



Mentrum
gesteeltijde gezondheidszorg Amsterdam



Cursus “In de put, uit de put”

**Zelf depressieve klachten overwinnen
Voor volwassenen van 23 tot 55 jaar**

*Cursusaanbod 2008 – 2009: depressie en angst voor volwassenen en ouderen
Informatie over cursusdata en cursusoverzicht kunt u krijgen via www.mentrum.nl*

In de put uit de put

Ik voel me somber en daar wil ik iets aan doen

Iedereen voelt zich wel eens somber. Bijvoorbeeld als er iets onplezierigs gebeurt, zoals conflicten met anderen, tegenslag of ziekte. Soms blijft die somberheid bestaan. Alles lijkt kleurloos en plezier in het leven ontbreekt. Vaak doen zich dan ook allerlei andere klachten voor, zoals slaapproblemen, hoofdpijn, maagpijn, problemen met eten, moeheid en schuldgevoelens. Sommige mensen weten zelf wel waar die somberheid vandaan komt. Voor anderen is de oorzaak helemaal niet duidelijk. Herkent u zich hierin? Dan is het goed om te weten dat u daar iets aan kunt doen. Zoals deelnemen aan de cursus In de put, uit de put.

Cursusinformatie

De cursus In de put uit de put voor volwassenen is speciaal ontwikkeld voor mensen tussen de 23 en de 55 jaar die zelf hun somberheid willen overwinnen. De cursus biedt ondersteuning voor mensen die:

- hun somberheid zelf willen overwinnen
- meer willen weten over depressieve klachten
- positieve kijk op hun problemen willen
- negatieve denkpatronen willen doorbreken
- behoefte hebben aan plezierige activiteiten
- van ervaringen van anderen willen leren

De cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten van 2,5 uur en een terugkom-bijeenkomst 2 maanden na afloop. Er kunnen maximaal 10 deelnemers meedoen. De bijeenkomsten zijn wekelijks in een periode van 12 weken. De cursus start alleen als er voldoende aanmeldingen zijn.

Wat leer ik ervan?

U leert vaardigheden om in uw eigen leefsituatie om te gaan met uw depressieve klachten. Daardoor gaat u zich beter voelen waardoor uw kijk op het leven positiever wordt.

Onderwerpen die aan de orde komen zijn:

- spanning en ontspanning
- opkomen voor uzelf
- plezierige activiteiten ondernemen
- de invloed van gedachten op uw stemming
- ervaringen van andere cursisten

Praktische informatie

Waar en wanneer?

De cursus start op een plek in Amsterdam die goed bereikbaar is met het openbaar vervoer en zodra er voldoende aanmeldingen zijn. Informatie over cursusdata en cursusoverzicht kunt u krijgen via www.mentrum.nl
Deze cursus wordt minimaal tweemaal per jaar aangeboden.

Kosten:

€ 35,- inclusief cursusboek, koffie en thee.

Begeleiding:

De cursus wordt begeleid door een preventiemedewerker en een sociaal psychiatrisch verpleegkundige of een maatschappelijk werker.

Contact en aanmelden

U kunt nadere informatie vragen en/of zich aanmelden voor deelname aan deze cursus bij: secretariaat Preventie van JellinekMentrum:

Tel: 020-5905090

E-mail: cursus@mentrum.nl

Als u zich aanmeldt, vragen wij om uw naam, adres en telefoonnummer. Er wordt een kennismakingsgesprek voor u gemaakt met de begeleiders. In dit gesprek kijken we onder andere samen met u of de groep geschikt voor u is.

Preventief aanbod voor mensen met psychische klachten

Stress, somberheid of een depressief gevoel hebben de meeste mensen wel eens. Meestal gaat het na een tijdje over. Soms niet. Dan kan iemand psychische problemen krijgen. Vaak doen zich dan ook allerlei andere klachten voor, zoals slaapproblemen, angstproblemen, hoofdpijn, moeheid, schuldgevoelens, etc. Voor sommige mensen is de oorzaak helemaal niet duidelijk. Herkent u zich hierin? Dan is het goed om te weten dat u daar iets aan kunt doen.

Om u daarbij te helpen biedt Mentrum Preventie voorlichting, adviesgesprek en verschillende preventieve cursussen voor mensen met psychische klachten.

Voorlichting:

Mentrum Preventie organiseert voorlichtingsbijeenkomsten over psychische klachten en thema's in de psychiatrie.

Informatie en Advies

In een gesprek kunt u persoonlijk advies krijgen over ondersteuningsmogelijkheden in uw situatie. Ook kunt u bij ons terecht voor voorlichtingsmateriaal over ziektebeelden.

Preventieve cursussen

- Groepen: er zijn verschillende groepscursussen voor mensen met depressieve en angstklachten. Voor mensen die moeite hebben met de Nederlandse taal kunnen de cursussen geven worden in het Turks of Marokkaans, of er is een tolk aanwezig.
- Individueel: met een zelfhulp cursus werkt u thuis, op zelf gekozen moment een werkboek door. U wordt telefonisch ondersteund door een coach.

*Informatie over **cursusdata en cursusoverzicht** kunt u krijgen via www.mentrum.nl*

Contact

Wilt u een cursus volgen?
Wilt u dat JellinekMentrum bij uw organisatie een voorlichting geeft?
Wilt u dat JellinekMentrum bij uw organisatie een cursus geeft?
Neem dan contact op met JellinekMentrum, eenheid Preventie.
Telefoon: 020-5905090
E-mail: preventie@mentrum.nl

Mentrum heeft een klachtenregeling. De informatiebrochure kunt u opvragen bij Mentrum, afdeling Communicatie, Postbus 75848, 1070 AV Amsterdam; e-mail: communicatie@mentrum.nl; tel. 020 5905043; of downloaden op onze website: www.mentrum.nl

