In balans-behandeling

De In balans-behandeling is een behandeling met elementen uit de mindfulness waarbij u bewust leert kijken naar uw gedachten, emoties, hoe uw lichaam voelt en hoe u geneigd bent daarmee om te gaan. Het doel van de behandeling is om te leren anders te kijken naar deze gedachten, emoties en/of lichamelijke klachten, zodat u hier beter mee kunt omgaan en minder stress ervaart. Dit kan helpen bij zowel bij lichamelijke als psychische klachten.

De behandeling kan bijvoorbeeld zinvol zijn voor mensen die te maken hebben (of hebben gehad) met negatieve ervaringen in hun leven, zoals:

- depressie;
- angst;
- destructief en impulsief gedrag of
- ernstige lichamelijke pijn.

Meer over de in balans-behandeling

Ook zorgen bepaalde 'patronen' bij veel mensen zorgen voor psychische klachten. Bijvoorbeeld: zich overhaasten, perfectionisme, of het 'wegduwen' van pijnlijke gevoelens door zichzelf voorbij te lopen of gevoelens te onderdrukken. Zo ontstaat er een ongezonde leefstijl, waardoor men niet goed om kan gaan met dagelijkse activiteiten en stress.

In plaats van goed ermee omgaan, kan iemand dingen gaan vermijden en laat iemand zijn gedrag 'sturen' door zijn emoties. Dit kan leiden tot verkeerde gedragspatronen, zoals roken, drinken, snoepen of overeten, gamen of uren televisie kijken met gebrek aan beweging. Zo worden klachten die door stress ontstaan of psychische klachten erger.

Behandeling

Doel van de behandeling

Het doel van de 12 bijeenkomsten is, hoe vreemd dat ook klinkt, niet om direct al uw problemen of klachten op te lossen. Het doel is om u meer bewust te maken van hoe u beter met pijnlijke gevoelens, negatieve gedachten of lichamelijke klachten kunt leren omgaan.

De behandeling kan u helpen meer in balans te blijven en op een gezonde manier 'overeind' te blijven ondanks alle invloeden in het het dagelijkse leven. Niet alleen door weerstand te bieden als u negatieve gedachten en/of emoties heeft, maar ook door u inzicht te geven in uw klachten, stil te staan bij hoe dit voor u voelt en wat deze klachten in stand houdt. Met de oefeningen die we doen leert u om u te richten op 'hier en nu' zonder afgeleid te raken. Doordat u leert om beter om te gaan met de dingen die minder goed gaan, heeft u vaak minder stress en meer rust.

U leert:

- stilstaan bij wat er gebeurt en hoe u dit ervaart;
- milder en met minder oordeel te kijken naar uzelf, uw ervaringen en wat u wel en niet kunt, zonder u hierdoor mee te laten slepen (dat er iets niet goed is gegaan, betekent niet dat u niet goed *bent*);
- beter omgaan met emoties (bijvoorbeeld als u verdrietig angstig of gespannen bent) en deze op de juiste manier toe te laten;
- om niet meegezogen te worden door gedachten die bij u voor stress zorgen.

Zo doorbreekt u gedragspatronen die minder gezond voor u zijn. Ook kunt u beter keuzes maken die ervoor zorgen dat u zich zo goed mogelijk voelt.

Hoe doet u dit?

In plaats van te 'vechten' met uw problemen en uzelf te veranderen of te verbeteren, leert u hoe u negatieve ervaringen zonder oordeel, in uw bewustzijn kunt toelaten zonder ze meteen te willen en hoeven oplossen. Zo leert u om milder naar uw ervaringen te kijken, zonder u direct een conclusie trekt over wie u bent, bijvoorbeeld als u denkt: dit is niet goed gegaan, dus ik *ben* niet goed.

Bij de In balans-behandeling leert u op een andere manier naar uw gedachten te leren kijken en u er minder automatisch door te laten leiden. Dit noemen we ook wel cognitieve herstructurering. U kunt dingen waar u over piekert of eisen die u uzelf oplegt bewust leren opmerken en er laten zijn, zonder u er direct door te laten leiden. Hierdoor kunt u rustiger blijven. In de praktijk is gebleken dat het op den duur de meest effectieve manier is om los te komen van uw eigen negatieve patronen.

Bijeenkomsten

U leert dit door tijdens de bijeenkomsten en ook thuis verschillende oefeningen te doen.

Tijdens de bijeenkomsten een aantal aandachts- en bewegingsoefeningen om aandachtiger te worden, beter in balans te kunnen blijven en milder te worden over wat u ervaart. Daarnaast houden wij uw ervaringen bij op papier, zodat we kunnen zien hoe deze na verloop van tijd veranderen. Ook delen de deelnemers aan deze behandeling ervaringen met elkaar uit. U krijgt ook veel uitleg, mondeling en op papier.

Het programma

De behandeling bestaat uit 12 bijeenkomsten van 2 uur, inclusief een pauze. Deze vinden plaats op donderdag van 09.00 tot 11.00 uur.

Behandeling bestaat uit de volgende modules:

- **Module 1: motivatieversterking - bijeenkomst 1**
  Deze module is bedoeld om ervoor de zorgen dat u nog gemotiveerder bent om uw gedrag te veranderen. Daarnaast helpt het u ook zelf te geloven dat u kunt veranderen.
- **Module 2: psycho-educatie - bijeenkomst 2 en 3**
  We vertellen u over de verschillende emoties en de functie hiervan. U gaat na hoe u gewend bent om emotioneel gezien te reageren in bepaalde situaties. Dit noemen we ook wel emotionele reactiepatronen. Welke gedachten heeft u in bepaalde situaties? Hoe reageert u dan? En hoe voelt dit in uw lichaam?

- **Module 3: bewustwording van emoties - bijeenkomst 4 en 5**
  Cliënt leert emotionele ervaringen te observeren zonder te reageren.
- **Module 4: cognitieve herstructurering en defusie - bijeenkomst 6 en 7**
  We schenken aandacht aan het herkennen van (negatieve) gedachtenpatronen die bepaalde emoties bij u oproepen. Bent u in staat deze patronen los te laten en/of meer objectief (zonder oordeel) te blijven denken?
- **Module 5: vermijding en gedrag gestuurd door emotie - bijeenkomst 8 en 9**
  Aandacht voor de rol van gedrag in emotionele reactiepatronen. U leert vermijdingsgedrag en gedrag gestuurd door emotie herkennen en doorbreken.
- **Module 6: bewustwording en tolerantie van lichamelijke reacties - bijeenkomst 10**
  Hierbij schenken we aandacht aan de rol van lichamelijke reacties bij emotionele reactiepatronen. U leert herkennen hoe lichamelijke reacties uw gedachten en gedrag beïnvloeden en leert deze lichamelijke reacties toe te laten.
- **Module 7: blootstelling aan interne en externe emotionele prikkels - bijeenkomst 11**
  U leert emoties er 'te laten zijn' en krijgt de gelegenheid om nieuwe vaardigheden te leren.
- **Module 8: voorkomen van terugval - bijeenkomst 12**
  We geven u een overzicht van de behandelde onderwerpen en we bespreken uw voortgang. We schenken aandacht aan het vasthouden en versterken van de veranderingen die u door de behandeling heeft gemaakt.

Kort onderzoek

De ziektekostenverzekeraars en ook wijzelf willen graag op meer objectieve wijze weten of deze aanpak 'werkt'. Daarom kan het zijn dat we u aan het begin van de eerste en laatste bijeenkomst vragen mee te doen aan een kort onderzoek.

Wat vraagt dit van u?

De aanpak bij de In balans-behandeling is niet resultaatgericht, maar vraagt wel een flinke inspanning. Dat lukt alleen als u er (weer) genoeg energie voor hebt en de wens voelt dit te leren.

Thuis oefenen

Om echt voordeel te hebben van de behandeling, is het belangrijk dat u bereid bent om thuis een uur per dag de oefeningen te doen die u tijdens de bijeenkomsten heeft geleerd.

Praktische informatie

Hieronder een aantal praktische zaken op een rij:

- **Bijeenkomsten:** de behandeling bestaat uit 12 bijeenkomsten van 2 uur, inclusief een pauze. Deze vinden plaats op donderdag van 9.00 tot 11.00 uur.
- **Aantal deelnemers:** de groepsgrootte is 12 tot 18 personen.
- **Kosten:** de kosten zijn €30,- voor al de bijeenkomsten. Voor de bijeenkomsten krijgt u 6 instructie-cd's en een map voor alle informatie (hand-outs). U kunt er ook voor kiezen alle informatie en de cd's gratis te downloaden. U krijgt bij de eerste bijeenkomst het webadres waar u de bestanden kunt downloaden. Houd er rekening mee dat u mogelijk ook een eigen bijdrage moet betalen. Informeer vooraf bij uw zorgeverzekeraar in hoeverre dat voor u van toepassing is.
- **Extra cd's:** na afloop van deze behandeling kunt u nog 4 extra cd's aanschaffen van €3,- per stuk. Tijdens de behandeling vertellen wij hier meer over.

- **Begeleiding:** de bijeenkomsten worden begeleid door een klinisch psycholoog/ psychotherapeut en sociotherapeut. Tijdens de behandeling wordt datgene wat we u leren zo veel mogelijk op uw wensen en behoeften afgestemd, zodat u meer zicht krijgt op uw klachten en problemen en hoe u hiermee kunt omgaan. Bij onverwachte problemen of vragen kunt u altijd contact opnemen met de poli Psychiatrie & Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie).

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Psychiatrie & Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie)

Contact Psychiatrie & Medische Psychologie **T 088 320 44 00**