



PuntP

Somberheid

Wat kun je er zelf aan doen?

- BASIS PSYCHO-EDUCATIECURSUS VOOR TURKSE OF MAROKKAANSE MIGRANTEN (EERSTE GENERATIE)
- APARTE GROEPEN VOOR MANNEN EN VROUWEN

**GROEP:
MIGRANTEN**



Cursussen van PuntP Preventie

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.

Piekert u veel? Hebt u last van stress? Bent u somber? Het is goed om daar met de huisarts over te praten. Het is ook goed om er zelf iets aan te doen. Hoe? Dat kunt u leren in de cursus 'Somberheid: wat kun je er zelf aan doen?' Speciaal voor Marokkaanse of Turkse vrouwen of mannen, in vier aparte groepen.

Waar gaat de cursus over? U leert wat u zelf kunt doen om u beter te voelen. In de cursus krijgt u tips en oefeningen. Die gaan over ontspanning, beweging, positief denken, goed voor uzelf opkomen en leuke dingen doen. Thuis oefent u wat u hebt geleerd. Taal is geen probleem: er is een tolk. Wat u vertelt, blijft vertrouwelijk. U mag ook niet praten over andere mensen in de groep.

Als u na de cursus nog steeds somberheidsklachten hebt, kunt u meedoen aan een vervolgcursus.

Bijvoorbeeld:

- 'Lichte dagen, donkere dagen: beter leren omgaan met depressieve klachten'
- 'Liever bewegen dan moe: fitter worden én uw stemming verbeteren'
- 'Je eigen kracht vinden': assertiviteitstraining

'Ik snap nu waarom ik altijd hoofdpijn heb. En wat ik daaraan kan doen.'

Hoe werkt het?

HOE VAAK: De cursus duurt 6 weken.

Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur, op een ochtend of een middag.

In overleg kunnen we afspreken om de schoolvakanties over te slaan.

WANNEER: Door de week of in het weekend. Vaak bepalen we dat in overleg. De cursus begint als er genoeg deelnemers zijn, meerdere keren per jaar. De startdata vindt u op de website van PuntP.

WAAR: In alle stadsdelen: in een buurtcentrum of bij een migranten-organisatie.

GROEP: 8-12 deelnemers.

KOSTEN: Gratis.

TIP: Als u wilt, kunt u bij de begeleiders een cd of bandje kopen met ontspanningsoefeningen.

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, e-mail of het aanmeldformulier op de website van PuntP Preventie. U kunt ook een hele groep opgeven. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer. U wordt dan uitgenodigd voor een informatiebijeenkomst met de begeleiders (en een talk). In dat gesprek krijgt u informatie over de cursus en bespreken we samen of die geschikt voor u is.

Andere cursussen van PuntP

- Lichte dagen donkere dagen: beter leren omgaan met depressieve klachten
- Liever bewegen dan moe: fitter worden én uw stemming verbeteren
- De kracht van je leven: cursus over herinneringen voor ouderen met depressieve klachten
- Je eigen kracht vinden: assertiviteits-training

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@punctp.nl

www.punctp.nl/preventie

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