

# Ontspanning Door Inspanning

## Een cursus voor Turkse en Arabisch sprekende vrouwen met pijn- en spanningsklachten

*Preventie GGZ Leiden en omstreken en Hara van de GGD Hollands Midden organiseren de cursus "Ontspanning door Inspanning", ook wel de ODI-cursus genoemd.*

### Doel van de cursus

Het doel van de cursus is vrouwen door middel van lichaamsgerichte oefeningen meer grip te laten krijgen op hun lichamelijke en psychische klachten. Door het gevoel van zelfredzaamheid te versterken kunnen zij hun lichamelijke klachten beïnvloeden en beter overweg met hun psychische klachten, zoals angsten, depressieve gevoelens, boosheid, eenzaamheid of gevoelens van machteloosheid. Door deze cursus krijgen vrouwen inzicht in de relatie tussen zorgen en klachten en zijn zij in staat anders met hun klachten om te gaan. Daarnaast biedt de cursus vrouwen de mogelijkheid om in contact te komen met andere vrouwen met soortgelijke klachten.

### Doelgroep

De cursus is bedoeld voor vrouwen die al langere tijd last ondervinden van lichamelijke klachten waarvoor geen lichamelijke oorzaken zijn aan te wijzen. De cursus richt zich met name op vrouwen die niet goed Nederlands spreken.

De cursus bestaat uit 14 bijeenkomsten van anderhalf uur. Het eerste uur is gericht op de lichamelijke klachten. Er worden ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen en spierversterkende oefeningen gedaan. Daarnaast wordt er eenmaal per maand extra informatie gegeven over de verschillende lichaamsfuncties en het verband tussen problemen en pijnklachten. Ook andere relevante psychiatrische problemen komen aan de orde.

Eén keer per maand wordt er een voorlichting georganiseerd over een door de deelnemers gekozen onderwerp. Deze voorlichting komt in de plaats van de oefeningen.

Het laatste half uur is er een groepsgesprek, begeleid door de zorgconsulent. Doel van dit gesprek is dat vrouwen herkenning, erkenning en steun bij elkaar vinden.

Per groep kunnen er acht tot veertien vrouwen deelnemen.

### Begeleiding van de groep

De cursus wordt gegeven door medewerkers van GGZ Leiden, een fysiotherapeut en een zorgconsulent. De zorgconsulent onderhoudt de contacten met de deelnemers, vertaalt tijdens de bijeenkomsten, geeft informatie, stimuleert om ervaringen uit te wisselen en heeft een signalerende taak.

### Waar en wanneer?

Tweemaal per jaar start er een gemengde groep.

De cursus wordt gehouden op donderdagochtend bij Buurthuis de Vogelvlucht, Boshuizerlaan 5 te Leiden.

Tweemaal per jaar wordt er een voorlichting over de Odi-cursus gehouden. Indien gewenst worden vrouwen teruggebeld door een Turks of Arabisch sprekende zorgconsulent.

## Kosten

Kosten voor deelname aan de cursus is € 15,00.

De deelnemers ontvangen een boekje met een beschrijving van de oefeningen in het Turks/Nederlands of in het Arabisch/Nederlands.

## Informatie en aanmelding

Voor nadere informatie en aanmelding kunnen vrouwen contact opnemen met:

- Hara, telefoonnummer: (071) 523 32 09.  
e-mail [Hara-secretariaat@ggdhm.nl](mailto:Hara-secretariaat@ggdhm.nl)
- Marjon Meerman Preventie GGZ Leiden:
- T. (071) 890 7510, E [preventie@ggzleiden.nl](mailto:preventie@ggzleiden.nl)

april 2010



## GGZ Leiden en omstreken

Preventie GGZ Leiden  
Albinusdreef 7  
Postbus 750, 2300 AT Leiden  
Tel. 071- 890 81 00  
Fax. 071- 890 81 01  
[preventie@ggzleiden.nl](mailto:preventie@ggzleiden.nl)  
[www.ggzleiden.nl/preventie](http://www.ggzleiden.nl/preventie)

GGD-HM/Hara: [www.ggdhm.nl](http://www.ggdhm.nl)

GGD Hollands Midden/ Hara is een centrum voor seksespecifieke en multiculturele gezondheidsbevordering.

GGZ Leiden en omstreken is een organisatie voor geestelijke gezondheidszorg en is onderdeel van Rivierduinen.

# Ontspanning Door Inspanning

Een cursus voor Turkse en Arabisch sprekende vrouwen met pijn- en spanningsklachten



GGD-HM/Hara

In samenwerking met Hara, centrum voor seksespecifieke en multiculturele gezondheidsbevordering.