

# HEALTH PROTECTION NIEUWSBRIEF #1.2010

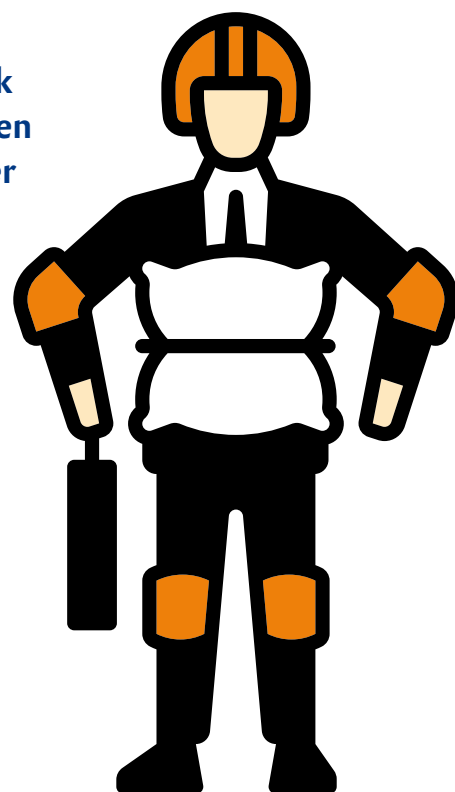
Onder de naam Health Protection biedt REAAL Verzekeringen u preventieve coaching en advies. Hiermee willen wij uw welzijn bevorderen en de kans op arbeidsongeschiktheid zo veel mogelijk beperken. U kunt Health Protection inschakelen bij persoonlijke en werkgerelateerde vraagstukken. En dat geldt ook voor uw partner en andere gezinsleden!

## HAPPY IN LOVE?

Op 14 februari was het weer Valentijnsdag. De dag van de liefde, waarop amoureuze kaarten worden verstuurd en geliefden elkaar extra aandacht geven met bijvoorbeeld een cadeautje of romantisch diner bij kaarslicht. Valentijnsdag is ontstaan in 496 toen Paus Gelasius I 14 februari uitriep tot de dag van de Heilige Valentijn.

### Uw relatie nieuw leven inblazen

Voor sommigen was Valentijnsdag wellicht een dag waarop bleek dat de relatie wel een opfrissing kan gebruiken. Wilt u uw relatie en uw liefdesleven nieuw leven inblazen? Praat dan eens vertrouwelijk met een coach van Health Protection. Dat kan telefonisch (eventueel anoniem als u daar prijs op stelt) of face-to-face. U kunt individueel in gesprek gaan, maar relatie-coaching is ook mogelijk. Als u recht heeft op Health Protection kunt u kosteloos van deze diensten gebruikmaken.



## OVER HEALTH PROTECTION

De diensten van Health Protection worden uitgevoerd door een onafhankelijke organisatie die vertrouwelijk en anoniem werkt. Als u gebruik maakt van Health Protection wordt REAAL Verzekeringen daarover niet geïnformeerd. Als Health Protection onderdeel is van uw arbeidsongeschiktheidsverzekering kunt u op eigen initiatief en zonder verwijzing gebruikmaken van deze dienstverlening. Op deze manier draagt REAAL Verzekeringen er aan bij dat de kans dat u arbeidsongeschikt wordt, zo klein mogelijk blijft. Wilt u gebruiken maken van Health Protection? Neem contact op via 0800 - 789 78 90.

# MEER GENIETEN, MINDER PIEKEREN

Slaapt u minder omdat u ligt te malen in bed? Wilt u leren om meer te genieten en positiever in het leven te staan? Een aantal coachgesprekken met Health Protection kan precies het zetje geven om uw gedrag (nog) effectiever te maken en uw welbevinden verder te bevorderen. De ontwikkeling van creativiteit in mensen zelf geeft vaak verrassend nieuw zicht op mogelijkheden. Ingesloten gedrags- en gedachtepatronen kunnen naar voorspelbare (en niet altijd gewenste) resultaten leiden. Kenmerkend aan onze begeleiding is dat deze gericht is op het vergroten van uw vitaliteit en op het ontdekken van kansen en mogelijkheden.

## OUDERSCHAPSPLAN LEIDT ECHTSCHIEDING IN GOEDE BANEN

In 2007 had 35% van de kinderen na een echtscheiding geen contact meer met één van beide ouders, vaak niet meer met de vader. Om de positie van kinderen en van vaders te verbeteren is sinds 1 maart 2009 een nieuwe wet ingevoerd. Die verplicht ouders om in geval van echtscheiding een ouderschapsplan op te stellen. Zonder een ouderschapsplan neemt de rechter de echtscheiding niet in behandeling. In dit ouderschapsplan worden afspraken vastgelegd over de omgangsregeling, schoolkeuze, lidmaatschap van sportclubs, eventuele medische zorg, vakanties, zakgeld en dergelijke. Ook de verdeling van de kosten met betrekking tot de kinderen wordt hierin geregeld.

De adviseurs van Health Protection kunnen adviseren over de verschillende aspecten van het ouderschapsplan, bijvoorbeeld over de omgangsregeling, de kinderalimentatie en over de juridische consequenties als de aanstaande exen er samen niet uitkomen.

## HOE BLIJFT U VITAAL?

Door de kortere dagen en koudere nachten in de winter kunt u zich minder fit voelen. Hieronder enkele tips om vitaal te blijven:

- **Leef gezond**  
Doe aan sport en houd uw voeding in de gaten. Psychische klachten hebben minder snel vat op mensen die gezond leven.
- **Zorg voor uitdaging**  
Mensen die hun werk als een uitdaging zien, hebben vaak meer plezier in hun werk. Een nieuwe uitdaging vinden, kan vaak ook binnen uw huidige werk.
- **Heeft u iets op uw hart? Spreek het uit**  
Heeft u te veel werk? Heeft een collega u gekwetst? Voelt u zich onder druk staan? Houd het niet voor u, want dat kost u op den duur uw gezondheid.
- **Houd uw balans tussen werk en privé in de gaten**  
Zorg voor voldoende ontspanning. Besteed tijd aan uw partner, uw gezin, uw vrienden enzovoorts.
- **Herken uw kwaliteiten en uw valkuilen**  
Vitaal blijven is ook een kwestie van uzelf kennen. Waar bent u goed in? En wat kunt u beter aan anderen overlaten?

## MET WELKE VRAGEN KAN IK TERECHT BIJ HEALTH PROTECTION VAN REAAL



- Personal coaching en counseling: voor stressmanagement, verbeteren van samenwerking, begeleiding bij het maken van persoonlijke keuzes en omgaan met tegenslag.
- Juridisch advies: voor vragen over uw rechtspositie als consument, als huurder, bij echtscheiding, en bij samenwerkingsproblemen.
- Relatiecoaching: voor het verbeteren van uw relatie of begeleiding bij een (aanstaande) echtscheiding.
- Financieel advies en budgetcoaching: voor vragen over alimentatie, schulden en budgettering.
- Zorgadvies: voor vragen over het zorgstelsel, persoonsgebonden budget en mantelzorg.
- Jeugd- en gezinscoaching: voor opvoedingsvragen en problemen op school.