



PuntP

Sombere gevoelens?

Zelf aan de slag!

- ZELFHULP MET TELEFONISCHE ONDERSTEUNING VOOR
MENSEN VANAF 23 JAAR

**GROEP:
VOLWASSENEN**



Andere cursussen van PuntP

Iedereen kan deelnemen aan cursussen van PuntP Preventie. Zo'n cursus is geen therapie, maar bedoeld om uw eigen kracht te versterken. U neemt deel op eigen initiatief en aan de cursus van uw keuze. Een verwijzing van uw huisarts is niet nodig. Voor meer informatie kunt u ons bellen of een afspraak maken voor een persoonlijk adviesgesprek.

Iedereen is wel eens somber. Maar als die gevoelens langere tijd aanhouden en uw leven gaan beheersen, is het belangrijk om daar wat aan te doen. Beter omgaan met sombere gevoelens is een vaardigheid die u kunt leren. Lijkt u dat wel wat, maar hebt u geen zin in praat sessies? Dan is deze zelfhulpcursus misschien iets voor u.

Waar gaat de cursus over? De zelfhulpcursus geeft praktische informatie, oefeningen en opdrachten. Daarmee traint u uzelf in vaardigheden die helpen tegen sombere gevoelens. Onderwerpen zijn onder andere: oorzaken en verschijnselen van depressie, spanning en leren ontspannen, leuke dingen doen, beter omgaan met sombere gedachten en beter omgaan met andere mensen. De cursus is geen therapie.

‘Een schriftelijke cursus met persoonlijke begeleiding: voor mij een ideale combinatie.’

‘Het contact met de begeleider gaf mij extra motivatie.’

‘Vooral de praktische oefeningen hebben me geholpen. Daarin ervaar je het verschil.’

Hoe werkt het?

WERKWIJZE: U wordt uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met een begeleider. In dat gesprek krijgt u informatie over de cursus en bespreken we samen of die geschikt voor u is. Is dat zo, dan krijgt u de cursusmap direct mee naar huis. U werkt de cursusmap zelfstandig door. Daarbij krijgt u 8 keer een kwartier telefonische ondersteuning van uw begeleider. U bespreekt dan samen de voortgang en uw vragen over de lesstof.

CURSUSDUUR: 2 tot 3 maanden. Binnen die periode bepaalt u zelf wanneer en waar u aan de cursus werkt, ongeveer een half uur per dag. Met uw begeleider spreekt u af wanneer de telefonische gesprekken plaatsvinden.

KOSTEN: € 25 inclusief het werkboek. Als u aanvullend verzekerd bent, kunt u het cursusgeld mogelijk terugkrijgen van de verzekering.

Is het iets voor mij? Heeft u nog twijfels of vragen? Belt of mailt u ons dan gerust. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer.

Ik doe mee! Aanmelden kan via telefoon of e-mail. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer.

PRIVACY Bij deelname aan een cursus worden uw naam, adres, woonplaats, telefoonnummer, email-adres en in sommige gevallen uw BSN-nummer genoteerd. Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om. Dit doen wij volgens het privacy-reglement van Arkin, dat u bij ons kunt opvragen.

UW MENING Omdat wij na afloop van de cursus willen weten of de cursus aan uw verwachtingen heeft voldaan, vragen wij u een vragenlijst in te vullen. Deze is anoniem en wordt alleen gebruikt voor onderzoek en het verbeteren van de cursus. Wanneer u niet tevreden bent, kunt u dat aangeven bij de cursusleider. Komt u er samen niet uit, dan kunt u gebruik maken van onze klachten-regeling, die u bij ons kunt opvragen.

Contact en aanmelding

PuntP Preventie

(020) 590 1330

cursus@puntp.nl

www.puntp.nl/preventie

PuntP Preventie is onderdeel van Arkin en werkt samen met Jellinek Preventie

2010

Onderdeel van Arkin