

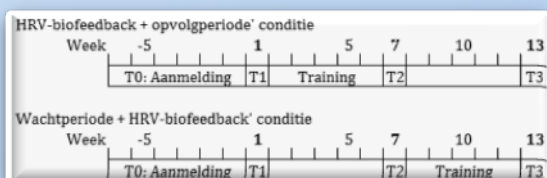


### Tevreden over A'dem cursus!

Inmiddels zijn er drie A'dem cursussen afgerond, en het blijkt dat deelnemers bovengemiddeld tevreden zijn. Gemiddeld geven ze de cursus een 7.5. Ook raden deelnemers de cursus regelmatig aan bekenden aan; we krijgen veel deelnemers "via-via" binnen. Ook een teken dat de cursus positief wordt ervaren!

### Start nieuwe A'dem cursus

De eerstvolgende cursus begint in week van 12 januari en is net vol. Er staan al enkele deelnemers op de wachtlijst voor de cursus erna, dus er start in januari een 2<sup>e</sup> groep met metingen. De training vindt tussen de 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> meting of tussen de 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> meting plaats (afhankelijk van de loting – zie ook onderstaand figuur).



### Trainers

De training wordt gegeven worden door Dr. Wieke de Vente en Silke de Klerk.



Wieke de Vente heeft Klinische Psychologie gestudeerd, waarna zij de effectiviteit van

verschillende behandelingen ter vermindering van stress heeft onderzocht.

Silke de Klerk doet de onderzoeks-master Child Development and Education aan de UvA. Zij is sinds twee jaar betrokken bij onderzoek naar stressvermindering en is getraind in HRV-biofeedback.

### Het A'dem project

Wij zijn op zoek naar deelnemers!

Het A'dem project is een wetenschappelijk onderzoek naar stressvermindering, bedoeld voor de zwangere en niet-zwangere vrouw.

**Wat wij aanbieden is een gratis HRV-biofeedback cursus, bestaande uit 5 bijeenkomsten.** Deze vinden plaats op de Vrije Universiteit Amsterdam (VU) in de avonden (dus vrij parkeren).

In dit onderzoek kijken we of HRV-biofeedback stress vermindert. Ook kijken we of HRV-biofeedback invloed heeft op het concentratievermogen en de aandacht.

### Contact

Voor vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met het A'dem projectteam. Voor praktijken verzorgen we ook presentaties om u te informeren over HRV-biofeedback.

✉ [adem.fpp@vu.nl](mailto:adem.fpp@vu.nl)

☎ 020-59 83 168 / 06 223 805 41

@ [www.adem-fpp.nl](http://www.adem-fpp.nl)

Wanneer u zichzelf of iemand anders aan wil melden voor het onderzoek kunt u dit via het webformulier op de website doen of door telefonisch of per e-mail contact met het A'dem projectteam op te nemen.