

In de put? Uit de put!

Cursus voor het verminderen van somberheid en depressieklachten

Nergens meer plezier in

Iedereen voelt zich wel eens somber. Bijvoorbeeld als er iets onplezierigs gebeurt: conflicten met anderen, tegenslag of ziekte. Meestal gaat die stemming vanzelf weer voorbij. Soms blijft de somberheid bestaan. Alles lijkt kleurloos en u heeft nergens meer plezier in. U kunt daar allerlei andere klachten bij krijgen, zoals slaapproblemen, eetproblemen, vermoeidheid, piekeren of schuldgevoelens.

Wat gebeurt er in de cursus?

In de cursus 'In de put? Uit de put!' leert u praktische vaardigheden die u kunnen helpen om de depressieve gevoelens te overwinnen of te verminderen. Het is een cursus, dus geen gespreksgroep of behandeling. Het gaat in de cursus niet over uw jeugd of diepste innerlijk. In de cursus gaan we uit van de situatie zoals die nú is.

We bespreken de volgende onderwerpen:

- Wat is depressiviteit en welke klachten herkent u?
- De kracht van gedachten.
- De kracht van positieve ervaringen.
- De kracht van zelfbewustzijn.

Voor wie

De cursus is bedoeld voor volwassenen en senioren die al langere tijd last hebben van depressiviteit, somberheid of 'nergens meer zin in hebben'.

Thuisopdrachten

Zelf dingen doen is belangrijk in de cursus. U leert om in uw eigen situatie nieuwe vaardigheden toe te passen. U krijgt hiervoor een cursusmap met informatie en oefeningen. Thuis bent u dagelijks ongeveer een half uur bezig met de cursus.

Wanneer?

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten, op dinsdag of op donderdag van 14.30 tot 16.30

uur. De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats. Na ongeveer 6 weken is er nog een terugkombijeenkomst.

Startdata:

- Donderdag 27 oktober 2011 (voor 55 jaar en ouder)
- Dinsdag 1 november 2011 (voor 18 tot 55 jarigen)

De groep

De groep bestaat uit maximaal twaalf deelnemers en wordt begeleid door twee preventiewerkers van Riagg Amersfoort & Omstreken.

Kosten

Voor het cursusmateriaal betaalt u € 30,00. Als deze kosten bezwaarlijk zijn voor u, bespreek dit dan met uw cursusbegeleider.

Kennismakingsgesprek

Voordat u begint met de cursus, vindt een kennismakingsgesprek plaats met de cursusbegeleiders. In dit gesprek krijgt u informatie over de cursus en kunt u vragen stellen. Samen met de cursusbegeleiders wordt bekeken of u kunt deelnemen.

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 9.00 tot 17.00 uur. Ook kunt u zich aanmelden via e-mail: preventie@riaggamersfoort.nl of onze website: www.riaggamersfoort.nl.

Waar?

Riagg Amersfoort & Omstreken
Westsingel 41 • 3811 BB • Amersfoort