**Bijlage 3 Vragenlijst voorafgaande aan de training**

Wil je niet met elke (potentiele) deelnemer vooraf een 1:1 gesprek voeren dan is er de optie om middels een vragenlijst zicht te krijgen op wie zich aandient. Zo’n vragenlijst kun je koppelen aan de inschrijving of meesturen met de bevestiging van de aanmelding. Het helpt de deelnemer zich bewust te worden van wat de training met zich meebrengt. De trainer kan door beantwoording checken of de deelnemer past bij de beoogde doelgroep en of deelname een goede keuze is. Bij twijfel is een 1:1 gesprek een goede optie. Ook heeft de trainer zo persoonlijke informatie waar tijdens de training op kan worden ingespeeld.

Tip: maak de vragenlijst op jouw maat maar zeker niet te lang, dat kan onnodige drempels opwerpen.

***Vragen***

1. *Wat is je belangrijkste motivatie om deel te nemen aan deze mindfulness-training?*
2. *Heb je ervaring met meditatie? Zo ja, waaruit bestaat die?*
3. *Het effect van mindfulness neemt toe naarmate je meer oefent. Welke tijd denk je eraan te kunnen besteden op de dagen tussen de bijeenkomsten?*
4. *Heb je eerder in een groep gewerkt of is dit nieuw voor je?*
5. *Heb je op dit moment lichamelijke klachten of beperkingen?*
6. *Ben je eerder voor psychische klachten behandeld? Zo ja, welke behandeling en zijn de klachten over gegaan, verminderd of gebleven?*
7. *Heb je op dit moment psychische klachten? Zo ja, welke en word je hiervoor behandeld? Zo ja, heb je ook medicatie? Welke?*
8. *Indien je nu behandeling hebt voor psychische klachten, heb je deze training met je behandelaar besproken? Vond deze het een goed idee?*
9. *Gebruik je alcohol en/of drugs? Zo ja, hoe vaak en in welke mate?*
10. *Is er nog iets waarvan je graag hebt dat de trainer dat weet? Of heb je nog vragen aan de trainer voorafgaande aan de start van de training?*

*Is er iets niet duidelijk stuur dan hierover een mailtje naar………………………*