

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

Cursus minder piekeren & stress

Anders omgaan met piekergedachten

Cursus voor volwassenen en ouderen

Iedereen piekert wel eens, daar is op zich niets mis mee. Een conflict op je werk, een doktersafspraak waar je tegenop ziet of een examen kunnen allemaal redenen zijn om te piekeren. 'Wat als...?' 'Stel dat...?'

Veel piekeren kan leiden tot lichamelijke en psychische klachten zoals hoofdpijn, slapeloosheid, verminderde eetlust, concentratieproblemen, angst of somberheid. Bovendien kost piekeren veel tijd en energie. Wil je anders leren omgaan met je piekergedachten? Dan is deze cursus mogelijk iets voor jou!

Wat?

Iedere groepsbijeenkomst heeft een thema rond gedachten, denkpatronen en piekeren.

Voor wie?

De cursus is voor volwassenen en ouderen die last hebben van piekergedachten.

'Ik heb nu meer zicht op de oorzaak van mijn stressklachten en weet hoe ik dit kan voorkomen.'

Waar gaat de cursus over?

In de cursus leer je dat piekeren te maken heeft met je manier van denken. En dat je gedachten direct invloed hebben op hoe je je voelt. Je leert manieren om je gedachten te onderzoeken en mogelijke 'denkfouten' te ontdekken. En je oefent hoe je deze gedachten kunt veranderen.

De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten:

1. De rol van gedachten
2. Denkpatronen doorbreken
3. Anders leren denken
4. De kunst van het uitdagen

Als je na de cursus nog klachten hebt, kun je dat 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 is 4 bijeenkomsten.

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: Gezondheidscentra

Groep: De groep bestaat uit 6 tot 8 deelnemers

Kosten: €20 voor deelnemerswerkboek

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 hoofdpijn is minder geworden en ik pieker niet meer zo veel.'

