

# 2024 WEBINARS

## mentale gezondheid

Alle webinars zijn gratis en anoniem te volgen.  
Meer informatie en aanmelden: [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)

**15 februari 19.30 uur**  
**minder piekeren**

Wat kunt u doen om minder te piekeren? Over denkfouten opsporen, helpende gedachten formuleren en verwachtingen bijstellen.

Zorgen voor een ander is zorgen voor jezelf. Hoe houd je de zorg voor een naaste met psychische problemen vol?

**28 februari 19.30 uur**  
**zorgen voor/om een naaste met psychische problemen**

**19 maart 19.30 uur**  
**geluk is ook niet alles**

Hoe kun je een voluit leven leiden en alle emoties omarmen? Over acceptatie, omgaan met verdriet en het leven naar je waarden.

Hoe geef je op duidelijke en respectvolle wijze je grens aan? Over het aanvoelen en aangeven van grenzen.

**16 april 19.30 uur**  
**grenzen stellen**

**14 mei 19.30 uur**  
**omgaan met stress**

Hoe ga je om met stress? Over je draagkracht en draaglast, prioriteiten stellen en verwachtingen bijstellen.

Hoe ga je om met verdriet en verlies? Van jezelf, maar ook de ander? Wat is troostend en steunend? Wat zeg je wel en wat juist niet?

**18 juni 19.30 uur**  
**troost in moeilijke tijden**

**10 september 19.30 uur**  
**zorgen voor/om een naaste met psychische problemen**

Zorgen voor een ander is zorgen voor jezelf. Hoe houd je als naaste de zorg voor een naaste met psychische problemen vol?

Wat kunt u doen om uw slaappatroon te beïnvloeden? Over slaapproblemen, uw slaapcyclus en adviezen om een goede slaap te bevorderen.

**10 oktober 19.30 uur**  
**beter slapen**

**14 november 19.30 uur**  
**minder piekeren**

Wat kunt u doen om minder te piekeren? Over denkfouten opsporen, helpende gedachten formuleren en verwachtingen bijstellen.

Hoe ga je om met verdriet en verlies? Van jezelf, maar ook de ander? Wat is troostend en steunend? Wat zeg je wel en wat juist niet?

**10 december 19.30 uur**  
**troost in moeilijke tijden**