

GROEPSBEHANDELING 60plus

Cursus

' In de put, uit de put '

Zelf somberheid overwinnen

Een cursus voor mensen boven de 60 jaar



Mediant

geestelijke
gezondheidszorg

Cursus

“In de put, uit de put”

Heeft u last van somberheid, depressiviteit of gevoelens van zinloosheid? Aanhoudende somberheid kan met verschillende gebeurtenissen samenhangen, zoals het verlies van een partner, familie of vrienden, een verhuizing, achteruitgang van de gezondheid of het wegvallen van werk. Soms is er geen duidelijke oorzaak, maar merkt u wel dat u in uw dagelijks leven wordt belemmert door uw somberheid.

De cursus ‘In de put, uit de put’ is bedoeld om vaardigheden te leren waarmee u sombere gevoelens te lijf kunt gaan. Deze cursus kan u helpen om u beter te gaan voelen. Vaak zeggen ouderen dat ze ‘te oud zijn om te veranderen’, of ze zeggen dat het ‘hopeloos’ is omdat ze al zo lang in bepaalde dingen geloven. Uit onderzoek blijkt dat ouderen net zoveel baat bij de cursus hebben als jongere volwassenen. Het veranderen van uw gedrag, of u nu jong of oud bent, werkt bij u net zo goed.



Mediant

geestelijke
gezondheidszorg

Voor wie?

In de put uit de put is een cursus voor mensen van 60 jaar en ouder die last hebben van licht tot matig depressieve klachten.

Wat kunt u van de cursus verwachten?

De cursus 'in de put, uit de put' is een echte cursus. We gaan het niet hebben over uw 'jeugd' of uw diepste innerlijk. In de cursus gaan we uit van de situatie zoals die nu is.

In de cursus komt het volgende aan de orde:

- wat is depressiviteit en hoe depressief bent u zelf?
- stress en depressiviteit;
- leren ontspannen;
- plezierige activiteiten en depressie;
- uw gedachten en hoe die depressiviteit kunnen beïnvloeden;
- assertiviteit en depressiviteit.

Steeds staat eerst de bewustwording centraal: in hoeverre heeft het betreffende onderwerp bij u invloed op uw depressieve klachten. Vervolgens wordt een plan van aanpak gemaakt, gaat u oefenen met behulp van eenvoudige huiswerkopdrachten en wordt er teruggekeken of de vaardigheid helpt bij het bestrijden van uw depressieve gevoelens.

Frequentie:

1 x per week 1,5 uur met een groep van max 10 cliënten. De cursus duurt 10 weken met na een aantal weken één terugkombijeenkomst.

Aanmelden:

Overleg met uw behandelaar als u wilt deelnemen, hij of zij kan u aanmelden voor de cursus.

**Groepsbehandeling 60plus
Mediant, locatie Helmerzijde
Tel. 053 - 475 50 48
E-mail: 60plus@mediant.nl
Groepsbehandeling60plus.04.2016**

www.mediant.nl