HetVenster
protestants christelijk
welzijnswerk

STRAATHOEKWERK
NUNSPEET

# Grip op je D!p

## Als je niet zo lekker in je vel zit.

Ben je tussen de 16 en 25 jaar en zit je al een tijdje niet zo lekker in je vel?
Heb je misschien net even iets te veel meegemaakt?
Baal je van de coronamaatregelen? ***Je bent niet de enige!***

Het kan zijn dat je daardoor last hebt van sombere buien, geen zin hebt om dingen te ondernemen, of dat je jezelf steeds vaker betrapt op negatieve gedachten over jezelf of over de wereld om je heen. Kortom: je hebt het gevoel de grip op jezelf, op de dingen om je heen kwijt te zijn.

***Wil je je weer beter voelen?***
Wil je daar zelf iets aan doen? Volg dan de cursus **"Grip op je D!p".**
Deze cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten. De cursus is preventief.
Het is geen behandeling of therapie. De cursus geeft je tips en handvatten waarmee je zelf je stemming kan verbeteren.

# Cursus = GRATIS

**Voor vragen of aanmelden neem dan contact op via:**
**m.beens@hetvenster-nunspeet.nl of via (0341-257242).**