

Heb jij last van onverklaarde (pijn)klachten?



Heb jij last van onverklaarde (pijn)klachten?

In het online programma “Aanhoudende (pijn)klachten: Mind-body benadering” maak je kennis met een bredere aanpak van aanhoudende (pijn)klachten. Dit programma is gemaakt voor mensen die chronische pijn of andere aanhoudende lichamelijke klachten hebben waarvoor geen lichamelijke of medische oorzaak is gevonden.

Wat leer je?

- Je leert meer over je aanhoudende lichamelijke klachten en waar deze vandaan kunnen komen.
- Je leert hoe onbewust verdrongen emoties voor aanhoudende (pijn)klachten kunnen zorgen.
- Je leert op een andere manier naar je klachten te kijken en hoe je daarmee zelfstandig aan de slag kunt gaan.

Het programma biedt video's, uitleg, animaties, ervaringsverhalen en oefeningen. Het geeft inzicht in de relatie tussen aanhoudende (pijn)klachten en emoties, gedrag, gedachten en gevoelens en tips voor herstelopties.

Dit programma is ontwikkeld door Stichting Emovere en Therapieland in het kader van het Citizen Science Project Emovere, dat wordt gesubsidieerd door ZonMw en Health~Holland. Het programma is gratis te gebruiken t/m 1 juni 2024.

Scan de QR-code om toegang
te krijgen tot het programma

