

Wist u dat u bij een levensbedreigende ziekte zelf iets kunt doen?

Je hoort je diagnose.

Dan komen allerlei vragen op je af: help, wat nu, hoe verder, waarom mij, hoe mijn dierbaren

Medisch onderzoek en behandeling zijn dan noodzakelijk.

Maar daarnaast is het heilzaam om te delen wat er allemaal op je af komt en waar je door heen gaat.

Een professioneel klankbord kan dan helpen om alles op een rijtje te zetten.

De Stichting Eerstelijnsgezondheidszorg Lelystad (STEL) biedt daarom een programma aan onder leiding van een gz-psycholoog die zowel daarin is gespecialiseerd als ook in gezondheidstechnieken. Hoewel het toepassen daarvan bijdraagt aan uw streven naar herstel, is dat echter niet ons doel. We kunnen geen genezing garanderen.

Doel van ons programma is het bereiken van een staat van vrede in jezelf. Een bijproduct daarvan is dat ook dit bijdraagt aan uw streven naar herstel.

Ontspanningstechnieken

Hiervoor worden ontspannings- en visualisatietechnieken gebruikt.

Ontspanning is belangrijk omdat ontspanning tegengesteld is aan stress. Waar ontspanning is, kan geen stress zijn en omgekeerd. En waar stress is kan geen vrede zijn. Stress en depressies spelen vaak mede een rol bij het ontstaan van ziekte. Ons immuunsysteem wordt erdoor verlaagd.

Ons huidig levenstempo geeft op zichzelf stress. Werk en relaties geven vaak stress. Vaak leidt een rouwproces mede tot ziekte, soms spelen andere factoren mee. Daar bovenop komt dan ook nog de stress van de ziekte zelf. We verliezen dan fysiek en geestelijk onze weerstand.

Visualisatietechnieken

Ons onderbewuste regelt vele lichaamsfuncties. Het geeft signalen door aan ons lichaam over wat we denken en hoe we ons voelen. Zo geeft het in stresssituaties ons lichaam de boodschap: "er is stress, maak stresshormonen". En bij rust de boodschap: "alles is veilig, stop met de aanmaak van stresshormonen." Tegelijkertijd is ons onderbewuste ook beperkt. Zo kan het geen onderscheid maken tussen een echte gebeurtenis of een levendige mentale ervaring. Het ervaart het intensief kijken naar een film, ergens aan denken of iets visualiseren als net zo 'echt' als een ware

gebeurtenis. En geeft daarbij dezelfde boodschappen door aan het lichaam. Met als gevolg dat ons lichaam, wanneer we ons iets sterk voorstellen, hetzelfde kippenveld of dezelfde tranen produceert als bij een echte gebeurtenis.

Herprogrammeren van het onbewuste

Met de toepassing van visualisatietechnieken, kun je zo als het ware je onderbewuste 'herprogrammeren'. Je maakt gebruik van de beperktheid ervan. Daarnaast stelt visualisatie je in staat om een nog diepere staat van ontspanning te bereiken.

Doel

Doel van ons programma is dat u niet blijft steken in de machteloze rol van 'patiënt', maar actief streeft naar een staat van vrede in u zelf. Door toepassing van de technieken mobiliseert u verder de eigen helende krachten van het lichaam. Dat dit de kans op herstel verhoogt, blijft een bijproduct. Hoofddoel van ons programma is een staat van vrede in jezelf bereiken.

Supportgroep

Deelname aan een supportgroep blijkt ondersteunend te werken. Want naast het begrip van lotgenoten werkt het stimulerend om binnen een groep de technieken toe te passen. Het is dan ook ons streven om u een supportgroep aan te bieden. Daardoor is het mogelijk u meer aan te bieden dan de acht individuele sessies die de verzekering per jaar vergoedt.

Daarom start de STEL nu met een uniek programma om u, naast de reguliere medische behandeling, beter te kunnen helpen.

Eerst ontvangt u twee aan elkaar gekoppelde individuele sessies. Aan de hand van een gesprek en eigen tekeningen wordt uw situatie besproken en wordt u vertrouwd gemaakt met de ontspanningstechnieken. Ons doel is het creëren van een supportgroep waaraan u het hele verzekeringsjaar door kunt blijven deelnemen. Tijdens de sessies worden de technieken toegepast en wordt besproken wat u tegenkomt en wat u op dat moment belangrijk vindt.

Als u geïnteresseerd bent in deelname en voor een eerste gesprek uitgenodigd wil worden, dan kunt u een aanmeldingsformulier voor doorlopende therapieën halen bij de centrumassistentes van:

- Gezondheidscentrum 't Woud, Griend 25-23, Lelystad
- Gezondheidscentrum Waterwijk, Voorstraat 333, Lelystad
- Gezondheidscentrum De Haven, Binnendijk 29, Lelystad

U kunt het aanmeldingsformulier ook downloaden via onze website: www.stel-lelystad.nl

U kunt ook bellen naar (0320) 28 51 52 en vragen of het aanmeldingsformulier naar uw adres wordt opgestuurd.

Het ingevulde aanmeldingsformulier kunt u sturen naar:

Centraal Bureau STEL
t.a.v. 'doorlopende therapieën'
Meentweg 10b
8224 BP Lelystad

U kunt het daar ook afgeven.

Hierna zal zo spoedig mogelijk contact met u opgenomen worden.

**Wist u dat u juist bij
een
levensbedreigende
ziekte zelf iets kunt
doen?**



Stichting Eerstelijnsgezondheidszorg
Lelystad