Preventietrainingen mentale gezondheid

Oktober – 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.

OKTOBER

Start	Training / activiteit	Voor wie?	Plaats	Wanneer?	Aanbieder	Informatie & aanmelden
6 okt	**Partners van iemand met autisme**	Partners van iemand met autisme	Wageningen	VERZET naar nog te bepalen nieuwe datum	MEE	Aanmelden per e-mail wageningen@meesamen.nl
6 okt	**Webinar Omgaan met eenzaamheid**	Voor volwassenen die gevoelens van eenzaamheid ervaren	Online	UITGEVOERD Nieuwe datum: 11 juni 2027	Pro Persona Preventie	**Meer informatie en aanmelden**
7 okt	**Partners van iemand met autisme**	Partners van iemand met autisme	Scherpenzeel	VERZET naar nog te bepalen nieuwe datum	MEE	**Aanmelden per e-mail**
8 okt	**'Grip op je leven met mantelzorg'**	Mensen met intensieve mantelzorgtaken	Ede	8 en 22 oktober, 5 en 19 november en 3 december Donderdag 10.00 – 12.30 uur	Malkander	**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	UITGEVOERD	Pro Persona Preventie	**Meer informatie**
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	VOL, nog wel plek in Renswoude, zie 16 nov. **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	VOL, nog wel plek in Renswoude, zie 16 nov. **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	Veenendaal	28 okt; 4, 11 en 18 nov; 2 dec Woensdag 15.00–17.00 uur	Pro Persona Preventie	**Meer informatie en aanmelden**
29 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*	29 okt, 5+12 +19 + 26 + 3 dec Donderdag 09.30–11.30 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
3 nov	**Omgaan met borderline (voor naastbetrokkenen)**	Naastbetrokkenen van iemand met een borderline persoonlijkheidsstoornis	Ede	3 + 10 + 17 nov; 1 + 8 + 15 dec Dinsdag 18.30–20.30 uur 6 bijeenkomsten	Pro Persona Preventie	Meer informatie en aanmelden
3 nov	**Op eigen kracht (Cultuurrijke Zorg)**	Vrouwen met een Oekraïense achtergrond	Renswoude	Start 3 november 5 bijeenkomsten op dinsdag van 18.00-20.00 uur	Pro Persona Preventie + Opella	Meer informatie
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	*Locatie volgt later, waarschijnlijk Veenendaal*	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	Barneveld	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**	Voor mensen die last hebben van stress en willen voorkomen dat deze klachten ernstiger worden	Rhenen	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 De cursusdata zijn: vrijdag 8 + 15 + 22 + 29 jan, 5 + 12 + 19 + 26 febr Vrijdag 10.00–12.00 uur	Pro Persona Preventie	**Meer informatie en aanmelden**
Volgt	**Rond NAH, voor mantelzorgers**	Mantelzorgers en naasten van iemand met niet-aangeboren hersenletsel (NAH)	*Locatie volgt later, waarschijnlijk Ede*	*Datum nog niet bekend* 6 bijeenkomsten	MEE	**Aanmeldlink volgt**
7 jan. 2027	**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	De cursusdata zijn 7 + 14 + 21 januari, 1 + 8 + 15 februari, 4 + 11 maart 2027 Donderdag van 13.30-15.30 uur	Pro Persona Preventie	**Meer informatie en aanmelden**

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.