

Een depressieve naaste? Aandacht voor uzelf!

Een zelfhulp cursus voor familieleden en betrokkenen van iemand met een depressie

Een depressie heb je niet alleen

Depressief zijn is ingrijpend. Niet alleen voor de persoon die het treft, maar ook voor de mensen in de omgeving van die persoon. Wanneer uw partner, ouder of vriend(in) depressief is kan dit voor u een bron van zorgen zijn. Ook kunt u te maken krijgen met spanningen, conflicten en onbegrip vanuit uw omgeving.

Daarnaast kan de depressie van uw naaste veel vragen bij u oproepen. Wat is een depressie nou precies, wat zijn de oorzaken, hoe moet ik met mijn depressieve naaste omgaan, hoe kan ik hem of haar ondersteunen, en op welke manier kan ik ook goed voor mezelf blijven zorgen?

Zelfhulp cursus

Preventie GGZ Leiden, biedt een zelfhulp cursus aan voor mensen die zich herkennen in bovenstaande situatie. De zelfhulp cursus is een schriftelijke cursus die bedoeld is voor mensen die willen leren omgaan met de gevolgen van de depressie van hun naaste en daar thuis in eigen tempo iets aan willen doen. Daarbij krijgt u telefonische begeleiding van uw persoonlijke coach.

In de cursus wordt ingegaan op diverse thema's. Zo komen onder andere het ziektebeeld depressie, de hulpverlening, omgaan met iemand met een depressie, het voorkomen van overbelasting en omgaan met crisissituaties aan de orde. U gaat met deze thema's aan de slag met behulp van ontspanningsoefeningen en opdrachten.

Werkwijze

Nadat u zich heeft aangemeld krijgt u een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek. U ontmoet dan de coach die u telefonische ondersteuning gaat geven. In het kennismakingsgesprek wordt besproken of de zelfhulp cursus voor u geschikt is. Wanneer de cursus geschikt wordt bevonden, krijgt u de werkmap mee naar huis en maakt u met uw coach een afspraak voor het eerste telefonische contact moment. Gedurende de cursus werkt u in uw eigen tempo thuis het werkboek door. U bespreekt telefonisch met uw coach de vragen die u heeft naar aanleiding van de tekst en de gemaakte oefeningen. U zult gemiddeld 1 keer per week telefonisch contact hebben met uw persoonlijke coach. Het doorwerken van de cursus neemt gemiddeld 8 weken in beslag.

Zelfwerkzaamheid

Om de zelfhulp cursus succesvol af te ronden is het nodig dat u over discipline en een actieve houding beschikt. U moet er rekening mee houden dat u dagelijks enige tijd met de cursus bezig bent.

Aanmelden

U heeft geen verwijzing van uw huisarts nodig. Voorafgaand aan de cursus krijgt u een adviesgesprek. Samen met u kijken wij wat uw klachten zijn en of de cursus bij u past. Tijdens het gesprek krijgt u ook aanvullende informatie en kunt u uw vragen stellen. De cursus volgt u daarna thuis.

Kosten

Informeer bij Preventie GGZ Leiden over de actuele kosten van de cursus.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en om u aan te melden voor een kennismakingsgesprek kunt u contact opnemen met

Preventie GGZ Leiden:

T: (071) 890 81 69, E: preventie@ggzleiden.nl.

Een depressieve naaste? Aandacht voor uzelf!

Een zelfhulp cursus voor familieleden en betrokkenen van iemand met een depressie

GGZ Leiden en omstreken

Preventie GGZ Leiden

Albinusdreef 7

Postbus 750, 2300 AT Leiden

Tel 071-890 81 00

Fax 071-890 81 01

preventie@ggzleiden.nl

www.ggzleiden.nl/preventie

april 2010