



Omgaan met depressie

Een cursus voor partners, vrienden of familie
van mensen met een depressie

Leven met iemand met een depressie is zwaar. Iedereen dit meemaakt kan meepraten over de overbelasting en de machteloosheid. Als uw vader of moeder, uw kind of partner een depressieve stoornis heeft, is het soms moeilijk om zelf optimistisch te blijven. U bent misschien niet altijd in staat om begrip op te brengen voor het gedrag van degene met een depressie. In deze cursus staat u centraal en leert u om te kunnen steunen zonder er zelf aan onderdoor te gaan.

Ervaringen van anderen

Uitspraken van mensen die deze cursus eerder volgden:

- > 'ik begrijp nu veel meer van de ziekte en het gedrag'
- > 'de gesprekken met degene met de depressie verlopen beter'
- > 'fijn om met mensen te praten die in dezelfde situatie zitten'
- > 'ik kan nu beter met mijn eigen grenzen en gevoelens omgaan'

Voor wie

Herkent u de volgende signalen?

- > vaak gespannen en overbelast voelen;
- > regelmatig een sombere sfeer thuis;
- > minder tijd voor uzelf hebben dan vroeger;
- > bezorgd zijn over de toekomst.

Inhoud

'Omgaan met Depressie' is speciaal ontwikkeld voor mensen die leven met iemand met een depressie. U krijgt tijdens de cursus meer inzicht in de gevolgen van de depressie op uw leven. De volgende onderwerpen komen aan de orde:

- > informatie over depressieve stoornissen;
- > leren zo goed mogelijk te reageren op iemand met een depressie;
- > oefenen met heldere communicatie;
- > tips over het behouden van kracht en aandacht voor uzelf;
- > leren hoe je op de buitenwereld reageert;

> ervaringen horen en steun
ondervinden van andere
cursisten.

Deze cursus is geen therapie.

Praktische informatie

Preventie organiseert de cursus
'Omgaan met Depressie'.

Deze cursus bestaat uit
8 bijeenkomsten van 2 uur.

Het aantal deelnemers in een
groep is 10 à 12.

De cursus wordt geleid door een
ervaren begeleider.

Vooraf heeft u een vrijblijvend
kennismakingsgesprek met de
begeleider.

De kosten voor deelname
bedragen € 30,- voor het
cursusmateriaal.

Informatie/aanmelden

Voor meer informatie of
aanmelding voor de cursus kunt u
tijdens kantooruren contact
opnemen met het secretariaat van
Preventie (026) 312 44 83 of
preventie@propersona.nl
www.propersonaconnect.nl

Connect helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de
buurt, met behulp van jouw
vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona