

Kennismakingsgesprek

Voordat u begint met de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats bij het RIAGG. In dit gesprek krijgt u informatie over de cursus en wordt samen met u bekeken of de cursus geschikt is gezien uw vragen en klachten. U ontmoet ook de coach die u ondersteuning biedt.



Deze cursus wordt aangeboden door de afdeling Preventie en Generalistische Zorg van RIAGG Amersfoort & Omstreken in samenwerking met Indigo.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met het Vraag en Aanmeldpunt, telefoon: (033) 460 35 05. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur. Ook kunt u zich aanmelden via e-mail: preventie@riaggamersfoort.nl of onze website: www.riaggamersfoort.nl

RIAGG AMERSFOORT & OMSTREKEN

RIAGG Amersfoort & Omstreken
Postbus 513 • 3800 AM Amersfoort
Bezoekadres: Westsingel 41 • 3811 BB Amersfoort
(033) 460 35 00 • www.riaggamersfoort.nl

Depressieklachten

Zelf aan de slag

Zelfhulp cursus voor volwassenen

Volwassenen



'Het ergste vind ik dat ik al een tijd niet meer kan genieten van dingen zoals eten, vrienden bezoeken of een zonnige dag'

Met deze cursus leert u methoden om u te ontspannen en beter om te gaan met negatieve gedachten en gevoelens

Gevoelens van somberte of depressie

Iedereen voelt zich wel eens somber. Bijvoorbeeld als er iets onplezierigs gebeurt, als er conflicten zijn of bij tegenslag en ziekte. Soms blijft die somberheid echter langere tijd bestaan. U beleeft geen plezier meer aan dingen en ziet bijvoorbeeld overal tegenop. Ook kunt u last hebben van vermoeidheid, slaapproblemen, eetproblemen of schuldgevoelens. Misschien weet u waar deze neerslachtigheid vandaan komt, maar misschien is de oorzaak voor u niet duidelijk.

Depressieklachten aanpakken

In de cursus leert u methoden om u te ontspannen en anders naar negatieve gedachten te kijken. U ontwikkelt vaardigheden om beter met deze gedachten en gevoelens om te gaan en ze te overwinnen of te verminderen.

Voor wie

De zelfhulpcursus is bedoeld voor mensen die zich in het dagelijks leven belemmerd voelen door lichte tot matige depressieklachten.

Thuis aan de slag

U volgt de cursus thuis met behulp van een werkboek. Dit werkboek bestaat uit verschillende hoofdstukken met informatie, opdrachten en oefeningen die u zelfstandig doorwerkt. Houdt u er rekening mee dat u hier wekelijks enige tijd mee bezig bent. Door het lezen van het werkboek en het doen van de oefeningen, leert u om in uw eigen situatie nieuwe vaardigheden toe te passen.

Contact met uw coach

Gedurende de cursus wordt u begeleid door een coach. U bespreekt in principe een keer per week, telefonisch of per e-mail, de vragen die u hebt naar aanleiding van de tekst en de gemaakte oefeningen.

Duur

De zelfhulpcursus neemt gemiddeld zes tot twaalf weken in beslag.

Kosten

U betaalt € 25,00 voor de cursusmap. Als deze kosten bezwaarlijk zijn voor u, bespreek dit dan met uw coach.

Waar

De cursus volgt u thuis.