

### **Geheimhoudingsplicht**

Belangrijk is om te weten dat de begeleiders en de tolk een geheimhoudingsplicht hebben. Voor de deelnemers geldt de afspraak dat

zij buiten de groep niet praten over de andere deelnemers. Tijdens de bijeenkomsten moet iedereen vrijuit kunnen praten.

### **Kennismakingsgesprek**

Als je je wilt aanmelden voor de cursus, word je eerst uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met de begeleiders en de tolk van de cursus. Tijdens dit gesprek krijg je verdere informatie. Ook kan je zelf vragen stellen over de cursus. Verder bespreek je met de begeleiders of de cursus wel geschikt is voor je. Daarom zullen de begeleiders ook een aantal persoonlijke gegevens vragen en een vragenlijst invullen. Deze lijst wordt ook weer aan het einde van de cursus ingevuld. Dat is om na te gaan hoe het dan met je gaat.

### **Aanmelding**

Aanmelden (zonder verwijzing) kan:

- door het invullen en opsturen van het aanmeldingsformulier naar het onderstaande adres
- of door het aanmeldingsformulier af te geven op onderstaand adres
- of door te bellen naar het onderstaande telefoonnummer.

### **Verdere informatie**

Voor verdere informatie kun je bellen naar telefoonnummer 033 - 460 35 00. Vraag naar Coby Langenkamp van de afdeling Preventie.

kodu yapmamalıdır. Toplantılar esnasında her katılımcıya grupta kendini rahat hissederek serbest konuşma olanağı verilmelidir.

### **Tanışma görüşmesi**

Kurs için başvurduktan sonra, kursun yöneticileri ve tercümanı ile tanışmak amacıyla bir görüşmeye davet edilirsiniz. Bu tanışma esnasında kurs hakkında size ek bilgiler ve soru sorma fırsatı verilir. Bu görüşmeden amaç bu kursun size uygun olup olmadığını tespit etmektir. Bu nedenle, yöneticiler sizinle ilgili bazı kişisel bilgiler isteyip, bir anket formu doldurulur. Kurs tamamen bittikten sonra bu anket formunu bir daha doldurarak sağlık durumunuzun gidişatı saptamaya çalışılır.

### **Başvuru**

Kursa başvurmak için aşağıdaki yolları kullanabilirsiniz:

- başvuru formunu doldurduktan sonra aşağıdaki adrese gönderebilirsiniz,
- başvuru formunu aşağıdaki adrese verebilirsiniz,
- aşağıdaki telefon numarasını arayabilirsiniz.

### **Daha fazla bilgi için:**

Kursla ilgili daha fazla bilgi almak için aşağıdaki telefon numarasını arayabilirsiniz. 033 - 460 35 00, Coby Langenkamp.

# Lichte dagen, Donkere dagen

# Aydinlik günler, Karanlık günler

Cursus beter leren omgaan  
met depressieve klachten

Depresyon şikâyetleriyle daha  
iyi başa çıkmayı öğrenmek

## Depressieve klachten

Iedereen krijgt in zijn leven te maken met problemen.

Problemen in het gezin, op het werk, met de huisvesting en dergelijke. Als je

uit Turkije komt heb je vaak ook nog andere problemen. Zoals heimwee of zorgen over de familie die in Turkije woont. Of problemen met de Nederlandse taal en gewoonten. Als je veel problemen hebt, kun je daar ziek van worden. Je krijgt pijn in je hoofd of je buik. Je voelt je somber en je slaapt slecht. Je wordt snel boos of je krijgt ruzie met je kinderen, je partner of familie. Als de artsen geen lichamelijke oorzaak kunnen vinden voor je klachten, kunnen die klachten komen door psychische ziekten. Als je merkt dat je geen plezier meer hebt in het leven, heb je misschien een depressie. Depressie kan bij iedereen voorkomen: oud of jong, man of vrouw, in Nederland, Turkije of waar dan ook. Een depressie kan meer of minder ernstig zijn. Dat is afhankelijk van het aantal en de soort klachten en van hoe lang je al klachten hebt.

## Wat kun je doen tegen depressieve klachten?

Je kunt verschillende dingen doen als je last hebt van depressieve klachten. Met je huisarts gaan praten is een goede stap. De huisarts zal dan met je bespreken welke hulp er verder nodig is. Maar als je depressieve klachten hebt, kun je je ook aanmelden voor de cursus Lichte dagen, donkere dagen.

## Wat komt aan de orde in de cursus?

In deze cursus praten de begeleiders en de deelnemers over de klachten en problemen waar de deelnemers last van hebben. Je leert wat je kan doen om beter om te gaan met je klachten en om je beter te voelen. Thuis ga je oefenen met wat je hebt geleerd. Zoals een oude uitdrukking zegt: 'Hier wordt niet je honger weggenomen, maar geleerd wat je

## Depresyon şikâyetleri

Her insan sorunlarla karşılaşır. Bu sorunlar aileniz, işiniz, eviniz veya başka şeylerle ilgili olabilir. Türkiyeli iseniz, vatan özlemi veya Türkiye'de oturan akrabalarınızla ilgili kaygılar gibi başka sorunlarınız da olabilir. Ayrıca Hollanda dili ve âdetleri de size zor gelebilir. Artan sorunlar sizi hasta yapabilir. Örneğin, baş veya karın ağrısı ortaya çıkabilir. Mutsuz olur veya uykunuz kaçabilir. Çabuk sinirlenebilir, çocuklarınız, eşiniz veya akrabalarınız ile kavga edebilirsiniz. Bu durumlarda doktorlar bedensel bir sebep bulmazlarsa, bu rahatsızlıkların sebebi ruhsal olabilir. Artık yaşamdan zevk almadığınızı da fark ediyorsanız o zaman depresyonda olabilirsiniz. Depresyon ister yaşlı ister genç, ister erkek ister kadın, ister Hollanda ister Türkiye veya başka bir yerde olsun, herkesde görülebilir. Depresyon değişik şiddetlerde olabilir. Depresyonun şiddeti, şikâyetlerin sayısına, çeşidine ve süresine bağlıdır.

## Depresyon şikâyetlerine karşı ne yapılabilir?

Depresyon şikâyetlerinde değişik şeyler yapabilirsiniz. Önce ev doktorunuzla görüşmekte yarar vardır. Ev doktorunuz ne tür bir yardıma ihtiyaç duyduğunuzu belirleyecektir. Siz depresyon şikâyetlerinde bir başka şey daha yapabilir: Aydınlık günler, karanlık günler isimli kursa katılmak için başvurabilirsiniz.

## Kursta hangi konular görüşülür?

Kurs esnasında kurs yöneticileri ve katılımcılar, birlikte katılımcıların şikâyet ve sorunları hakkında konuşurlar. Kursta şikâyetlerinizle daha iyi başa çıkmanız ve kendinizi daha iyi hissetmeniz için yapabileceğiniz şeyleri öğrenirsiniz. Kursta öğrendiğiniz şeyleri evde de uygulamamız gerekmektedir. Eski bir deyişin de vurguladığı gibi 'Burada açlığınız giderilmez, fakat açlığınızın giderilmesi için kendi yapabileceğiniz şeyler öğretilir.'

Kursta geçmişiniz veya çok özel duygularınız hakkında konuşulmaz.

Kurs her hafta olmak üzere toplam 13 toplantıdan oluşur. Her toplantı yaklaşık ikibuçuk saat sürer. Kurs bittikten iki ay sonra bir defalık son bir toplantı daha düzenlenir.

zou kunnen doen om zelf je honger weg te nemen.' In de cursus spreken we niet over je verleden of diepste gevoelens.

De cursus bestaat uit 13 bijeenkomsten. Iedere week is er één bijeenkomst. Iedere bijeenkomst duurt tweeëneenhalf uur. Twee maanden na afloop vindt nog één extra bijeenkomst plaats. De belangrijkste onderwerpen in de cursus zijn:

- hoe ontstaan stress, pijn en depressieve klachten?
- hoe doe je ontspanningsoefeningen?
- hoe kun je gezond omgaan met je lichaam?
- hoe kun je je tijd goed besteden?
- hoe kun je gedachten en gevoelens positief beïnvloeden?
- hoe kun je beter omgaan met andere mensen?
- hoe kun je problemen aanpakken?

## Voor wie is de cursus bestemd?

De cursus Lichte dagen, donkere dagen is bedoeld voor Turkse vrouwen en Turkse mannen. Er zijn aparte groepen voor mannen en voor vrouwen. De cursus is vooral bedoeld voor volwassen vrouwen en mannen die depressieve klachten hebben. Per groep kunnen zes tot tien personen deelnemen.

Als je depressieve klachten hebt, merken je familie en vrienden dat ook. Als je de cursus volgt en nieuwe dingen leert om beter met je klachten om te gaan, heeft dat ook gevolgen voor je familie en vrienden. Het is daarom belangrijk dat je ook thuis vertelt over de cursus.

## Taal is geen probleem

De begeleiders van de cursus werken bij de instelling voor de geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijk werk of een welzijnsorganisatie. De gesprekken worden door een tolk vertaald in de moedertaal van de deelnemers.

Alle deelnemers krijgen een map waarin in het Turks (en Nederlands) staat geschreven wat er in de bijeenkomsten is besproken. Als je zelf niet kunt lezen en schrijven, kun je misschien iemand vragen om je daarbij te helpen.

Kursta görüşülecek konulardan en önemileri şunlardır:

- stres, ağrı ve depresyon şikâyetleri nedir ve nasıl oluşur?
- rahatlama egzersizleri nedir ve nasıl yapılır?
- vücudunuzla sağlıklı bir şekilde nasıl ilgilenebilirsiniz?
- etkili bir şekilde nasıl zaman geçirilir?
- düşünce ve duygularınızı olumlu bir şekilde nasıl etkileyebilirsiniz?
- başka insanlarla daha iyi nasıl geçinilir?
- sorunlarınıza çözüm nasıl aranır?

## Bu kurs kimler için hazırlandı?

Aydınlık günler, karanlık günler isimli kurs Türkçe konuşan bayan ve erkekler için hazırlanmıştır. Erkek ve bayanlardan oluşan ayrı ayrı gruplar vardır. Bu kurs özellikle yetişkin olupta depresyon.

şikâyetleri olan kadın ve erkekler için hazırlanmıştır. Her gruba 6 ile 10 kişi katılabilir. Depresyon şikâyetleriniz olduğu zaman, akraba ve dostlarınız da bunu fark ederler. Kursta katılarak şikâyetlerinizle daha iyi başa çıkmayı öğrenmeniz akraba ve dostlarınız üzerinde de etki yapar. Bu nedenle kurs hakkında onlara da bilgi vermeniz faydalıdır.

## Kursta Hollandaca bilmemek sorun teşkil etmez

Kurs yöneticileri ruh sağlığı, sosyal hizmet veya diğer sosyal refah hizmetleri ile ilgili kurumlarda çalışmaktadırlar. Kurs toplantılarının içeriği bir yeminli tercüman tarafından katılımcıların anadiline, yani Türkçeye tercüme edilir. Tüm katılımcılara, toplantılarda görüşülen konuları içeren bir dosya verilir. Bu kurs konuları Türkçe (ve Hollandaca) olarak hazırlanmıştır. Eğer siz okuyamaz değilseniz, bu konu için okuyamaz bir arkadaştan yardım alabilirsiniz.

## Gizli tutma mecburiyeti

Kurs yöneticilerinin ve tercümanın kurs ile ilgili olarak gizlilik prensibine uymak zorunlulukları vardır. Bu doğrultuda aynı şekilde katılımcılardan hiçbirisi, grupla olmadığı zamanlarda, diğer katılımcılar veya onların anlattığı şeyler hakkında grup dışından kişilerle konuşmamalı veya dedi-