

# Vrouwengroep omgaan met spanningsklachten

**SMWO**



# Leer uw situatie te veranderen

**Problemen, op wat voor gebied dan ook, kunnen lichamelijke klachten veroorzaken zoals hoofdpijn, maagpijn of pijn in de nek, schouders of rug. Laat spanningsklachten uw leven niet beheersen. Leer uw eigen situatie te beïnvloeden en te werken aan verandering om uw klachten te verminderen.**

In de vrouwengroep 'omgaan met spanningsklachten' ervaart u hoe u om kunt gaan met deze klachten en hoe u zelf invloed kunt hebben op het verminderen van de klachten.

Tijdens de bijeenkomsten leert u dat het mogelijk is om zelf uw situatie te beïnvloeden en te werken aan verandering.

De deelnemers herkennen vaak elkaars problemen en klachten, waardoor ze elkaar kunnen steunen en van elkaar kunnen leren.

Ontspanningsoefeningen zijn een onderdeel van de bijeenkomsten. U hoeft hiervoor niet lenig te zijn of een goede conditie te hebben.

