatief denken, uitvliegen...). Dit onevenwicht kan dan weer aanleiding geven tot allerlei andere klachten en ten slotte je psychische en fysieke gezondheid schaden.

Om uit deze negatieve spiraal te geraken dienen we in te grijpen op de drie aspecten: denken, voelen en doen. Via relaxatietherapie grijpen we rechtstreeks in op de lichamelijke gewaarwordingen (voelen) om op die manier ook veranderingen te bewerkstelligen in denken en doen.

Relaxatietherapie bestaat uit gerichte oefeningen die afgestemd zijn op de specifieke noden en mogelijkheden van de cliënt. We maken gebruik van Mindfulness-oefeningen, autogene training of de methode van progressieve relaxatie. Wij bieden enkel relaxatietherapie aan in de context van een psychologische begeleiding waarin er ook aandacht is voor het denken en het doen. Stressreductie kan je immers niet bekomen door geïsoleerd in te grijpen op slechts 1 aspect.