

## 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.arkin.nl/privacy](http://www.arkin.nl/privacy) 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.arkin.nl/klachtbehandeling](http://www.arkin.nl/klachtbehandeling).

## Aanbod preventie

Kijk op [www.arkin.nl/preventie/cursussen](http://www.arkin.nl/preventie/cursussen) voor onze actuele agenda en cursusdata.

## Informatie en online zelfhulpcursussen

[www.mijnihelp.nl](http://www.mijnihelp.nl)

Wij zijn  
er voor  
iedereen



## Contact en Aanmelding

Preventie Volwassenen  
t (020) 590 1330  
[preventie@arkin.nl](mailto:preventie@arkin.nl)  
[www.arkin.nl/preventie](http://www.arkin.nl/preventie)

## Mindfulness Aandachttraining

Anders leren omgaan met niet-helpende gedachten en emoties

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.**

### Voor wie?

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

—  
‘Mijn angsten zijn niet weg, maar ze overheersen mij niet meer.’  
—

### 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.

# Cursussen van Preventie

Iedereen kan deelnemen aan de cursussen van Preventie. Onze cursussen zijn geen therapie, maar bedoeld om je eigen kracht te versterken. 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.

**Waar en wanneer:** de cursus start, bij voldoende deelnemers, meerdere keren per jaar. De startdata vind je op de website: [arkin.nl/preventie/cursussen/mindfulness/](http://arkin.nl/preventie/cursussen/mindfulness/)

**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.arkin.nl/preventie](http://www.arkin.nl/preventie). Je hebt geen verwijzing van de huisarts nodig.

—  
‘Ik kan weer genieten van kleine dingen.’  
—