

# MET PLEZIER & AANDACHT IN BALANS!

## WAAR:

- Startdatum: 7 November
- Kinderfyzie, locatie Vathorst

## DOOR WIE:

- Kelly van Leeuwen (kinderfysiotherapeut)
- Femke van Keken (psychosomatisch fysiotherapeut).

## DUUR:

18 lessen van 2x per week over een periode van 10 weken

## VERGOEDING:

Gedeelte vanuit de basiszorg en een gedeelte vanuit de aanvullende verzekering voor fysiotherapie.

Een programma ter bevordering van een actieve omgang met aanhoudelijke lichamelijke klachten bij jongeren

## Doelgroep:

Jongeren vanaf 12 jaar, die:

- Na afgerond medisch onderzoek aanhoudende lichamelijke klachten hebben (ALK)
- Chronische vermoeidheid ervaren
- Chronische pijn ervaren
- Ademhalingsproblemen hebben (o.a. hyperventilatie)
- Gemotiveerd zijn om op een actieve manier om te gaan met hun klachten Hun activiteitsniveau willen verhogen in groepsverband

## Waarom?

Jongeren met aanhoudelijk lichamelijke klachten zijn vaak minder actief dan hun leeftijdsgenoten. Vertrouwen krijgen in je lichaam en een actieve levensstijl en voldoende beweging zijn echter belangrijk voor het zo goed mogelijk omgaan met deze klachten. Een groepsprogramma kan jongeren motiveren om anders om te gaan met hun klachten en (weer) in beweging te komen. Spelenderwijs leren wat spanning en stress met je lichaam kunnen doen en hoe je met leuke praktische oefeningen deze klachten kan verminderen.

Met als doel: deelname aan dagelijkse activiteiten samen met hun leeftijdsgenoten.

Aanpak: Het groepsprogramma bestaat uit een deel bewegen en een deel psycho-educatie, met de thema's: jij & je mindset, pijneducatie, stress, spanning, piekeren en slapen.

AANMELDEN OF MEER INFO  
fvkeken@fyzie.nl  
kvleeuwen@fyzie.nl  
033-2048000

Voor meer informatie over het programma, kijk op onze website:  
[www.kinderfyzie.nl](http://www.kinderfyzie.nl)

