

‘Je dip te lijf’

Iedereen voelt zich wel eens somber, lusteloos of down. Bijvoorbeeld als er iets onplezierigs gebeurt, zoals ruzie, ziekte of tegenslag. Meestal gaat de bui vanzelf weer over, maar soms houdt deze stemming aan. De sombere gevoelens kunnen aangepakt worden. U kunt uw somberheid overwinnen door de cursus ‘Je dip te lijf’.

Voor wie?

De cursus is voor volwassenen die zich al langere tijd somber, lusteloos of down voelen. Misschien herkent u ook één of meerdere van onderstaande klachten, vaak gaat somberheid hiermee gepaard:

- ◆ Moeite met inslapen of doorslapen
- ◆ Verlies van interesse
- ◆ Geen zin of energie om iets te ondernemen
- ◆ Gebrek aan eetlust of juist overdreven eetlust
- ◆ Veel piekeren
- ◆ Concentratieproblemen

Wat kunt u eraan doen?

In de cursus ‘Je dip te lijf’ leert u op een andere wijze met sombere gevoelens of gedachten om te gaan. U leert negatieve gedachten om te zetten in positieve, waardoor deze in een nieuw perspectief komen te staan. U kunt zich daardoor anders gaan voelen. Ook maakt u een plan om meer plezierige activiteiten te ondernemen en oefent u uw communicatieve vaardigheden. Daarnaast leert u manieren om te ontspannen.

De cursus is geen therapie of gespreksgroep; leren, oefenen en toepassen van vaardigheden in uw dagelijks leven staan centraal.

Hoe ziet de cursus eruit?

De cursus bestaat uit 10 bijeenkomsten van tweeënhalf uur. Er kunnen maximaal 12 deelnemers aan de cursus meedoen.

Heeft het zin?

U vraagt zich misschien af of er iets aan de sombere gevoelens gedaan kan worden. Deelnemers zeggen het volgende:

“Ik had de neiging om mezelf in de put te praten, nu kan ik mezelf corrigeren”

“Ik besef nu hoe belangrijk het voor mij is om leuke dingen te blijven doen”

“Ik ben nu in staat om mijn grenzen bewust te stellen”

Waar en wanneer?

De cursus start bij voldoende deelnemers en wordt het hele jaar door gegeven (in de avonden) in:

- ◆ Rotterdam
- ◆ Spijkenisse

De exacte tijd en locatie wordt nog nader bekend gemaakt.

Kosten?

De cursus kost € 50,- inclusief materiaal.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Context, Centrum voor GGZ Preventie

Tel: (010) 49 33 555

E-mail: info@context-ggzpreventie.nl

Na aanmelding wordt u uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met één van de trainers.

Kijk voor een trainingsoverzicht op :

www.context-ggzpreventie.nl

Context is onderdeel van Parnassia Bavo Groep

Postbus 5250 3008 AG Rotterdam
Twentestraat 26 3083 BD Rotterdam
Telefoon (010) 49 33 555 Fax (010) 49 33 589
info@context-ggzpreventie.nl www.context-ggzpreventie.nl

‘Je dip te lijf’

Cursus om somberheid te overwinnen door positief denken en doen

Context