

## Algemene informatie

De cursus is geen therapie waarbij wordt ingegaan op uw verleden. De focus ligt op het probleem dat nu bij u speelt. Het is belangrijk dat de cursus een onderdeel is van uw behandeling bij de Praktijkondersteuner GGZ. Wij gaan ervan uit dat u de huiswerkopdrachten maakt en iedere bijeenkomst aanwezig bent. Zo geeft de cursus de beste ondersteuning bij het oplossen van uw probleem. Iedere cursusgroep bestaat uit maximaal twaalf deelnemers en wordt geleid door ervaren hulpverleners. Deelname aan een cursus is gratis. U hoeft alleen het cursusmateriaal te betalen. Dit doet u tijdens de eerste bijeenkomst.

Het merendeel van de cursussen vindt plaats in Gouda. Een enkele in de regio. Alle locaties zijn goed bereikbaar en hebben voldoende parkeergelegenheid.

## Hoe kunt u zich aanmelden?

Mediis organiseert de cursussen. Bespreek met uw Praktijkondersteuner GGZ of uw huisarts wat het volgen van een cursus voor u kan betekenen, welke cursus het beste bij u past en of u op de genoemde dagen en tijden kan. Uw huisarts of Praktijkondersteuner GGZ meldt u aan bij Mediis. U ontvangt van Mediis een bevestiging per email.



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



## Lichte psychische klachten? Een cursus kan helpen



## Lichte psychische klachten? Een cursus kan helpen

Iedereen kent momenten dat het teveel wordt. Door drukte op het werk, een kleine dip in de relatie of problemen met opvoeden. Dat kan klachten veroorzaken zoals piekeren, stress, slecht slapen, somberheid, angst of paniek. Geen problemen waarbij u direct denkt aan het zoeken van psychische hulp, maar toch beïnvloeden ze het dagelijks leven negatief. Dit soort 'lichtere' psychische problemen zijn zelf op te lossen. Medis heeft hiervoor een uitgebreid cursusaanbod.

### Het cursusaanbod



#### Mindfulness

Zes bijeenkomsten van twee uur

Tijdens de cursus mindfulness leert u bewust en beter om te gaan met stress, pijn en ander ongemak. Ook leert u stil te staan en open aanwezig te zijn bij wat er nú gebeurt. Bij de grote en de kleine dingen. Draag tijdens de cursus kleding waarin u zich makkelijk beweegt. Wij verwachten dat u zelf een dekentje en een yoga-/sportmat of iets dergelijks meeneemt. De bijdrage voor cursusmateriaal is € 25,00.



#### Beter slapen doe je zo

Zes bijeenkomsten van anderhalf uur

Slaapproblemen zijn vermoeiend. Deze cursus geeft inzicht in uw slaapgewoonten en hoe u hier verandering in aanbrengt. Daarnaast leert u te ontspannen en om te gaan met piekergedachten. Draag tijdens de cursus kleding waarin u zich makkelijk beweegt. Wij verwachten dat u zelf een dekentje en een yoga/sportmat of iets dergelijks meeneemt. De bijdrage voor cursusmateriaal is € 35,00.



#### Minder Piekeren

Vier bijeenkomsten van twee uur

Met deze cursus krijgt u inzicht in de manier waarop piekeren werkt en hoe u dat kunt veranderen. U leert om te gaan met negatieve piekergedachten, te relativiseren, weerbaarder te worden en om te gaan met tegenslagen. De bijdrage voor cursusmateriaal is € 12,50.



#### Opkomen voor jezelf

Zes bijeenkomsten van twee uur

Voor uzelf opkomen (assertief zijn) is niet altijd makkelijk. Tijdens deze cursus wordt stil gestaan bij situaties waarin u te veel aan een ander toegeeft en over uw grenzen gaat. U oefent in het beter bewaken van uw grenzen door open en eerlijk gevoelens en gedachten te uiten. De bijdrage voor cursusmateriaal is € 25,00.



#### Zorgen voor jezelf

Acht bijeenkomsten van anderhalf uur

Als u chronisch ziek bent speelt dat elke dag een grote rol. Tijdens deze cursus leert u om te gaan met uw beperkingen, (de reacties vanuit) uw sociale omgeving en hoe u andere klachten zoals stress, angst en depressie te lijf gaat. U krijgt handvatten om de regie (opnieuw) te nemen over de kwaliteit van uw eigen leven. De bijdrage voor cursusmateriaal is € 30,00.

#### Enkele reacties van cursisten:

'Ik heb de handvatten gekregen om weer positief in het leven te staan.'

'Het cursusboek is overzichtelijk en duidelijk.'

'Super tevreden over de cursus!'

'Ik merk verbetering in mijn dagelijks leven.'

'Door de cursus krijg ik meer inzicht in mijn gedachten en gevoelens.'