

Iedereen heeft wel eens een baaldag. Een dag waarin alles mis lijkt te gaan en je geen zin hebt om leuke dingen te gaan doen of om überhaupt iets te gaan doen. Zo'n dipje tussendoor is heel normaal en verdwijnt meestal vanzelf weer. Maar wat als dat rotgevoel niet vanzelf weg gaat? Je blijft je somber en depressief voelen, je hebt nergens zin meer in en het is al lang geleden dat je écht plezier hebt gehad. Om deze depressieve gevoelens te overwinnen biedt Emergis de cursus 'Grip op je dip'. Misschien is het iets voor jou?

OVERWINNEN VAN DEPRESSIEVE GEVOELENS

Grip op je dip

Voor wie?

'Grip op je dip' is bedoeld voor jongeren tussen de vijftien en eenentwintig jaar. Je hebt al langere tijd te kampen met depressieve gevoelens. Je wilt graag meer 'grip' op je situatie en niet verder wegzinken in depressiviteit.



Wat mag je van ons verwachten?

'Grip op je dip' is geen gespreksgroep of psychotherapie, maar een échte cursus. Je leert praktische vaardigheden om de dingen die jouw depressiviteit veroorzaken te veranderen. De cursus wordt geleid door twee deskundige medewerkers van Emergis.

Het eerste gesprek

Voorafgaand aan de eerste bijeenkomst maak je eerst kennis met de cursusleiders. In het kennismakingsgesprek leggen ze uit wat het doel van de cursus is. Je kunt vragen stellen en samen met de cursusleiders bekijk je of de cursus wat voor jou is.

Hoe verlopen de bijeenkomsten?

Tijdens de groepsbijeenkomsten komen verschillende onderwerpen aan de orde. De volgende thema's komen in ieder geval aan bod:

- Wat is depressiviteit en hoe depressief ben je zelf?
- Stress en depressiviteit;
- Jouw gedachten en hoe gedachten depressiviteit beïnvloeden;
- Plezierige activiteiten en depressies;
- Assertiviteit en depressie.

Bij alle onderdelen gaat het vooral om het aanleren van praktische vaardigheden. Je krijgt ook huiswerkopdrachten zodat je de nieuw geleerde vaardigheden in je eigen situatie toe kunt passen. Om een goed resultaat te behalen is het belangrijk dat je thuis, na een bijeenkomst huiswerk doet, dingen voor je zelf op een rijtje zet en teksten leest.

Hoe lang duurt 'Grip op je dip'?

De cursus bestaat uit tien tot twaalf wekelijkse bijeenkomsten die elk twee uur duren. Na afloop van de cursus vinden er nog één of twee terugkombijeenkomsten plaats.

Wat zijn de kosten?

Deelname is gratis. Je moet er op rekenen dat het huiswerk soms een half uur tot een uur per dag in beslag neemt. Je krijgt een cursusmap met informatie en opdrachten.

Waar vinden de bijeenkomsten plaats?

Waar de cursus plaats vindt, is afhankelijk van de woonplaats van de aanmelders. Er wordt in ieder geval gekozen voor een locatie in Zeeland.

Start 'Grip op je dip'

De eerstvolgende cursus 'Grip op je dip' start in het najaar van 2006.

Aanmelden

Voor meer informatie en/of aanmelding kun je contact opnemen met Jan de Vlieger, preventiewerker. Telefoonnummer 0113 26 72 39 of e-mail: devlieger@emergis.nl

Adressen

Emergis kenniscentrum
's-Gravenpoldersweg 53
4462 RA Goes
telefoonnummer 0113 26 72 39