



d.ras



Mentrum
geestelijke gezondheidszorg Amsterdam



‘Op zoek naar zin’

*Een cursus rond het eigen levensverhaal
voor 55+-ers met somberheidsklachten*

*‘Op de vraag naar de zin van het leven
antwoordt iedereen met zijn levensloop’*

Georgy Konrad

Wat is de zin van het leven?

Bent u al enige tijd somber?

Ervaart u soms weinig zin in uw leven?

Zoekt u naar nieuwe inspiratie?

Dan is deze cursus misschien iets voor u!

Juist als we somber zijn komt de vraag ‘Wat is de zin van mijn leven?’ sterk naar voren. Het antwoord ligt in uw eigen unieke levensloop.

In de cursus gaat u op zoek naar verhalen uit uw eigen leven. Het terugblikken helpt u zicht te krijgen op het voorbije leven en vorm te geven aan de toekomst. Uw eigen levensverhaal en uw eigen vragen vormen de rode draad in het geheel. Sommige verhalen deelt u met elkaar. Zo leert u nieuwe mensen kennen en de cursus helpt u zin terug te krijgen en de negatieve spiraal te doorbreken.

Cursus

De cursus biedt een verkenningstocht naar fragmenten van het eigen verhaal. Puzzelstukjes, die u later in elkaar legt als een mozaïek.

Op allerlei manieren gaat u op zoek naar stukjes van de legpuzzel. U haalt jeugdherinneringen op, u vertelt over huizen waar u woonde, over geuren van vroeger, u schrijft kleine fragmenten aan de hand van foto's. Uit uw leven herinnert u zich belangrijke vriendschappen en u denkt na over de zin van het leven dat achter u en voor u ligt.

Verschillende oefeningen helpen herinneringen gestalte te geven.

Het vertellen, beschrijven en vormgeven van het eigen levensverhaal staat centraal.

We zullen in gesprek zijn met elkaar, maar ook het zelf iets dóen en ervaren zijn belangrijk.

Het is natuurlijk niet mogelijk om in twaalf bijeenkomsten het hele leven de revue te laten passeren. Dat is dan ook niet de bedoeling.

Het is tenslotte een cursus en geen therapiegroep.

Tijdens de cursusbijeenkomsten zijn de cursusleiders er uitsluitend op gericht om u te helpen bij de technieken in de cursus. 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 te melden bij uw behandelaar als het niet goed met u gaat. Eventueel kunnen de cursusleiders met uw toestemming uw behandelaar op de hoogte stellen van uw problemen of kunnen zij u helpen met het krijgen van een verwijzer. Wij verwachten dat deelnemers op alle bijeenkomsten aanwezig zijn en vertrouwelijk omgaan met datgene wat tijdens de cursus wordt besproken.

Voor wie?

De cursus is bestemd voor mensen vanaf 55 jaar met depressieve klachten. Mensen die op zoek zijn naar de zin van hun leven en zich afvragen hoe ze om moeten gaan met de tijd die voor hen ligt.

Praktische informatie

Bijeenkomsten:

12 bijeenkomsten van 2 uur

Wanneer:

De cursus gaat starten op donderdag 16 oktober 2008, van 10.00 – 12.00 uur

Waar:

Buurtcentrum de Rietwijker, Parlevinker 9 in Amsterdam-Noord (de Banne)

Groepsgrootte:

5-12 deelnemers

Voorwaarden:

Voor de cursus begint zal er een intakegesprek plaatsvinden. Tijdens dit gesprek krijgt u van de cursusleiders informatie over de werkwijze binnen de cursus.

Al pratende wordt duidelijk of de cursus iets voor u is.

Deelname vindt plaats op volgorde van binnenkomst.

Kosten

€ 25,00 voor het cursusboek en koffie of thee.

Aanmelding:

U kunt zich aanmelden voor deelname aan deze cursus bij:

Mentrum, eenheid preventie

T 020-5905090

e-mail: cursus@mentrum.nl

Informatie:

Voor nadere informatie over de cursus kunt u contact opnemen met de cursusbegeleiders:

Toos Beentjes, 020-5905090 (preventiemedewerker bij Mentrum Preventie)

Janine Drewes, 020-4354555 (maatschappelijk werker bij Doras)

Doras is een organisatie voor maatschappelijk dienstverlening in Amsterdam-Noord. Informatie over het aanbod, adressen, spreekuurtijden en bereikbaarheid kunt krijgen bij Doras; T. 020-4354545 of via www.doras.nl

JellinekMentrum is een organisatie voor geestelijke gezondheid en verslavingszorg in Amsterdam. Informatie over het behandelaanbod, adressen en bereikbaarheid kunt krijgen op het algemene informatienummer van JellinekMentrum, T. 020-5905000, of via www.jellinekmentrum.nl

JellinekMentrum 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.jellinekmentrum.nl