

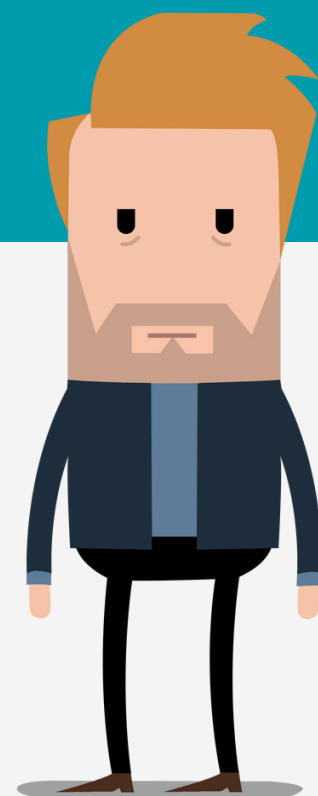
Module

Somberheid

Doelgroep

Voor iedereen die somber is en uit een negatieve spiraal wil komen. Bedoeld voor lichte tot milde somberheidsklachten.

Beschikbaar in  1011  2004



Voordelen

- Zelfstandig te gebruiken
- Praktische oefeningen
- Ervaringsverhalen
- Duidelijk geschreven
- Veelzijdige content met animaties en video's

Technieken

- Cognitieve gedragstherapie
- Inzichten uit de cursus Grip op je Dip
- Mindfulness

Voor wie ...

- inzicht wil krijgen in het denkpatroon, humeur en gewoontes
- de kracht van helpende gedachten wil ontdekken
- wil leren ontspannen
- een nieuwe leefstijl wil vormen

Thema's

1. Introductie
2. Je humeur
3. Denken
4. Automatische gedachten
5. Positieve ervaringen
6. Angst
7. Piekeren
8. Leefstijl
9. Ups en downs
10. Volhouden in de toekomst



De onderdelen in detail

Somberheid

2

Inzicht in somberheid



Hoe kan ik mijn somberheid beter begrijpen?



Psycho-educatie



Kennisoverdracht, zelfinzicht vergroten

4

Een andere aanpak



Hoe ga ik anders om met somberheid en welke strategieën helpen daarbij?



ACT



Kennisoverdracht, zelfinzicht vergroten

6

Gedachten anders bekeken



Hoe kan ik meer afstand leren nemen van mijn gedachten?



ACT



Vaardigheden aanleren

8

Tegengif voor zelfkritiek



Hoe kan ik mild zijn voor mezelf op moeilijke momenten?



ACT



Zelfinzicht vergroten, vaardigheden aanleren

10

Actieplan en waarden



Hoe leef ik naar wat voor mij telt en hoe ga ik met obstakels onderweg om?



ACT



Vaardigheden aanleren

3

Hoe ga je nu met jouw somberheid om?



Hoe ga ik om met somberheid en wat is de impact ervan op mijn leven?



ACT, positieve psychologie



Zelfinzicht vergroten

5

Uit je hoofd, in het hier-en-nu



Hoe kan mindfulness mij helpen bij sombere gedachten?



ACT, mindfulness



Vaardigheden aanleren

7

Ruimte geven aan je gevoelens



Hoe kan ik gevoelens leren toestaan, zonder dat ze me overnemen?



ACT, mindfulness



Vaardigheden aanleren

9

Contact met je waarden



Wat geeft mijn leven (weer) kleur, richting en betekenis?



ACT, oplossingsgerichte therapie



Zelfinzicht vergroten