



Mentrum
gesteeltijde gezondheidszorg Amsterdam

Cursus LEVEN MET EEN CHRONISCHE ZIEKTE

**Voor volwassenen vanaf 23 jaar
Wilt u actief leren hoe u uw stemming
kunt verbeteren.**

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

LEVEN MET EEN CHRONISCHE ZIEKTE

Ik heb een chronische ziekte en ik wil mijn stemming verbeteren.

Een chronische ziekte kan uw leven ingrijpend veranderen, zowel op lichamelijk als op psychisch en sociaal gebied. Het heeft dus op het leven van elke dag veel invloed. Zo kunt u bijvoorbeeld niet meer doen wat voorheen vanzelfsprekend was. U heeft wellicht last van lichamelijke beperkingen, misschien moet u steeds aan anderen uitleggen wat er met u aan de hand is. Het kan zijn dat u vindt dat u tekort schiet ten opzichte van uw partner, uw gezin of naasten en dat u het moeilijk vindt afhankelijk te zijn van anderen. Dit alles heeft zijn weerslag op uw stemming, op hoe u zich over het algemeen voelt.

Cursusinformatie

De cursus Leven met een chronische ziekte is bedoeld voor mensen vanaf 23 jaar met een chronische somatische ziekte of aandoening, die willen leren hoe ze zelf hun stemming kunnen verbeteren. De cursus is Nederlandstalig.

De cursus leven met een chronische ziekte is een echte cursus, dus geen therapiegroep of lotgenotencontact. We gaan bijvoorbeeld niet uitgebreid in op ieders persoonlijke ervaringen met het ziekteproces. We gaan uit van de situatie zoals die nu is. In de cursus leert u vaardigheden waarmee u kunt leren zelf uw stemming te verbeteren. Elke deelnemer legt eigen accenten.

De cursus bestaat uit 10 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur. In principe wordt er gewerkt in groepen van acht tot tien deelnemers. Twee maanden na afloop wordt nog een terugkombijeenkomst gehouden.

Wat leer ik ervan?

- leren ontspannen
- uw mogelijkheden verkennen en benutten
- de invloed van gedachten op uw stemming
- assertiviteit en sociale vaardigheden
- 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.

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 kennismakingsafspraken 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 JellinekMentrum 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 zelfhulpcursus werkt u thuis, op een 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

