**Tijdschema**

10 min. Voorstel rondje, doel van de training

10 min. Kahoot Quiz om voorkennis te activeren

30 min. Uitleg Angststoornissen: Ontstaan, uitingsvormen, hoe er mee om te gaan

15 min. Ervaren van angst en uitwisselen van ervaringen

30 min. Uitleg Stemmingsstoornissen m.n. Depressie: Ontstaan, uitingsvormen, hoe er mee om te gaan en hoe om te gaan met suïcidale uitspraken

15 min. Ervaren van depressieve gevoelens en uitwisselen van ervaringen

10 min. Evaluatie en afsluiting