



Mentrum
geestelijke gezondheidszorg Amsterdam



Een depressieve naaste?

Aandacht voor uzelf!

*Zelfhulp cursus voor familie en
naastbetrokkenen van mensen
met een depressie*

Zelfhulp cursussen

Mentrum Preventie biedt verschillende zelfhulp cursussen aan voor volwassenen met depressieve klachten, voor volwassenen met angstklachten, voor ouders van bange en stille kinderen, én voor familieleden en naasten van mensen met een depressie. In de zelfhulp cursussen krijgt u informatie over de problematiek en u leert hoe u beter kunt omgaan met uw eigen klachten of met het (probleem)gedrag van uw kind of uw familielid. Er wordt gebruik gemaakt van een draaiboek, ontwikkeld door Indigo (2004). In deze folder vindt u informatie over de zelfhulp cursus voor familie en naastbetrokkenen van mensen met een depressie.

Familie en naastbetrokkenen van mensen met een depressie

Als uw vader of moeder, kind of partner een depressie heeft, kan dit ook grote invloed op uw leven hebben. U maakt zich zorgen, u begrijpt niet wat er aan de hand is en het kost veel energie en tijd om de relatie met iemand met een depressie goed te houden. In deze situatie kan het prettig zijn om een steuntje in de rug te krijgen.

De zelfhulp cursus 'Een depressieve naaste? Aandacht voor uzelf!' is speciaal ontwikkeld voor mensen die de relatie met hun naaste met depressie willen verbeteren.

Werkwijze

Als u zich heeft aangemeld, wordt u uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek van een uur. Hierin wordt bekeken of de zelfhulp cursus aansluit bij uw vraag en verwachtingen.

U krijgt vervolgens de cursusmap mee naar huis. In de werkmap zijn informatie en oefeningen opgenomen die u zelfstandig in 2 á 3 maanden doorneemt. Wekelijks of eens per 2 weken heeft u een telefonische afspraak met uw begeleider/coach. In deze telefoongesprekken van ongeveer 15 minuten bespreekt u de

voortgang van de cursus en kunt u vragen stellen over de leestof en oefeningen. De telefonische coaching beperkt zich tot het doorwerken van het werkboek.

Als er sprake is van een dreigende crisissituatie, een ernstige psychiatrische aandoening of verslavingsproblematiek, dan is deze cursus niet geschikt voor u. De cursus is geen behandel-aanbod. Wij adviseren u in dat geval contact op te nemen met uw huisarts of behandelaar.

Onderwerpen

- Depressie, oorzaken en gevolgen voor patiënt en naastbetrokkenen
- Belasting van naastbetrokkenen
- Omgaan met iemand met een depressie
- Zorgen voor uzelf
- Omgaan met crisissituaties
- Zorgen voor de kinderen

Praktische informatie

- U kunt op elk moment van het jaar met de cursus starten.
- Uw kennismakingsgesprek vindt plaats op een vestiging van Mentrum.
- U werkt thuis het werkboek door. Dit kost ongeveer een half uur per dag.
- U heeft met uw begeleider 8 telefonische gesprekken van vijftien minuten.
- Uw coach is een (preventie)medewerker van Mentrum.
- U betaalt bij het kennismakingsgesprek € 25,00 (contant) voor het werkboek. U ontvangt een kwitantie.



Informatie en aanmelding

Voor meer informatie over de zelfhulpcursus voor familie en naastbetrokkenen van mensen met een depressie en aanmelding kunt u contact opnemen met het secretariaat van Mentrum Preventie, tel: 020-590 5090 of e-mail: preventie@mentrum.nl. Als u liever ervaringen wilt uitwisselen met lotgenoten kunt u het cursusaanbod voor mensen met psychische klachten bekijken op www.mentrum.nl onder Preventie.

Juli 2007

Mentrum heeft een klachtenregeling. De informatiebrochure kunt u opvragen bij Mentrum, afdeling Communicatie, Postbus 75848, 1070 AV Amsterdam; e-mail: communicatie@mentrum.nl; tel. 020 5905043; of downloaden op onze website: www.mentrum.nl