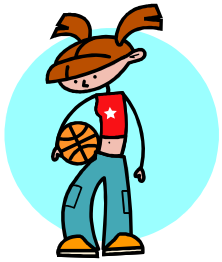
Voel je je vaker somber?

In de puberteit kunnen je gevoelens wat gemakkelijker heen en weer schommelen. Eén op de vijf jongeren blijkt last te hebben van somberheidsklachten. Het ene moment ben je blij met jezelf en met wat je allemaal doet. Het andere moment zit je ineens in een 'dipje'; je voelt je bijvoorbeeld somber en alleen. Op zich is dit normaal en hoort het bij de puberteit. Maar... soms blijft zo'n bui hangen en gaat een dip niet vanzelf over.

Als je somber bent, kan het zijn dat je:

- Vaak negatieve dingen denkt, zoals *'dat lukt me nooit'* of *'niemand vindt mij leuk'*
- Je moe voelt en geen energie hebt om iets te doen of jezelf te verzorgen
- Weinig leuke dingen doet (bijvoorbeeld: sporten of met vrienden afspreken
- Snel boos wordt en ruzie krijgt of zoekt
- Je heel erg terugtrekt in je zelf
- Minder goed presteert op school
- Je heel verdrietig voelt
- Lichamelijke klachten krijgt, zoals buikpijn of hoofdpijn



Wil je weer meer plezier hebben?

Heb je genoeg van je dip, dan is de cursus *Head Up!* echt iets voor jou! In deze cursus zitten jongeren in de leeftijd van 13 t/m 17 jaar die van hun sombere gevoelens af willen. De cursus kan je ondersteunen bij het aanpakken van je dip.

Hoe werken we in de cursus?

In de cursus zit je met maximaal 10 andere jongeren in de groep. Twee trainers begeleiden de cursus. In de bijeenkomsten wordt informatie gegeven, geoefend en gepraat. Maar er wordt ook gelachen. En omdat je veel van je gedachten en gevoelens bij elkaar herkent, voel je je bij de andere cursisten al snel op je gemak. In totaal heeft de cursus 8 bijeenkomsten van elk 1,5 uur. De onderwerpen die aan bod komen zijn o.a.:

- Waardoor blijft somberheid bestaan
- Leuke dingen doen
- Ontspannen
- Anders denken over jezelf en gebeurtenissen om je heen
- Opkomen voor jezelf
- Hoe zorg je dat het goed met je blijft gaan

Na elke bijeenkomst word je gevraagd thuis opdrachten uit te voeren. Dit is belangrijk, omdat je je sneller beter voelt als je ook nieuwe dingen thuis oefent.
Ook is er een bijeenkomst voor je ouder(s)/verzorgers. Hierin wordt hen verteld wat de cursus *Head Up!* inhoudt. Ook leren zij hoe ze jou het beste kunnen begrijpen en ondersteunen.

Lisa (15): *"Het is fijn om met elkaar te praten. Ineens bleek dat anderen ook problemen hebben. Dat helpt. Je leert om anders naar dingen te kijken, ik voel me nu een stuk zekerder".*

Daniel (17):*"Sinds de cursus weet ik beter wat ik leuk vind en ben ik weer actiever. Ook heb ik meer energie".*

Wat is Context?
Context is het centrum voor GGZ preventie en zet zich in om mensen met beginnende psychische klachten te ondersteunen, zodat echte problemen worden voorkomen.

Head Up! ook bij u op school?
Dat kan! U kunt een afspraak maken met de preventiewerker van Context om te kijken wat er mogelijk is voor de jongeren op uw school. De preventiewerker bekijkt dan samen met de school welke leerlingen geschikt zijn voor de cursus en hoe de cursus georganiseerd kan worden.

Wat kost Head Up*!*
Head Up! kost **€ 12,50** per deelnemer. De kosten voor het werkboek zijn bij de prijs inbegrepen.

Informatie en aanmelding
Voor meer informatie en aanmelding voor de cursus kunt u contact opnemen met:

Context, Centrum voor GGZ preventie
T: (010) 49 33 555
E: info@context-ggzpreventie.nl
W: www.bavo-europoort.nl

Of kijk voor het trainingsoverzicht op :
www.bavo-europoort.nl
Wat bieden wij → preventie → trainingen en cursussen

Context is onderdeel van de Parnassia Bavogroep

Postbus 5250 3008 AG Rotterdam
Twentestraat 52 3083 BD Rotterdam
Telefoon (010) 49 33 555 Fax (010) 49 33 589
info@context-ggzpreventie.nl www.context-ggzpreventie.nl

“Head up!”

Ben je het zat om vaak negatieve gedachten te hebben? Wil je weer gaan genieten van de leuke dingen in het leven?

Volg dan deze cursus voor jongeren van 13 t/m 17 jaar

Context