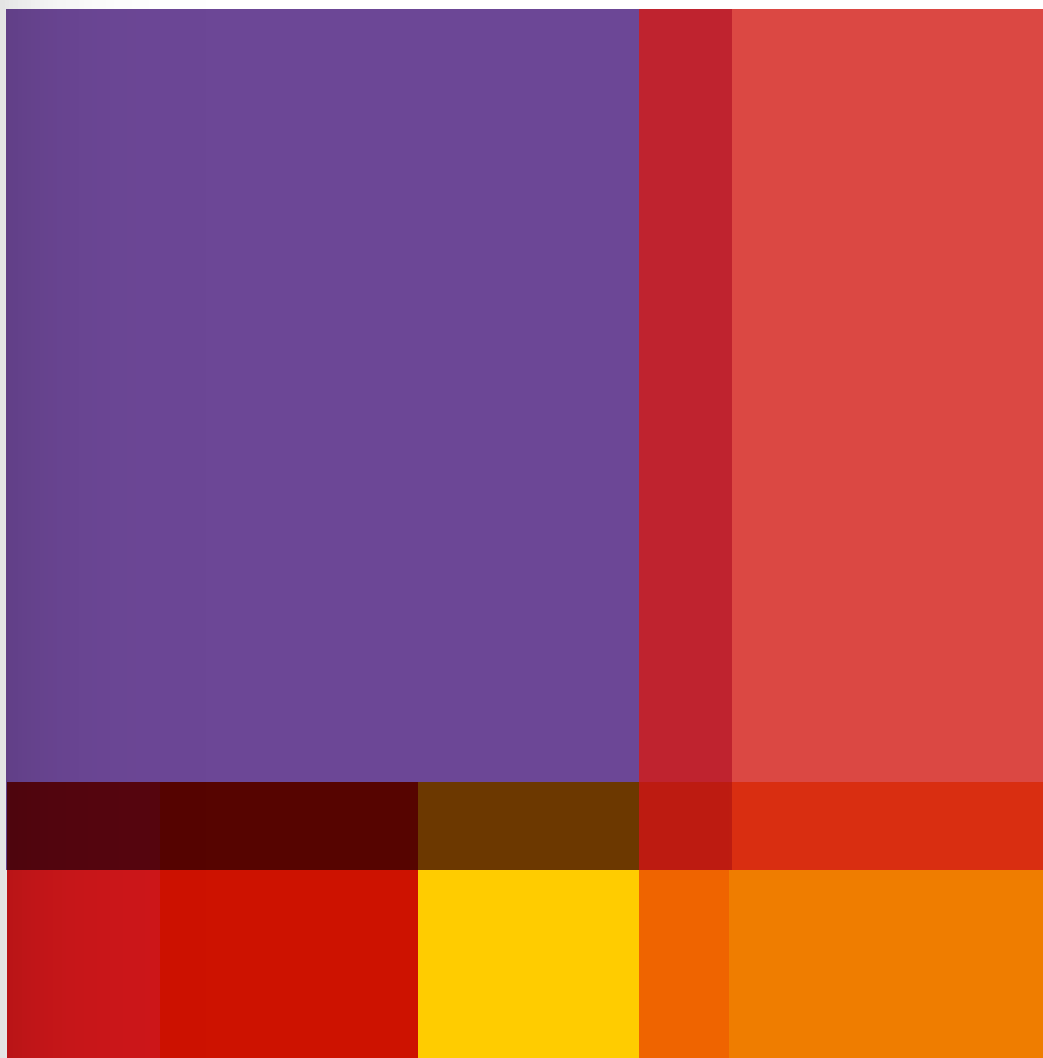


In de put, uit de put



Ouderen

In de put, uit de put

Introductie

Wachten tot 'het' beter gaat? Wachten in de hoop dat het gepieker en verdriet vanzelf overgaat?

Veel piekeren, weinig zin om activiteiten te ondernemen, minder vaak de deur uit dan voorheen, weinig eetlust of juist heel veel, gevoelens van neerslachtigheid...

Hoe kun je voorkomen dat neerslachtigheid verergert?

Dat kan door meer te weten te komen over je klachten en door vaardigheden aan te leren die helpen je beter te voelen. De cursus 'In de put, uit de put' kan hiervoor een zinvolle aanpak zijn.

Neerslachtigheid maakt het leven vermoeiend. Het is als lopen met lood in je schoenen. Dat kost enorm veel inspanning. Het is niet gemakkelijk somberheid, verdriet en pijnlijke gevoelens gericht tegen te gaan. In sommige situaties is het moeilijk om positief te zijn. Er is energie voor nodig die men juist denkt niet te hebben. Maar als het je lukt, dan merk je dat je je beter voelt en het leven je makkelijker afgaat. De cursus 'In de put, uit de put', voor mensen vanaf 55 jaar, kan hierbij helpen.

De cursus 'In de put, uit de put' leert hoe de stemming te verbeteren, te ontspannen, de draad weer op te pakken en activiteiten te ondernemen. Men leert negatieve gedachten herkennen en te veranderen in positieve gedachten. De cursus richt zich op het vermogen van de deelnemers om hun manier van denken en leefstijl zodanig te veranderen dat de neerslachtigheid vermindert. Je krijgt oefeningen mee naar huis, zodat men het geleerde in het dagelijks leven kan toepassen.

Als je denkt "dat is te veel werk, daar heb ik geen zin in", bedenk dan hoeveel negatieve invloed de neerslachtigheid heeft op de kwaliteit van je leven.

Cursusinformatie

De cursus bestaat uit elf bijeenkomsten van twee en een half uur. Er wordt gewerkt in een groep van maximaal acht deelnemers. Voorafgaand aan deelname vindt een kennismakingsgesprek plaats om in te kunnen schatten of je baat kunt hebben bij de cursus.

De cursus vindt overdag plaats aan de Kloosterkensweg 10 in Heerlen. De totale kosten voor de cursus bedragen € 30,-.

Mensen die deze preventiecursus willen volgen, hebben geen verwijzing nodig van de huisarts.

"De cursus heeft me het gevoel gegeven dat ik veel meer aankan en dat er ook nog een plezierige kant is in het leven"

Wil je je aanmelden of wil je meer informatie?

Neem dan contact op met het secretariaat van Mondriaan Ouderen
T 088 506 63 63 of mail:
secretariaat.ouderen@mondriaan.eu

Over Mondriaan

Mondriaan is een instelling voor geestelijke gezondheidszorg in Limburg met ruim 40 locaties. Jaarlijks bieden we zorg aan 13.500 mensen. We hebben speciale behandelingen voor kinderen, jeugdigen, volwassenen en ouderen met psychische of psychiatrische klachten en voor mensen met verslavingsproblematiek. Daarnaast biedt Mondriaan forensische psychiatrie. Onze belangrijkste taak is mensen te helpen die door psychische aandoeningen gedurende kortere of langere tijd belemmerd worden in hun welzijn en functioneren. Ons uitgangspunt daarbij is: thuis als dat kan, opgenomen als dat echt moet. Onze aanpak is oplossings- en samenwerkingsgericht en zoveel mogelijk op de persoon afgestemd. Met 2.300 medewerkers is Mondriaan één van de grotere werkgevers in Limburg. We zijn een erkend opleidingsinstituut voor psychiaters, psychologen en verpleegkundig specialisten. Opleiden en wetenschappelijk onderzoek staan in dienst om, op basis van de nieuwste inzichten, onze zorg continu te verbeteren.

Mondriaan Ouderen behandelt mensen van 65 jaar en ouder met psychische en/of psychiatrische problemen, zoals depressiviteit, angsten, fobieën, ernstige vergeetachtigheid, spanningsklachten, onrust of verwardheid. Daarnaast kunnen patiënten jonger dan 65 jaar waarbij de problematiek aansluit bij ouderen tot onze doelgroep behoren. Onze behandelingen worden ambulante, klinisch en in deeltijd aangeboden. Op het gebied van preventie geven we voorlichting en cursussen. Tevens adviseren en ondersteunen wij familieleden en mantelzorgers van onze patiënten. Ook professionele zorgverleners en instellingen kunnen een beroep doen op ons voor advies, ondersteuning of overname van behandeling. Mondriaan Ouderen biedt de hulpverlening aan vanuit de locaties Parkstad en Maastricht.

Postbus 4436
6401 CX Heerlen
www.mondriaan.eu

© Mondriaan januari 2016