

Vragen, informatie of advies

Onze preventiemedewerkers bieden een luisterend oor en geven praktische informatie en tips voor iedereen met een vraag over psychische gezondheid, zelfhulp en steun. We zijn bereikbaar per mail, telefonisch of bieden de mogelijkheid tot een persoonlijk gesprek. Hiervoor heb je geen verwijfsbrief van je huisarts nodig.

In de wijk

Onze preventiemedewerkers organiseren verschillende preventieve cursussen in wijk- en gezondheidscentra. Ons aanbod van cursussen behandelen thema's als stress, somberheid, depressieve klachten, angst en slaapproblemen. De activiteiten zijn toegespitst op de behoeften van verschillende doelgroepen, zoals migrantengroepen, volwassenen en ouderen. Ook verzorgen we ondersteuning voor familie en naasten van mensen met psychiatrische klachten.

Preventie werkt ook wijkgericht voor de gemeente. We sporen moeilijk bereikbare risicogroepen actief op. Onze interventies zijn gericht op het versterken van de eigen kracht en grip op eigen leven.

Online zelfhulp

We bieden online ondersteuning aan iedereen die zelf zijn psychische gezondheid wil versterken en klachten wil voorkomen. Via MijnHulp kunnen mensen zelf, met of zonder begeleiding, aan de slag. Deelname is gratis. Voor naasten en mantelzorgers is een aparte module beschikbaar. www.mijnihelp.nl

Beroepskrachten & vrijwilligers

Consultatie, advies en deskundigheidsbevordering

In teamverband en individueel per e-mail, telefonisch of in een persoonlijk gesprek. De deskundigheidsbevordering bestaat uit een training van een of meerdere bijeenkomsten.

- over (vroeg)signalering en bespreekbaar maken van psychische problemen en toeleiding naar passende hulp.
- over vragen, behoeften en ondersteuningsmogelijkheden van familie en naasten van mensen met psychische problemen.

Cursusaanbod preventie

Op onze website vind je een uitgebreide beschrijving van ons aanbod en kun je in de activiteitenagenda gemakkelijk zien waar en wanneer onze bijeenkomsten plaatsvinden. www.arkinbasisggz.nl/preventie

Informatie en online zelfhulpcursussen

www.mijnihelp.nl

Informatie, contact en aanmelding

Preventie Volwassenen

t (020) 590 1330

preventie@arkin.nl

www.arkinbasisggz.nl/preventie

Preventie Volwassenen

Ondersteuning bij (lichte) psychische klachten

De afdeling Preventie Volwassenen van Arkin BasisGGz heeft een uitgebreid aanbod aan laagdrempelige ondersteuning bij beginnende of lichte psychische klachten. We staan klaar voor alle Amsterdammers die vragen hebben over hun psychische gezondheid, psychische klachten en mogelijkheden voor steun en (zelf)hulp. Voor zichzelf of voor een naaste.

Samenwerking

Onze preventiewerkers werken veel samen met andere zorg- en welzijnsorganisaties in de wijk. Daarnaast werken we nauw samen met onze collega's van Jellinek Preventie. Voor ondersteuning van kinderen en jongeren verwijzen we naar de preventiewerkers van Arkin Jeugd & Gezin.

Voor beroepskrachten en vrijwilligers

Voor professionals en vrijwilligers in de nulde- en eerste lijn bieden we deskundigheidsbevordering met name gericht op (vroeg)signalering van psychische klachten. We geven informatie en handvatten om psychische klachten te herkennen en bespreekbaar te maken. Ook geven we informatie over eventuele toeleiding naar preventie activiteiten in de wijk, huisarts/POHGGZ en diverse zorgmogelijkheden binnen Arkin. Je kunt ons ook bereiken voor consultatie en advies, zowel in teamverband als individueel.



Activiteitenagenda

Op onze website vind je een uitgebreid overzicht van alle mogelijkheden bij Preventie. Via onze activiteitenagenda kan iedereen zich gemakkelijk aanmelden of een cursus vinden in de buurt.

Volwassenen & ouderen

Persoonlijk advies en coaching

Voor volwassenen met vragen over psychische klachten en passende hulp. Ook als het gaat om familie en naasten. Per e-mail, telefoon of in een persoonlijk gesprek voor informatie en advies. Er zijn twee vervolggesprekken mogelijk. Dit advies is gratis.

Voorlichting

Groepsvoorlichting voor volwassenen, ouderen en etnische groepen over psychische klachten zoals stress, somberheid en angst en toeleiding naar passende steun en hulp. Deze voorlichting is gratis.

Online zelfhulp www.mijnihelp.nl

Voor volwassenen en ouderen met vragen over psychische klachten en iedereen die betrokken is bij iemand met psychische problemen. Een site met informatie, ervaringsverhalen, zelftesten en online zelfhulpcursussen. De zelfhulpcursussen zijn gratis.

→ [Online zelfhulpcursus Omgaan met somberheid.](#) Voor iedereen die last heeft van sombere gevoelens. Deze cursus is gratis.

→ [Online zelfhulpcursus Omgaan met stress.](#) Voor iedereen die beter met stress en (over)belasting wil leren omgaan. Deze cursus is gratis.

Cursussen

→ [Groepscursus Omgaan met stress.](#) Voor iedereen die beter met stress en (over)belasting wil leren omgaan. De cursus duurt 4 weken. Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur. De cursus is gratis.

→ [Groepscursus Somberheid wat kun je er zelf aan doen?](#) Voor Marokkaanse of Turkse vrouwen of mannen die stress en somberheidsklachten hebben en hier beter mee om willen leren gaan. De cursus duurt 6 weken. Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur. De cursus is gratis.

→ [Groepscursus Liever bewegen dan moe.](#) Voor mensen met stress of spanningsklachten. De cursus duurt 6 weken. Elke week is er een bijeenkomst van 1,5 uur. De cursus is gratis.

→ [Groepscursus Krachtig in het leven staan.](#) Voor vrouwen met een niet westerse achtergrond die hun functioneren en zelfvertrouwen willen verbeteren. De cursus duurt 6 weken. Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur. De cursus is gratis.

Cursussen voor huisartspatiënten van gezondheidscentra van GAZO, SAG en Diemen Noord&Zuid

→ [Groepscursus Beter slapen doe je zo.](#) Voor mensen die hun slaapproblemen actief willen aanpakken. Deze cursus wordt gegeven in samenwerking met huisartsen en gezondheidscentra. De cursus duurt 6 weken. Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur. De kosten zijn 20 euro.

→ [Groepscursus Minder piekeren & stress.](#) Voor mensen die veel piekeren en hun piekergedachten actief willen aanpakken. Deze cursus wordt gegeven in samenwerking met huisartsen en gezondheidscentra. De cursus duurt 4 weken. Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur. De kosten zijn 20 euro.

→ [Training Mindfulness.](#) Voor mensen met stress-, somberheids- en angstklachten. Training in aandacht en opmerkzaamheid, waarbij gebruik wordt gemaakt van meditatie-oefeningen. Deze cursus wordt gegeven in samenwerking met huisartsen en gezondheidscentra. De cursus duurt 8 weken. Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur. De kosten zijn 50 euro.

Familie & naasten van mensen met psychische problemen

Persoonlijk advies en coaching

Per e-mail, telefoon of in een persoonlijk gesprek voor informatie en advies. Er zijn 2 vervolggesprekken mogelijk. Dit advies is gratis.

Voorlichting

Groepsvoorlichting over vragen, tips en ondersteuningsmogelijkheden voor familie en naasten van mensen met psychische problemen. Deze voorlichting is gratis.

Online zelfhulp www.mijnihelp.nl

Een site speciaal voor familie en naasten met informatie, ervaringsverhalen, zelftesten en met of zonder begeleiding online zelfhulpcursussen 'Hoe gaat het met U?' en 'Als de zorg te zwaar is'. Deze zelfhulpcursussen zijn gratis.

→ [Online zelfhulpcursus Hoe gaat het met U?](#) Voor iedereen die zich betrokken voelt bij iemand met psychische problemen en die wil leren een goede balans te houden. Deze cursus is gratis.

→ [Online zelfhulpcursus Als de zorg te zwaar is.](#) Voor iedereen waarbij de zorg voor een psychisch zieke naaste uit de hand loopt. Deze cursus is gratis.

Cursussen

→ [Gespreksgroep Psychische problemen in de familie.](#) Familieleden en naasten van mensen met psychische problemen wisselen ervaringen uit met lotgenoten in een gespreksgroep. Deze cursus duurt 4 weken. Iedere twee weken is er een bijeenkomst van 2 uur. De cursus is gratis.

→ [Gespreksgroep Een psychisch zieke ouder? En hoe gaat het met u?](#) Voor volwassenen, die opgegroeid zijn met een psychisch zieke of verslaafde ouder. Deze cursus duurt 8 weken. Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur. Voorafgaand aan deelname vindt een kennismakingsgesprek plaats. De kosten zijn 15 euro.

→ [Gespreksgroep voor nabestaanden na zelfdoding.](#) Nabestaanden, die een dierbare hebben verloren door zelfdoding, wisselen ervaringen uit met lotgenoten. Deze bijeenkomst is 1x in de maand en duurt 1,5 uur. Voorafgaand aan deelname vindt een kennismakingsgesprek plaats. De gespreksgroep is gratis.