Deze gids is mede mogelijk gemaakt door het sport– en preventieakkoord van de gemeente Meppel.

Beste lezer,

Wat fijn dat je dit boekje wilt lezen. Een boekje wat gaat over gezondheid, leefstijl en duurzaam leven in de regio Meppel.

In dit boekje vindt je handige tips, informatie en aanbieders uit de regio die je kunnen helpen als het om gezond en duurzaam leven gaat. Je kan ook zelf aan de slag door de vragenlijst van positieve gezondheid op te zoeken. Dat kan je helpen om je eigen vragen rond gezondheid en gezonde leefstijl op te sporen.

Dit boekje is gemaakt vanuit het platform Bewust in de regio Meppel. Bewuste ondernemers en initiatiefnemers hebben zich bij dit platform aangesloten zodat jij op 1 plek informatie, activiteiten en aanbieders uit je eigen regio kan vinden die zich inzetten voor bewust en duurzaam leven. Je bent dan ook van harte uitgenodigd om de website te bezoeken. Gebruik hiervoor de QR-code of ga naar www.bewustmeppel.nl.

Ik wens jullie veel plezier met het doorlezen van dit boekje.

Willemijn van schilfgaarde
Coördinator Bewust in de regio Meppel
06 - 20 04 98 26

Ik zet me in om initiatieven- die bijdragen aan een gezonde leefstijl, duurzaam leven en zingeving - mogelijk te maken. Ik zoek naar initiatieven die bijdrage aan een mens- en aardewaardige samenleving. De tekeningen gebruikt in deze gids maakte ik zelf. Het instituut voor Positieve Gezondheid heeft ingestemd met het gebruik van haar gedachtengoed.

Gezondheid is meer dan niet ziek zijn.

Positieve gezondheid:

Positieve Gezondheid gaat over wat jou en mij veerkracht geeft. Als wij lekker in ons vel zitten dan doen we mee in de maatschappij, voelen we ons energiek en ervaren we ons leven als betekenisvol ontdekte Machteld Huber (arts, onderzoeker en grondlegger van Positieve Gezondheid). Om je zelf gezonder en veerkrachtiger te voelen is het belangrijk om te weten wat voor jou belangrijk is. Positieve gezondheid werkt met een spinnenweb. Als je het spinnenweb invult krijg je een idee van jouw eigen situatie. En waar je vragen liggen voor meer veerkracht.

Gezonde leefstijl:

Gezonde leefstijl, en het leefstijlroer, geeft praktische tips om zelf mee aan de slag te gaan. In dit boekje zijn ze opgenomen bij de onderdelen lichaam (slaap, voeding, medicijnen en beweging), meedoen (verbinding, ontspanning) en dagelijks leven (middelen).

Bewust en duurzaam leven:

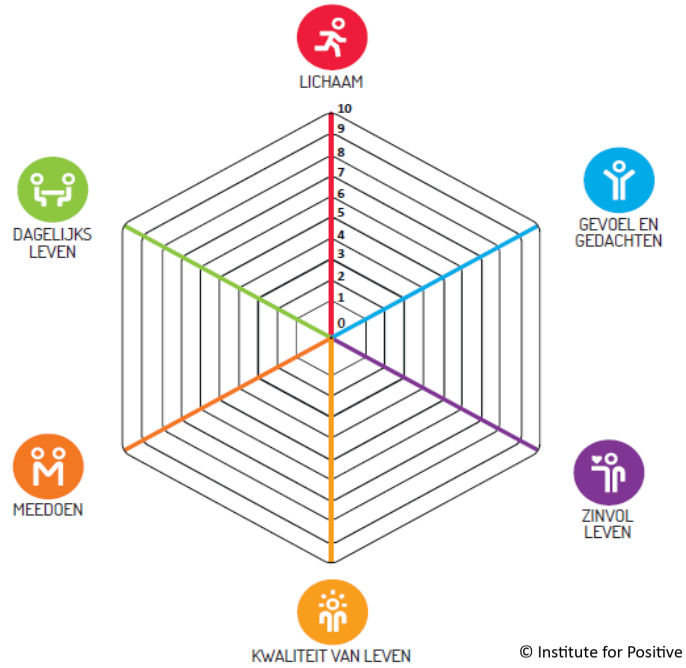
Bewust in de regio Meppel

Bewust en duurzaam leven gaat over hoe wij gezond kunnen leven voor mensen én onze aarde. Bij Bewust in de regio Meppel zijn ondernemers aangesloten die jou kunnen helpen bij jouw vragen rond positieve gezondheid, het veranderen van je leefstijl en duurzame keuzes die je kan maken in je leefstijl. Zij kijken naar jou als een mens bij wie lichaam, gevoel en gedachten samen bepalen hoe vitaal je jezelf voelt. Maar ook hoe jij in relatie staat met andere mensen en je (leef)omgeving.

We willen jou uitnodigen om zelf aan het roer te gaan staan van je eigen welbevinden. Via het **spreekuur complementaire zorg** kan je samen met deskundigen kijken wat het beste past bij jouw vraag over een gezonde leefstijl. Meer informatie vind je op **www.bewustmeppel.nl**

Wil jij een snelle eerste indruk krijgen over waar jouw vragen liggen. Geef elke dimensie een score van 1 ☹ tot 10 ☺ op het spinnenweb.

De zes kanten van Positieve Gezondheid:	*score:*
Ik voel me gezond en fit *(lichaam)*	☐
Ik voel me vrolijk *(gevoel en gedachten)*	☐
Ik heb vertrouwen in de toekomst *(zinvol leven)*	☐
Ik geniet van het leven *(kwaliteit van leven)*	☐
Ik heb goed contact met andere mensen *(meedoen)*	☐
Ik kan goed voor mezelf zorgen *(dagelijks leven)*	☐



© Institute for Positive Health (iPH) | iph.nl |

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

Wil jij ontdekken hoe jouw spinnenweb er uit ziet? Vul dan de vragenlijst in op de website.

Mijn lichaam: ik voel me gezond en fit!

LICHAAM

Je gezond voelen heeft alles te maken met:

- je fit voelen (energie hebben),
- je conditie, het gemak waarmee je kan bewegen
- of je last hebt van lichamelijke klachten, pijn of (chronische) ziekte.

Voldoende slaap, gezond eten en genoeg bewegen helpen om je gezonder en fitter te voelen. Het zijn de grote uitdagingen van deze tijd.

Slaap:

Voldoende en goed slapen is belangrijk voor ons. Doen we dit niet dan worden we in ieder geval minder fit en kunnen we ons niet goed concentreren overdag. Uiteindelijk kunnen we er zelfs serieus ziek van worden.

Het gaat er om of we genoeg uren slapen en of die slaap ook verkwikkend werkt. Want tijdens ons slapen herstellen lichaam en geest van de inspanningen overdag. Omgekeerd begint een goede nachtrust al overdag. Dit zijn enkele tips:

- Zorg overdag voor voldoende licht en doe geen dutjes of powernaps.
- Kies overdag een moment om oplossingen te bedenken voor problemen. Dat scheelt piekeren in bed. Een goede nachtrust begint bij een ontspannen brein.
- Beweeg regelmatig, maar sport niet meer in de drie uur voor het slapen gaan.
- Eet geen zware maaltijden en drink geen alcohol of koffie in de uren voor het slapen gaan.
- Gebruik het uur voordat je gaat slapen om te ontspannen. Gebruik dan geen schermen meer.
- Zorg voor een rustige, donkere en goed geventileerde slaapkamer.

Mijn lichaam: ik voel me gezond en fit!

LICHAAM

Medicijnen:

Wanneer je ziek wordt krijg je vaak medicijnen. Medicijnen zijn de meest krachtige vorm van zorg in de behandeling en genezing van ziekten. Er is ook een andere kant bij medicijnen. Medicijnen kunnen door bijwerkingen of verkeerd gebruik schadelijk zijn voor de gezondheid. Je kan door verkeerd gebruik ziek worden en in het ergste geval zelfs overlijden. Tips bij (langdurig) medicijngebruik:

- Weet waarom je het een medicijn gebruikt en informeer naar de mogelijke bijwerkingen.
- Informeer je (huis)arts goed over allergieën, andere medicijnen die je gebruikt en eventuele zwangerschap. Vraag door of de medicijnen in jou situatie niet schadelijk zijn.
- Gebruik medicijnen zoals is voorgeschreven. Dosis, tijdstip, frequentie en duur van een kuur zijn allemaal belangrijk.
- Overleg met je (huis)arts als je bijwerkingen ervaart.
- Overleg met je (huis)arts als je de dosering wilt aanpassen of wilt stoppen met medicijnen.

Supplementen

Ook met vitamine en mineralen kan je maar beter weten wat je gebruikt en waarom. Zowel een tekort als een te veel kan schadelijk zijn. Vitamine A, B6, C, D en ijzer, magnesium en selenium (mineralen) hebben we nodig maar kunnen bij een overdosering schadelijk zijn. Met een veganistische leefstijl is het belangrijk om vitamine B12 goed in de gaten te houden. Een tekort aan vitamine B12 geeft ernstige gezondheidsklachten.

Mijn lichaam: ik voel me gezond en fit!

LICHAAM

Voeding:

Wat en hoeveel we eten en drinken heeft direct invloed op onze gezondheid. Met een gezond gewicht en eetpatroon kunnen we veel "gezondheid" winnen. De Schijf van Vijf geeft ons in basis alle informatie over gezond eten. Omdat het overgrote deel van wat wij tegenkomen aan voedingsproducten niet terug te vinden is op de Schijf van Vijf ligt er ook een grote uitdaging in het weerstand bieden aan alle verleidingen om ons heen. Weet wat je eet! Dit zijn enkele tips voor gezond eten:

- Een gezond menu is rijk aan groente, fruit, peulvruchten, noten, vis, volkorenproducten en heeft genoeg magere melkproducten.
- Drink voldoende, bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden)thee. Beperk dranken met alcohol en suiker zoveel mogelijk. Eet fruit in plaats van vruchtensappen.
- Eet volwaardige maaltijden en vermijd tussendoortjes en snacks. Vervang tussendoortjes voor fruit of groente.
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten. Beperk rood vlees en bewerkt vlees zoveel mogelijk.
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt voedsel (geen pakjes, zakjes en kant-en-klare maaltijden).
- Eet gevarieerd en voldoende vezels. Beperk toegevoegde suikers, zout en verzadigd vet.
- Bedenk dat kauwen ook een functie heeft ons lichaam.

Producten zoals snoep en snacks, frisdrank en ook vleeswaren, witbrood, sauzen en kant-en-klare maaltijden zoals pizza's, staan niet in de Schijf van Vijf. Ze bevatten meer suiker, zout, verzadigd vet of minder vezels dan ons lichaam nodig heeft. Voor gezonde voeding is het fijn als je niet meer dan 15% van je voeding buiten de Schijf van Vijf eet.

Mijn lichaam: ik voel me gezond en fit!

LICHAAM

Zij helpen je op weg bij vragen over voeding (www.bewustmeppel.nl)

***Co**aching **o**p **L**eefstijl (CooL) (Meppel/Hoogeveen)*
Vitaal en in Balans | ✉: info@vitaaleninbalans.nl
Dik Zantingh | ☎: 06 - 51 91 00 34
Stapsgewijs verbeteren van het leefpatroon om zo een duurzame verandering van de leefstijl te realiseren bij (ernstig) overgewicht.

Binnen de natuurgeneeskunde is voeding onderdeel van een bredere behandeling. De voedingsadviezen worden specifiek aangepast op de persoon. Wat voor de ene persoon kan werken, kan voor de andere persoon juist zorgen voor klachten.

Puur Voedsaam | ✉: info@puurvoedsaam.nl
Froukje Roskam | ☎: 06 - 43 51 49 31
Voeding en leefstijl coach (Meppel) met adviezen die gebaseerd zijn op orthomoleculaire therapie.

RefleX-Zwolle | ✉: info@reflex-zwolle.nl
Celien van Dalen | ☎: 06 - 53 94 51 65
Orthomoleculair therapeut en voedingsspecialist (Zwolle) - werken aan een voedingspatroon wat voor jouw persoonlijk goed is voor je gezondheid met een gezond gewicht.

Natuurlijke Geneeswijzen | ✉: info@natuurlijkegeneeswijzemeppel.nl
Joan Beekhuis | ☎: 0522 - 25 29 73
Uitgaande van de gewoonlijk gebruikte voeding, wordt een uitgebreid voedingsadvies gegeven (Meppel)

Natuurgeneeskunde | ✉: puur@natuurlijkwilmabast.nl
Wilma Bast | ☎: 06 - 11 91 13 39
Voor voedingsdeskundige adviezen op maat (Meppel)

Mijn lichaam: ik voel me gezond en fit!

LICHAAM

Voeding en duurzaam leven

Wat en hoeveel we eten en drinken heeft direct invloed op onze gezondheid. Maar we vergeten nog wel eens dat hoe ons eten geproduceerd word ook veel invloed heeft op onze gezondheid. Akkerbouw, tuinbouw, fruitteelt en veehouderij zijn de basis voor de producten die we in de winkel kopen om onze maaltijden mee te maken. En vaak ook voor wat we drinken.

We weten inmiddels dat grote veestapels, intensieve land- en tuinbouw en het gebruik van bestrijdingsmiddelen en kunstmest problemen geven voor onze gezondheid. We worden er letterlijk ziek van. Er is zorg over het grootschalig gebruik van antibiotica in de intensieve veehouderij omdat bacteriën daardoor resistent worden (wat betekent dat antibiotica niet meer helpt als wij ziek worden). Grootschalig gebruik van bestrijdingsmiddelen maakt ook mensen ziek. Het vervuilt onze grond en water en komt in ons eten terecht. Het heeft ook grote gevolgen voor ons milieu (zoals het verdwijnen van insecten en ontbossing) en klimaat.

Je kan het ook anders doen. Denk eens aan:

- Eet producten uit het seizoen. Bijvoorbeeld met een eigen moestuin in de tuin.
- Voorkom voedselverspilling. Kliekjesdag is zo gek nog niet.
- Ga anders om met de "niet gebruiken na" en "ten minste houdbaar tot" datum. De laatste kan je vervangen door de kijk-, ruik- en proeftest.
- Ga op zoek naar (boerderij)winkels in je omgeving bij voorkeur biologisch of biologisch-dynamisch.
- Denk na over de arbeids- en leefomstandigheden van boeren bij producten die wij uit verre landen weg halen.

Mijn lichaam: ik voel me gezond en fit!

LICHAAM

Zij helpen je op weg bij vragen over voeding en duurzaam leven. (www.bewustmeppel.nl)

G&W |✉: gwmeppel@schuttelaarbv.nl
Gezondheidswinkel |☎: 0522 - 25 10 59
Gezond zijn en gezond blijven. Voor lichaamsverzorging, vitamines, voeding, diëten of kruiden. (Meppel)

Biologische en Biologisch-dynamische landbouw *is ongelooflijk mooi. Je kunt voedsel telen op een akker op een manier dat die akker er zelf ook beter van wordt. Met een teeltplan dat bij de grond en de omgeving past, een evenwichtige bemesting met verteerde compost of mest, en machines die de grond niet vernielen. Kringlooplandbouw bij uitstek.*

Franka's Verse Vitaminen |✉: frankaloman@gmail.com
Franka Loman |☎: 06 20 18 28 31
Iedere donderdag op de markt in Meppel met biologische groenten en fruit. (Meppel)

Vof de Zonnehorst |✉: info@zonnehorst.nl
Guiseppe Secchi |☎: 0529 - 48 34 63
Onze uitgebreide Boerderijwinkel biedt een ruime keus en compleet assortiment aan biologische producten. Kan ook bezorgd worden in Meppel! (Punthorst)

Zeldenrust |✉: info@blauwebessenkwekerij.nl
Jan en Riekje Rozeboom |☎: 0521 - 55 17 68
Biologische zelfpluktuin voor bloemen en blauwe bessen. Open van 1 juni tot 1 oktober. (Wapse)

Meppel is Fairtrade Gemeente. In onze gemeente stimuleren we verkoop van producten die zo zijn ingekocht dat de makers ook een leefbaar loon, gezonde werkomstandigheden en scholing krijgen.

FAIRTRADE MEPPEL

Mijn lichaam: ik voel me gezond en fit!

LICHAAM

Zij helpen je op weg bij vragen over voeding en duurzaam leven. (www.bewustmeppel.nl)

Fairtrade Meppel |✉: m.mulder@meppel.nl
Marjan Mulder |☎: 14 0522

De werkgroep Fairtrade Meppel werkt samen met de Wereldwinkel aan de bewustwording over en stimulering van eerlijke handel. Zij vragen extra aandacht voor voedingsproducten als thee, koffie en chocola. (Meppel)

Wereldwinkel |✉: mpmeppel@hccnet.nl
|☎: 0522 - 26 28 23

Met de verkoop van fairtrade producten investeert de Wereldwinkel in een leefbare wereld voor mensen in ontwikkelingslanden. Naast cadeauartikelen ook voedingsproducten als thee, koffie en chocolade. (Meppel)

Initiatieven die (nog) niet te vinden zijn bij Bewust in de regio Meppel:

Meppel:
Ekoplaza, Meppel, Biologische supermarkt
Permacultuurtuin, Meppel, buurttuin en voedselbos in het Noorderpark
Meppeler Volkstuinvereniging, voor mensen die van eigen geteelde groente houden.

Ruinerwold:
Santing-Meyling, biologische landbouwbedrijf met boerderijwinkel

Frederiksoord/Wapse:
Biologische zaterdagmarkt Frederiksoord (9.00 - 14.00)
Bij Els, biologische natuurvoedingswinkel Frederiksoord.
De Veldhof, biologisch melkveebedrijf en boerderijwinkel, Wapse

Webwinkel:
Eko de Eerste, Marknesse, gemengde biologische boerderij met boerderijwinkel. Bezorgd ook in Meppel.
Hofweb, bio boodschappen direct van de boer thuis bezorgd, ook in Meppel.

Weet jij er meer? Ik hoor het graag!

Mijn lichaam: ik voel me gezond en fit!

LICHAAM

BEWEGING

Bewegen en conditie:

"Stilzitten is het nieuwe roken" - we horen het steeds vaker. Bewegen is gezond. Als je genoeg beweegt, heb je een kleinere kans op ziektes van je hart of bloedvaten, diabetes (suikerziekte), somber zijn of dementie.

Als je regelmatig beweegt voel je je fitter en heb je meer energie. Je kunt beter ontspannen en hebt minder last van stress. Je kunt ook beter slapen en ook belangrijk: je spieren en botten worden sterker. Ben jij een stilzitter? Neem **kleine stapjes** en probeer zo veel mogelijk momenten even te bewegen. Bijvoorbeeld:

- Maak (samen) een plan om meer te bewegen
- Sta elk half uur op en loop een stukje.
- Doe regelmatig simpele krachtoefeningen zoals kniebuigingen of zonder handen (uit je stoel) opstaan.
- Ga staan als je belt, bij een vergadering of werk staand achter je computer.
- Neem vaker de trap.
- Neem de fiets of ga lopend naar de winkel, school, je werk, je sportclub, het buurthuis of je vereniging.
- Stap een (bus/tram)halte eerder uit en loop het laatste stuk.

Beweeg minimaal 2,5 uur per week actief. Iedere dag een uur actief bewegen is beter dan 3 keer per week 2 uur intensief sporten en de rest van de dagen weinig bewegen.

Richt je op 30 tot 60 minuten per dag. **Beweeg op een manier die u leuk vindt en die het best bij u past.** Bijvoorbeeld wandelen, fietsen, hardlopen, dansen of een sporten. *Probeer ook eens uit of Yoga, Tai Chi of Qichong wat voor je is.*

Mijn lichaam: ik voel me gezond en fit!

LICHAAM

Zij helpen je om in beweging te komen (www.bewustmeppel.nl)

Ervaar de kracht van ontspanning! Met ChiRunning en ChiWalking ontspannen, mindfull en blessurevrij hardlopen en wandelen. (Meppel)
doorlopend beter |✉: info@doorlopendbeter.nl
Cor Knipmeijer |☎: 06 - 51 28 02 41

Kom in Beweging: Wandelen, Power Walk, Hardlopen, Elliptigo en Koud Waterdip. (Meppel/Hoogeveen)
Vitaal en in Balans | ✉: info@vitaaleninbalans.nl
Dik Zantingh | ☎: 06 - 51 91 00 34

Pijnvrij sporten en bewegen door verbeteren van je houding.
Hercules, houdingstherapie |✉: patrick@houdingstherapie-hercules.nl
Patrick van Enschot |☎: 06 - 15 69 03 61

Tai Chi en Qigong bevorderen de energiedoorstroom in je lichaam, en brengen ontspanning en vitaliteit. Beide maken gebruik van een patroon van bewegingen. Qigong is meer naar binnen gericht.

Akide (Tai Chi Tao) |✉: info@akide.nl
Angely Kok |☎: 06 - 46 16 70 44
Door het stimuleren van meridianen (energiebanen) en bloedcirculatie blijft men op een ontspannen manier in beweging en dat werkt gezondheid bevorderend. (Meppel/De Wijk)

Taijiquan Meppel (Tai Chi) |✉ diderik@tjq.nl
Diderik Knol |
Ontspanning door beweging, beweging door ontspanning. (Meppel)

Creatieve Tao Training |✉ corneliataotraining@kpnmail.nl
Cornelia Meienhofer |☎ 06 - 51 09 42 09
Van onbalans en onrust naar meer evenwicht en plezier in je leven. (Meppel)

Meer op volgende bladzijde

LICHAAM

Zij helpen je om in beweging te komen (vervolg) (www.bewustmeppel.nl)

Israna |✉: info@israna.nl
Froukje Buma |☎: 0521-34 46 53
Spring Forest Qigong oefengroep. (Vledderveen en on-line)

Yoga in het westen richt zich vooral op fysieke deel van Yogi zijn. Met Yoga neem je houdingen aan die je lijf en geest versterken en krachtig maken, met daarnaast rustige, verdiepende houdingen die je geest en lijf ruimer maken, kalmeren en openen. In de lessen worden verschillende inspannende (krachtige) en ontspannende houdingen afgewisseld. Dit gebeurt meestal samen met bewust adem halen en mindfulness. Enkele voorbeelden van Yoga zijn: Hatha Yoga, Yin-yoga, Mindfullnes Yoga, Yoga op een stoel, Yoga voor kinderen, Yoga Dance.

Essentie Yoga |✉: sija.speelman@gmail.com
Sija Speelman |☎: 06 - 42 11 88 36
Yoga studio met Liefde voor Yoga en Aandacht voor Jou. (Meppel)

Yoga Meppel |✉: har.rigter@planet.nl
Harriët Rigter |☎: 0522 - 27 00 07
Yoga voor ontspanning van lichaam en geest. (Meppel)

Yogastudio en massagepraktijk |✉: info@herstelenbeweeg.nl
Coen van Welij |☎: 06 - 14 95 25 87
Wees stevig als een berg en beweeglijk als een rivier (Steenwijk)

Meppel Actief - buurtsportcoaches van Meppel.
✉: www.meppelactief.nl

*Meppel Actief organiseren en begeleiden verschillende sportactiviteiten in Meppel. Kijk ook eens naar de **sport- en beweegwijzer** op deze website. Hier vind je veel sportverenigingen in Meppel.*

Mijn lichaam: ik voel me gezond en fit!

LICHAAM

Lichamelijke klachten en pijn:

Iedereen heeft weleens lichamelijke klachten en pijn. Als deze langer aanhouden ga je naar de huisarts die je kan doorverwijzen naar een specialist. Vaak lukt het om de oorzaak van de lichamelijke klachten en pijn te achterhalen en kunnen we herstellen of genezen. Het lukt niet altijd. Soms zijn de klachten onverklaarbaar, soms is een ziekte of aandoening niet te genezen of geeft een medische behandeling ook weer klachten en pijn. Het kan ook zijn dat lichamelijke klachten gevolg zijn van niet lichamelijke oorzaken. Denk aan stress of trauma.

Complementaire zorg richt zich op jouw klachten en welzijn, niet op jouw ziekte. Complementaire zorg kan helpen bij het verminderen van je klachten. Als deze klachten verminderen, kan dat helpen voor een betere kwaliteit van leven. Patiënten kiezen er vooral op eigen initiatief voor, maar steeds vaker bieden ook artsen het aan als aanvulling op de gangbare zorg: hypnotherapie bij buikklachten, muziek bij operaties, mindfulness bij depressie.

De meeste vormen van complementaire zorg zijn gebaseerd op traditionele behandelwijzen, vaak uit andere culturen. Zo komt acupunctuur uit de traditionele Chinese geneeskunde en mindfulness is geworteld in het Tibetaans boeddhisme. Ze zijn gebaseerd op een holistische visie en begrippen als balans, veerkracht en zelfhelend vermogen zijn belangrijk.

Op de volgende pagina’s vind je vooral informatie over complementaire zorg bij fysieke klachten of pijn. Mindfulness, meditatie en coaching vind je terug bij gevoel en gedachten (ik voel me vrolijk). Maar een volledige scheiding is niet te geven. Lees maar verder op de volgende bladzijde waarom.

Mijn lichaam: ik voel me gezond en fit!

LICHAAM

Holistische benadering van complementaire zorg:

Binnen de complementaire zorg wordt vaak geen scheiding gemaakt tussen lichamelijke en niet-lichamelijke klachten. De holistische benadering gaat uit van de samenhang tussen fysieke en mentale klachten. Fysieke klachten kunnen ons mentaal uit balans brengen maar omgekeerd kan het ook zijn dat een fysieke klacht of pijn gevolg is van emotionele klachten, stress of trauma.

In de holistische behandeling/aanpak van fysieke klachten spelen energiebanen in ons lichaam een belangrijke rol. Uit de traditionele Chinese geneeswijze weten we dat die energiebanen verstopt kunnen raken waardoor wij uit balans raken. Het behandelen van de blokkades en verstoringen helpt ons lichaam en geest om opnieuw in balans te komen. En daarmee draagt het bij aan het zelfhelend vermogen wat ieder lichaam bezit.

Zorg vanuit een holistische visie vult de reguliere zorg aan. Het is complementair. Daarom noemen we het bij Bewust in de regio Meppel ook complementaire zorg. Het oplossen van blokkades en verstoringen kan op heel veel verschillende manieren die vaak ook weer een eigen oorsprong en naam hebben. De overeenkomst is dat de behandeling zich richt op het weer laten stromen van energie in ons lichaam. Dit gebeurt vooral met de handen.

Spreekuur complementaire zorg
✉: spreekuur@bewustmeppel.nl

Het spreekuur is een initiatief van drie therapeuten in samenwerking met Bewust in de regio Meppel. Mirjam de Jonge, Sabah Aoulad El kadi en Wilma Bast zijn de initiatiefnemers die hun schouders hieronder zetten. Het idee om een complementair spreekuur in Meppel te starten is ontstaan vanuit de behoefte om mensen vrijblijvend te informeren en adviseren over de mogelijkheden binnen de complementaire zorg.

Mijn lichaam: ik voel me gezond en fit!

LICHAAM

Zij helpen je op weg bij vragen over lichamelijke klachten en pijn (www.bewustmeppel.nl)

Acupunctuur *is een traditionele Chinese geneeswijze. In de traditionele Chinese geneeskunde spreekt men van energiebanen in ons lichaam waar onze levensenergie (Qi) doorheen stroomt. Deze energiebanen kunnen verstopt raken waardoor de Qi-stroom uit balans raakt. Dit kan worden opgeheven via behandeling op de zogenoemde acupunctuurpunten. Dit kan door middel van naaldtechnieken, moxatechnieken, cupping, of een combinatie hiervan. De acupunctuurbehandeling kan worden ondersteund met oefentherapie, kruidentherapie, massagetechnieken zoals Tui-Na, ademtherapie en adviezen aangaande eet- en leefpatronen.*

Zhong Hé Táng |✉: lindafaber@zhonghetang.nl
Linda Faber |☎: 06 - 27 36 47 77
Centrum voor Chinese Geneeswijzen - Shiatsu (acupressuur), acupunctuur en Chinese kruiden (Meppel)

Acupunctuurpraktijk Uffelte |✉: edith@acupunctuurpraktijkuffelte.nl
Edith den Hollander |☎: 0521 - 76 90 11
Praktijk voor acupunctuur en Chinese kruiden behandelingen volgens de Traditioneel Chinese Geneeswijze (Uffelte)

Energetische therapie (of energetisch werken) *is de verzamelnaam voor alle therapievormen die werken met energieën in ons lichaam. Het verschil met acupunctuur is dat er niet gewerkt wordt met naaldtechnieken. Denk aan Reiki, regressietherapie, massagevormen, acupressuur, cranio-sacraal therapie, (voet)reflexologie of rebalancing.*

in Essentie |✉: info@inessentie.eu
Margret Eikens |☎: 06 - 52 62 49 11
Praktijk voor lichaamswerk en bewustzijn. Energetische massage en ademsessies. (Meppel)

Sielsfolle |✉: karin.bijlsma@sielsfolle.nl
Karin Bijlsma |☎: 06 - 33 84 05 45
Sielsfolle is een praktijk voor Lichaamsgerichte energetische therapie, (adem)coaching, bewustwording en persoonlijke ontwikkeling. (Uffelte)

Mijn lichaam: ik voel me gezond en fit!

LICHAAM

Zij helpen je op weg bij vragen over lichamelijke klachten en pijn (www.bewustmeppel.nl)

Massagetherapie *wordt hoofdzakelijk uitgevoerd door professionele massagetherapeuten. Daarnaast zijn er aanbieders in de complementaire zorg die als onderdeel van hun methode (ook) massage gebruiken (zoals bij shiatsu). Doel van een massage is het bestrijden van zowel lichamelijke als emotionele klachten of symptomen. Massagetherapie richt zich op fysieke klacht of pijn ook als dit gevolg is van emotionele klachten. Denk bijvoorbeeld aan het verkrampen van nekspieren bij aanhoudende stress wat kan leiden tot hoofdpijn of nekklachten.*

Holistische therapie en massage |✉: info@joselegierse.nl
José Legierse |☎: 06 - 18 26 39 13
Massagetherapie, begeleiding bij zwangerschap en geboorte, open groep voor babymassage. (Meppel)

Massagetherapeut Mirjam |✉: info@massagemirjam.nl
Mirjam de Jonge |☎: 06 - 20 21 58 06
Praktijk voor lichaamsbewustzijn en persoonlijke ontwikkeling. Shiatsutherapie, Holistic Pulsing, Chi Nei Tsang, Aroma Touch Techniek. (Meppel)

Holistische massage |✉: muriel.reineman@gmail.com
Muriël Reineman |☎: 06 - 13 35 23 37
HOLOS-massagetherapie: aandacht voor zowel de fysieke, emotionele en psychische aspecten van je klachten. (Meppel)

Dichterbijklank |✉: shschluter@hotmail.com
Sylvia Schlüter |☎: 0528 - 25 13 05
Klankmassage volgens de methode van Peter Hess, klankmassage bij Tinnitus (oorsuizen) en klankmeditatie (Koekange)

ToMindYou |✉: info@tomindyou.nl
Teuntje van Leeuwen |☎: 06 - 51 80 55 56
Klankmassage volgens de peter Hess-methode. (Koekange)

Mijn lichaam: ik voel me gezond en fit!

LICHAAM

Zij helpen je op weg bij vragen over lichamelijke klachten en pijn (www.bewustmeppel.nl)

Touched by Hands |✉: info@touchedbyhands.nl
Marjan van Buuren |☎: 06 - 50 45 36 63
Praktijk voor massage en coaching. Sportmassage, shiatsu behandeling, hotstone massage en Triggerpoint therapie (Meppel)

Yogastudio en massagepraktijk |✉: info@herstelenbeweeg.nl
Coen van Welij |☎: 06 - 14 95 25 87
In mijn massagepraktijk richt ik me zich op segmentmassage. De holistisch behandeling gaat uit van een segmentale visie: werken met spier-, zenuw- en gewrichtsstelsel. (Steenwijk)

Reflexologie *werkt vanuit het gegeven dat op de voeten, de handen en het hoofd zones liggen die verbonden zijn met organen en weefsels. Wanneer je die zones masseert, masseer je ook het verbonden orgaan of weefsel in je lichaam. De stimulatie van de reflexzones geeft in de corresponderende organen en weefsels een betere doorbloeding, een betere energiedoorstroming en afvoer van afvalstoffen via het lymfesysteem. Reflexologie kan bij chronische ziekten (zoals kanker) een hele waardevolle toevoeging zijn op de reguliere behandeling.*

Centrum Biru Kai |✉: info@birukai.nl
Jeannet Botter |☎: 0522 - 23 01 73
Centrum Biru Kai is met name gespecialiseerd in het behandelen van rug-, nek- en schouderklachten en pijn- en stressklachten.

Integrale Reflexzone Therapie |✉: info@reflexzonetherapie-rozema.nl
Akke Rozema |☎: 06 - 53 66 39 24
Reflexzone therapie is een diepwerkende therapie die je in contact brengt met je innerlijke weerstanden

Riflexit voetreflexologie |✉: riannedevlieger@hotmail.com
Rianne de vlieger |☎: 06 - 12 70 94 43
In mijn praktijk hanteer ik de methode fysioreflextherapie, die elementen uit de voetreflextherapie, fysiotherapie en acupunctuur gecombineerd.

Mijn lichaam: ik voel me gezond en fit!

LICHAAM

Zij helpen je op weg bij vragen over lichamelijke klachten en pijn (www.bewustmeppel.nl)

*De **natuurgeneeskunde** ondersteunt de zelf genezende kracht van ons lichaam bij ziekte om zo een meer diepgaand herstel te bereiken. Een natuurgeneeskundige maakt gebruik van verschillende geneeswijze. Voor de behandeling worden alleen natuurlijke middelen en therapieën gebruikt.*

Natuurgeneeskunde |✉: puur@natuurlijkwilmabast.nl
Wilma Bast |✉: 06 - 11 91 13 39
Huidtherapeute en Natuurgeneeskundige voor vrouwen. (Meppel)

Natuurlijke Geneeswijzen |✉: info@natuurlijkegeneeswijzemeppel.nl
Joan Beekhuis |☎: 0522 - 25 29 73
Natuurgeneeskundige die werkt met voedingsadviezen, Geneeskrachtige kruiden (Fytotherapie), Bach Bloesem therapie, Astrologie, Iriscopie, ontspanningsmassage. (Meppel)

Healing Tao |✉: corneliataotraining@kpnmail.nl
Cornelia Meienhofer |☎: 06 - 51 09 42 09
Healing tao is een training/levenskunst die je helpt emotioneel stabiel te worden, waardoor je energieniveau en vitaliteit toeneemt en je in evenwicht komt. (De Wijk)

RefleX-Zwolle | ✉: info@reflex-zwolle.nl
Celien van Dalen | ☎: 06 - 53 94 51 65
Orthomoleculair en natuurgeneeskundig therapeut die werkt met diverse behandelmethodieken als bioresonantie, elektro-acupunctuur, voetreflex plus, oor-acupunctuur, spatadertherapie en het voedingsprogramma RefleX Natuurlijjk (w)eten. (Zwolle)

Sabah Holistische Zorg |✉: info@sabah-hz.nl
Sabah Aoulad El Kadi |☎: 06 - 27 21 08 46
Met behulp van 4 Oosterse geneeskunde therapieën: Shiatsu, Meditatie, Cupping en Klankschalen werk ik samen met jou naar duurzaam herstel van gezondheid en welbevinden. (Meppel)

Mijn lichaam: ik voel me gezond en fit!

LICHAAM

Zij helpen je op weg bij vragen over lichamelijke klachten en pijn (www.bewustmeppel.nl)

***Homeopathie** is een geneeskunde waarbij het zelf herstellend vermogen van het lichaam geprikkeld en geactiveerd wordt. Het principe van homeopathische geneeskunde is dat iemand van een aandoening of ziekte kan worden genezen, door het toedienen van een homeopathisch geneesmiddel, dat bij een gezond mens dezelfde symptomen oproept als de betreffende aandoening of ziekte.*

Klassieke Homeopathie |✉: tinekepriester@planet.nl
Tineke priester |☎: 06 - 10 20 81 35
Misschien wil je eens ontdekken wat homeopathie voor jou en jouw klachten kan betekenen. (Uffelte)

***Body Stress Release** is een techniek die het lichaam helpt om vastgezette spierspanningen (body stress) los te laten.*

In Extenso |✉: info@in-extenso.nu
Mark Visscher |☎: 0522 - 75 04 58
Integraal Therapeut met als specialismen Body Stress Release, EMDR, familieopstellingen en Jin Shin Jyutsu. (Meppel)

***Cranio-sacraal therapie** hersteld het cranio-sacraal systeem door handoplegging. Het cranio-sacraal systeem vormt naast het ademhalingsstelsel en cardiovasculaire stelsel (hart en vaten) één van de drie primaire levensfuncties. Het bestaat uit membranen, hersenvocht, beenderen en bindweefsels. Het is belangrijk dat het hersenvocht voortdurend rond de hersenen en het ruggenmerg stroomt.*

***Fysiotherapie** helpt als je bewegingsproblemen hebt. Het richt zich op spierkrachttraining, looptraining en het actief bewegen van armen en benen.*

Mijn lichaam: ik voel me gezond en fit!

LICHAAM

Haptonomie *is een behandelvorm binnen de fysiotherapie waarbij aanraking tussen therapeut en cliënt centraal staat. Haptonomie houdt zich bezig met het bewust worden en ontwikkelen van iemands gevoelsleven. Via de aanraking kun je weer in contact komen met de gevoelens die in je lichaam opgeslagen zijn. Blokkades kunnen voelbaar worden en spieren kunnen zich ontwikkelen.*

*De osteopaat (**osteopatie**) is getraind om bewegingsverlies te voelen en te bepalen of dit in relatie staat tot je klachten. Behandeling richt zich op het verlichten of wegnemen van lichamelijke klachten zoals rugpijn, nekpijn, hoofdpijn of buikpijn waardoor je je weer optimaal gezond kunt voelen.*

Reiki *is een oosterse therapievorm waarbij je levensenergie hersteld wordt door handoplegging. Hierdoor kom je mentaal en fysiek terug in balans en wordt het zelfhelende vermogen van je lichaam gestimuleerd.*

Naast het zoeken naar een behandeling om je gezonder en fitter te voelen helpt het ook om te **praten met lotgenoten**. Soms is dit onderdeel van een programma (zoals bij Coaching op Leefstijl, en rookvrij en fitter). Vaak zijn er ook patiëntenorganisaties die bijeenkomsten organiseren voor lotgenoten en hun naasten. Denk bijvoorbeeld aan kanker, multiple sclerose of parkinson. Informatie vind je via je (huis)arts of internet. Voor Meppel wil ik in ieder geval noemen:

Pijn-Hoop Meppel |✉: www.pijn-hoop.nl
Wilma Heeres |☎: 06 - 20 56 73 24
Patiëntenorganisatie voor mensen met chronisch pijn met een groep in Meppel.

Voor een eerste check bij gezondheidsvragen is er:
Huisartsenzorg: |✉:www.thuisarts.nl
Voor iedereen die informatie zoekt over gezondheid en ziekte.

Gevoel en gedachten: ik voel me vrolijk

GEVOEL EN GEDACHTEN

Mentaal welbevinden

Mentaal welbevinden is belangrijk voor onze gezondheid. Of het mentaal goed met ons gaat hangt vaak samen met de gedachtes die wij hebben en de gevoelens die dat oproept. Over het algemeen gaat het mentaal goed met je als je je vrolijk voelt, blij bent met wie je bent, je zelf kan beslissen over de dingen die belangrijk voor je zijn en als je kan omgaan met veranderingen. Gaat het niet zo goed met ons mentaal welbevinden dan zeggen we vaak dat we gestrest zijn, het te druk hebben, geen grip meer hebben op ons eigen leven of dat we moe zijn, burn-out, in de war. Op de vraag: "voel je je vrolijk?" of "zit je lekker in je vel?" kiezen we ☹

Gevoel en gedachten

Bij mentaal welbevinden spelen de gedachten die we hebben een belangrijke rol. Wat wij denken heeft een grote invloed op hoe wij ons voelen. Als het ons lukt om uit te spreken wat we denken en/of voelen, kunnen we ook ontdekken waarom we dit denken of voelen. De gevoelens bang, boos en bedroefd brengen ons bij alles waar we naar verlangen en er nu niet is. Als dat waar we naar verlangen er wel is dan zijn we blij.
Al dit denken en voelen speelt zich af in ons. Willen we hier grip op krijgen dan moeten we met ons zelf aan de slag. Dat kan via ons lichaam of via ons denken. Ademhalingsoefeningen, meditatie, mindfulness, expressie, coaching of een combinatie hiervan.

Complementaire zorg bij mentaal welbevinden

De holistische benadering gaat uit van de samenhang tussen fysieke en mentale klachten. In de complementaire zorg bij mentaal welbevinden kan zowel ons lichaam als ons denken en voelen een rol spelen.

Gevoel en gedachten: ik voel me vrolijk

GEVOEL EN GEDACHTEN

Complementaire zorg bij omgaan met negatieve gedachten en gevoelens. (www.bewustmeppel.nl)

Antroposofie *is een moderne maatschappelijke stroming, geïnspireerd op het werk van Rudolf Steiner. De antroposofie komt tegemoet aan concrete vragen die het leven ons kan stellen en probeert die te beantwoorden door een innerlijke, meditatief-kunstzinnige verdieping. Een dergelijke persoonlijke zoektocht kunnen we karakteriseren met trefwoorden als aandacht en inspiratie, authenticiteit en intuïtie, zich verbinden en verantwoordelijke duurzaamheid.*

Coaching en gesprekstherapie |✉: ivet@levensgesprek.nu
Ivet Sevincsoy |☎: 06 - 24 86 40 99
Antroposofische gesprekstherapie en biografische coaching (Meppel)

Muziektherapiepraktijk |✉: bvandenboogaard@live.nl
Betsy van den Boogaard |☎: 0522 - 49 23 17
'Muziek en ritme vinden hun weg tot in de geheime plaatsen van de ziel' (Plato) (Meppel)

Coaching *is een vorm van professionele begeleiding die kan helpen om jezelf verder te ontwikkelen. Het uitgangspunt is dat de verandering mogelijk worden als we ons bewust worden waarom we doen wat we doen. Communicatie, hoe wij woorden geven aan onze gedachten en gevoelens, is een belangrijk instrument in coaching om inzicht te krijgen over onze gedachten, gevoelens en ons gedrag. Er zijn ook heel veel andere vormen en technieken die coaches gebruiken om ons bewust te maken van waar wij onbewust mee bezig zijn. Die zijn niet allemaal toegelicht.*

Ahimsa |✉: info@ahimsa.nl
Theo Koster |☎: 06 - 54 33 54 50
Wel of niet communiceren is geen keus, wel het bepalen van de kwaliteit daarvan. (Giethoorn)

Gevoel en gedachten: ik voel me vrolijk

GEVOEL EN GEDACHTEN

Complementaire zorg bij omgaan met negatieve gedachten en gevoelens. (www.bewustmeppel.nl)

Blooming coaching&begeleiding |✉: info@buroblooming.nl
Anne-Marie Hartmann |☎: 06 - 16 58 00 44
Coaching en begeleiding met hart en 2 benen op de grond. Methodes zijn o.a. EFT (Emotional Freedom Techniques) en familieopstellingen. (Meppel)

ESP Coaching |✉: info@espcoaching.nl
Ellen Steendijk-Pels |☎: 06 - 51 64 82 72
Voor mensen die met bewustwording bezig zijn, op een kruispunt staan en vanuit bezieling willen leven. Methodes zijn o.a. het talentenspel en choose again circle. (Zwolle)

Horselanguage |✉: g.r.kooistra@gmail.com
Grietje Kooistra |☎: 06 - 23 22 52 69
Laat je verrassen door het paard als vriend, die er enkel op uit is om vertrouwen en verbinding op te bouwen. (De Bult)

Coaching Therapie |✉: info@ilonavanderkley.nl
Ilona van der Kley |☎: 06 - 27 28 70 45
Coaching, psychosociale therapie: begeleiding bij verlies en verandering. (Meppel)

Intuïtief Tekenen |✉: info@theratrompmeesters.nl
Thera Tromp Meesters |☎: 06 - 51 55 59 10
De tekening die je maakt kun je koppelen aan je gevoelens, aan je lichaam en aan je leven. (Zwolle)

Irene's coachpraktijk |✉: info@irenescoachpraktijk.nl
Irene van der Zee |☎: 06 - 83 33 33 26
Voor coachingsvragen rond persoonlijke groei en stress- en burnoutbegeleiding. (Meppel)

Gevoel en gedachten: ik voel me vrolijk

Complementaire zorg bij omgaan met negatieve gedachten en gevoelens. (www.bewustmeppel.nl)

Lindeman Coaching |✉: info@lindemancoaching.nl
Sonja Lindeman |☎: 06 - 22 26 28 89
Jongerencoach waar jongeren zichzelf mogen zijn. (Meppel)

Meer dan IQ |✉: info@meerdaniq.nl
Anja de Groot |☎: 06 - 27 01 62 25
Meer dan IQ biedt coaching en begeleiding aan ouders, kinderen en basisscholen gericht op gebied meer- en hoogbegaafdheid. (Meppel)

Natuurlijk ontstressen |✉: info@natuurlijkontstressen.nl
Hennie Dijkmans |☎: 06 - 46 13 48 33
Vrouwen -sorry mannen- bewust laten worden van hun aangeleerde overtuigingen waar ze niet blij van worden. (Meppel)

Schakéren |✉: schakeren@kpnmail.nl
Willemijn van Schilfgaarde |☎: 06 - 20 04 98 26
Schakéren richt zich op bewustwording en het resultaatgericht in beweging komen van mensen. (Meppel)

ToMindYou |✉: info@tomindyou.nl
Teuntje van Leeuwen |☎: 06 - 51 80 55 56
Coaching bij stress, spanningsklachten en burn-out. (Koekange)

Touched by hands |✉: info@touchedbyhands.nl
Marjan van Buuren |☎: 06 - 50 45 36 63
Coaching op de gedachten, overtuigingen, je gevoelskant en onverwerkte emoties. Tijdens het coachen maak ik gebruik van verschillende technieken uit de NEI, NLP, PSYCH-K en het systemisch werk. (Meppel)

Gevoel en gedachten: ik voel me vrolijk

Complementaire zorg bij omgaan met negatieve gedachten en gevoelens. (www.bewustmeppel.nl)

Yuudoo Coaching |✉: robert@yuudoo.nl
Robert ten ten Wolde |☎: 06 - 39 33 19 68
Mentale coaching voor sport- en psychologie. Een uitnodiging om je te laten gidsen. Haal het mooiste uit jezelf! (Meppel)

*Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot **EMDR**, is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van traumatische ervaringen.*

BIJ IK |✉: info@inekeknol.nl
Ineke Knol |☎: 0522 - 25 93 08
BIJ IK Ont-moet-ting en BewustZIJN is een centrum waar kwaliteit en persoonlijke aandacht voor jou voorop staan. EMDR, loopbaanbegeleiding en relatietherapie. (Nijeveen)

Praktijk In Extenso |✉: info@in-extenso.nu
Mark Visscher |☎: 0522 - 75 04 58
Traumaverwerking middels EMDR - Psychologie als onderdeel van een Integrale aanpak. (Meppel)

Praktijk voor Rebalancing |✉: info@praktijkvoorrebalancing.nl
Simone van van Vliet |☎: 06 - 36 56 55 69
Voor stress, herstel burn-out en zelfcompassie. Rebalancer | EMDR | Ademcoach | Mir-Methode (Diever)

***Hartcoherentie** is stressmanagement met je hart. Je kunt leren daar zelf invloed op uit te oefenen. Bij hartcoherentie train je dit via een computer.*

wantdatklopt.nl |✉: anette@wantdatklopt.nl
Anette de Jong |☎: 06 - 46 33 26 06
Stressmanagement met je hart. Wantdatklopt.nl geeft ook speciale slaaptrainingen met hartcoherentie. (Meppel)

Gevoel en gedachten: ik voel me vrolijk

GEVOEL EN GEDACHTEN

Complementaire zorg bij omgaan met negatieve gedachten en gevoelens. (www.bewustmeppel.nl)

Lichaamsgerichte therapie *leert je om opnieuw te luisteren naar wat je lichaam zegt. De lichaamsgerichte therapeut kijkt naast het emotioneel functioneren oa naar lichaamsspanning, lichaamstaal, houding en de manier van bewegen. Door middel van ademhaling, expressie, beweging of aanraking kom je meer in contact met jezelf en kan je jezelf genezen.*

Lichaamsgerichte therapie |✉: info@andreadeckers.nl
Andrea Deckers |☎: 06 - 19 36 88 52
Als specialisatie werk ik met neuroaffectieve psychologie, waarbij rustig en nauwkeurig gekeken wordt naar de werking van gebeurtenissen, overtuigingen en trauma op je zenuwstelsel. (Meppel)

in Essentie |✉: info@inessentie.eu
Margret Eikens |☎: 06 - 52 62 49 11
Praktijk voor lichaamswerk en bewustzijn. Ervaar wat je ademhaling voor je kan doen (Meppel)

Sielsfolle |✉: karin.bijlsma@sielsfolle.nl
Karin Bijlsma |☎: 06 - 33 84 05 45
Sielsfolle is een praktijk voor Lichaamsgerichte energetische therapie, (adem)coaching, bewustwording en persoonlijke ontwikkeling. (Uffelte)

Heldere Weg |✉: daan@heldereweg.nl
Daan Karsten |☎: 06 - 36 08 36 75
Praktijk voor lichaamsgerichte therapie zoals lichaamswerk, ademwerk, meditatie, opstellingenwerk, innerlijk kindwerk en gesprekstechnieken (Havelte).

Bij ***regressietherapie*** *kijkt de patiënt/cliënt onder begeleiding van de therapeut terug in de tijd en herbeleeft hij/zij vroegere ervaringen, gedrag - en bewustzijnspatronen. Het onderbewustzijn speelt daarbij ook een belangrijke rol.*

Gevoel en gedachten: ik voel me vrolijk

GEVOEL EN GEDACHTEN

Complementaire zorg bij omgaan met negatieve gedachten en gevoelens. (www.bewustmeppel.nl)

Spirituele Regressie |✉: info@spirituele-regressie.nl
Maarten Wiegmans |☎: 06 - 20 32 38 48
Praktijk voor Spirituele Regressie. Bij regressie- en reïncarnatietherapie ga je op zoek naar de oorsprong van je klacht of probleem. (Meppel)

Tot de Kern Gekomen |✉: hennyboersma@gmail.com
Henny Boersma-Smits |☎: 06 - 48 64 10 94
Praktijk voor regressietherapie en coaching. (Nijeveen)

Je bent waar je aandacht is. ***Mindfulness*** *is de kunst van het bewust sturen van deze aandacht. Wanneer je je aandacht kunt sturen, kun je ook afstand nemen van onprettige of chaotische gedachten. Je leert anders om te gaan met onbehulpzame gedachtepatronen. Je wordt rustiger. Meditatie is een vorm die hierbij vaak gebruikt wordt.*

ToMindYou |✉: info@tomindyou.nl
Teuntje van Leeuwen |☎: 06 - 51 80 55 56
Groeps- en individuele mindfulnesstrainingen. (Koekange)

Niet alle negatieve gedachten en gevoelens zijn op te lossen met coaching, mindfulness en hier besproken therapieën. Soms houden onze gedachten en gevoelens ons zo in de greep dat er meer nodig is. En er zijn natuurlijk ook aandoeningen die specialistische kennis vraagt, zoals psychoses, bipolariteit of ernstige trauma. In Nederland hebben wij afgesproken dat ***huisartsen doorverwijzen*** *naar specialistische geestelijke zorg. Voor praktische informatie en hulp bij crisis in Meppel:*

GGZ Drenthe |✉: www.ggzdrenthe.nl

Zinvol leven: ik heb vertrouwen in toekomst

ZINVOL LEVEN

Zinvol leven
Wij zijn vaak op zoek naar zingeving in ons leven. Wat maakt ons leven zinvol of wat maakt dat ik zin in het leven heb. Binnen positieve gezondheid wordt dit vertaald naar levenslust, idealen hebben, vertrouwen hebben in (je eigen) toekomst, het kunnen accepteren van het leven zoals het komt, dankbaar zijn voor wat het leven bied en open staan om te blijven leren.

Of we vertrouwen hebben in de toekomst of ons bestaan als zinvol beschouwen hangt natuurlijk ook samen met of we fysiek en mentaal gezond zijn. Maar ook of we kwaliteit van leven ervaren, kunnen meedoen in de maatschappij en voor ons zelf kunnen zorgen.

Spiritualiteit en complementaire zorg
Spiritualiteit betekent verschillende dingen voor verschillende mensen. Voor sommigen gaat het vooral om het geloof in God en actieve deelname aan georganiseerde religie. Voor anderen gaat het om niet-religieuze ervaringen die hen helpen in contact te komen met hun spirituele zelf door bijvoorbeeld (stille) reflectie, tijd in de natuur door te brengen, privégebed, yoga of meditatie.

In deze gids gaat het vooral om hoe we de wereld om ons heen begrijpen - en er betekenis aan geven - vanuit ervaringen die ons helpen in contact te komen met ons zelf. Dat kan vanuit verschillende filosofieën, religies of mystieke stromingen.

Als het gaat om complementaire zorg of hulp bij zingevingsvragen is er een directe overlap met de mogelijkheden die eerder of later zijn genoemd in deze gids. Daarom worden bij deze “peiler” vooral initiatieven genoemd met een spirituele basis.

Zinvol leven: ik heb vertrouwen in toekomst

ZINVOL LEVEN

Spirituele ontwikkeling bij vragen over zinvol leven. (www.bewustmeppel.nl)

Havingness |✉: info@havingness.nu
Rinze Heininga |☎: 06 - 48 69 80 72
Opleidingen, cursussen en workshops op het gebied van intuïtieve en spirituele ontwikkeling. (Ook in Meppel)

Israna |✉: info@israna.nl
Froukje Buma |☎: 0521-34 46 53
cursussen, opleidingen en spirituele vakanties gericht op Bewustzijnsverruiming en Spirituele ontwikkeling. (Vledderveen)

Meditatie *verwijst naar een wijd spectrum van het oefenen van de onze geest. Binnen complementaire zorg gaat het meestal om je aandacht in het moment, in het hier en nu, te houden. Juist door bewust in het moment te zijn merk je op hoe vaak je meegenomen wordt door je gedachten. En dat is heel vaak, namelijk ruim 50 gedachten per minuut! Meditatie wordt vaak in combinatie met andere vormen gebruikt, bijvoorbeeld bij yoga, mindfulness of coaching.*

Sabah Holistische Zorg |✉: info@sabah-hz.nl
Sabah Aoulad El Kadi |☎: 06 - 27 21 08 46
Met behulp van 4 Oosterse geneeskunde therapieën: Shiatsu, Meditatie, Cupping en Klankschalen werk ik samen met jou naar duurzaam herstel van gezondheid en welbevinden. (Meppel)

Soefi-groep Meppel |✉: paul.ketelaar@planet.nl
Paul Ketelaar |☎: 06 - 51 49 74 25
Soefisme is een eeuwenoude mystieke traditie die zich bezighoudt met geestelijke en meditatieve training. (Meppel)

Sielsfolle |✉: karin.bijlsma@sielsfolle.nl
Karin Bijlsma |☎: 06 - 33 84 05 45
Organiseert nieuwe maan cirkels voor vrouwen. (Uffelte)

Kwaliteit van leven: ik geniet

KWALITEIT VAN LEVEN

Genieten van het leven
Wij hebben allemaal wel een idee over hoe we ons leven ervaren. Als je geniet van het leven (en dat kan ook als het even tegen zit of als je een beperking hebt) ervaren we onze kwaliteit van leven positief.

Bij kwaliteit van leven gaat het binnen positieve gezondheid over gelukkig zijn, lekker in je vel zitten en balans ervaren doordat je intimitiet ervaart, je veilig voelt, je prettig woont met mensen die je lief zijn en of je kan rondkomen met het geld wat je hebt. Dat gaat meestal goed maar niet altijd. Je bent eenzaam, je krijgt ruzie met je buren. Je voelt je niet veilig op school of op je werk omdat je gepest wordt. Er is veel ruzie en geweld om je heen. Of er is niet genoeg geld om de rekeningen te betalen.

Complementaire hulp om kwaliteit van leven te verbeteren
Er komt een moment dat je bij bepaalde vragen er niet meer zelf (of samen) uit komt. Dan is het fijn als er hulp is. Die hulp vragen is een hele stap. Daarom staan hier handreikingen die je op weg kunnen helpen als je er zelf niet meer uitkomt. Om die stap een stukje kleiner te maken.

Duurzaam leven wat bijdraagt aan kwaliteit van leven
We kunnen onze woonomgeving verduurzamen en daarmee onze kwaliteit van leven verbeteren. Van gezamenlijk zonnepanelen aanschaffen, een energie coöperatie opzetten, deelprojecten starten tot samen de wijk vergroenen. Het zijn allemaal initiatieven die bijdragen aan de kwaliteit van je eigen leefomgeving en daarmee je kwaliteit van leven.

Kwaliteit van leven: ik geniet

KWALITEIT VAN LEVEN

Complementaire hulp bij vragen rond kwaliteit van leven. (www.bewustmeppel.nl)

Opgroeien:

Lindeman Coaching |✉: info@lindemancoaching.nl
Sonja Lindeman |☎: 06 - 22 26 28 89
Jongerencoach waar jongeren zichzelf mogen zijn. (Meppel)

Meer dan IQ |✉: info@meerdaniq.nl
Anja de Groot |☎: 06 - 27 01 62 25
Meer dan IQ biedt coaching en begeleiding aan ouders, kinderen en basisscholen gericht op gebied meer- en hoogbegaafdheid. (Meppel)

Relatie:

BIJ IK |✉: info@inekeknol.nl
Ineke Knol |☎: 0522 - 25 93 08
Relatiebemiddeling BIJ IK ont-moet-ting en bewustZijn: 'it takes two to tango. (Nijeveen)

Sterven en rouw:

Coaching Therapie |✉: info@ilonavanderkley.nl
Ilona van der Kley |☎: 06 - 27 28 70 45
Coaching, psychosociale therapie: begeleiding bij verlies en verandering. (Meppel)

Zoals de mens is, zo is zijn huis en zoals zijn huis is, zo is hij (Chinees gezegde). Feng Shui (uitspraak "fung schwee") is de leer van wonen in harmonie.

Akide (Tai Chi Tao) |✉: info@akide.nl
Angely Kok |☎: 06 - 46 16 70 44
Akide kan uw omgeving bewust vormgeven met het uiteindelijke doel om van uw woning een plek te maken waar u zich kunt ontspannen en opladen.

Kwaliteit van leven: ik geniet

KWALITEIT VAN LEVEN

Hulp bij vragen rond kwaliteit van leven.

Leven met weinig geld:
In Meppel is dit ook de titel van een **boekje** waarin allerlei mogelijkheden zijn opgenomen voor hen die leven met weinig geld. De digitale versie van dit boekje vindt je op www.meppelactief.nl (databank). Alvast een paar:

Welzijn MensenWerk - VoorzieningenWijzer
✉: voorzieningenwijzer@welzijnmw.nl
☎: 085 273 1444
Voor informatie over regelingen

Consulenten Geldzorgen en schuldhulpcoaches Gemeente Meppel
✉: geldzorgen@meppel.nl
✉: schuldhulpcoach@meppel.nl
☎: 14 0522 (ma t/m vrij)

Stichting Schuldhulp Meppel; schuldhulpmaatje
✉: contact@meppel.schuldhulpmaatje.nl
☎: 06 - 54 24 53 89 of 06 - 27 28 44 51

Leenfonds Meppel
✉: info@leenfondsmeppel.nl
☎: 06 - 13 00 17 71

Arme kant van Meppel
✉: armekantmeppel.acties@gmail.com
✉: www.armekantmeppel.nl

Kwaliteit van leven: ik geniet

KWALITEIT VAN LEVEN

Hulp en initiatieven bij vragen rond kwaliteit van leven

Buurtbemiddeling (stichting Welzijn Mensenwerk)
Plek waar buren en buurtgenoten hun verschil van mening met elkaar oplossen onder begeleiding van vrijwillige buurtbemiddelaars.
✉: buurtbemiddelingmeppel@welzijnmw.nl
☎: 085 - 27 31 444 (ma t/m do 9.00-12.30)

Veilig Thuis Drenthe
Voor het voorkomen en stoppen van huiselijk geweld, kindermishandeling en ouderenmishandeling. Je kunt bij ons terecht als je zelf hulp zoekt of als je je zorgen maakt om een ander.
✉: www.veiligthuisdrenthe.nl (chatten mogelijk)
☎: 0800 - 2000 (altijd bereikbaar)

Initiatieven die bijdragen aan duurzaam leven

Duurzaam Berggierslanden
✉: www.duurzaamberggierslanden.nl
Electrische deelauto, sedumdaken, energietransitie

Energie Coöperatie Duurzaam Nijeveen
✉: info@duurzaamnijeveen.nl; www.duurzaamnijeveen.nl
Energie opwekken, energie besparen, elektrische deelauto's.

Energiecoaches ✉: info@energiecoachmeppel.nl
Energiecoaches helpen inwoners Meppel met energie besparen.

Actie steenbreek - Steenbreek Meppel
✉steenbreekmeppel@gmail.com
acties, tips en informatie om de omgeving te vergroenen.

Permacultuurtuin Noorderpark
✉: permacultuurmeppel@gmail.com
Buurttuin op basis van Permacultuur voor en door de buurt.

Kwaliteit van leven: ik geniet

KWALITEIT VAN LEVEN

Duurzaam leven, (deel)initiatieven rond kwaliteit van leven. (www.bewustmelppel.nl)

't Huis Meppel Deelgenootschap
✉ thuismeppel@gmail.com
☎: 06 - 20 04 98 26
Met elkaar werken we samen aan gezonde mensen in een gezonde wereld. Dit doen we vanuit nieuwe ideeën over samenwerken, grond, arbeid en kapitaal.

Ruimte delen bij 't Huis, Ceintuurbaan 106 Meppel
't Huis biedt ruimte aan initiatieven voor een gezonde leefstijl, duurzaam leven en zingeving. Met elkaar dragen we de lusten en de lasten van de ruimte die beschikbaar is. Geen enkele ruimte is "van iemand" alleen. Voor de tijd dat jij een ruimte gebruikt vragen wij een vergoeding in redelijkheid en billijkheid.
✉: thuismeppel@gmail.com
☎: 06 - 20 04 98 26 (Willemijn van Schilfgaarde)
☎: 06 - 20 21 58 06 (Mirjam de Jonge)
☎: 06 - 51 91 00 34 (Dik Zantingh)

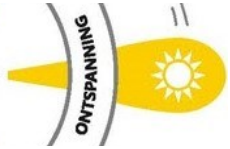
Kopieerservicepunt bij 't Huis Meppel
Wij delen onze kopieermachine en printer. Afdrukken is mogelijk in kleur en z/w tot en met A3. Wij vragen een vergoeding voor het gebruik van papier, inkt en de machine zelf. Op woensdag en vrijdag is er hulp aanwezig. De andere dagen is het zelfbediening. U kunt altijd uw printvraag toesturen naar ***thuismeppel@gmail.com****. Dan leggen wij het voor u klaar.*

Coffee on tour
Alle mensen uit Meppel en omgeving, die een feestje in petto hebben, kunnen onze gevulde aanhanger in bruikleen meenemen. Wij vragen hiervoor een kleine vergoeding voor het onderhoud en opslag.

Meedoen: ik heb contact met anderen

ZINVOL LEVEN

Meedoen
Meedoen houdt ons bij het leven. Je ontmoet mensen, je doet (samen met anderen) dingen die je leuk en zinvol vindt, er zijn mensen die je helpen als dat nodig is. Het gaat hier dus over verbinding, zinvolle bezigheden en ontspanning. Je doet mee in onze maatschappij. Je doet er ook toe.



Verbinding en ontspanning
Bij een gezonde leefstijl hoort ook dat je in verbinding leeft met andere mensen. Bij voorkeur mensen waar je energie van krijgt. Dat gebeurt vooral op momenten dat je samenwerkt aan iets wat jij leuk en zinvol vindt. Bijvoorbeeld op je werk (betaald of vrijwillig), tijdens het sporten of als je je inzet voor de maatschappij. En naast alles wat we moeten is het ook belangrijk dat we ontspannen. Je kan bijvoorbeeld:

- Tijd doorbrengen met dierbaren. Ga bij elkaar op bezoek, organiseer een familiedag of ga samen iets doen wat jullie leuk vinden.
- Sluit je aan bij een club of vereniging. Zoek iets uit wat jij leuk vindt om te doen. Een sport die bij je past, een vereniging of club die aansluit bij je hobby of passie.
- Sluit je aan bij een club of beweging die zich inzet voor klimaat en/of maatschappij. Doe mee aan activiteiten.
- Voor ontspanning kan je ook (samen) de natuur in. Je eigen tuin, het park of het bos zijn allemaal plekken om even op te laden.
- Maak ruimte voor “lummeltijd”. Laten we zeggen tijd om dingen te doen waar geen prestatie aan verbonden is.
- Doe regelmatig een ontspanningsoefening.

Meedoen: ik heb contact met anderen

ZINVOL LEVEN

Bewuste en duurzame initiatieven om mee te doen (www.bewustmeppel.nl)

Repair Café Meppel: Weggooien? Mooi niet!
✉: repaircafemeppel@gmail.com
📍 : Witte de Withstraat 2a, Meppel
Repareren in plaats van weggooien zo kan iedereen bijdragen aan duurzaam samen leven. Kleding, speelgoed, meubels en apparaten, zolang je het zelf maar kan meenemen. Wij zijn iedere laatste zaterdagochtend van de maand open. We vinden het fijn als je van te voren aanmeld wat je wilt inbrengen.

Articum Kunst en Cultuursalon
✉: salon@articum.info
📍 : Woldstraat 52, Meppel
De Salon is een trefpunt voor geïnteresseerden in kunst en cultuur. De koffiesalon, open op de vrijdag en zaterdagmiddagen, staat voor ontmoeting en gezelligheid. Stichting Articum geeft een podium aan verschillende vormen van kunst, muziek en cultuur.

Uelenspieghel - natuurcamping en retraitecentrum
✉: info@uelenspieghel.nl
📍 : Winkelsteeg 5, Uffelte
De Uelenspieghel is een natuurcamping en retraite centrum voor iedereen die van verbinding en natuur houdt. Er is een aanbod van maandelijkse en wekelijkse activiteiten zoals Yoga, filmavond, wandelen met paarden, cacao-ceremonie, mantra zingen en blote voeten dansen.

Circel Academie
✉: info@cirkelacademie.nl
📍 : Rabotheater De Meenthe in Steenwijk.
Volg onze lezingen over thema's die ons voeden in onze zoektocht naar innerlijk weten, spirituele groei en bewustwording. Wij nodigen regelmatig een spreker uit over één van de vele onderwerpen op het gebied van natuurgenezing, bewustwording, esoterie of spiritualiteit.

Meedoen: ik heb contact met anderen

ZINVOL LEVEN

Meedoen in Meppel - voor hulpvragen of om zelf actief te worden.

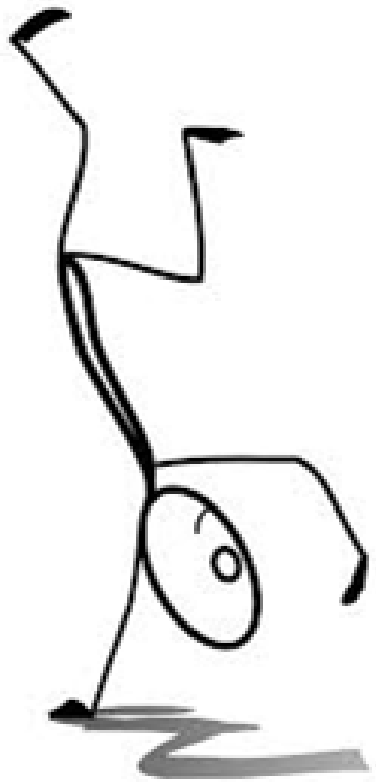
MensA
Activeringscentrum in Meppel vol activiteit. Je ontmoet er andere mensen en je kunt er terecht voor leuke activiteiten, verschillende diensten, kopje koffie of thee en een praatje.
✉: info@demensa.nl
☎: 0522 - 24 41 51

Meppelvoorelkaar
Iedereen kan wel eens een handje extra gebruiken. Een klusje in huis of tuin, hulp met de boodschappen of vervoer, samen een gezellig uitje maken, of sportief bezig zijn met een maatje.
✉: www.meppelvoorelkaar.nl

Kleine Nodenhulp
Kunt u niet meer alles zelf doen door bijvoorbeeld ziekte handicap of leeftijd? Of heeft u een enkele keer vervoer nodig naar het ziekenhuis of de arts? Kleine Nodenhulp is een vrijwilligersorganisatie die in Meppel voor hulp aan mensen thuis.
✉: kleinenodenhulp@gmail.com
☎: 06 - 53 70 68 75

Wegwijzer actief zijn en meedoen van de gemeente Meppel
De gemeente Meppel heeft een digitale wegwijzer op haar website. Onder de kop "actief zijn en meedoen" zijn veel mogelijkheden om mee te doen, zoals buurt- en wijkorganisaties (zoals buurthuizen), seniorweb en meppel actief opgenomen. Te vinden onder: inwoner - meer - wegwijzer.
✉: www.meppel.nl

Fonds Deelname Maatschappelijke activiteiten
Ook inwoners met een minimuminkomen kunnen deelnemen aan wat er in onze samenleving te doen is. Zij bij de gemeente een tegemoetkoming voor diverse kosten aanvragen.
✉: www.meppel.nl/fdma



Dagelijks leven: ik kan voor mezelf zorgen

DAGELIJKS LEVEN

Goed voor jezelf zorgen
We kunnen goed voor ons zelf zorgen als we de dagelijkse zaken rond krijgen. Wassen, kleden, koken, boodschappen doen en werken (betaald of onbetaald). Om dit voor elkaar te krijgen is het fijn als je kan omgaan met de tijd, overzicht hebt over wat je op een dag moet doen, weet hoe je jezelf moet verzorgen en hoeveel geld je kan uitgeven.

Dat lukt natuurlijk de ene keer beter dan de andere keer. We gaan allemaal wel een keer over onze grenzen heen of hebben hulp nodig. Het wordt erg lastig als je telkens je grenzen overgaat en je geen idee hebt aan wie je hulp kan vragen. Of als je moeite hebt met het zorgen voor jezelf om welke reden dan ook.

Middelen
Roken, alcohol en drugs zijn in zekere mate, en in sommige groepen, volledig geaccepteerd. Een lekker glaasje bij het eten, goed doorzakken in het weekend, xtc voor een nacht lang dansen. In sommige beroepen is gebruik van cocaïne heel gewoon om de stress aan te kunnen. Eigenlijk is alleen roken heel langzaamaan collectief geaccepteerd als ongezond.

Roken, alcohol en drugs zijn allemaal ongezond voor ons. We worden er (soms ernstig) ziek van. En helaas, de kans op verslaving ligt op de loer. Binnen het leefstijlroer is dit niet voor niets opgenomen om bespreekbaar te maken. Onze leefstijl wordt gezonder - en wij mensen fitter - als we stoppen met roken, drinken van alcohol en gebruiken van drugs. De enige tip hier is:

- Gebruik zo min mogelijk en probeer te stoppen.

Dagelijks leven: ik kan voor mezelf zorgen

DAGELIJKS LEVEN

Complementaire zorg bij vragen rond dagelijks leven. (www.bewustmeppel.nl)

Loopbaanbegeleiding
ESP Coaching |✉: info@espcoaching.nl
Ellen Steendijk-Pels |☎: 06 - 51 64 82 72
Loopbaanbegeleiding voor mensen die met bewustwording bezig zijn, op een kruispunt staan en vanuit bezieling willen leven. (Zwolle)

Irene's coachpraktijk |✉: info@irenescoachpraktijk.nl
Irene van der Zee |☎: 06 - 83 33 33 26
Loopbaanbegeleiding en coach laaggeletterdheid en Nederlandse taal. (Meppel)

LoopbaanIMPULS |✉: esther@loopbaanimpuls.com
Esther Esselbrugge |☎: 06 - 14 63 67 66
Loopbaanbegeleiding - Voor een carrière om te zoenen. (Meppel)

Centrum Biru Kai Opleidingen |✉: info@birukai.nl
Jeannet Botter |☎: 0522 - 23 01 73
Academie voor Reflexologie. Opleiding, bij- en nascholing. (Meppel)

Vitaal en in Balans | ✉: info@vitaaleninbalans.nl
Dik Zantingh | ☎: 06 - 51 91 00 34
Stoppen met roken programma "rookvrij en fitter". (Meppel)

Dagelijks leven: ik kan voor mezelf zorgen

DAGELIJKS LEVEN

Hulp voor als het dagelijks overleven wordt.

Welzijn MensenWerk/VIA-spreekuur
Het leven is soms knap ingewikkeld: formulieren kunnen lastig zijn om in te vullen, wetten kunnen ingewikkeld zijn net als de digitale wereld. Maak van te voren een afspraak.
☎: 085 0273 0144

CA - meeting (Zondag/Dinsdag in Meppel, Ceintuurbaan 106)
We zijn een groep verslaafden die bij elkaar komen om onze ervaring, kracht en hoop met elkaar te delen met als doel clean te blijven en om anderen te helpen bij het vinden van die vrijheid.
✉: info@ca-holland.nl

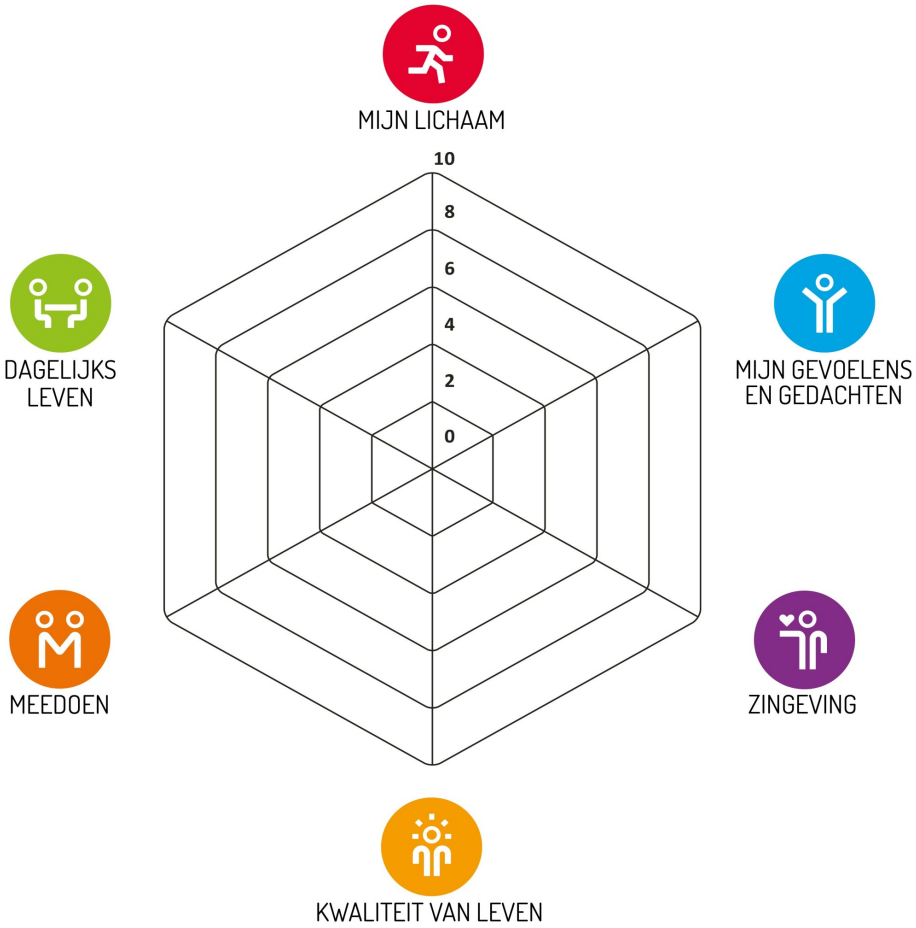
Cliëntondersteuning MEE Drenthe
Heb je hulp of ondersteuning nodig in het dagelijks leven? Schakel dan een cliëntondersteuner in. Een cliëntondersteuner kan helpen duidelijk maken wat belangrijk is voor jou.
✉: meedrenthe.nl
☎: 0592 303999

Bijna 18...check kwikstart.nl
Als je 18 jaar wordt, moet je heel wat zaken zelf regelen. In Kwikstart vind je alle te regelen zaken op een rijtje. Daarnaast kan je veel informatie vinden over jeugdzorg, allerlei vormen van hulp, je gezondheid en allerlei andere praktische tips.
✉: kwikstart.nl/achttien

Er zijn heel veel organisaties die je op weg kunnen helpen bij vragen over dit onderwerp. Patiëntenverenigingen bijvoorbeeld of initiatieven voor een bepaalde doelgroep. Kijk daarom ook eens bij de **wegwijzer** op de site van de Gemeente Meppel en bij **Meppel Actief** op de website.

Zelf aan de slag!

Voor de vragenlijst scan je de QR-code



© Institute for Positive Health (iPH) | iph.nl |Gespreksinstrument 1.0

Zelf aan de slag! Hier wil ik over praten:

Zelf aan de slag! Dit ga ik doen.

Maak het concreet, haalbaar en meetbaar. Bijvoorbeeld:
Ik ga iedere dag na het avondeten een stukje lopen
Ik drink eerst een glas water voor ik ga eten
Ik bel vandaag een coach die mij kan helpen stoppen met roken

Maak kleine stapjes! Veranderen kost tijd, heb geduld.