



Behandeling Depressieve stoornissen

Als je last hebt van een depressie kan Pro Persona je helpen om hiermee om te gaan, door je te behandelen. Voor we de behandeling starten, maken we in overleg jouw behandelplan. Daarin leggen we vast welke behandelonderdelen we gaan uitvoeren.

In de behandeling:

- Leggen we uit depressie betekent en welke mogelijkheden om te behandelen en vooruitzichten er zijn;
- Proberen we jouw klachten te verminderen of te laten verdwijnen;
- Leren we jou en je gezin omgaan met klachten, beperkingen en mogelijkheden;
- Bespreken we met je ouders (of verzorgers) hoe ze jou het beste kunnen helpen.
- Proberen we het gebruik van medicijnen tot een minimum te beperken. Behandeling met medicijnen is namelijk niet altijd nodig en gebeurt altijd in overleg.

We hebben tijdens de behandeling contact met jou en je ouders (of verzorgers), samen of apart. En soms ook met de huisarts, andere betrokken hulpverleners of de intern begeleider of leerkracht op school.

Behandel mogelijkheden

Psycho-educatie

We geven uitleg over de depressie, over het omgaan met de klachten, de therapieën die er zijn en eventuele medicijnen. Vaak worden je ouders en ook school betrokken.

Cognitieve gedragstherapie

Tijdens deze therapie of coachende begeleiding kijkt de therapeut samen met jou hoe je kunt leren om zelf jouw stemming positief te beïnvloeden. Je kunt hierbij denken aan het weer actiever worden, beter voor jezelf zorgen en het samen kijken naar en uitdagen van negatieve gedachten.

Speltherapie

Speltherapie is er voor de wat jongere kinderen die zich minder gemakkelijk uiten in een gesprek. Ouders krijgen apart ouderbegeleiding. In de therapie kan het kind door spel laten zien wat hem of haar bezig houdt.

Psychiatrisch consult

In een gesprek met een arts of een psychiater bespreken we hoe we ervoor kunnen zorgen dat de depressie vermindert en hoe we ervoor kunnen zorgen dat het weer beter met je gaat. Soms kan het gebruik van medicijnen helpen. De arts of (kinder- en jeugd) psychiater schrijft de medicijnen dan voor. Het eerste gesprek duurt ongeveer drie kwartier. Controlegesprekken, om te kijken hoe het gaat, duren een half uur.

Ouder-/gezinsbegeleiding

Je ouders krijgen uitleg over hoe depressie er bij jongeren uit kan zien. Ze worden begeleid in hoe zij jou het beste kunnen ondersteunen.

Optionele behandelonderdelen

Soms is het nodig de behandeling uit te breiden om ervoor te zorgen dat de behandeling beter werkt. Dan stelt het behandelteam voor losse onderdelen te volgen. Denk bijvoorbeeld aan vaktherapie of ondersteuning en activering.

Waar en wanneer?

De groeps- en individuele gesprekken en begeleiding vinden plaats op een locatie van Pro Persona. De data en tijdstippen worden in onderling overleg afgesproken en zijn bekend bij het secretariaat van de afdeling Jeugd of je hulpverlener.

Meer informatie

Heb je vragen? Neem dan contact op met je hulpverlener.

www.propersonajeugd.nl