



Mentrum
geestelijke gezondheidszorg Amsterdam



In de put, uit de put

*Een cursus voor 55⁺-ers
om zelf
somberheid te overwinnen*

Depressieve klachten

Iedereen voelt zich wel eens somber. Bijvoorbeeld als er iets onplezierigs gebeurt, zoals conflicten met anderen, tegenslag of ziekte. Meestal gaat die somberheid na verloop van tijd weer over, maar soms blijven die sombere gevoelens langere tijd bestaan.

Bij 55+-ers is somberheid dikwijls het gevolg van ingrijpende veranderingen in hun leven, zoals het verlies van hun partner, verandering van woonomgeving, achteruitgang van de gezondheid of het wegvallen van mensen in de omgeving.

Alles lijkt dan kleurloos en plezier in het leven ontbreekt. Vaak doen zich dan ook allerlei andere klachten voor, zoals slaapproblemen, hoofdpijn, maagpijn, rugpijn, problemen met eten, moeheid en schuldgevoelens.

Voor mensen met dit soort klachten organiseert de polikliniek Ouderen in samenwerking met de eenheid Preventie van Mentrum de cursus 'In de put, uit de put'.

Cursus

De cursus is geen gespreksgroep of psychotherapie. We gaan het niet hebben over uw jeugd of uw diepste gevoelens. In de cursus gaan we uit van de situatie zoals die nu is. De cursus bestaat uit tien bijeenkomsten en één terugkombijeenkomst. In de cursus leert u vaardigheden die u kunnen helpen om de sombere gevoelens te overwinnen. In de cursus wordt gebruikgemaakt van een cursusmap en een cassettebandje met ontspanningsoefeningen.

Tijdens de cursusbijeenkomsten zijn de cursusleiders er uitsluitend op gericht om u te helpen bij het aanleren van vaardigheden. Daardoor is het niet mogelijk dat zij nauwlettend in de gaten houden hoe het met u gaat. Het is dan ook uw eigen verantwoordelijkheid om het met uw huisarts of uw behandelaar te bespreken als het niet goed met u gaat. Eventueel kunnen de cursusleiders met uw toestemming diegene op de hoogte stellen van problemen of kunnen zij u helpen met het krijgen van een verwijzing.

Wij verwachten dat de deelnemers op alle bijeenkomsten aanwezig zijn en vertrouwelijk omgaan met wat tijdens de cursus wordt besproken.

De thema's

In de cursus worden de volgende thema's behandeld:

- wat is depressiviteit?
- stress en ontspanning
- assertiviteit en depressiviteit
- uw gedachten en hoe die depressiviteit kunnen beïnvloeden
- plezierige activiteiten

Voor wie?

De cursus is bestemd voor mensen vanaf 55 jaar die regelmatig last hebben van depressiviteit, somberheid of 'nergens meer zin in hebben' en die actief willen leren hoe ze daarmee kunnen omgaan.

Mensen die eerder aan deze cursus deelnamen reageerden bijna allemaal enthousiast. Een cursist zei eens: 'Door deze cursus heb ik niet alleen iets geleerd over mijn eigen doen en laten, maar ook het contact met andere mensen in eenzelfde situatie vond ik leerzaam én plezierig.'

Praktische informatie

Bijeenkomsten:

10 bijeenkomsten van 2 uur en 1 terugkombijeenkomst.

Wanneer:

Twee keer per jaar, in het voorjaar en in het najaar (bij voldoende deelnemers). U kunt zich het hele jaar door aanmelden en u krijgt dan bericht wanneer de cursus start.

Waar:

In het centrum van Amsterdam.

Groepsgrootte:

5-10 deelnemers.

Begeleiding:

Twee sociaal-psychiatisch verpleegkundigen van Mentrum.

Voorwaarden:

Voorafgaand aan de cursus heeft iedere deelnemer een kennismakingsgesprek met de cursusbegeleiders. Dan wordt besproken of de cursus bij u past, krijgt u aanvullende informatie over de cursus en kunt u vragen stellen. Deelname vindt plaats op volgorde van binnenkomst.

Kosten:

30,00 euro voor cursusboek, cassettebandje met ontspanningsoefeningen en koffie of thee.

Bereikbaarheid:

De cursus wordt gegeven op een locatie die goed bereikbaar is met het openbaar vervoer.

Informatie en aanmelding

Mentrum, polikliniek Ouderen

Telefoon: (020) 590 46 66

Om deel te kunnen nemen aan de cursus heeft u geen verwijzing nodig. Als u belt, worden uw naam en telefoonnummer genoteerd en belt een van de cursusbegeleiders u terug voor een kennismakingsafpraak.

