



Niet lekker in je vel...

Iedereen kent het wel. U waarschijnlijk ook. Er zijn van die periodes in het leven dat het even wat minder met je gaat, het loopt niet zo lekker, teveel aan je hoofd, druk op het werk of zorgen in de thuissituatie, je slaapt wat minder of je bent veel aan het malen. Je merkt dat je in een bepaald patroon terecht komt en weet niet meer zo goed hoe je dit kunt beïnvloeden.

Zijdelings praat je hier wel eens over met een bekende. Soms is dit voldoende. Het kan ook zijn dat er meer nodig is. Dit kan een moment zijn om naar de huisarts te gaan en aan te geven dat je niet lekker in je vel zit.

Binnen uw huisartsenpraktijk worden **cursussen** aangeboden die u kunnen helpen om deze klachten te verminderen.

Het cursusaanbod bevat:

Minder piekeren

(4 bijeenkomsten van 2 uur)

De cursus is bedoeld voor volwassenen die veel piekeren en/of negatief denken en daardoor last hebben van spanning, zich terneergeslagen voelen of gewoon niet lekker in hun vel zitten.

Stress de baas

(8 bijeenkomsten van 2 uur)

Deze cursus kan gevolgd worden bij stress en/of spanningsklachten en wanneer u niet (meer) weet hoe hier goed mee om te gaan.

Beter slapen doe je zo

(6 bijeenkomsten van 2 uur)

Deze cursus richt zich op mensen die moeite hebben met inslapen, 's nachts vaak wakker worden of 's ochtends juist heel vroeg wakker zijn. En zich hierdoor overdag moe of uitgeblust voelen.

Aan de slag met angst

(6 bijeenkomsten van 2 uur)

Deze cursus is bedoeld voor mensen met (lichte tot matige) angstklachten en/of mensen die veel piekeren. In de cursus worden handreikingen gegeven om in het dagelijks leven minder last te hebben van deze klachten.

Mindfulness

(8 bijeenkomsten van 2,5 uur)

Mindfulness is een methodiek die je kunt inzetten bij piekeren, stressklachten, angstklachten of somberheidsgevoelens. Er wordt geleerd de aandacht doelbewust te richten op dit moment, zonder hierover te oordelen

Praktische informatie

- De cursus wordt in de huisartsenpraktijk zelf of in de omgeving van de huisartsenpraktijk aangeboden. Voor de cursus wordt het eigen risico niet belast.
- De cursus wordt begeleid door een preventiewerker van Vincent van Gogh, instelling voor geestelijke gezondheidszorg en zo mogelijk een praktijkondersteuner GGZ.
- De kosten van een cursus zijn voor u eenmalig € 30.

Meer informatie?

Voor vragen en/of aanmelding kunt u terecht bij uw huisarts of bij zijn/haar praktijkondersteuner GGZ.

Reacties van cursisten:

“Het helpt om er over te praten en steun krijgen.”

“Iedereen werd erbij betrokken. Je kreeg de ruimte om je verhaal te doen in een veilige omgeving.”

“Het is een waardevolle ervaring die iedereen in zijn leven zou kunnen gebruiken.”

“Mijn manier van denken is anders geworden. Met de aangeleerde hulpmiddelen is mijn piekeren een stuk minder geworden.”

“Ik herken situaties beter en kan eerder handelen. Duidelijke handvatten gekregen, die ook echt werken.”

“De verantwoordelijkheid ligt bij jezelf. Je moet er zelf mee aan de slag gaan en ook de oefeningen blijven uitvoeren.”

Deze informatie wordt u aangeboden door:

