

Blendedtraining Lichaam en Geest

In deze training bieden we een combinatie van psychomotorische therapie en cognitieve gedragstherapie. Met behulp van ervaringsgerichte oefeningen werken we aan het vergroten van inzicht in lichamelijke, cognitieve en emotionele reactiepatronen. Daarnaast geven we verdiepende informatie over de werking van stress en het lichaam.

Het doel van deze training is weer grip te krijgen op de stress en lasten die worden ervaren in het dagelijkse leven. Denk hierbij aan thema's zoals hoge eisen aan jezelf stellen, moeite hebben met grenzen stellen of een laag zelfbeeld. Hierbij staat de wisselwerking tussen lichaam en de geest centraal.

Voor wie?

De training is bedoeld voor patiënten die in behandeling zijn op de dagbehandeling of polikliniek Psychiatrie & Medische Psychologie van het OLVG, die naast een lichamelijke aandoening ook stress en spanningsklachten hebben.

Wat kunt u verwachten in deze training?

We werken zowel digitaal als fysiek (in de sportzaal). De ene week doen we oefeningen waardoor lijfelijk kunt ervaren wat dagelijkse situaties bij u oproepen en waarbij u direct inzicht krijgt in uw in standhoudende patronen. De andere week bespreken we digitaal hoe u dit koppelt aan de dagelijkse praktijk.

De training biedt vooral een praktische, hier-en-nu aanpak, die uitdagend kan zijn en waar u snel mee aan de slag kunt gaan. Deze methode zal dan ook een ander perspectief bieden dan een gespreksbehandeling, waarin het doorgaans over ervaringen gaat die in het verleden liggen.

De training helpt u om lichamelijke signalen te herkennen als een signaal/hulpmiddel in plaats van een bron van gevaar of wantrouwen.

Trainers

- Zeliha Akyar, GZ-psycholoog
- Sjoerd Kersten, psychomotore therapeut

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/vergoeding-kosten-behandeling

Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/pmp

Contact

polikliniek Psychiatrie en Medische Psychologie, locatie Oost

T 020 599 30 43 (werkdagen 8.30 – 16.00 uur)

E secretariaatPMP@olvg.nl

polikliniek Psychiatrie en Medische Psychologie, locatie West

T 020 510 85 62 (werkdagen 8.30 – 16.00 uur)

E secretariaatPMP@olvg.nl

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 24 november 2021, foldernr.4361