



VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid

Workshop Mentaal in balans

Preventiecongres 29 januari 2026
Karin Riekwel en Harriet Leussink
preventiewerkers





VINCENT
VAN
GOGH

voor geestelijke
gezondheid

Hoe ziet jouw mentale balans er uit?

Ga met je buurman/buurvrouw in gesprek over waaraan jij merkt dat je mentaal NIET in balans bent, en waaraan je merkt dat je mentaal WEL in balans bent.



**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid

Kennismaking met cursus Mentaal in balans

- Waarom deze cursus?
- Doelgroep cursus



VINCENT
VAN
GOGH

voor geestelijke
gezondheid

Kennismaking met cursus Mentaal in balans

- Groepscursus of individueel
- Besef dat cursist niet de enige is die hiermee worstelt werkt normaliserend.
- Individueel als een groep onverhoopt niet door gaat



**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid

Werkwijze cursus Mentaal in balans

- Iedere bijeenkomst heeft eigen thema, theorie uitleg en oefening
- De cursist stelt SMART doel a.d.h.v. dit thema voor de volgende bijeenkomst en oefent er thuis mee.
- In de volgende bijeenkomst korte terugblik hoe het is gegaan met oefenen.



**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid

Thema's cursus Mentaal in balans

- Mentaal welbevinden
- Bewuste keuzes maken op basis van wat is belangrijk voor mij
- Invloed van gedachten op welbevinden
- Het belang van sociale contacten
- Invloed van leefstijl



**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid

Waarop heb je invloed?

- Bewustwording van waarop je in je leven wel of geen invloed hebt en oefening aan de hand van de Cirkel van betrokkenheid en de Cirkel van invloed



Cirkel van betrokkenheid

Cirkel van invloed



VideoScribe



VINCENT
VAN
GOGH

voor geestelijke
gezondheid

Anders omgaan met gedachten

- Bewustwording
 - Niet- helpende gedachten heeft iedereen
 - Vervelende ervaringen horen bij het leven

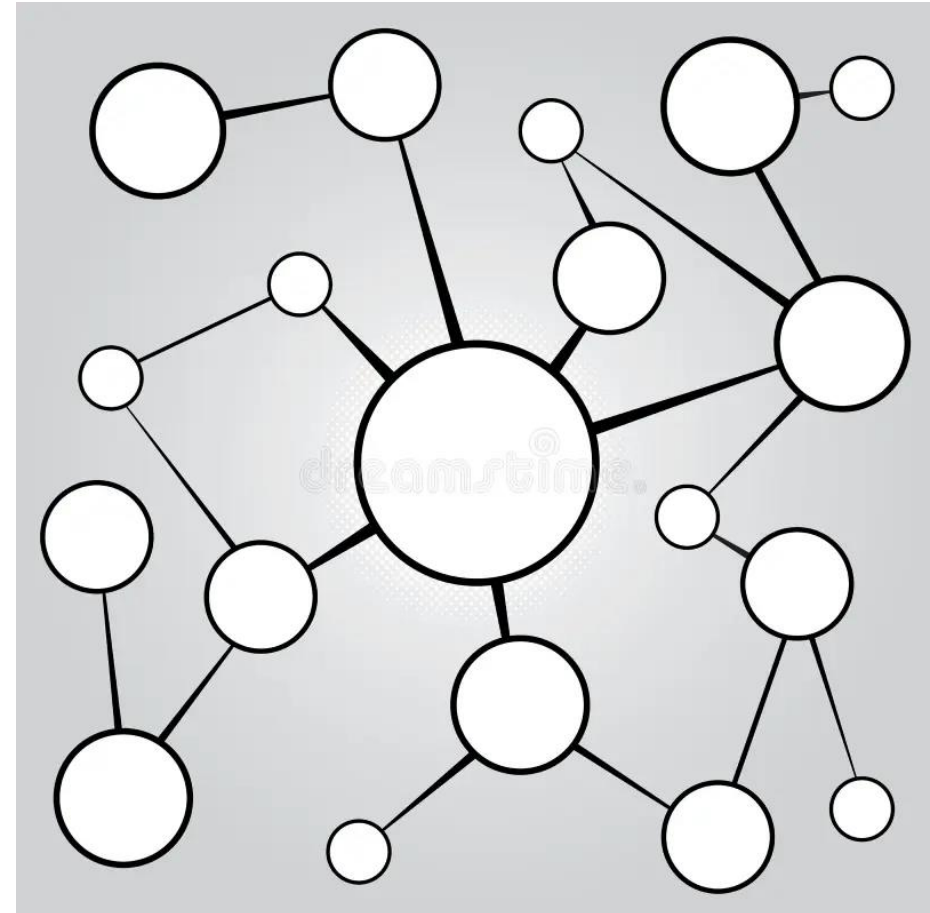
- Wat helpt?
 - Accepteren van gedachtes > ACT
(Acceptance and Commitment Therapy – Steven C. Hayes)



Belang van sociale contacten

➤ Voordelen

➤ Nadelen



Belang van leefstijl voor mentale gezondheid

- Belangrijk fundament voor mentaal welbevinden
- Fysieke gezondheid sterk verbonden met mentale gezondheid





**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid





**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid

Verwijzen

➤ Huisarts / POH-GGZ

➤ Toekomst?





**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid

Bedankt voor jullie aandacht