

Omgaan met depressie

Cursus voor Familie en Naasten

Informatie

Telefoon: 024 324 99 75 (De Kentering)
E-mail: ondersteuning@dekentering.info
Website: www.dekentering.info



De Kentering
Sterk voor mensen uit en in de psychiatrie

Voor wie?

Als het 'samen leven' al heel lang niet meer is zoals het was

Als het 'samen leven' zwaar is

Als er zorgen zijn die niet op te lossen lijken

Deze cursus is bedoeld voor partners, familieleden, vrienden en anderen die nauw betrokken zijn bij iemand die lijdt aan een depressie.

Onderwerpen

- Wat is een depressie en wat kun je eraan doen
- Grenzen aangeven
- Tips voor uzelf en voor de omgang met uw naaste
- Communicatie met betrokken persoon en hulpverleners

Wat willen we bereiken?

Dat u beter voor uzelf en voor degene met een depressie kunt zorgen.

Werkwijze

Iedere bijeenkomst bevat voorlichting, delen en leren van elkaars ervaringen en begeleiding.

Begeleiding

De begeleiders, Sytske Brandenburg en Ron van Stiphout, zijn allebei ervaringsdeskundig: Sytske als de partner van Ron die meerdere depressieve periodes doormaakte. Beiden zijn als orthopedagoog en psycholoog werkzaam (geweest).

Aantal bijeenkomsten

- Vier cursusbijeenkomsten
- Voorafgaand aan de cursus is er een informatiebijeenkomst, waarvoor aanmelding noodzakelijk is.

Informatieavond

Op de informatieavond vertellen we over de opzet van de cursus en zullen we de wederzijdse verwachtingen op elkaar afstemmen.

Samenstelling

Maximaal 12 deelnemers

Waar

De Kentering, Limoslaan 10 in Nijmegen

Wanneer

- Informatieavond : 04-03-19 van 19.30 – 21.00 uur
- Cursusavonden : maandagavond van 19.30 - 21.30 uur
- Data: : 11-03-19, 18-03-19, 25-03-19, 01-04-19

Kosten

Materiaalkosten: 10 euro per persoon

Aanmelding voor de informatieavond en/of de cursus

- Via e-mail of telefonisch
- Telefoon : 024 324 99 75 (de Kentering)
- E-mail : ondersteuning@dekentering.info