



Gepubliceerd op Zutphen 25-06-2019 09:57 (<https://www.hulpwijzerzutphen.nl>)

[Hulpwijzer Zutphen](#) > [Zorg en gezondheid](#) > [Gezonde leefstijl](#) > Ontspanning

Hoe kunt u stress voorkomen?

Ga regelmatig sporten en ga naar buiten. Bent u op zoek naar iemand om samen mee te sporten? Kijk op de websites van Sportpartner of Jouwbeweegmaatje.

Ontspan lichaam en geest met bijvoorbeeld zwemmen, yoga of tai chi.

Op de website van MIND en Mentaal Vitaal staan tips voor ontspanningsoefeningen, maar ook therapieën tegen stress.

Heeft u meer hulp nodig? Praat erover met een psycholoog. Kijk op de website van de Landelijke Vereniging van Vrijgevestigde Psychologen & Psychotherapeuten voor psychologen bij u in de buurt. Neem contact op met uw zorgverzekeraar als u wilt weten of de kosten voor een psycholoog worden vergoed.

Sportverenigingen vindt u in de (digitale) gemeentegids. Of kijk op Zutphen Actief.

Zutphen Actief

Postbus 41 (p/a Gemeente Zutphen)

7200 AA Zutphen

[14 0575](tel:140575)

info@zutphen.nl

www.zutphenactief.nl

Psychologen in Zutphen

www.hulpwijzerzutphen.nl/psychologen

Digitale gemeentegids

www.zutphen.smartmap.nl

Jouw BeweegMaatje

Vul uw woonplaats in om een beweegmaatje te zoeken.

www.jouwbeweegmaatje.nl

Landelijke Vereniging van Vrijgevestigde Psychologen & Psychotherapeuten

www.lvvp.info

Mentaal Vitaal

Werken aan je mentale fitheid

www.mentaalvitaal.nl

Sportpartner

www.sportpartner.nl

MIND - stress

0900 14 50 (€ 0,15 per minuut)

www.wijzijnmind.nl/stress

Heeft u last van hoge werkdruk?

Een hoge werkdruk kan leiden tot werkstress. Dit zorgt voor psychische en fysieke klachten. Probeer dit te voorkomen:

- Neem voldoende pauzes, ook als u denkt dat daar geen tijd voor is.
- Zorg voor een goede planning van uw werkzaamheden.
- Durf nee te zeggen. Niet alles hoeft altijd gelijk uitgevoerd te worden. Vraag of het echt niet anders kan en bespreek alternatieven.
- Beperk overwerk zo veel mogelijk. Als u voortdurend over moet werken, is er een structureel probleem. Uw werkgever moet dit probleem oplossen.
- Vraag om hulp. Collega's en leidinggevenden zullen niet snel zien dat de werkdruk hoog is.
- Luister naar uw eigen lichaam.

Meer informatie over het voorkomen van een hoge werkdruk vindt u op de website Arboportaal.

Arboportaal

Informatie over gezond en veilig werken. Arbowetgeving, nuttige instrumenten, tips, nieuws en links naar relevante bronnen.

www.arboportaal.nl

Wilt u meer contact met uw eigen lichaam en geest?

Ontspan lichaam en geest met bijvoorbeeld yoga of tai chi. Yoga en tai chi zijn geschikt voor mensen van alle leeftijden.

Kijk in de (digitale) gemeentegids voor adressen in de buurt. Of kijk op Zutphen Actief.

Zutphen Actief

Postbus 41 (p/a Gemeente Zutphen)

7200 AA Zutpen

[14 0575](tel:140575)

info@zutphen.nl

www.zutphenactief.nl

Digitale gemeentegids

www.zutphen.smartmap.nl

Hulpwijzer Zutphen is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Zutphen](#) in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

[Over Hulpwijzer Zutphen](#)

