

Eerste A'dem cursus afgerond!

De eerste A'dem cursus is inmiddels succesvol afgerond. We hebben leuke reacties ontvangen van de deelnemers, en zij gaven aan dat zij de cursus als nuttig ervaren hadden.

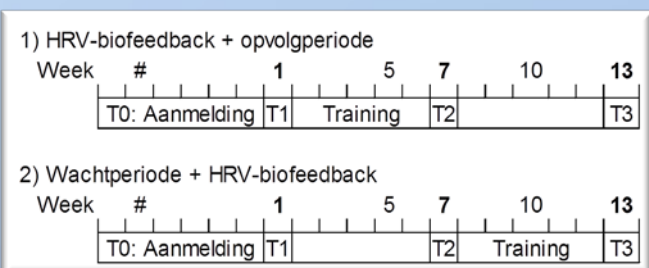
"Hoe meer ik oefende, hoe beter ik leerde ontspannen."

Start nieuwe groep

De eerstvolgende groep zal in de week van 21 juli beginnen aan het A'dem onderzoek. Deelnemers krijgen pas na de screening te horen in welke groep ze zitten: 1) HRV-biofeedback + opvolgperiode, of 2) Wachtperiode + HRV-biofeedback (zie schema hieronder). Wel staat al vast in welke weken de metingen plaatsvinden.

De eerste meting (T1) zal in de week van 21 juli plaatsvinden, gevolgd door een tweede meting (T2) in de week van 1 september. De laatste meting (T3) vindt plaats in de week van 13 oktober. De training zal tussen de eerste en tweede meting of tussen de tweede en derde meting gegeven worden. De bijeenkomsten vinden altijd 's avonds plaats.

Er is nog plaats in de groep die op 21 juli begint!



Trainers

De volgende training zal gegeven worden door dr. Wieke de Vente en Silke de Klerk, BSc.

Wieke de Vente heeft Klinische Psychologie en Psychonomie gestudeerd, waarna zij de effectiviteit

van verschillende behandelingen ter vermindering van stress heeft onderzocht.

Silke studeert op dit moment aan de Universiteit van Amsterdam waar ze de onderzoeksmaster Child Development and Education doet.



Achtergrond A'dem project

Het A'dem project is een wetenschappelijk onderzoek naar stressvermindering, bij zowel zwangere als niet-zwangere vrouwen. In dit onderzoek kijken we of HRV-biofeedback stress kan verminderen. Ook kijken we of HRV-biofeedback invloed heeft op cognitieve processen, waaronder het concentratievermogen en de aandacht.

Wij bieden deelnemers een gratis HRV-biofeedback cursus aan, bestaande uit 5 bijeenkomsten.

Deze zullen plaatsvinden op de Vrije Universiteit Amsterdam (VU).

Contact

Voor vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met het A'dem projectteam.

✉ adem.fpp@vu.nl

☎ 020-59 83 168 / 06 223 805 41

@ 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.