



## VAN KLACHT NAAR KRACHT

### *Hoe kan ik mijn lichaam beter begrijpen?*

#### *Leer om te luisteren naar signalen van je lichaam.*

Heeft u last van lichamelijke klachten maar is de oorzaak niet te vinden? Heeft u door stress pijn of spanning in uw lijf? Heeft u altijd pijn? Bij deze en vergelijkbare klachten is de groepscursus 'Van klacht naar kracht' waarschijnlijk iets voor u. U leert te luisteren naar de signalen van uw lichaam. U krijgt manieren aangereikt om daar anders mee om te gaan. Het is mogelijk dat de klachten daardoor deels minder worden of naar de achtergrond verdwijnen. U komt weer meer in uw kracht te staan!

#### **Inhoud**

In de training besteden we aandacht aan kennismaking met elkaar zodat u zich snel vertrouwd zult voelen. We gaan aan de slag met voorbeelden die worden aangedragen door de trainer maar die u ook zelf kunt inbrengen. We werken op basis van een beproefde methode namelijk 'Pijn de Baas'. We besteden aandacht aan de invloed die uzelf en die de omstandigheden op uw klachten. We werken met gesprek en ontspanningsoefeningen. Ook wordt u uitgenodigd om er thuis mee aan de slag te gaan. Voorafgaand aan de training krijgt u een kennismakingsgesprek met de trainer om samen na te gaan of de opzet bij u past.

#### **Opzet**

- 9 bijeenkomsten (8 bijeenkomsten en 1 terugkoppel moment)
- Duur: +/- 2 uur
- Aantal deelnemers: 4 – 8
- Trainer: Marian Smits.

Marian is Praktijkondersteuner GGZ bij huisartsen en van oorsprong Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige.



#### **Waar en wanneer?**

Huisartsenpraktijk Nistelrode, Beekgraaf 58a

Op de volgende woensdagen; start febr/mrt 2019, maar ook in sept/okt 2019,

Data in overleg met de deelnemers.

Terugkombijeenkomst ook in overleg af te spreken. Tijdstip: van 18.30 uur tot 20.00 uur

#### **Kosten**

Aan deze cursus zijn voor u geen kosten verbonden. De cursus wordt gefinancierd vanuit een regeling voor huisartsenzorg.

Aanmeldingen via; [pohggznistelrode@outlook.com](mailto:pohggznistelrode@outlook.com) (Marian Smits).