

In de Put, Uit de Put

Zelf somberheid overwinnen

Somberheid

Iedereen voelt zich wel eens somber. Bijvoorbeeld als er iets onplezierigs gebeurt: conflicten met anderen, tegenslag of ziekte. Soms blijft die somberheid langere tijd bestaan. Alles lijkt kleurloos en je hebt nergens plezier in. U kunt dan allerlei klachten krijgen, zoals slaapproblemen, piekeren, hoofdpijn, rugpijn, maagpijn, eetproblemen, moeheid of schuldgevoelens. Sommige mensen weten zelf wel waar de somberheid vandaan komt, voor anderen is de oorzaak helemaal niet duidelijk.

Bij ouderen heeft die somberheid vaak te maken met ingrijpende veranderingen in hun leven, zoals het verlies van een partner, verandering van woonomgeving, achteruitgang van de gezondheid of het wegvallen van mensen in de omgeving. De cursus 'In de put, uit de put' is bedoeld voor ouderen die last hebben van depressiviteit, somberheid of 'het nergens zin meer in hebben'.

Inhoud cursus

De cursus 'In de put, uit de put' is een echte cursus, geen gespreksgroep of psychotherapie.

In de cursus gaan we uit van de situatie zoals die nu is. U leert praktische vaardigheden die u kunnen helpen om depressieve gevoelens te overwinnen. Thema's die hierbij besproken worden zijn: wat is depressiviteit en hoe depressief ben je zelf; spanningsklachten en depressiviteit; plezierige activiteiten en depressiviteit; je gedachten en hoe gedachten je stemming beïnvloeden; assertiviteit.

Voor wie is de cursus?

Deze cursus is bedoeld voor diegenen, die actief willen leren hoe ze met hun somberheid om kunnen gaan.

De cursus is toegankelijk voor mensen vanaf 55 jaar, die in lichte of matige mate last hebben van depressieve klachten.

Doel van de cursus en huiswerk

Na afloop van de cursus kan u zelf achterhalen wat de belangrijkste oorzaken zijn van somberheid en hoe u hiermee om kan gaan.

Zelf dingen doen is belangrijk in de cursus.

Als deelnemer ontvangt u een werkboek met informatie en opdrachten. Aan de hand van deze opdrachten leert u om in uw eigen situatie nieuwe vaardigheden toe te passen. Hoe meer u oefent, des te meer baat heeft u bij de cursus.

Praktische informatie

Voorafgaand aan de cursus vindt een adviesgesprek plaats. De groep bestaat uit maximaal tien personen en staat onder deskundige begeleiding.

Er zijn tien bijeenkomsten, één keer per week gedurende twee uur. Na twee maanden vindt een terugkombijeenkomst plaats.

Start cursus: 5 oktober 2010 van 15.00 uur tot 17.00 uur.

Kosten

Informeer bij Preventie GGZ Leiden over de actuele kosten van de cursus.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en om u aan te melden voor een kennismakingsgesprek kunt u contact opnemen met:

Preventie GGZ Leiden:

T: (071) 890 8169, E: preventie@ggzleiden.nl.

In de put? Uit de put!

Zelf somberheid overwinnen

(vanaf 55 jaar)

GGZ Leiden en omstreken

Preventie GGZ Leiden

Albinusdreef 7, Leiden

Postbus 750, 2300 AT Leiden

Tel 071-890 81 00

Fax 071-890 81 01

preventie@ggzleiden.nl

www.ggzleiden.nl/preventie

mei 2010