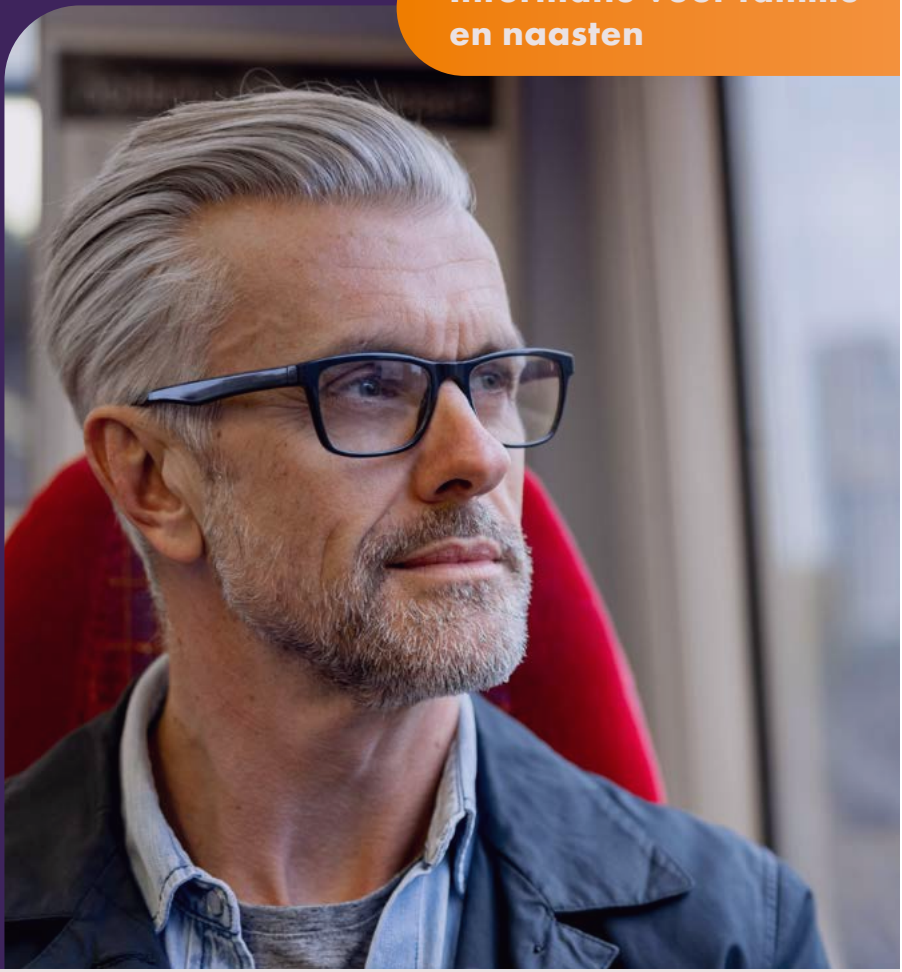
Omgaan met een naaste met een depressie

Een individuele cursus

Informatie voor familie en naasten



GGz Breburg

Wanneer een naaste, zoals een partner, familielid of goede vriend een depressie heeft, kan dat je eigen leven flink beïnvloeden. In deze cursus leer je hoe je om kunt gaan met deze situatie en hoe je het evenwicht in jezelf kunt herstellen.

Een depressie is geen dipje dat vanzelf verdwijnt. Het is een psychische aandoening die invloed heeft op heel veel facetten van iemands leven. Het vraagt daarom ook veel van mensen uit hun omgeving. Naasten kunnen zich overbelast voelen: door alle zorgtaken die zij hebben, omdat zij zich veel zorgen maken of het gevoel hebben geen grip te hebben op de situatie. Gevoelens van verdriet en onmacht kunnen zich dan voordoen. Hoe ga je hiermee om en voorkom je dat je zelf klachten krijgt?

In de cursus ga je één op één met een preventietrainer aan de slag met het cursusboek. Je leert meer over (het verloop van) een depressie, krijgt meer inzicht in de belasting die jij ervaart en hoe je het evenwicht in jezelf kunt herstellen. Ook thema's zoals communicatie(patronen), crisis en zorgen voor jezelf komen aan de orde. Het doorlopen van het cursusboek geeft inzichten en handvatten waarbij de aandacht uitgaat naar jou en hoe jij een nieuw evenwicht kan vinden, een manier om goed met de situatie om te gaan.

Kennismakingsgesprek

Wil je weten welke ondersteuning het meest geschikt is voor jouw situatie? We denken graag met je mee in een kennismakingsgesprek. Dit kan op één van onze locaties of bij je thuis. In dit gesprek kun je vragen stellen en je situatie bespreken.

Kosten

Alle preventie ondersteuning van de Mentale Gezondheidscentra wordt door de gemeentes gesubsidieerd en is voor deelnemers gratis. We vragen voor het cursusboek een bijdrage van €25,-.

Aanmelden

Wil je graag een kennismakingsgesprek plannen?
Of heb je nog vragen?

Neem gerust contact met ons op via telefoonnummer:
088 - 033 41 00 of via e-mail: **preventie@ggzbreburg.nl**

“We beloven iedereen die een beroep op ons doet, dat we samen de weg zoeken, vanuit alle complexiteit, naar een situatie die je weer aan kunt. Van te groot naar klein genoeg. Zodat jij je leven de baas blijft”