

met ggz

de kortste lijn naar herstel



Psycho-educatie- bijeenkomsten depressieve stoornissen

Wat is een depressie?

Een depressie is een ziekte, waarbij u zich langere tijd erg somber voelt, weinig energie heeft en nergens zin in heeft.

Iedereen voelt zich wel eens down, zonder energie, of in de put. Dat zijn normale gevoelens, die passen bij tegenvallers of problemen van het leven. Vaak duren die gevoelens enkele uren of enkele dagen. Als u hier langere tijd last van heeft en u zich niet meer over de somberheid heen kan zetten, kan het zijn dat er bij u sprake is van een depressieve stoornis.

Doel

We vinden het belangrijk dat mensen die bij team stemmingsstoornissen in behandeling komen goed worden geïnformeerd over stemmingsklachten en welke behandelmogelijkheden er zijn. Iedereen die met een depressieve stoornis aangemeld wordt bij team stemmingsstoornissen doorloopt eerst de psycho-educatie bijeenkomsten.

met ggz

de kortste lijn naar herstel



Doelgroep

Mensen met een depressieve stoornis.

Wat gaat u leren:

- Wat is een depressie? (klachten)
- Ontstaan van een depressie
- Wat is een diagnose?
- Welke behandelmethoden zijn er?
- Wat is coping?
- Leefstijl (en tips)
- Het verband tussen slaap en stemming
- Waarom is het goed en soms moeilijk om naasten te betrekken?
- Wat kan ik zelf doen?

Praktische informatie

Het betreft twee bijeenkomsten van 1 uur (maandelijks terugkerend). De bijeenkomsten zijn in groepsverband (aantal deelnemers afhankelijk van het aantal aanmeldingen).

Contact

Postbus 21
6049AA Roermond
088 114 94 94
info@metggz.nl
www.metggz.nl