

Iedereen voelt zich wel eens somber, rusteloos of ternegereslagen. Bijvoorbeeld als er iets onplezierigs of ingrijpends gebeurt zoals bij lichamelijke klachten of depressieve gevoelens. Of als u een dierbare of naastbetrokkene verliest of onenigheid krijgt met iemand. Deze gebeurtenissen kunnen een negatieve invloed hebben op uw stemming en dagelijks functioneren. Meestal gaan deze gevoelens vanzelf weer over, maar soms ook niet. De cursus *In de put, uit de put* kan u helpen (beter) met deze klachten en gevoelens om te gaan.

cluster psychiatrie voor ouderen

**cursus**  
**in de put, uit de put 55+**



informatie voor patiënten

## voor wie

De cursus is bedoeld voor ouderen vanaf 55 jaar met depressieve klachten, die in het Cluster Psychiatrie voor Ouderen zijn opgenomen of in deeltijdbehandeling zijn, of die de polikliniek bezoeken en zijn doorverwezen door hun behandelaar.

Herkent u één of meer van onderstaande klachten? Dan is de cursus misschien wel iets voor u!

- moeite met inslapen of doorslapen;
- geen zin of energie om iets te ondernemen;
- interesseverlies
- veel piekeren
- concentratieproblemen.

De klachten gaan vaak gepaard met somberheid.

## wat leert u in de cursus?

In de cursus *In de put, uit de put* leert u anders met sombere gevoelens of gedachten om te gaan dan u gewend bent. U leert negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten, waardoor ze in een nieuw perspectief komen te staan. U kunt zich daardoor anders en/of beter gaan voelen. Bovendien leert u zich ontspannen.

Vaardigheden leren, oefenen en toepassen in uw dagelijks leven staan centraal in de cursus. U zult ervaren dat u niet alleen staat in uw problemen.

We gaan uit van de situatie zoals die nu is.

## hoe ziet de cursus eruit?

De cursus is praktisch van opzet en bestaat uit tien wekelijkse bijeenkomsten van twee uur.

Elke week wordt een ander onderwerp behandeld, bijvoorbeeld spanningen en stress en denkpatronen doorbreken.

## bijeenkomsten

De cursus gaat van start als er minimaal acht personen zijn aangemeld.

De tijd en locatie worden nog bekend gemaakt.



## aanmelden

Bent u geïnteresseerd in de cursus *In de put, uit de put*? Geef dit dan door aan uw behandelaar of aan de verpleegkundige.

Voordat u deelneemt aan de cursus heeft u eerst een intake-gesprek en maakt u kennis met de begeleiders van de cursus.

U krijgt van hen te horen wanneer u kunt meedoen.

## informatie

Wilt u meer informatie of twijfelt u nog? Vraag geheel vrijblijvend meer informatie aan uw behandelaar of verpleegkundige.

delta psychiatrisch centrum

bezoekadres:

albrandswaardsedijk 74 poortugaal

postadres:

postbus 800, 3170 dz poortugaal

t 010-503 13 13

f 010-503 14 14

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

maart06