

Naasten van iemand met een depressie



Algemene informatie

Naam groep	Naasten van iemand met een depressie
Locatie	GGZ-NHN
Adres	Oude Hoeverweg 10, 1816 BT te Alkmaar
Datum bijeenkomsten	7-14-21-28 maart en 4-11 april (6 bijeenkomsten)
Tijd	19:00-21:00 donderdagavond
Contactpersoon	M. Overtoom/ M. Cheung
Contactgegevens	movertoom@vicinonhn.nl; m.cheung@ggz-nhn.nl

Inhoud groep

Als je naaste een depressie ontwikkeld, kan dit veel impact hebben op jouw leven. De drang om je naaste te helpen om zich weer beter te voelen, de onmacht als je merkt dat wat je ook probeert, het misschien niet lukt om de ander te helpen. De angst dat je naaste zichzelf iets zal aan doen. Het verdriet dat iemand om wie je veel geeft, zich zo ongelukkig voelt.

In de zes bijeenkomsten wordt gewerkt met behulp van een werkboek. Naast uitleg over een depressie, gaan we dieper in op de gevolgen van het zorgen voor/ zorgen hebben over iemand met een depressie. We bespreken verschillende copingstrategieën die helpend kunnen zijn bij het steviger staan als mantelzorger in deze problematiek. Ook is er veel ruimte voor het delen van ervaringen en emoties.

Doelgroep

Volwassen naasten van iemand met een depressie. De patiënt hoeft ten tijde van de training niet in behandeling bij een psycholoog of de specialistische GGZ te zijn. Een naaste kan bijvoorbeeld een partner zijn, een volwassen kind, een ouder van een volwassen kind met een depressie, een goede vriend etc. Om een goede groepsdynamiek te bewaken mogen er maximaal twee naasten van 1 patiënt in dezelfde groep deelnemen.

Werkwijze

Graag de naam, telefoonnummer, e-mail en geboortedatum van deelnemer mailen naar 1 van de groepleiders. Zij nemen telefonisch contact op met de deelnemer voor een korte telefonische intake. De groep bestaat uit 6 bijeenkomsten, het betreft een besloten groep. Bij de eerste bijeenkomst wordt een werkboek uitgereikt. Er is een studiebelasting van ongeveer 1 uur voorbereidingstijd per bijeenkomst (literatuur lezen, soms een opdracht maken).