

Preventietrainingen mentale gezondheid

September – december 2026

Voor inwoners, naasten, vrijwilligers en professionals in de Gelderse Vallei.

Het aanbod vindt plaats in Barneveld, Ede, Renswoude, Rhenen, Scherpenzeel, Veenendaal, Wageningen en online. Voor inwoners geldt: woon je in een van deze zeven gemeenten, dan kun je een passende training in de hele regio volgen, ook als deze in een andere gemeente plaatsvindt. De kalender wordt regelmatig aangevuld en bijgewerkt.

SEPTEMBER

Start	Training / activiteit	Voor wie?	Plaats	Wanneer?	Aanbieder	Informatie & aanmelden
1 sep	Voluit Leven	Voor volwassenen vanaf 20 jaar die beter willen omgaan met moeilijke momenten, somberheid, angst, onzekerheid, stress of zorgen in het dagelijks leven.	Barneveld	8 bijeenkomsten	Pro Persona Preventie	VOL Meer informatie
2 sep	Voluit Leven	Voor volwassenen vanaf 20 jaar die beter willen omgaan met moeilijke momenten, somberheid, angst, onzekerheid, stress of zorgen in het dagelijks leven.	Ede	2, 9, 16, 23 en 30 sep; 7 en 21 okt Woensdag 14.00–16.00 uur 7 bijeenkomsten	Pro Persona Preventie	BIJNA VOL Meer informatie
10 sep	Walk into the Light	Iedereen die zich verbonden voelt met het thema, waaronder inwoners met klachten, naasten, nabestaanden, vrijwilligers en professionals	Ede	Vanaf 06.00 uur Wandeling van 5 km Afsluitend ontbijt	o.a. Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
14 sep	Persoonsversterkende training Relaties	Zie informatiepagina	Wageningen	5 bijeenkomsten Maandag 19.00–21.00 uur	GGZ Centrum Wageningen	Meer informatie en aanmelden
22 sep	Omgaan met borderline (voor naastbetrokkenen)	Naastbetrokkenen van iemand met een borderline persoonlijkheidsstoornis	Ede	22 en 29 sep; 6, 13 en 27 okt; 3, 10 en 17 nov Dinsdag 18.30–20.30 uur 8 bijeenkomsten	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
22 sep	Op eigen kracht (Cultuurrijke Zorg)	Vrouwen met een migratieachtergrond Arabisch sprekende groep	Veenendaal	Start 22 september	Pro Persona Preventie + Opella	Meer informatie

Start	Training / activiteit	Voor wie?	Plaats	Wanneer?	Aanbieder	Informatie & aanmelden
22 sep	YMHFA	Mensen die werken of vrijwilligerswerk doen met jongeren en te maken krijgen met psychische problematiek, zonder dat zij zelf een zorgopleiding hebben gevolgd.	Ede	22 en 29 sep; 6 en 13 okt Dinsdag 13.30–17.00 uur	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
28 sep	Jongvolwassenengroep KOPP/KOV (16–25 jaar)	Jongeren van 16 tot 25 jaar die kind zijn van ouders met psychische of verslavingsproblemen	Ede	Start 28 september 6 bijeenkomsten op maandag van 18.30–20.00 uur	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
30 sep	YMHFA	Mensen die werken of vrijwilligerswerk doen met jongeren en te maken krijgen met psychische problematiek, zonder dat zij zelf een zorgopleiding hebben gevolgd.	Scherpenzeel	30 sep; 7, 14 en 21 okt Woensdag 13.00–16.30 uur	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
Najaar	Op eigen kracht (Cultuurrijke Zorg)	Vrouwen met een Oekraïense achtergrond	Renswoude	<i>Datum nog niet bekend</i>	Pro Persona Preventie + Opella	Meer informatie

OKTOBER

Start	Training / activiteit	Voor wie?	Plaats	Wanneer?	Aanbieder	Informatie & aanmelden
6 okt	Partners van iemand met autisme	Partners van iemand met autisme	Wageningen	6 en 20 okt; 3, 17 en 24 nov; 1, 8 en 15 dec Dinsdag 19.00–21.00 uur Terugkomdag 2 feb 2027	MEE	Aanmelden per e-mail wageningen@meesamen.nl
6 okt	Webinar Omgaan met eenzaamheid	Voor volwassenen die gevoelens van eenzaamheid ervaren	Online	6 oktober	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
7 okt	Partners van iemand met autisme	Partners van iemand met autisme	Scherpenzeel	7 en 21 okt; 4, 18 en 25 nov; 2, 9 en 16 dec Woensdag 19.00–21.00 uur Terugkomdag 3 feb 2027	MEE	Aanmelden per e-mail
8 okt	Psychische problemen in de familie	Naastbetrokkenen van mensen met psychische problemen, zoals depressie, een bipolaire stoornis, schizofrenie, ADHD, angst- en dwangstoornissen, autisme en psychose	Barneveld	8, 15, 22 en 29 okt; 5 en 12 nov Donderdag 09.30–11.30 uur	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
13 okt	Webinar/lezing Meer rust, minder moeten	Volwassenen die het gevoel hebben te veel te moeten, het te druk hebben en de balans kwijt zijn	Online	13 oktober	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
15 okt	Minder stress	Voor mensen die last hebben van stress en willen voorkomen dat deze klachten ernstiger worden	<i>Locatie volgt later, waarschijnlijk Rhenen</i>	15 en 22 okt; 5 en 12 nov Donderdag 14.00–16.00 uur	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
26 okt	Persoonsversterkende training Relaties	Zie informatiepagina	Ede	5 bijeenkomsten Maandag 19.00–21.00 uur	GGZ Centrum Wageningen	Meer informatie en aanmelden
27 okt	Mental Health First Aid (MHFA)	Mensen die in hun (vrijwilligers)werk te maken krijgen met mensen met psychische problemen, zonder uitgebreide zorgopleiding	Lunteren	27 okt; 10, 17 en 24 nov Dinsdag 13.30–16.30 uur	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
28 okt	Mental Health First Aid (MHFA)	Mensen die in hun (vrijwilligers)werk te maken krijgen met mensen met psychische problemen, zonder uitgebreide zorgopleiding	Rhenen	28 okt; 4, 11 en 18 nov Woensdag 18.30–21.30 uur	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden

Start	Training / activiteit	Voor wie?	Plaats	Wanneer?	Aanbieder	Informatie & aanmelden
28 okt	Liever assertiever	Voor volwassenen die moeite hebben om voor zichzelf op te komen	<i>Locatie volgt later, waarschijnlijk Veenendaal</i>	28 okt; 4, 11 en 18 nov; 2 dec Woensdag 15.00–17.00 uur	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
29 okt	Persoonsversterkende training Gevoelens en Emoties ervaren	Voor volwassenen die meer vanuit hun gevoel willen leven	Wageningen	5 wekelijkse bijeenkomsten Donderdag 19.00–21.00 uur	GGZ Centrum Wageningen	Meer informatie en aanmelden

NOVEMBER

Start	Training / activiteit	Voor wie?	Plaats	Wanneer?	Aanbieder	Informatie & aanmelden
2 nov	Voluit Leven	Voor volwassenen vanaf 20 jaar die beter willen omgaan met moeilijke momenten, somberheid, angst, onzekerheid, stress of zorgen in het dagelijks leven	Veenendaal	8 bijeenkomsten	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
3 nov	Webinar/voorlichting Troost in moeilijke tijden	Voor volwassenen die moeilijke tijden doormaken en meer willen weten over hoe zij kunnen omgaan met verdriet, rouw en verlies	Online	3 november	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
4 nov	Op eigen kracht (Cultuurrijke Zorg)	Vrouwen met een migratieachtergrond Arabisch sprekende vrouwen	Rhenen	Vanaf 4 november Woensdag 09.30–11.30 uur	Pro Persona Preventie + Opella	Meer informatie
9 nov	Zorgen voor een ander begint bij zorgen voor uzelf	Voor mensen die zorgen voor iemand met een chronische ziekte, beperking of psychische problemen	<i>Locatie volgt later, waarschijnlijk Veenendaal</i>	9, 16, 23 en 30 nov Maandag 09.30–11.30 uur	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
16 nov	Mental Health First Aid (MHFA)	Mensen die in hun (vrijwilligers)werk te maken krijgen met mensen met psychische problemen, zonder uitgebreide zorgopleiding	Renswoude	16, 23 en 30 nov; 7 dec Maandag 13.30–16.30 uur	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
17 nov	Liever assertiever	Voor volwassenen die moeite hebben om voor zichzelf op te komen	<i>Locatie volgt later, waarschijnlijk Ede</i>	17 en 24 nov; 1, 8 en 15 dec Dinsdag 19.30–21.30 uur	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
19 nov	Minder stress (reservecursus; zie 15 oktober)	Voor mensen die last hebben van stress en willen voorkomen dat deze klachten ernstiger worden	<i>Locatie volgt later</i>	19 en 26 nov; 3 en 10 dec Donderdag 14.00–16.00 uur	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
26 nov	Webinar Omgaan met geldstress	Zie informatiepagina	Online	26 november	Pro Persona Preventie + Opella	Meer informatie en aanmelden

DECEMBER / VOORUITBLIK 2027

Start	Training / activiteit	Voor wie?	Plaats	Wanneer?	Aanbieder	Informatie & aanmelden
Dec	Voluit Leven	Voor volwassenen vanaf 20 jaar die beter willen omgaan met moeilijke momenten, somberheid, angst, onzekerheid, stress of zorgen in het dagelijks leven.	Rhenen	Kennismakingen in december 2026 Groep start 8 januari 2027 Vrijdag 10.00–12.00 uur	Pro Persona Preventie	Aanmeldlink volgt
Volgt	Rond NAH, voor mantelzorgers	Mantelzorgers en naasten van iemand met niet-aangeboren hersenletsel (NAH)	<i>Locatie volgt later, waarschijnlijk Ede</i>	<i>Datum nog niet bekend</i> 6 bijeenkomsten	MEE	Aanmeldlink volgt

Let op: bij onderdelen waarvoor datum, locatie of aanmeldlink nog ontbreekt, staat dit expliciet vermeld. Controleer voor deelname altijd de meest actuele informatie via de vermelde link of aanbieder.