

Head UP!

Voor wie is de cursus?

Iedereen heeft wel eens te maken met heen-en-weer schommelende gevoelens. Het ene moment ben je heel blij en tevreden met jezelf en met wat je allemaal doet. Het andere moment zit je ineens in een mineurstemming; je voelt je somber, down en alleen. Meestal gaat het na een paar dagen vanzelf weer voorbij. Maar..... soms blijft zo'n bui hangen en gaat een dip niet vanzelf over.

Wil je wat meer grip krijgen op je stemming, op je gevoelens, en je wat meer evenwichtig voelen: dan is de cursus Head UP iets voor jou! Als je somber bent, kun je het gevoel krijgen dat je weinig controle hebt over je stemmingen; soms moet je zomaar uit het niets ineens huilen, of je denkt vaak dingen die je somber maken, soms heb je dagen dat je snel boos wordt en ruzie krijgt of zoekt. Op andere dagen heb je juist de neiging je heel erg terug te trekken. Met alle gevolgen vandien.

Heb je genoeg van je dip, dan is de cursus Head UP! echt iets voor jou! In deze cursus zitten jongeren in de leeftijd van 13 tot 17 jaar die van hun sombere gevoelens af willen. De cursus kan je ondersteunen bij het aanpakken van je dip.



Lisa (15): 'Het is fijn om met elkaar te praten. Ineens blijkt dat anderen ook problemen hebben. Dat helpt. Je leert om anders naar dingen te kijken. Ik voel me nu meer zeker'.

Dunja (16): 'Ik voelde me vaak somber en prikkelbaar en schaamde me daar erg voor. Ik begrijp nu beter waar dat mee te maken heeft en wat ik er aan kan doen'.

Daniël (17): 'Sinds de cursus weet ik beter wat ik leuk vind en ben ik weer actiever. Ook heb ik meer energie'.

Inhoud van de cursus

In 8 bijeenkomsten van 1,5 uur krijg je handvatten aangereikt, waarmee je zelf weer meer grip leert krijgen op je gevoel, op je stemming. De onderwerpen die aan bod komen zijn o.a.: hoe kun je meer de regie krijgen over je stemming, hoe kun je meer leuke dingen gaan doen, ontspannen, anders denken over jezelf en over gebeurtenissen om je heen, opkomen voor jezelf, hoe zorg je dat het goed met je blijft gaan.

Twee trainers begeleiden de cursus Na elke bijeenkomst wordt je gevraagd thuis opdrachten uit te voeren. Dit is belangrijk, omdat je je sneller beter voelt als je ook nieuwe dingen thuis oefent.

Praktische informatie

Nadat je je hebt aangemeld, krijg je een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek. In het kennismakingsgesprek krijg je informatie over het programma en de werkwijze. We vragen of je een vragenlijst wilt invullen. In dit gesprek kun je besluiten of je mee wilt doen.

Data en tijd	Meerdere keren per jaar
Plaats	Den Haag of omgeving

Informatie en aanmelding

Voor informatie en aanmelding kun je contact opnemen met: De Jutters, centrum voor Jeugd-GGZ Haaglanden, afdeling GGZ- Jeugdpreventie Prinsegracht 71, 2512 EX Den Haag, telefoon: 070 – 850 75 05, e-mail: preventie@dejutters.com.

Er worden geen kosten voor deelname in rekening gebracht. Voor sommige groepen geldt dat er een verwijzing door de huisarts of een indicatie van bureau Jeugdzorg nodig is. Tijdens het kennismakingsgesprek krijgt u hierover meer informatie. Het verplicht eigen risico geldt alleen voor verzekerden van 18 jaar en ouder.

Voor het volgen van de cursus op internet, of het mailen met een dipdeskundige, kijk op: www.gripopjedip.nl