



Een depressieve naaste?

Aandacht voor uzelf!

Een individuele zelfhulp cursus
voor familieleden van mensen
met een depressie



Een depressieve naaste? Aandacht voor uzelf!

In deze folder vindt u informatie over de individuele zelfhulp cursus voor familieleden van mensen met een depressie. Deze cursus wordt aangeboden door afdeling Preventie in samenwerking met Indigo.

Voor wie?

De zelfhulp cursus is bedoeld voor mensen die in hun naaste omgeving te maken hebben met iemand met een depressie en tips en handvatten willen voor het omgaan met deze depressieve naaste. Tevens is de cursus gericht op het ondersteunen van deze betrokkenen, om (psychische) klachten door overbelasting zoveel mogelijk te voorkomen. Het bijzondere van de cursus is dat u individueel thuis aan de slag gaat.

Depressie in de omgeving

Eén op de vijf Nederlanders krijgt minstens eenmaal in het leven een depressie. In Nederland zijn er jaarlijks gemiddeld 700.000 mensen depressief. Het aantal betrokken naasten is dus nog vele malen groter. Het samenleven met en/of zorgen voor een naaste met een depressie kan zwaar zijn. U kunt merken dat u over uw eigen grenzen gaat, niet meer toekomt aan de dingen die u belangrijk vindt en misschien zelfs overbelast raakt. Tevens kunt u tegen vragen aanlopen als: Hoe moet ik met mijn depressieve naaste omgaan? Wat kan ik beter wel en wat beter niet zeggen? Hoe kan ik de ander ondersteunen? Hoe voorkom ik dat ik er zelf aan onderdoor ga? Vooral dit laatste thema loopt als een rode draad door deze cursus.



Inhoud van de cursus

De cursus 'Een depressieve naaste? Aandacht voor uzelf!' volgt u thuis met behulp van een werkboek. Dit werkboek bestaat uit verschillende hoofdstukken met informatie, opdrachten en oefeningen die u zelfstandig doorwerkt. U wordt begeleid door een persoonlijke coach met wie u in principe één keer per week telefonisch contact heeft. U leert vaardigheden om met uw depressieve naaste om te gaan, krijgt tips over hoe u zelf het hoofd boven water kunt houden en overbelasting kunt voorkomen en goed voor uzelf kunt blijven zorgen.

Werkwijze en doel

Na aanmelding wordt u uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. Hierin wordt besproken of de zelfhulp cursus voor u geschikt is. Zo ja, dan krijgt u meer uitleg over de inhoud en opzet ervan. U ontmoet ook de coach die u telefonische ondersteuning biedt. 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. Door het lezen van de teksten in het werkboek en het doen van de oefeningen en opdrachten leert u om in uw eigen situatie nieuwe vaardigheden toe te passen en zo beter met uw situatie en uw depressieve naaste om te gaan. Het doel van deze cursus is u als naaste handvatten te bieden waardoor voorkomen kan worden dat u overbelast raakt en (psychische) klachten ontwikkelt.

Actieve houding

Een actieve houding en zelfdiscipline zijn nodig om deze cursus met succes af te ronden. U moet erop rekenen dat u er dagelijks enige tijd mee bezig bent.



Duur

Het doorwerken van de zelfhulp cursus neemt gemiddeld 6 tot 8 weken in beslag. U kunt het tempo tot op zekere hoogte zelf bepalen.

Waar

Het kennismakingsgesprek vindt plaats bij:
Preventie RIAGG Amersfoort & Omstreken
Westsingel 41
3811 BB Amersfoort
De cursus volgt u thuis.

Kosten

€ 25,00 voor de aanschaf van de cursusmap. Indien dat bezwaarlijk voor u is kunt u dat met uw coach bespreken.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u onze website bezoeken (www.riaggamersfoort.nl) of kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met het secretariaat van afdeling Preventie, 033 – 460 35 00. Aanmelden is ook mogelijk met het bijgevoegde aanmeldingsformulier.