

OMGAAN MET SPANNINGSKLACHTEN

Heeft u klachten zoals buik- of hoofdpijn? En is er geen fysieke oorzaak? Misschien komt het door spanningen!

- *Marieke, 38 jaar, voelt zich al anderhalf jaar totaal uitgeput. De klachten zijn begonnen nadat ze een stevige griep heeft gehad. De minste inspanning maakt dat ze daarna gevloerd is en zich soms dagenlang ziek en ellendig voelt. Volgens de internist is er bij haar sprake van het chronisch vermoeidheidssyndroom.*
- *Kees, 50 jaar, heeft veel last van pijn in zijn rug, die hem het werken onmogelijk maakt en zijn hele leven bepaalt. De pijn is eigenlijk nooit weg, maar is op sommige momenten echt ondraaglijk.*
- *Lucia, 28 jaar, heeft altijd last van haar darmen. Ze voelt zich vaak misselijk, moet heel erg opletten met wat ze eet, maar zelfs dan kan ze heftige aanvallen krijgen van buikkrampen en diarree. Deze klachten hebben grote invloed op haar leven. Ze durft vaak nauwelijks de deur uit en is heel vaak ziek thuis van haar werk.*

HERKENBAAR?

Misschien herkent u zich wel in de bovenstaande klachten? Pijn in uw nek, last van uw rug of de maag, hoofdpijn of continu moe. Vervelende klachten waarvan de oorzaak soms maar moeilijk gevonden wordt. Lang niet altijd is de oorzaak van fysieke aard. In sommige gevallen zijn spanningen de boosdoener. In dat geval spreken we van spanningsklachten. SGE biedt mensen met spanningsklachten ondersteuning via de cursus 'Omgaan met spanningsklachten'.

WAT KAN DE CURSUS VOOR U DOEN?

De cursusavond bestaat uit twee gedeeltes.

In het eerste gedeelte komt de theorie van spanningsklachten aan de orde. Wat zijn spanningsklachten? Wanneer krijgt u er last van? En wat kunt u eraan doen? In dit gedeelte neemt assertiviteit een belangrijke plaats in. Daarnaast gaan we op zoek naar hoe onze gedachten onze gevoelens beïnvloeden.

In het tweede gedeelte van de avond doen we ervaringen op. We worden gevoelig voor spanning en ontspanning in en van het lichaam. We leren hoe je lichamelijke klachten beter en sneller kunt aanvoelen. Ook oefenen we met ademhaling en ontspanning. Grens- en visualisatieoefeningen brengen ons dichterbij onszelf.

Op deze manier krijgen we spanningen in beeld en leren we ermee om te gaan. Natuurlijk is er volop gelegenheid voor het uitwisselen en delen van ervaringen met de andere cursisten. We helpen elkaar.

Groeps cursus

OMGAAN MET SPANNINGSKLACHTEN

VOOR WIE

Voor mensen met lichamelijke klachten zoals pijn in de nek, last van de rug of de maag, hoofdpijn, slaapproblemen of continu moe zijn en voor mensen met paniek- en angstaanvallen. Als deze klachten geen lichamelijke oorzaak hebben, kunnen ze ontstaan door spanningen.

WAT

U leert hoe u uw lichamelijke klachten beter en sneller kunt aanvoelen, zodat uw leven aangenamer wordt en u beter om kunt gaan met spanningen in uw dagelijkse leven.

AANTAL BIJEENKOMSTEN

Negen groepsbijeenkomsten van 2 uur. Vooraf vindt een intakegesprek plaats. Na de groepsbijeenkomsten vindt er een individueel gesprek, gericht op evaluatie en voortgang.

KOSTEN

De kosten van de cursus worden meestal geheel vergoed door uw zorgverzekeraar. Deze kosten vallen dan echter wel onder uw eigen risico. Om voor vergoeding in aanmerking te komen dient u in elk geval een verwijzing van uw huisarts te hebben. Daarnaast dient u aan bepaalde voorwaarden te voldoen, tijdens een intake wordt uitgezocht of u aan die voorwaarden voldoet. Tevens vragen wij u eenmalig een bijdrage in de materiaalkosten van 7,50 euro.

CURSUS LOCATIE

De cursus wordt gegeven in Woensel-Zuid (SGE Orion), Orionstraat 3 in Eindhoven op woensdagavond van 19.00 tot 21.00 uur.

AANMELDING

Heeft u interesse in het volgen van deze cursus? Neem dan eerst contact op met uw huisarts of POH-GGZ. De huisarts of POH-GGZ kan u aanmelden.