

Wij zijn  
er voor  
iedereen



## Direct aan de slag?

---

Dan ben je van harte welkom bij de *Direct aan de slag* bijeenkomsten.

## Wil je direct aan de slag na je aanmelding?

Dan ben je van harte welkom bij de Direct aan de slag bijeenkomsten.

- Er is wekelijks een bijeenkomst van 2 uur.
- Je volgt 4 bijeenkomsten.
- De bijeenkomsten zijn in een vaste groep.
- Je kunt de huiswerkopdrachten online maken.
- De bijeenkomsten zijn gratis.



### Wat kun je verwachten?

Tijdens de groepsbijeenkomsten krijg je informatie over de methodiek positieve gezondheid, mindfulness en herstel.

Dit kun je zien als een eventuele voorbereiding op je behandeling en je werkt aan een gezonde leefstijl, al dan niet ter overbrugging van je wachttijd. Door gezondheidsdoelen te stellen zet je alvast kleine stapjes richting je herstel en mogelijke behandeldoelen.

Thuis werk je uit welke gezondheidsdoelen je wilt bereiken. Dit gaat over relaties en vriendschappen, dagbesteding en werk, leefstijl en persoonlijke ontwikkeling. In het kennismakingsgesprek dat je vooraf

hebt met de trainer, bespreek je de gezondheidsdoelen en onderzoek je wat je alvast kunt doen om hiermee in je eigen tempo aan de slag te gaan.

### Mindfulness

Wij besteden ook aandacht aan mindfulness. Mindfulness is het trainen van je aandacht en het je leren richten op het hier en nu. Mindfulness kan jou helpen om ervoor te zorgen dat je minder last hebt van gepieker, negatieve- of angstgevoelens.

## Geen wachttijd, maar al gelijk de zorg die je nodig hebt

Wij bieden deze *Direct aan de slag* bijeenkomsten om de tijd die je moet wachten goed te benutten of om al actief te werken aan je herstel. Je krijgt op deze manier meteen de zorg die je nodig hebt. Je gaat in jouw eigen tempo al aan de slag met onderdelen die ook later in behandeling bij je eigen behandelaar aan bod komen. Het blijkt dat mensen een stuk sneller kunnen opknappen als ze toekomen aan de dingen die ze echt van belang vinden en dit kunnen delen met andere mensen met soortgelijke problemen.

## Wanneer kan je meedoen?

Je kunt mee doen met deze *Direct aan de slag* bijeenkomsten als je verwezen bent voor stress-, somberheids- of angstklachten of als je je herkent in deze klachten maar nog twijfelt of je een verwijzing wilt voor behandeling. Vaak zien mensen een beetje op tegen groepsbijeenkomsten. Dat is normaal. Dat hoeft geen reden te zijn om ervan af te zien. Je wilt misschien liever niet dat andere mensen horen wat voor klachten jij hebt. In deze groep gaat het echter niet over je klachten en alle beperkingen die dat geeft, maar over wat je weer wilt kunnen: de gezondheidsdoelen. Door dat met andere deelnemers te bespreken geef je jezelf de kans om weer een positievere toekomst te zien.

—  
'Vond het heel fijn dat ik even ergens terecht kon en gezien werd. Ik voelde me voor even minder alleen. Dank jullie wel!'  
—

### De vier bijeenkomsten hebben verschillende thema's:

- Wat zijn jouw gezondheidsdoelen?
- Hoe kun je zelf werken aan je herstel?
- Aandacht voor de mensen om jou heen en hoe zij kunnen helpen bij je herstel.
- Welke dingen zijn belangrijk in je leven en hoe kan dit steun aan je geven?
- Hoe kan mindfulness helpen bij je herstel?

## Hoe kan je je aanmelden?

Wanneer je je wilt aanmelden of praktische vragen hebt over de groep, kun je contact opnemen met een van de trainers, Marije Vastenouw, preventiemedewerker van Arkin. Telefonisch op nummer 06 11 28 76 09 of via de mail naar [marije.vastenouw@arkin.nl](mailto:marije.vastenouw@arkin.nl)

—

‘Ik ben heel blij dat jullie dit aanbod hebben ontwikkeld. Ik heb er heel veel aan. De onderlinge steun en herkenning doen mij goed; ik ben niet de enige met bepaalde klachten. De groep helpt mij ook om concrete stappen te formuleren en te zetten’.

—

**De bijeenkomsten zijn gratis.**



### 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)



**Arkin** *Preventie*

The logo for Arkin Preventie, featuring a yellow circle with a white figure inside, positioned above the text 'Arkin' in a bold, sans-serif font and 'Preventie' in a yellow, italicized sans-serif font.