



**Mentrum**  
geestelijke gezondheidszorg Amsterdam



# Omgaan met mensen met een depressie of stemmingsstoornis

*Cursus voor familie, vrienden, naasten*

## **Leven met iemand met een depressie of andere stemmingsstoornis**

Wanneer iemand in uw naaste omgeving depressief is of last heeft van sterk wisselende stemmingen (manisch depressief is) kan dat ook voor u moeilijk zijn.

U weet niet wat er aan de hand is, maakt zich zorgen en bent misschien verdrietig of boos. Praktische zaken rond huishouden, opvoeding, zorg of financiën liggen op uw schouders.

Dit is zwaar en kan gemakkelijk leiden tot spanningen in de relatie met uw naaste maar ook in de relatie met andere familieleden of vrienden.

U kunt het gevoel krijgen dat de situatie u boven het hoofd groeit.

### **Ondersteuningscursus**

Voor familie en naasten organiseert Mentrum de cursus “Omgaan met mensen met een depressie of andere stemmingsstoornis”.

U krijgt informatie, wisselt ervaringen uit met lotgenoten en oefent hoe u beter om kunt gaan met uw naaste.

Alles wat in de groep besproken wordt, blijft binnen de groep.

De cursus bestaat uit 10 bijeenkomsten:

- in de eerste drie bijeenkomsten krijgt u informatie over depressie en stemmingsstoornissen en wisselt u ervaringen uit met de andere deelnemers;
- in de zeven vervolgbijeenkomsten leert u verschillende vaardigheden zoals grenzen stellen, communiceren en het vinden van sociale steun;

Na de eerste drie bijeenkomsten besluit u of u doorgaat met de zeven vervolgbijeenkomsten.

### **Voor wie**

De cursus is bedoeld voor volwassenen: familieleden, partner of vrienden van mensen met een depressie of een andere stemmingsstoornis.

Het is niet noodzakelijk dat uw naaste in behandeling is bij Mentrum, wel dat u contact met hem of haar heeft.

De cursus biedt geen behandeling. Als u zelf hulp nodig hebt, adviseren wij u contact op te nemen met uw huisarts of behandelaar.

## Thema's per bijeenkomst

1. Kennismaken en uitwisselen van ervaringen
2. Depressie en andere stemmingsstoornissen
3. Wat maakt het moeilijk? Waar kunt u terecht voor steun?
4. Zorgen voor uzelf
5. Inzicht in interactie
6. Denken, voelen, doen
7. Communicatie
8. Grenzen stellen
9. Sociale steun en lotgenotencontact
10. Afsluiting en Evaluatie

## Praktische informatie

- Aantal bijeenkomsten: drie of tien wekelijkse bijeenkomsten van 19.00 tot 21.00 uur; na drie maanden is er een terugkombijeenkomst.
- Startdatum: twee keer per jaar bij voldoende deelnemers
- Locatie: vestiging van Mentrum in Amsterdam
- Aantal deelnemers: min. 5 – max. 12
- Begeleiders: behandelaar en preventiemedewerker van Mentrum
- Kosten: 30 euro
- Voorafgaand aan de cursus vindt een kennismakingsgesprek plaats

## Informatie en aanmelding

Wilt u weten wanneer de cursus van start gaat of wilt u zich aanmelden? Neem dan contact op met het secretariaat van Mentrum Preventie: T (020) 590 1330 E [preventie@mentrum.nl](mailto:preventie@mentrum.nl) of [www.mentrum.nl](http://www.mentrum.nl).

De cursus is landelijk ontwikkeld door het Trimbos Instituut in samenwerking met GGZ instellingen en de Stichting Labyrint~In Perspectief (Utrecht, 2006)



De eenheid Preventie van JellinekMentrum houdt zich bezig met activiteiten op het gebied van depressie, angst en stress, riskant middelengebruik en ondersteuning van familie, mantelzorg en kinderen van mensen met verslaving of psychiatrische problemen.

Maart 2009