

Privacy

Als je deelneemt aan een cursus, noteren wij alleen je naam, adres, telefoonnummer en emailadres. Soms vragen we ook de naam van je huisarts. We gaan zorgvuldig met je gegevens om. Alles wat je vertelt blijft vertrouwelijk. Op www.arkinbasisggz.nl vind je ons privacyreglement. Je kunt dit reglement ook vragen aan een medewerker.

Jouw mening

Na de cursus willen wij graag weten wat je van de cursus vond. Heb je er iets aan gehad? Hoe kunnen we de cursus verbeteren? We vragen je daarom om een vragenlijst in te vullen na afloop van de cursus. Je gegevens en antwoorden blijven altijd anoniem.

Als je niet tevreden bent, dan kun je dat bespreken met de cursusleider. Onze medewerkers horen het graag als er vragen zijn, of als we iets beter kunnen doen. Kom je er samen niet uit, dan kun je vragen naar onze klachtenregeling. Je vindt deze regeling ook op www.arkinbasisggz.nl

Cursusaanbod preventie

Kijk op www.arkinbasisggz.nl/preventie/cursussen voor onze actuele agenda en cursusdata

Informatie en online zelfhulpcursussen

www.mijnihelp.nl

Contact en Aanmelding

Preventie Volwassenen

t (020) 590 1330

preventie@arkin.nl

www.arkinbasisggz.nl/preventie

Aandachttraining (mindfulness)

*Anders leren reageren op negatieve gedachten
Cursus voor volwassenen en ouderen met lichte angstklachten,
somberheid of stress*

Heb je last van stressklachten of lichte angst? Ben je somber of heb je meerdere klachten tegelijkertijd, zoals piekeren, moe zijn, nergens zin in hebben, slecht slapen of een gespannen gevoel? Wil je anders leren omgaan met je klachten? Dan is deze cursus mogelijk iets voor jou.

Wat?

Groepstraining in aandacht, ook wel Mindfulness genoemd.

Voor wie?

Deze cursus is voor volwassenen en ouderen. Het is belangrijk dat je gedurende de cursus dagelijks tijd vrijmaakt om te oefenen.

'Ik kan weer genieten van kleine dingen.'

Waar gaat de cursus over?

Mindfulness is een training in aandacht en opmerkzaamheid, waarbij gebruik wordt gemaakt van meditatieoefeningen. Door regelmatig deze oefeningen te doen, kun je je meer bewust worden van je gedachten, gevoelens en gewoontepatronen. Emotionele problemen ontstaan en duren vaak voort doordat we onaangename gevoelens niet willen voelen. In de aandachtstraining leer je gevoelens beter toe te laten, waardoor er uiteindelijk weer ruimte en rust in jezelf kan ontstaan.

Als je na de cursus nog klachten hebt kun je dit bespreken met de cursusbegeleider en zoeken we naar een passend vervolgaanbod.



Voorkomen is beter

Cursussen van Preventie

Iedereen kan deelnemen aan de cursussen van Preventie. Zo'n cursus is geen therapie, maar bedoeld om je eigen kracht te versterken. Je neemt deel op eigen initiatief en aan de cursus van jouw keuze. Voor meer informatie kun je ons bellen of een afspraak maken voor een persoonlijk adviesgesprek.

Hoe werkt het?

Cursusduur: De cursus duurt 8 weken. Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur.
Wanneer: De cursus begint als er genoeg deelnemers zijn, meerdere keren per jaar. De startdata vind je op www.arkinbasisggz.nl/preventie/agenda
Waar: Kijk voor de locatie op www.arkinbasisggz.nl/preventie
Groep: 8-10 deelnemers
Kosten: €50 voor materiaalkosten

Voorafgaand aan de cursus vindt een kennismakingsgesprek plaats.

Is het iets voor mij?

Heb je nog twijfels of vragen? Bel of mail ons dan gerust. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer.

Ik doe mee!

Heb je belangstelling voor deze cursus? Bespreek dit met je huisarts of GGz praktijkondersteuner. Je kunt je rechtstreeks aanmelden via het aanmeldformulier op de website www.arkinbasisggz.nl/preventie. Je hebt geen verwijzing van de huisarts nodig.

'Mijn angsten zijn niet weg, maar ze overheersen mij niet meer.'

