



Groepstraining DSP

RUIMTE IN JE HOOFD

Leer jezelf grenzen stellen

Ruimte in je hoofd is een training waarin u leert om deze klachten zelf aan te pakken zodat u zichzelf weer sterker en prettiger gaat voelen. U leert hoe u weer positiever en energiever in het leven kunt staan.

Ruimte in je hoofd laat zien hoe u de negatieve spiraal kunt doorbreken aan de hand van de thema's: denken – voelen – doen.

U leert hoe u zichzelf beter kunt ontspannen, grenzen stellen en hoe u negatieve gedachten en gewoonten kunt beïnvloeden.

VOOR WIE

Voor mensen met vermoeidheidsklachten, sombere of prikkelbare gevoelens, veel piekeren of lichamelijke klachten als (hoofd)pijn en slaapproblemen. U kunt deelnemen na verwijzing door de praktijkondersteuner van de huisarts of de psycholoog.

BIJENKOMSTEN DEELS FYSIEK, DEELS ONLINE

Om u zo veilig mogelijk en met zo goed mogelijk resultaat te laten deelnemen, wordt de training deels op locatie en deels via videobellen gegeven. We denken zo het beste aan te sluiten op de huidige COVID-19 maatregelen. Ook met verkoudheidsklachten kunt u online deelnemen. De training bestaat uit in totaal 8 bijeenkomsten van 1,5 tot 2 uur met een frequentie van één keer per week. U krijgt een werkboek mee naar huis om thuis te oefenen.

MATERIAAL

Elke bijeenkomst heeft een thema. U krijgt een werkboek mee naar huis.

KOSTEN

Er wordt een eigen bijdrage gerekend van 35 euro voor de materiaal- en administratiekosten. De verdere kosten worden vergoed door de zorgverzekeraar.

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.
- Klik op de blauwe balk in de e-mail.
- U kunt uzelf via de zoekfunctie inschrijven voor een van de beschikbare groepen.

MEER INFORMATIE & AANMELDING

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

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**



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

