

Adressen

Emergis ouderenpsychiatrie
Oostmolenweg 105
4481 PM Kloetinge
T 0113 26 74 30
www.emergis.nl

Algemeen postadres

Emergis
Postbus 253
4460 AR Goes

Leren ontspannen

Ouderenpsychiatrie



© Emergis / centrum voor geestelijke gezondheidszorg
Postbus 253, 4460 AR Goes
Oostmolenweg 101, 4481 PM Kloetinge
T 0113 26 70 00
F 0113 21 66 26
emergis@emergis.nl

www.emergis.nl

Een uitgave van de dienst communicatie
Juni 2020



Veel mensen hebben wel eens last van spanningen. Vaak is dat niet erg. Integendeel: vaak is de spanning nuttig. Maar bent u vaak en lang gespannen? Dan kan die spanning vervelende gevolgen hebben. U kunt dat voorkomen door ontspanningsoefeningen te doen. In deze folder leest u daar meer over.

Wat gebeurt er als we gespannen zijn?

Als we gespannen zijn, spannen we onze spieren. Vaak merken we dat niet eens. Bijvoorbeeld wanneer we naar een voetbalwedstrijd kijken of naar een film op tv. We zeggen niet voor niets dat iemand gespannen zit te kijken, of dat het een spannend stuk is. Onze spieren werken dus veel vaker dan we denken.

Wat is de functie van spanning?

Spanning is vaak heel goed. Spanning en angst zijn namelijk de alarmbellen van ons lijf. Door angst letten we extra goed op. En omdat de spieren zich spannen, kunnen we snel iets doen als het nodig is. Bijvoorbeeld weglopen, vechten of opzij springen.

Voorbeeld

Er komt een auto recht op u af. U wordt onmiddellijk bang. Er is dus alarm. Meteen spannen uw spieren en stapt u opzij.

Wanneer is spanning vervelend?

Spanning wordt vervelend wanneer u er lange tijd last van heeft en wanneer u angstig bent terwijl er geen gevaar is. Veel mensen maken zich onnodig bezorgd. Ze piekeren te veel of twijfelen voortdurend of ze het wel goed doen. Die angst en zorgen zijn een vals alarm. Ze zorgen ervoor dat de spieren vaak en langdurig gespannen worden.

Wat zijn de gevolgen van veel spanning?

Wie lange tijd gespannen is, kan lichamelijke klachten krijgen. Denk aan pijn in uw hoofd, nek, armen of benen. Nog een zorg erbij! En daardoor neemt de spanning in de spieren nog meer toe. Zo wordt de cirkel van angst steeds groter. U kunt dat voorkomen door ontspanningsoefeningen te doen.

Waarom ontspanningsoefeningen?

Door ontspanningsoefeningen leert u uw spieren en spanning onder controle te krijgen. U leert zich te ontspannen. Dat is niet gemakkelijk maar u krijgt er uiteindelijk veel voor terug: minder lichamelijke klachten.

Hoe kunt u de oefeningen leren?

Een psycholoog van Emergis ouderenspsychiatrie leert u welke ontspanningsoefeningen u kunt doen.

Waarom is oefenen nodig?

De spieren bewust aanspannen of laten ontspannen is niet eenvoudig. Vaak zijn we ons er niet van bewust waar alle spieren in ons lichaam zitten. En vaak weten we niet of we ze gespannen houden of niet. Daarom is regelmatig oefenen belangrijk. Maar let op: u moet zich ook weer niet overdreven inspannen. Zie het vooral als ontspanning.

Wie geeft mij meer informatie?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat van de sector ouderenspsychiatrie, telefoon 0113 26 74 30.

Hoe kan ik mij aanmelden?

Als u geïnteresseerd bent in 'leren ontspannen' kunt u dat bespreken met uw behandelaar. Samen bekijkt u dan of de module aansluit bij uw behandeling. Daarna kan uw behandelaar u aanmelden.