

Hoe kun je mentaal in je kracht blijven?



Parkinsoncafé Zoetermeer | 19 november 2024 | Inge Kuiper

Even voorstellen



Programma

- Informatie over Indigo Preventie
- Voorbeeld met gedachten
- 15.15 pauze
- Gelegenheid tot het stellen van vragen



Indigo Preventie

Preventie > geen behandeling

Wat dan wel?

- GGZ-preventie
- Verslavingspreventie
- groepen met een verhoogd risico benaderen
- voorkomen dat problemen ontstaan
- voorkomen dat bestaande problemen erger worden
- inzicht krijgen in jouw mogelijkheden om iets aan je situatie te veranderen

Voor wie?

- Jongeren
- Volwassenen
- Ouderen (55+)
- Ouders
- Familie en naasten
- Professionals en vrijwilligers

Enkele thema's

- Beter slapen
- In gesprek gaan over middelengebruik
- Meer zelfvertrouwen
- Minder piekeren
- Minder stress
- Mindfulness
- Omgaan met verlies
- Ontspanningstechnieken
- Opkomen voor jezelf
- Op zoek naar zingeving
- Zorgen voor een naaste
- etc.

Hoe bieden we dit aan?

- Spreekuurgesprek
- Workshop
- Voorlichting (op maat)
- Training
- Deskundigheidsbevordering (professionals en vrijwilligers)
- Informatiestands

Waar bieden we dit aan?

Regio Haaglanden

- Den Haag
- Leidschendam
- Rijswijk
- Voorburg
- Zoetermeer

Wat kost deelname?

Niets!
(met uitzondering van 2 trainingen)

Geen verwijzing nodig

Geen dossier

Wel aanmelden

Hoe weet ik welke activiteiten jullie hebben gepland?

- Onze website: www.indigowest.nl
> trainingen en cursussen
- Mailinglijst Zoetermeer
- Mailinglijst Den Haag



Mentale kracht

Waaraan denken jullie bij
‘Mentale kracht’?



Voorbeeld
Onze gedachten

indigo> PREVENTIE

Gedachten | gevoelens | gedrag

Als jij of iemand in jouw omgeving een psychisch en/of verslavingsprobleem hebt/heeft, dan heeft dit effect op jouw

- gedachten
- gevoelens
- gedrag



Hoe heeft het hebben van een psychische kwetsbaarheid of het zorgen voor iemand met een psychische kwetsbaarheid effect op jou?



Welke gevoelens ervaar jij?



Voorbeelden:

- boosheid
- schuld
- onmacht
- (zelf)medelijden
- verdriet
- angst

Invloed van gedachten op gevoelens en gedrag



Voorbeelden:

Een gedachte kan zorgen voor stress

- Zorg jij voor ontspanning?
- Of vind je het egoïstisch om tijd voor jezelf te nemen?

Een gedachte kan zorgen voor verdriet

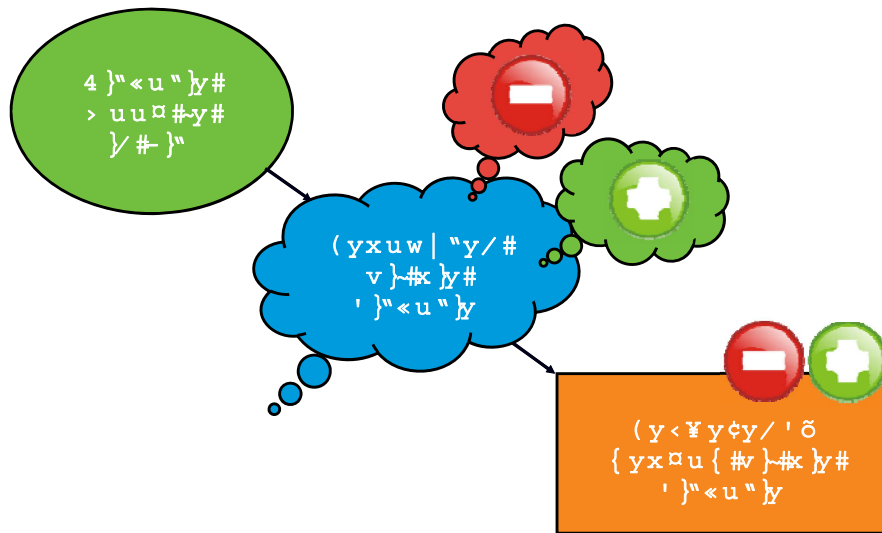
- Ga jij op zoek naar een luisterend oor om het mee te delen?
- Of vermijd je juist het contact met anderen vanwege schaamte, schuld of 'anderen niet tot last willen zijn'?

Glas half vol of half leeg?



- pessimistisch
- nadruk op wat mis gaat
- negatieve gedachten
- denken in beperkingen
- ...

- optimistisch
- nadruk op wat goed gaat
- positieve gedachten
- denken in mogelijkheden
- ...



Stukje gedachten samengevat

- > Ga na wat helpt en wat niet.
- > Durf om steun te vragen.
- > Probeer de gedachten van anderen niet in te vullen.
- > Met piekergedachten kom je niet verder.
- > Weet wat je kunt doen om te voorkomen dat je niet-helpende gedachten je nachtrust verstoren.
- > Zorg goed voor jezelf!

Zijn er vragen?



Nieuwsbrief en Instagram

Aanmelden
nieuwsbrief



<https://laposta.nl/f/ss5m1bavvckj>

Volg ons op
Instagram



<https://www.instagram.com/indigopreventie/>

Contactgegevens

Indigo Preventie

Lijnbaan 4
2512 VA Den Haag
088 357 10 60
preventie@indigohaaglanden.nl
www.indigowest.nl/trainingen-en-cursussen

indigo> PREVENTIE

Bedankt voor je aandacht!