

## **PERSBERICHT**

### **Stoppen met piekeren? Het kan!**

*'s Nachts liggen malen en eindeloos dubben over lastige situaties, wakker liggen van een opmerking. Of u zorgen maken over wat in het verleden is gebeurd en wat de toekomst gaat brengen.*

*Deze vorm van malen of anders gezegd 'piekeren' komt veel voor. Wilt u beter met piekeren omgaan? Dan is de training 'Pieker Af!' mogelijk iets voor u.*

Piekeren kost tijd, zorgt voor een hoop ongenoegen, negatieve gevoelens en frustraties. Het leidt nergens toe, is niet effectief en maakt dat spanningen groter lijken en problemen steeds ingewikkelder worden. Piekeren kan op de langere termijn zelfs psychische klachten tot gevolg hebben.

De training 'Pieker Af!' gaat dinsdagmiddag 27 oktober a.s. van start bij het wijkcentrum 'De Parkrand', Tijn 1b in Krimpen a/d IJssel. In vier wekelijkse bijeenkomsten worden u effectieve handvaten aangereikt om weer ruimte in uw hoofd te creëren, door het piekergedrag een halt toe te roepen en negatieve gedachten te vervangen door positief denken. Deze training staat open voor deelnemers vanaf 18 jaar (ook 55-plussers!)

De kosten bedragen € 25,- voor de gehele training. Vooraf vindt een gesprek plaats waarin wordt gekeken of de training bij de verwachtingen aansluit. U kunt in dit gesprek ook al uw vragen stellen over de training.

Aanmelden is noodzakelijk! U kunt hiervoor bellen met het Meldpunt telefoon: 0180-517590.

De training Pieker AF! wordt georganiseerd door het Meldpunt Krimpen a/d IJssel en Context Parnassia BAVO Groep.

De training Pieker Af! is financieel mogelijk gemaakt door de Gemeente Krimpen a/d IJssel.

---

Heeft u nog vragen naar aanleiding van het persbericht? Neem dan contact op met Anja Beek, preventiewerker bij Context, de preventieafdeling van Parnassia Bavo Groep T 010-49 33 555.