



### **Organisatie**

De cursus wordt georganiseerd door het  
Maatschappelijk werk van Trajekt  
Trefcentrum  
T 043 - 763 00 10  
[www.trajekt.nl](http://www.trajekt.nl)



# In de put Uit de put

Zelf depressiviteit overwinnen

Ontwikkeld door het Trimbos Instituut

## **Depressiviteit**

Iedereen voelt zich wel eens somber. **Bijvoorbeeld als er iets onplezierigs gebeurt: con-flicten met anderen, tegenslag of ziekte. Soms blijft deze somberheid bestaan: alles lijkt kleurloos en u heeft nergens plezier in. U kunt dan allerlei andere klachten krijgen, zoals slaapproblemen, eetproblemen, vermoeidheid of schuldgevoelens. Sommige mensen weten zelf wel waar de somberheid vandaan komt. Voor anderen is de oorzaak helemaal niet duidelijk.**

De cursus 'In de put uit de put Zelf depressiviteit overwinnen' is bedoeld voor mensen die last hebben van depressiviteit, somberheid of 'nergens meer zin in hebben'.

## **Wat gebeurt er in de cursus?**

De cursus 'In de put uit de put Zelf depressiviteit overwinnen' is een echte cursus. Het is geen gespreksgroep of psychotherapie. We gaan het niet hebben over uw jeugd of uw diepste innerlijk. In de cursus gaan we uit van de situatie zoals die nu is. In de cursus leert u praktische dingen die u kunnen helpen om de depressieve gevoelens te overwinnen.

## **In de cursus gaat het over het volgende:**

Wat is depressiviteit en hoe depressief bent u zelf? Je gedachten en hoe gedachten de depressiviteit beïnvloeden. Plezierige activiteiten en depressie. Assertiviteit en depressiviteit.

Bij alle onderdelen van de cursus gaat het vooral om praktische vaardigheden en om het veranderen van dingen in uw leven die depressiviteit veroorzaken.

## **Huiswerk**

Zelf dingen doen is belangrijk in de cursus. U leert om in uw eigen situatie nieuwe vaardigheden toe te passen. Het belangrijkste van de cursus gebeurt dus buiten de cursus- bijeenkomsten. Daarom is het belangrijk dat u thuis tussen de bijeenkomsten het huis- werk doet, dingen voor uzelf op een rijtje zet en teksten leest. U krijgt hiervoor een cursusmap met informatie en opdrachten. U moet erop rekenen dat het huiswerk tijd kost.

## **Waar en wanneer?**

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten van twee uur (zie inlegvel)]. De bijeenkomsten vinden wekelijks/ twee wekelijks plaats. Na verloop van tijd zijn er nog een of twee terugkombijeenkomsten.

## **Groepswork en groepsgrootte**

Er wordt gewerkt in groepen. De minimale grootte van de groep is vijf deelnemers. Graag vooraf aanmelden (zie inlegvel).

## **Kennismakingsgesprek**

Voor de cursus begint heeft iedere deelnemer een kennismakingsgesprek met de cursusbegeleider(s). In dit gesprek krijgt u informatie over de cursus en kunt u ook vragen stellen. Samen met de cursusbegeleider(s) wordt bekeken of u wel of niet gaat deelnemen.

## **Meer informatie**

Voor meer informatie over de cursus kunt u contact opnemen met een van de twee cursusbegeleider(s)

### **Monique Claessens**

M 06 - 53 92 45 96

### **Linda van Liere**

M 06 - 50 44 08 69

### **Trajekt, Trefcentrum**

T 043 - 763 00 10