

## **Omgaan met spanning**

Veel spanning kan van invloed zijn op je functioneren, dat weten we allemaal. Zeker als je psychotisch kwetsbaar bent. Je kan bijvoorbeeld een teveel aan gedachtes krijgen, de zogenaamde positieve symptomen, en/of een tekort aan initiatief en energie, de zogenaamde negatieve symptomen. Stress kan leiden tot een verhoging van de kans op een psychose. Als je leert hier goed mee om te gaan en spanningssignalen leert herkennen, dan krijg je ook meer regie op je kwetsbaarheid.

De training bestaat uit 12 bijeenkomsten. In deze training bekijken we hoe we stress op een goede manier kunnen managen. Dat wil zeggen, het kunnen hanteren van gedachtes, gevoelens en situaties die spanning kunnen opleveren. Het doel is niet om de spanning uit te bannen. Want een spanningsloos bestaan is onmogelijk en onwenselijk, maar om adequaat te leren omgaan met spanning.

Deze training wordt gedaan met 8 à 10 jongeren. We wisselen ervaringen uit, afgewisseld met actieve werkvormen waarin sociale, cognitieve, emotionele en fysieke vaardigheden geoefend worden. Een uitbreiding van vaardigheden maakt dat men moeilijke levenssituaties beter kan hanteren. De training wordt gegeven door de teammanager en de psychomotorisch therapeut.