

# Kracht van anders denken - cursus voor ouderen

De manier waarop u denkt heeft invloed op uw emoties. Positieve gedachten zorgen veelal voor een prettig en zelfverzekerd gevoel. Terwijl piekeren of sombere gedachten stress, spanning en angst kunnen veroorzaken.

Deze cursus is gebaseerd op de Cognitieve Therapie en is eigenlijk een training in het anders leren aankijken tegen lastige of vervelende situaties.

Iedereen heeft in allerlei situaties gedachten die het gevoel en gedrag beïnvloeden; zowel in positieve als negatieve zin. Van de meeste gedachten zijn mensen zich helemaal niet meer bewust; ze hebben ze in bepaalde situaties zo vaak gedacht dat het nu automatisch gaat.

Bijvoorbeeld: iemand is bang voor honden. In situaties waarin deze persoon honden tegenkwam heeft hij bewust gedacht: die gaat me bijten. Na vele ontmoetingen met een hond is deze gedachte niet meer bewust. Er wordt alleen nog maar een gevoel van angst ervaren en automatisch gaat hij een straatje om. Omdat we ons niet meer bewust zijn van onze gedachten is het vaak lastig om de automatisch negatieve gedachten op te sporen. Cognitieve therapie gaat ervan uit dat psychische klachten verband houden met de gedachten die mensen hebben in de situatie waarin ze verkeren. Het doel van de cognitieve therapie is te onderzoeken welke gedachten een rol spelen bij de nare gevoelens of het problematisch gedrag waar u last van heeft.

In deze cursus leert u onderscheid te maken tussen uw gedachten en uw gevoelens. Vervolgens spoort u gedachten op waar u last van heeft. U onderzoekt of de gedachte klopt, of het realistisch is en of deze gedachte u helpt. U leert hoe u anders kunt omgaan met uw klachten en problemen van nu.

## Doel

In deze cursus 'De kracht van anders denken' leert u om uw eigen gedachten, ideeën en redeneringen onder de loep te nemen. Wat denk ik eigenlijk? En klopt het wel wat ik denk?

We gebruiken hiervoor een veel gebruikte methode uit de cognitieve therapie. Dat is een methode die werkt met onze gedachten of 'cognities'.

Aan het eind van het deze cursus:

- heeft u uw eigen gedachten leren herkennen;
- kunt u nagaan of dat wat u denkt wel klopt;
- kunt u nagaan of dat wat u denkt behulpzaam voor u is;
- kunt u meer realistische manieren bedenken om tegen gebeurtenissen aan te kijken;
- heeft u zicht op uw eigen denkpatronen.

## Voor wie

De cursus is bedoeld voor ouderen met lichte tot matige psychische klachten, zoals: piekeren, spanning, angst, somberheid, die te maken hebben met hun manier van denken.

De cursus is bedoeld voor gemotiveerde ouderen die willen onderzoeken hoe ze hun klachten kunnen verminderen door hun gedachten op allerlei levensgebieden te onderzoeken en te veranderen.

Daarom is het belangrijk om ook thuis actief aan de slag te gaan. U krijgt hiervoor een werkboek mee naar huis.

## Kennismaken

U kunt zich aanmelden via uw behandelaar waarna u wordt uitgenodigd voor een intakegesprek. In dit gesprek krijgt u nadere uitleg over de cursus, kunt u uw eigen situatie en verwachting van de cursus toelichten en bepalen we samen of de cursus hierop aansluit.

## Praktische informatie

- De cursus bestaat uit 7 bijeenkomsten van twee uur.
- Een groep bestaat uit 6 tot 8 deelnemers.

Bezoekadres

Dimence

Eerdelaan 43

8043 RR ZWOLLE

T 038 - 4691220

F 038 - 4691099

E [ouderenambulant@dimence.nl](mailto:ouderenambulant@dimence.nl)

I [www.dimence.nl](http://www.dimence.nl)