

<p>Titel (deel)product Spanningsgerelateerde klachten, wat kun je er zelf aan doen. Preventie, zelfmanagement vanuit integratieve gezondheidszorgvisie</p>
<p>Productcategorie Volwassenen met spanninggerelateerde klachten</p>
<p>Aanbieder Fysiotherapiepraktijk Vree; Liesbeth Vree www.fysiotherapievree.nl</p>
<p>Doelgroep Mensen met spanningsgerelateerde klachten die handvatten willen krijgen op het gebied van zelfmanagement en preventie.</p>
<p>Doel Verbeteren van functioneren in het dagelijks (werk)leven en welbevinden. Voorkomen van uitval en pijnklachten.</p>
<p>Vorm Aangeboden wordt een workshop van in totaal 3 sessies in een groepje van maximaal 5 personen. Duur van de sessie 1.5 uur. Locatie: therapeuticum Egelantier in Bergen of incompany op locatie</p>
<p>Inhoud Spanning hoort bij het leven, maar hoe ga je hier mee om? Door lichaamsgerichte interventies worden handvatten aangereikt om met spanning om te gaan en hierop zelf invloed uit te oefenen. Uitwisseling in gesprek geeft herkenning en stimuleert de zelfhulp.</p>
<p>Contact Liesbeth Vree, Therapeuticum Egelantier Prinsesselaan 52 1861EP Bergen 072-5896699 lkokken@online.nl</p>

Productomschrijving:

Spanningsgerelateerde klachten, wat kun je er zelf aan doen?

Spanning hoort bij het leven, maar hoe gaan wij hiermee om.

- Spanningsgerelateerde problematiek heeft grote invloed op functioneren en welbevinden.
- De deelnemer krijgt handvatten om er zelf invloed op uit te oefenen.
- Dit geeft zelfvertrouwen en inzicht, het voorkomt (werk)uitval en verbetert het functioneren.
- Uitwisseling tussen deelnemers geeft herkenning en stimuleert de zelfhulp.

De workshop bevordert zelfredzaamheid en deelname aan het maatschappelijk verkeer bij kwetsbare burgers met psychosociale problematiek en spanningsgerelateerde klachten.

Tevens kan de workshop ondersteuning bieden bij spanningsgerelateerde klachten in een specifieke levensfase, bijvoorbeeld bij het geven van mantelzorg, bij relatie- of opvoedingsproblematiek, bij problematiek in de werksfeer en bij ziekte en/of ouderdom.

Door preventie en zelfmanagement kan een dure zorgvraag en werkuitval voorkomen worden. Het ondersteunt sociale netwerken tussen mensen door uitwisseling en herkenning, dit stimuleert de zelfhulp.

Er wordt gewerkt met milde en eenvoudige lichaamsgerichte technieken voor meer bewustzijn van spanning en ontspanning.

lkokken@online.nl