

PuntP is één van de ggz-instellingen die de internetcursus **Kleur je Leven** aanbiedt. PuntP is onderdeel van Arkin.

Voor informatie en aanmelding kunt u kijken op [www.puntp.kleurjeleven.nl](http://www.puntp.kleurjeleven.nl).

Heeft u vragen? Neem dan contact op met:

**PuntP Preventie**

Tweede Constantijn Huygensstraat 39  
1054 CP Amsterdam  
020-590 1330  
[kleurjeleven@puntp.nl](mailto:kleurjeleven@puntp.nl)



Kleur je Leven is ontwikkeld door het Trimbos-instituut en maakt onderdeel uit van het Mentaal Vitaal programma.



mei 2010

# Pak somberheid zelf aan

Doe de online cursus **Kleur je Leven**

[www.kleurjeleven.nl](http://www.kleurjeleven.nl)





## Loop niet te lang rond met sombere gevoelens... *Kleur je Leven*

Leven met plezier, de toekomst positief en met zelfvertrouwen tegemoet zien. We willen het allemaal, maar soms valt dat niet mee. Zeker niet voor mensen die veel piekeren, last hebben van spanningen, in de put zitten of weinig energie hebben. Hulp is dan meer dan welkom. De online cursus *Kleur je Leven* biedt u de mogelijkheid om zelfstandig somberheid en depressieve klachten aan te pakken.



- De cursus bestaat uit acht lessen van ongeveer 30 minuten.
- U volgt de lessen op tijdstippen die u het beste uitkomen.
- Met schriftelijke en gesproken informatie, korte films en opdrachten leert u vaardigheden om uw stemming te verbeteren.
- Na de les volgen praktijkopdrachten om het geleerde dagelijks te oefenen.
- GGZ-instellingen bieden u extra ondersteuning.

**‘De cursus is erg nuttig. Ik heb geleerd om bewust te worden van mijn gevoel en gedrag, en te herkennen waar ik de fout in ga.’**

VROUW, 35 JAAR, WERKEND EN MET KINDEREN.

**‘Door de duidelijke uitleg en praktische oefeningen heb ik geleerd om positiever in het leven te staan.’**

MAN, 43 JAAR, ZELFSTANDIG ONDERNEMER.

Inmiddels hebben al ruim 10.000 mensen zich aangemeld voor de cursus. De mensen die aan de slag zijn gegaan met *Kleur je Leven* geven aan veel baat te hebben bij de cursus en raden deze aan.

### Informatie en aanmelding

*Kleur je Leven* is ontwikkeld door het Trimbos-instituut en wordt aangeboden door instellingen voor de geestelijke gezondheidszorg (GGZ).

Op [www.kleurjeleven.nl](http://www.kleurjeleven.nl) kunt u zich eenvoudig aanmelden voor de cursus. Hiervoor heeft u een internetverbinding en een e-mailadres nodig. Tijdens de aanmelding bekijkt een medewerker van een GGZ-instelling of de cursus geschikt is voor u. Vervolgens ontvangt u een persoonlijke inlogcode en heeft u toegang tot de online cursus.

- Piekert u veel?
- Bent u gespannen?
- Voelt u zich neerslachtig?
- Voelt u zich vermoeid en futloos?

Kunt u één of meer van de bovenstaande vragen met ‘ja’ beantwoorden, ga dan naar [www.kleurjeleven.nl](http://www.kleurjeleven.nl)

### *Kleur je Leven* leert u:

- Om negatieve gedachten te doorbreken;
- Om positief te gaan denken;
- Hoe u kunt opkomen voor uzelf;
- Plezierige activiteiten te ondernemen;
- Beter te ontspannen.

**‘Een eenvoudige en laagdrempelige cursus die iedereen kan volgen. Ik heb er veel aan gehad en nog steeds.’**

MAN, 61 JAAR, ALLEENSTAAND.

