



Mentrum
geestelijke gezondheidszorg Amsterdam



Sombere gevoelens?

Zelf aan de slag!

*Zelfhulpcursus voor volwassenen
met depressieve klachten*

Zelfhulpcurssussen

Mentrum Preventie biedt verschillende zelfhulpcurssussen 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 zelfhulpcurssussen 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 zelfhulpcurssus voor volwassenen met depressieve klachten.

Depressieve gevoelens

Iedereen voelt zich wel eens somber, bij voorbeeld als er iets naars gebeurt. Maar soms kan het gebeuren dat de somberheid langere tijd blijft bestaan. Dit kan ertoe leiden dat u nergens meer zin in heeft en dat uw depressieve klachten uw dagelijks leven belemmeren.

In deze zelfhulpcurssus leert u hoe u beter kunt omgaan met depressieve gevoelens. U krijgt in het werkboek praktische informatie, maar ook oefeningen en opdrachten waarmee u nieuwe vaardigheden kunt leren om depressieve gevoelens te overwinnen.

Werkwijze

Als u zich heeft aangemeld, wordt u uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek van een uur. Hierin wordt bekeken of de zelfhulpcurssus aansluit bij uw vraag en verwachtingen. U krijgt vervolgens de curssusmap 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

- Oorzaken en verschijnselen van depressie
- Spanning en leren ontspannen
- Leuke activiteiten ondernemen
- Beter omgaan met sombere gedachten
- Beter omgaan met andere mensen

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 volwassenen met depressieve klachten en aanmelding kunt u contact opnemen 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