



# Groepstraining DSP GRIP OP STRESS

*Heeft u last van aanhoudende stress of stressgerelateerde klachten?*

## **HERKENBAAR?**

Misschien herkent u zich wel in de volgende 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 alleen van lichamelijk aard. Soms is stress de oorzaak van lichamelijke klachten. In dat geval spreken we van stressgerelateerde klachten. SGE biedt hierbij ondersteuning door middel van de training 'Grip op stress'.

## **WAT KAN DE TRAINING VOOR U DOEN?**

In de training leert u wat stress met uw lichaam doet en gaat u met praktische oefeningen aan de slag om te leren hoe u kunt ontspannen.

## **VOOR WIE**

Voor volwassenen met spanningsgerelateerde klachten die moeite hebben te ontspannen.

## **AANTAL BIJeenKOMSTEN**

Zes groepsbijeenkomsten van maximaal 2 uur.

## **KOSTEN**

Er wordt een eigen bijdrage gerekend van 7,50 euro voor de materiaal- en administratiekosten. De verdere kosten worden vergoed door de zorgverzekeraar.

# Groepstraining DSP

## AANMELDING NA VERWIJZING

- We ontvangen van praktijkondersteuner of psycholoog een digitale verwijzing
- U ontvangt per e-mail een uitnodiging via het e-mailadres [noreply@sge.nl](mailto:noreply@sge.nl)
- Klik op de blauwe balk in de e-mail
- U kunt uzelf via de zoekfunctie inschrijven voor een beschikbare groep.

## MEER INFORMATIE

U kunt contact opnemen met uw huisarts, de assistente of met de praktijkondersteuner voor meer informatie of om uzelf aan te melden. Meer informatie over de inhoud van de training kunt u vinden op onze website [www.dsp-zorg.nl](http://www.dsp-zorg.nl)

DSP training is elke ochtend tussen 09:00-12:00 uur telefonisch bereikbaar op **telefoonnummer 040-7116036** of per **e-mail via [dsptraining@sge.nl](mailto:dsptraining@sge.nl)**



**De zorggroepen DOH, SGE en PoZoB werken samen aan een gezonder Zuidoost-Brabant, onder de naam DSP.**

