



Geen paniek!



Deze cursus wordt aangeboden door de afdeling Preventie en Generalistische Zorg van RIAGG Amersfoort & Omstreken in samenwerking met Indigo.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met het Vraag en Aanmeldpunt, telefoon: (033) 460 35 05. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur. Ook kunt u zich aanmelden via e-mail: preventie@riaggamersfoort.nl of onze website: www.riaggamersfoort.nl

RIAGG AMERSFOORT & OMSTREKEN

RIAGG Amersfoort & Omstreken
Postbus 513 • 3800 AM Amersfoort
Bezoekadres: Westsingel 41 • 3811 BB Amersfoort
(033) 460 35 00 • www.riaggamersfoort.nl

**Cursus voor volwassenen
met panieklachten**



'Plotseling begon mijn hart razendsnel te kloppen, voelde ik me draaiërig en licht in mijn hoofd, het zweet brak me uit en ik werd ontzettend bang'

U leert uw panieklachten beter hanteren

Ontzettend bang

Lopend over straat, op vakantie, in de auto. Opeens wordt u overvallen door een plotselinge intense angst of spanning. Uw hart gaat tekeer, u kan niet meer vrij ademen en misschien wordt u duizelig. Zo'n nare ervaring noemen we een paniekaanval. Soms durven mensen steeds minder, bijvoorbeeld naar buiten gaan, boodschappen doen, in de auto of openbaar vervoer stappen of iemand aanspreken.

Panieklachten hanteren

In de cursus 'Geen paniek' leert u uw panieklachten beter hanteren. Tijdens de bijeenkomsten leert u omgaan met spanningsklachten, krijgt u meer grip op gedachten die uw angst doen toenemen en leert u om u opnieuw in moeilijke situaties te begeven. Verder krijgt u informatie over de achtergronden van panieklachten en doet u praktische oefeningen.

Voor wie

De cursus 'Geen Paniek' is bedoeld voor volwassenen die last hebben van lichte tot matige panieklachten en hier meer grip op willen krijgen.

De bijeenkomsten

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst van twee uur.

De groep

De groep bestaat uit acht tot tien deelnemers en wordt begeleid door trainers van het RIAGG.

Kosten


U betaalt € 25,00 voor het cursusmateriaal. Als deze kosten bezwaarlijk zijn voor u, bespreek dit dan met uw cursusbegeleider.

Waar

De cursus vindt plaats bij RIAGG Amersfoort & Omstreken.

Kennismakingsgesprek

Voordat u begint met de cursus, vindt er een kennismakingsgesprek plaats met de cursusbegeleider bij het RIAGG. In dit gesprek krijgt u informatie over de cursus en wordt samen met u bekeken of de cursus aansluit bij uw vragen en klachten.



Wanneer en waar

Binnen twee weken na de crisissituatie vindt het eerste gesprek plaats bij u thuis.

Informatie en aanmelding

Als u of uw partner door de crisisdienst van het RIAGG wordt begeleid, dan krijgt u de gezinsgesprekken standaard aangeboden bij de crisisbehandeling. Enkele dagen na de crisis belt de hulpverlener van de crisisdienst u om een afspraak te maken voor het eerste gesprek. Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u ook contact opnemen met het Vraag en Aanmeldpunt, telefoon: (033) 460 35 05. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur



Gezinsgesprekken

RIAGG AMERSFOORT & OMSTREKEN

RIAGG Amersfoort & Omstreken
Postbus 513 • 3800 AM Amersfoort
Bezoekadres: Westsingel 41 • 3811 BB Amersfoort
(033) 460 35 00 • www.riaggamersfoort.nl

Ondersteuning voor gezinnen
waarvan één van de ouders
een crisis heeft gehad

RIAGG AMERSFOORT & OMSTREKEN




'Ik weet niet goed wat ik mijn zoontje van vijf kan vertellen over de crisis'

U leert uw kind over de situatie te praten

Emoties en twijfels

Als een kind of jongere een ouder in crisis heeft meegemaakt, dan is dat niet gemakkelijk. Voor u als ouder(s) niet en voor het kind niet. Een crisis roept vaak veel emoties, vragen en twijfels op. Bovendien begrijpt uw kind niet altijd wat er aan de hand is. Kinderen kunnen bijvoorbeeld denken: 'misschien is het wel mijn schuld, was ik maar aardiger geweest.'



Praten over gedachten en gevoelens

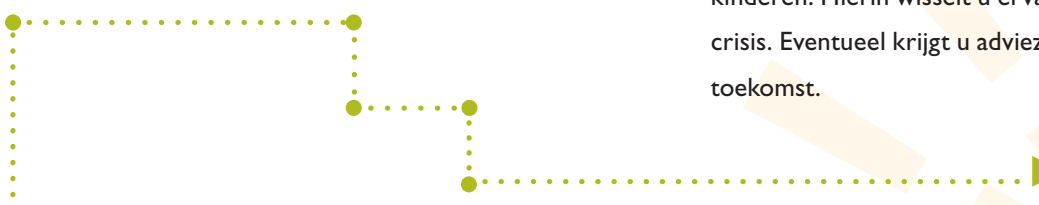
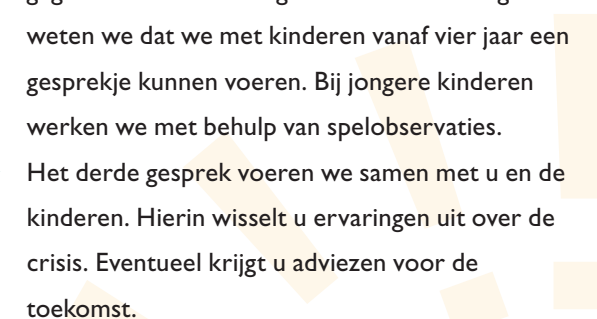
Het is in deze situatie belangrijk dat kinderen praten over wat zij denken en voelen. Dat ze informatie krijgen over wat er is gebeurd en vragen mogen stellen. Anders bestaat de kans dat gedachten en gevoelens zich opstapelen en uiteindelijk tot problemen leiden. Dit geldt niet alleen voor kinderen, maar voor alle leden van het gezin.

Wat vertel je aan je kinderen?

Als ouder(s) kunt u uw kind stimuleren om te praten over de situatie en hoe uw kind dat heeft ervaren. Maar vaak is het lastig om een crisis bespreekbaar te maken en vragen te beantwoorden van kinderen. Wat vertel je nu wel aan je kind(eren) en wat niet? En hoe doe je dat in begrijpelijke taal? Ook hebben ouders soms vragen over hoe ze het als ouder(s) doen en hoe ze hun kinderen verder nog kunnen helpen.

Gezinsgesprekken thuis

Om ouders en hun kinderen hierin te ondersteunen, bieden wij kort na de crisis drie gezinsgesprekken aan. Eén of twee begeleiders van het RIAGG komen dan bij u thuis.

- * Bij het eerste gesprek praten we met u als ouders. Tijdens dit gesprek kunt u vertellen hoe het met de kinderen gaat. Ook is er ruimte om vragen te stellen over de opvoeding.
 - * Daarna volgt er een gesprek met uw kind(eren) alleen. Het kind kan vertellen over de crisis en vragen stellen. Ook kan er informatie worden gegeven over wat er is gebeurd. Uit ervaring weten we dat we met kinderen vanaf vier jaar een gesprekje kunnen voeren. Bij jongere kinderen werken we met behulp van spelobservaties.
 - * Het derde gesprek voeren we samen met u en de kinderen. Hierin wisselt u ervaringen uit over de crisis. Eventueel krijgt u adviezen voor de toekomst.
- 
- 

Kosten

U betaalt € 25,00 voor de cursusmap. Als deze kosten bezwaarlijk zijn voor u, bespreek dit dan met uw coach.

Waar

De cursus volgt u thuis.

Kennismakingsgesprek

Voordat u begint met de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats bij het RIAGG. In dit gesprek krijgt u informatie over de cursus en wordt samen met u bekeken of de cursus geschikt is gezien uw vragen en klachten. U ontmoet ook de coach die u ondersteuning biedt.

Deze cursus wordt aangeboden door de afdeling Preventie en Generalistische Zorg van RIAGG Amersfoort & Omstreken in samenwerking met Indigo.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met het Vraag en Aanmeldpunt, telefoon: (033) 460 35 05. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur. Ook kunt u zich aanmelden via e-mail: preventie@riaggamersfoort.nl of onze website: www.riaggamersfoort.nl

RIAGG AMERSFOORT & OMSTREKEN

RIAGG Amersfoort & Omstreken
Postbus 513 • 3800 AM Amersfoort
Bezoekadres: Westsingel 41 • 3811 BB Amersfoort
(033) 460 35 00 • www.riaggamersfoort.nl

Een druk en opstandig kind

Zelf aan de slag

Zelfhulp cursus voor ouders

Ouders

RIAGG AMERSFOORT & OMSTREKEN



‘Ik twijfel vaak aan mezelf als mijn zoon weer eens niet luistert of tegendraads is’

Deze cursus kan ouders of verzorgers helpen om op een betere manier met het gedrag van hun kind om te gaan

Druk en opstandig gedrag

Alle kinderen zijn wel eens druk, ongehoorzaam of brutaal. Dat gedrag hoort bij de leeftijd van een kind en is in die zin ‘normaal’. Wanneer kinderen continu druk gedrag vertonen, of zich zelden aan de regels houden, kunt u zich als ouder soms zorgen maken.

U vraagt zich misschien af wat er met uw kind aan de hand is en twijfelt aan uw eigen rol als opvoeder. Vaak is het moeilijk om erachter te komen waar precies de oorzaak ligt aan het ‘onaangepaste’ gedrag van een kind, omdat meestal meerdere factoren een rol spelen. Het is zowel voor het kind als voor zijn/haar omgeving belangrijk dat er iets aan dit gedrag wordt gedaan. Vaak gaat het drukke en opstandige gedrag niet vanzelf over en kan het op latere leeftijd tot problemen leiden.

Anders omgaan met druk en opstandig gedrag

Met deze cursus krijgt u meer inzicht in de oorzaken van het drukke en opstandige gedrag van uw kind en hoe u daar anders mee om kunt leren gaan.

Voor wie

De zelfhulpcursus is bedoeld voor ouders die een steun in de rug willen bij het leren omgaan met het moeilijke gedrag van hun kind(eren). De cursus is geschikt voor ouders die kinderen hebben tussen de twee en twaalf jaar.

Thuis aan de slag


U volgt de cursus thuis met behulp van een werkboek. Dit werkboek bestaat uit verschillende hoofdstukken met informatie, opdrachten en oefeningen die u zelfstandig doorwerkt. Houdt u er rekening mee dat u hier wekelijks enige tijd mee bezig bent. Door het lezen van het werkboek en het doen van de oefeningen, leert u om in uw eigen situatie nieuwe vaardigheden toe te passen.

Contact met uw coach

Gedurende de cursus wordt u begeleid door een coach. U bespreekt in principe een keer per week, telefonisch of per e-mail, de vragen die u hebt naar aanleiding van de tekst en de gemaakte oefeningen.

Duur

De zelfhulpcursus neemt gemiddeld zes tot acht weken in beslag.



Met lef!

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met het Vraag en Aanmeldpunt, telefoon: (033) 460 35 05. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur. Ook kunt u zich aanmelden via e-mail: preventie@riaggamersfoort.nl of onze website: www.riaggamersfoort.nl

RIAGG AMERSFOORT & OMSTREKEN

RIAGG Amersfoort & Omstreken
Postbus 513 • 3800 AM Amersfoort
Bezoekadres: Westsingel 41 • 3811 BB Amersfoort
(033) 460 35 00 • www.riaggamersfoort.nl

**Cursus voor volwassenen met
lichte tot matige sociale
angstklachten**



'Ik kan best wel met mensen praten, maar als ze ineens allemaal naar me kijken dan klap ik dicht'

U leert omgaan met angst en onzekerheid, zodat u meer plezier kunt beleven aan contacten met anderen

Gespannen en onzeker in contact met anderen

Elke dag komt u mensen tegen. Op het werk, in de supermarkt of op een verjaardag. Dit kunnen familieleden en bekenden zijn of totale vreemden. Sommige mensen zijn vaak angstig, gespannen en onzeker in deze contacten met anderen. Ze zijn verlegen. Het voeren van een gesprek of het geven van een mening kan dan heel lastig zijn. Naar een verjaardag gaan of een vergadering bijwonen is dan onaangenaam.

Angst en onzekerheid aanpakken

In de cursus 'Met lef!' leert u omgaan met deze angst en onzekerheid. Zodat u meer plezier kunt beleven aan de contacten met anderen. U wordt zich bewust van veel voorkomende negatieve gedachten en leert daarmee constructief om te gaan. Daarnaast werkt u aan het vergroten van uw zelfvertrouwen. U krijgt oefeningen en vaardigheden aangeboden die u kunnen helpen in het contact met anderen. Ook kunt u ervaringen uitwisselen met elkaar. Door actief bezig te zijn met de opdrachten, leert u uw angst en onzekerheid beter aan te pakken.

Voor wie

De cursus is bedoeld voor volwassenen die zich angstig en gespannen voelen in het contact met anderen en willen leren deze klachten te verminderen.

De bijeenkomsten

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst van twee uur.

De groep

De groep bestaat uit acht tot twaalf deelnemers en wordt begeleid door trainers van het RIAGG.

Kosten

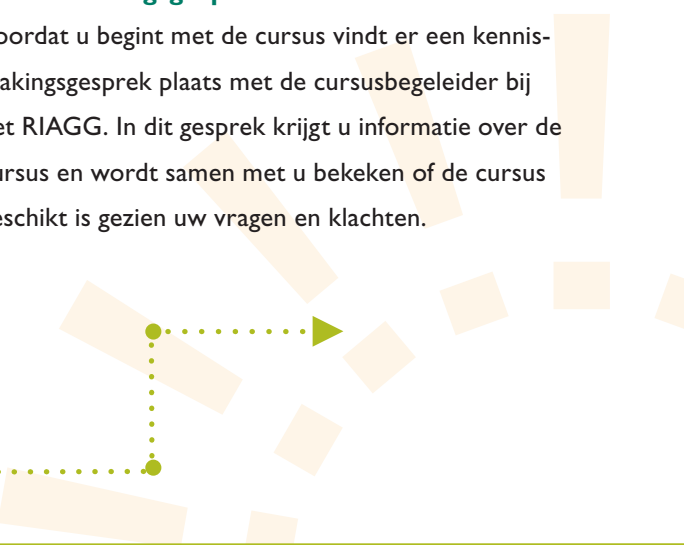



U betaalt € 35,00 voor het cursusmateriaal en het boek 'Denk je sterk'. Als deze kosten bezwaarlijk zijn voor u, bespreek dit dan met uw cursusbegeleider.

Waar

De cursus vindt plaats bij RIAGG Amersfoort & Omstreken.

Kennismakingsgesprek

Voordat u begint met de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats met de cursusbegeleider bij het RIAGG. In dit gesprek krijgt u informatie over de cursus en wordt samen met u bekeken of de cursus geschikt is gezien uw vragen en klachten.



Waar

De training vindt plaats in de Johanneskerk, Westsingel 30 in Amersfoort (tegenover het gebouw van het RIAGG).

Kennismakingsgesprek

Voordat u begint met de training vindt er een kennismakingsgesprek plaats met de cursusbegeleider bij het RIAGG. In dit gesprek krijgt u informatie over de cursus en wordt samen met u bekeken of de cursus geschikt is gezien uw vragen en klachten.



Mindfulness Aandachttraining

Volwassenen



Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met het Vraag en Aanmeldpunt, telefoon: (033) 460 35 05. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur. Ook kunt u zich aanmelden via e-mail: preventie@riaggamersfoort.nl of onze website: www.riaggamersfoort.nl

RIAGG AMERSFOORT & OMSTREKEN

RIAGG Amersfoort & Omstreken
Postbus 513 • 3800 AM Amersfoort
Bezoekadres: Westsingel 41 • 3811 BB Amersfoort
(033) 460 35 00 • www.riaggamersfoort.nl

Training voor volwassenen
met angst of depressie

RIAGG AMERSFOORT & OMSTREKEN



'Het piekeren gaat maar door en ik blijf steeds in dezelfde cirkels vastzitten'

U leert onprettige gedachten en gevoelens herkennen en accepteren

Angst en depressie

Iedereen kent wel gevoelens van angst of neerslachtigheid. Maar als deze gevoelens uw leven gaan beheersen en psychische en lichamelijke klachten veroorzaken, dan is dat niet meer 'gezond'. Angstklachten kunnen zich uiten in hartkloppingen, pijn, drukkend gevoel op de borst, duizeligheid, trillen en heftig transpireren. Ook kunt u te maken krijgen met gevoelens van onwerkelijkheid, piekeren en controleverlies. Bij depressieklachten herkent u bijvoorbeeld piekeren, vermoeidheid, concentratieproblemen, lusteloosheid, somberte, irritatiegevoelens en uzelf terugtrekken.

Bewust worden van gedachten en gevoelens

Tijdens de Mindfulness Aandachttraining wordt er weinig gepraat maar veel gedaan. Met aandacht-oefeningen zoals meditatie en yoga leert u zich bewust te worden van gedachten, emoties en lichamelijke prikkels. Alles wat er in u omgaat leert u met een zekere afstand te beschouwen. U laat zich niet meer meeslepen. Doordat u steeds beter en sneller negatieve gedachtenpatronen herkent en beschouwt, kunt u bewustere keuzes maken. De nadruk in de Mindfulness Aandachttraining ligt op het 'zijn' en niet op het 'doen'. U leert een houding aan die helpt om onprettige gedachten en gevoelens toe te laten en te accepteren in tegenstelling tot wat u waarschijnlijk meestal doet: net doen of ze er niet zijn of ze verdringen. Door de training begrijpt u beter hoe angst en depressie ontstaan en in stand worden gehouden. U leert hoe u kunt voorkomen dat klachten terugkomen of verergeren.

Voor wie

De training is bedoeld voor volwassenen die last hebben van angst of depressie. Als u op dit moment redelijk klachtenvrij bent, dan kunt u meedoen aan de training.

De bijeenkomsten

De training bestaat uit negen wekelijkse bijeenkomsten van tweeënhalf uur en één bijeenkomst van vier uur. Na twee maanden is de laatste bijeenkomst. Ook is het mogelijk om vier keer per jaar aan een open oefenbijeenkomst deel te nemen. Houdt u er rekening mee dat de training intensief kan zijn. Het is daarom belangrijk dat u doorzettingsvermogen hebt en de bereidheid om dagelijks 45 minuten aan de oefeningen te besteden en 15 minuten aan lees- en schrijfwerk.

De groep

De groep bestaat uit maximaal 16 deelnemers en wordt begeleid door trainers van het RIAGG.

Kosten

U betaalt € 80,00 voor het het trainingsmateriaal, exclusief het boek 'Waar je ook gaat, daar ben je'. Dit boek is voor € 17,00 bij de trainers te koop.



Voluit leven

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met het Vraag en Aanmeldpunt, telefoon: (033) 460 35 05. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur. Ook kunt u zich aanmelden via e-mail: preventie@riaggamersfoort.nl of onze website: www.riaggamersfoort.nl

RIAGG AMERSFOORT & OMSTREKEN

RIAGG Amersfoort & Omstreken
Postbus 513 • 3800 AM Amersfoort
Bezoekadres: Westsingel 41 • 3811 BB Amersfoort
(033) 460 35 00 • www.riaggamersfoort.nl

Voor volwassenen die
positiever in het leven
willen staan



'Ik heb al zoveel gedaan om mijn problemen het hoofd te bieden, niets helpt echt'

U bereikt een waardevol en bevredigend leven door anders om te gaan met psychisch leed

Psychisch leed

Psychisch leed is een onderdeel van het leven. Veel mensen leren en denken dat het verdringen van deze gevoelens de problemen doet vergeten. Helaas leidt dit juist tot verergering van de klachten.

Omgaan met ondermijnende gedachten

In de cursus Voluit leven leert u vaardigheden die u helpen uw problemen te verminderen. U oefent bijvoorbeeld met acceptatie van psychische pijn. U leert uw eigen waarden kennen. U leert op een effectieve manier om te gaan met ondermijnende gedachten.

U wordt getraind in hier-en-nu bewustzijn en niet-oordelen. Vervolgens leert u deze vaardigheden toe te passen in uw dagelijks leven.

Onderdeel van de cursus zijn korte meditatie-achtige oefeningen zoals het observeren van de adem, gedachten, stemmingen en uw lichaam. Deze oefeningen doet u ook dagelijks thuis.

Voor wie

Deze cursus is voor volwassenen die hun leven als onbevredigend ervaren of worstelen met psychisch leed zoals somberheid, pijn, vermoeidheid, gespannenheid, onzekerheid, angst, lusteloosheid en/of verdriet. Klachten die uw geluk in de weg staan.

De bijeenkomsten

De cursus bestaat uit negen bijeenkomsten van twee uur.

De groep

De groep bestaat uit maximaal 16 deelnemers en wordt begeleid door trainers van het RIAGG.

Kosten

U betaalt € 70,00 voor het cursusmateriaal en het boek 'Voluit Leven'. Als deze kosten bezwaarlijk zijn voor u, bespreek dit dan met uw cursusbegeleider.

Waar

De cursus vindt plaats in de Johanneskerk, Westsingel 30 in Amersfoort (tegenover het gebouw van het RIAGG).

Kennismakingsgesprek

Voordat u begint met de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats met de cursusbegeleider bij het RIAGG. In dit gesprek krijgt u informatie over de cursus en wordt samen met u bekeken of de cursus geschikt is gezien uw vragen en klachten.