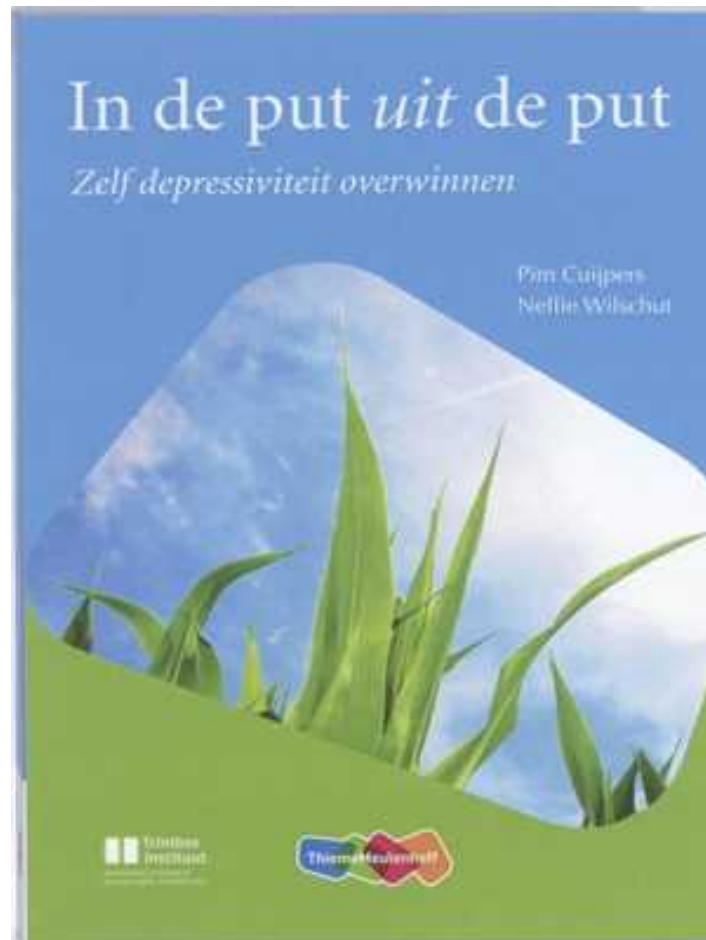


In de put uit de put PDF

Trimbos-Instituut



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Trimbos-Instituut

ISBN-10: 9789006952414

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2145 KB

OMSCHRIJVING

In de put uit de put 3e druk is een boek van Trimbos-Instituut uitgegeven bij ThiemeMeulenhoff bv. ISBN 9789006952414 Cursusmap In de put, uit de putHerzienZelf depressiviteit overwinnen, druk 4, 2011Al vijftien jaar lang is de cursus 'In de put, uit de put. Zelf depressiviteit overwinnen 18+' een succesvol instrument om mensen met depressieve gevoelens te helpen deze gevoelens te overwinnen. De cursus wordt bij ruim negentig procent van de GGZ-instellingen in Nederland aangeboden, zowel groepsgewijs als individueel. Datzelfde geldt voor de cursus 'In de put, uit de put. Zelf depressiviteit overwinnen 55+', bedoeld voor ouderen met depressieve klachten. In deze herziene uitgave zijn beide zelfhulpcursussen samengevoegd totn cursus voor mensen van 18 tot 99 jaar. De herziening is geschreven in opdracht van het Trimbos-instituut.De oorspronkelijke cursussen zijn in deze hernieuwde uitgave samengevoegd, geheel herzien en teruggebracht tot zes lessen. De cursus helpt mensen hun somberheid te overwinnen, door inzicht te geven in de oorzaken ervan en door het aanreiken van praktische vaardigheden waarmee ze meer grip op hun depressieve gevoelens krijgen. Voorbeelden van deze vaardigheden zijn: meer plezierige activiteiten ondernemen, stoppen met piekeren, positief leren denken, sociale vaardigheden vergroten, opkomen voor jezelf en omgaan met spanning. Elke les bevat een uitleg over de behandelde vaardigheid en opdrachten waarin de cursist de vaardigheid oefent. Formulieren en invulschema's ondersteunen hierbij. Een lijst met achtergrondliteratuur en een overzicht van websites en adressen van hulpverleningsinstellingen maken deze cursusmap compleet.De cursus 'In de put, uit de put' werkt. De cursus is wetenschappelijk onderzocht en effectief bevonden. Bovendien toont de praktijk aan dat duizenden mensen baat hebben bij de vaardigheden die zij in de cursus hebben ontwikkeld. 'In de put, uit de put. Zelf depressiviteit overwinnen' is een bewerking voor de Nederlandse situatie van de cursus Omgaan met depressie, ontwikkeld door prof.dr. Peter Lewonsohn uit de Verenigde Staten.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Speciaal voor mensen vanaf 55 jaar, die last hebben van somberheid of aanhoudend verdriet, biedt Mondriaan Ouderen de cursus 'In de put, uit de put'.

Deze geheel herziene cursus 'In de put, uit de put' is bedoeld voor mensen vanaf 18 jaar die hun somberheid willen overwinnen, inzicht willen krijgen

Het In de put uit de put spel is niet meer verkrijgbaar. Het spel is op verzoek van de kinderen, verbeterd en veranderd qua spelvorm maar met dezelfde ...

IN DE PUT UIT DE PUT

[Lees verder...](#)