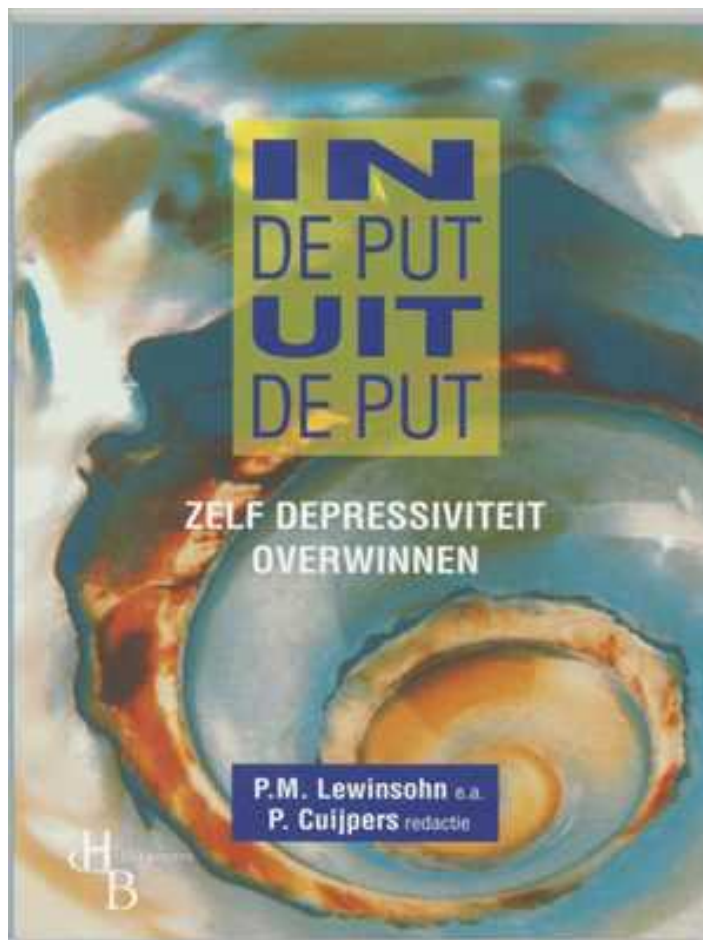


In De Put, Uit De Put PDF

P.M. Lewinsohn



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



DOWNLOAD PDF

Schrijver: P.M. Lewinsohn

ISBN-10: 9789055740468

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4158 KB

OMSCHRIJVING

Voor veel mensen die zich depressief voelen, is de drempel om naar professionele hulpverleners toe te gaan, te hoog. Dit boek is bedoeld om deze mensen toch de nodige handreikingen te bieden. Stap voor stap wordt nagegaan welke oorzaken ten grondslag kunnen liggen aan de depressie. Op systematische wijze krijgt de lezer praktische richtlijnen voor het aanpakken van de oorzaken van de depressieve klachten. Diverse vaardigheden die daarbij behulpzaam zijn, worden concreet aangepast aan de situatie van de lezer. Het gaat daarbij om vaardigheden als omgaan met stress en ontspannen, het vermeerderen van plezierige activiteiten, het verminderen van negatieve gedachten en het vermeerderen van positieve gedachten, sociale vaardigheden en zelfinstructie-vaardigheden. Het boek duikt niet in het verleden van de lezer. De situatie zoals die op dit moment is, staat centraal. Er wordt bekeken hoe de huidige situatie zo veranderd kan worden dat depressieve gevoelens verminderen of verdwijnen. Van dit boek is, in samenwerking met het Trimbosinstituut, een speciale cursuseditie verschenen, getiteld *Cursusmap In de put, uit de put*. Deze editie is alleen rechtstreeks via de uitgever verkrijgbaar. Trefwoorden: Depressie, Zelfhulpboek, Psychotherapie

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Wil je leren hoe je 'In de put, uit de put'- cursussen zelfstandig kan begeleiden? Meld je aan voor de cursus voor begeleiders met aandacht voor volwassenen en ouderen.

In de put, uit de put bij volwassenen: zelf depressiviteit overwinnen - Intervention database

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

IN DE PUT, UIT DE PUT

[Lees verder...](#)