

Depressieve gevoelens? Zelf aan de slag!

Een zelfhulpcursus voor mensen die last hebben van depressieve klachten

Iedereen voelt zich wel eens somber. Bijvoorbeeld als er iets onplezierigs gebeurt, zoals conflicten met anderen, tegenslag of ziekte. Soms blijft de somberheid bestaan, alles lijkt kleurloos en je hebt nergens plezier in. U kunt ook allerlei klachten krijgen, zoals slaapproblemen, eetproblemen, moeheid of schuldgevoelens. Sommige mensen weten zelf wel waar de somberheid vandaan komt. Voor anderen is de oorzaak helemaal niet duidelijk.

Zelfhulpcursus

Preventie GGZ Leiden biedt een zelfhulpcursus aan voor mensen die zich herkennen in bovenstaande klachten. De zelfhulpcursus is een schriftelijke cursus die bedoeld is voor mensen die last hebben van sombere of depressieve gevoelens en die daar thuis in hun eigen tempo iets aan willen doen. Daarbij krijgt u telefonische begeleiding van uw persoonlijke coach.

In de cursus leert u wat het verschil is tussen somberheid en een depressie, hoe u een depressie herkent, hoe een depressie kan ontstaan, en welke verschillende vormen van depressie er zijn.

U leert wat u zelf kunt doen om zich minder depressief te voelen en om anders met negatieve gevoelens en gedachten om te gaan.

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 zelfhulpcursus 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 zelfhulpcursus 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.

Depressieve gevoelens?

Een zelfhulp cursus voor mensen die last hebben van somberheid of depressie

GGZ Leiden en omstreken

Preventie GGZ Leiden

Albinusdreef 7, Leiden

Postbus 750, 2300 AT Leiden

Tel 071-890 81 00

Fax 071-890 81 01

preventie@ggzleiden.nl

www.ggzleiden.nl/preventie

april 2010