

**Voor wie?**

De cursus Anders leren denken is bedoeld voor mensen met somberheid, angst- of spanningsklachten, die willen voorkomen dat deze psychische klachten ernstiger worden.

Voorafgaand aan deelname hebben de cursusleiders met iedere belangstellende een individueel kennismakingsgesprek van ongeveer 30 minuten.

**Informatie en aanmelden**

GGz Breburg  
Preventie, Consultatie en Deskundigheidsbevordering,

Baronielaan 133, 4818 PE **Breda**

Tel: (088) 01 65 282

Lage Witsiebaan 4, 5042 DA **Tilburg**

Tel: (088) 01 61 800

e-mail: [preventiecursus@ggzbreburg.nl](mailto:preventiecursus@ggzbreburg.nl)

[www.ggzbreburg.nl](http://www.ggzbreburg.nl) → Cursussen en trainingen

# Anders leren denken

**Cursus constructief denken voor mensen die last hebben van somberheid, angst- of spanningsklachten**

**Andere depressie gerelateerde – of vervolgcursussen:**

- Anders leren denken – Vervolg
- Grip op je dip (zelfhulp18 – 25 jaar)
- In de put, uit de put (groep en zelfhulp)
- Op verhaal komen (55+)
- Mindfulness

**Klachtenregeling GGz Breburg**

Wij stellen het op prijs als u uw klachten en onvrede bij ons meldt. De folder over de klachtenregeling kunt u opvragen bij bovengenoemd secretariaat.

## Anders leren denken

*“Als ik voor keuzes sta, ga ik in gedachten alle mogelijkheden na. Vaak stel ik de keuze uit, maar blijf er wel over piekeren. Dat is dan zo vermoeiend.”*

*“Tijdens recepties, familiebezoek en allerlei andere ontmoetingen met mensen voel ik me onzeker en denk ik veel aan hoe ik overkom op anderen. Ik voel me dan gespannen en ongezellig voor anderen.”*

*“In allerlei situaties kom ik snel op negatieve gedachten. Voor mijn gevoel gebeurt dat automatisch. Ik word daar ook somber van.”*

*“Door alles wat ik in de krant lees en op de TV zie, voel ik me op straat steeds onveiliger en angstig. Ik denk aan allerlei vervelende dingen die kunnen gebeuren.”*

*“Mijn werk levert me de laatste tijd steeds meer spanning op. Ik heb het idee dat ik te weinig doe en voel me niet gewaardeerd door mijn collega's.”*

Herkent u iets van uw eigen denken en gevoel in bovenstaande uitspraken?

... u piekert veel en voelt u somber

... u voelt u angstig

... u denkt in allerlei situaties aan de negatieve dingen

... u blokkeert door een opmerking of voorval, zodat u niet reageert zoals u wilt

Wie vaak te heftig reageert op problemen en situaties of juist blokkeert, kan dat als problematisch ervaren.

Deze wijze van reageren kan op de lange termijn ook andere gevolgen hebben nl.:

- blijven piekeren over je reacties of de situatie en wat je kunt doen;
- blokkades in het contact met anderen;

- machteloos voelen en vermoeid raken;
- op langere termijn mogelijk ook depressieve klachten, stress- of angstklachten.

Hoe mensen denken over bepaalde situaties bepaalt hoe zij reageren op deze situaties en hoe zij zich voelen.

Wilt u meer inzicht krijgen in uw gedachten en patronen van denken, dan is de cursus Anders leren denken een goed begin.

### Anders leren denken... opbouwend denken

Iedereen heeft in de loop van zijn leven een eigen manier van denken en reageren geleerd. Wie vaak te heftig reageert of blokkeert, kan daar meer grip op krijgen door opbouwend te leren denken. De cursus Anders leren denken biedt daarbij ondersteuning. Informatieve teksten, diverse oefeningen doen en het geleerde in de praktijk toepassen, maken van deze cursus een praktische oefen- en doecursus.

Doelen van de cursus zijn:

- negatieve gedachten verminderen en positieve vermeerderen;
- inzicht krijgen in de samenhang tussen gedachten, gevoelens en gedrag;
- leren hoe via een andere manier van denken uw gevoel en gedrag positief kunnen veranderen.

### Inhoud

De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten van 2 uur. Deze bestaan voor een klein deel uit theorie, het grootste deel van de bijeenkomst bestaat uit oefeningen. Dagelijks oefenen tussen de cursusbijeenkomsten door is noodzakelijk om in het dagelijkse leven ook daadwerkelijk anders te gaan denken.

### Kosten

De eigen bijdrage voor deze cursus is € 25, -. Dit bedrag is inclusief cursusboek.