Jongeren

Behandeling Depressieve stoornissen

Als je last hebt van een depressie, is het belangrijk om te weten dat je er niet alleen voor staat. Bij Pro Persona helpen we je om te begrijpen wat er met je aan de hand is en hoe je stap voor stap kunt herstellen. Deze folder geeft je informatie over de behandelmogelijkheden en wat je kunt verwachten.

Wat is een depressie en hoe helpen we jou?

Een depressie is meer dan je een tijdje somber voelen. Het heeft invloed op hoe je denkt, voelt en doet. Daarom is het belangrijk om op tijd hulp te zoeken. Samen met jou en je ouders of verzorgers stellen we een behandelplan op dat bij jou past.

Wat kan je verwachten van de behandeling?

Tijdens de behandeling:

- leggen we uit wat een depressie is en welke behandelmogelijkheden er zijn;
- proberen we je klachten te verminderen of te laten verdwijnen;
- leren we jou en je gezin omgaan met de klachten en bespreken we hoe je omgeving je het beste kan ondersteunen;
- beperken we het gebruik van medicijnen zoveel mogelijk en alleen in overleg.

Tijdens de behandeling hebben we contact met jou en je ouders of verzorgers, samen of apart. Soms spreken we ook met je huisarts, andere hulpverleners of met de intern begeleider of de leerkracht van school.

Verschillende behandelmogelijkheden

Jouw behandeling is afhankelijk van jouw situatie. Hieronder vind je meer uitleg over de behandelvormen.

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 de school betrokken.

© Pro Persona 00028-250729

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. Denk bijvoorbeeld 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 psychiater bespreken we hoe we jouw klachten kunnen verminderen en ervoor kunnen zorgen dat het weer beter met je gaat. Soms helpen medicijnen. De arts of psychiater schrijft deze dan voor. Het eerste gesprek duurt ongeveer 45 minuten. Gesprekken daarna duren ongeveer 30 minuten.

Ouder- en 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.

Aanvullende ondersteuning
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 vinden de gesprekken plaats?

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

Heb je vragen?
Neem dan contact op met je hulpverlener. Bezoek ook onze website.

Pro Persona
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK : 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg