

# Zelf depressiviteit overwinnen

## cursusinformatie

### Inhoudsopgave

*Klik op het onderwerp om verder te lezen.*

<b>Voor wie bedoeld?</b>	<b>1</b>
<b>Wat komt aan de orde?</b>	<b>1</b>
<b>Kosten</b>	<b>2</b>
<b>Informatie en aanmelding</b>	<b>2</b>
<b>Belangrijke telefoonnummers</b>	<b>2</b>

Iedereen voelt zich wel eens somber. Bijvoorbeeld als er iets onplezierigs gebeurt, zoals conflicten met anderen, tegenslag of ziekte. Soms blijft die somberheid bestaan, alles lijkt kleurloos en je hebt nergens zin in. Je kunt dan ook allerlei andere klachten krijgen, zoals slaapproblemen, eetproblemen, moeheid of schuldgevoelens. Sommige mensen weten zelf wel waar die somberheid vandaan komt. Voor anderen is de oorzaak helemaal niet duidelijk.

### Voor wie bedoeld?

[\(terug naar beginpagina\)](#)

De cursus is bedoeld voor mensen tussen de 20 en de 60 jaar met depressieve klachten. Zoals somberheid, verlies van interesse en initiatief en mogelijk slaap- of eetproblemen.

### Wat komt aan de orde?

[\(terug naar beginpagina\)](#)

De cursus 'depressiviteit overwinnen' is een echte cursus. Het is geen gespreksgroep of psychotherapie. In de cursus wordt uitgegaan van de situatie zoals die nu is. Deelnemers leren praktische vaardigheden die kunnen helpen om de depressieve gevoelens te overwinnen.

### In de cursus komen de volgende onderwerpen aan bod

- Wat is depressiviteit en hoe depressief bent u zelf?
- Hoe gedachten depressiviteit kunnen beïnvloeden.
- Het verhogen van het aantal plezierige activiteiten.
- Het verbeteren van sociale vaardigheden.
- Leren (meer) te ontspannen.

Elke deelnemer werkt met een persoonlijk plan van aanpak. De deelnemers gaan aan de slag met de zaken in hun leven die depressiviteit in de hand werken.

### Huiswerk

Deelnemers leren de vaardigheden toe te passen in de eigen situatie. Het belangrijkste van de cursus gebeurt dus buiten de cursusbijeenkomsten. Daarom is het belangrijk thuis opdrachten uit te voeren, zaken op een rijtje te zetten en thuis te lezen. Dit neemt ongeveer 30 minuten per dag in beslag. Deelnemers krijgen hiervoor een werkklapper.

## Kennismakingsgesprek

De cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten van 1,5 uur. Na afloop vinden er terugkombijeenkomsten plaats. De cursus wordt gegeven in de therapieruimte van de polikliniek Psychiatrie (route 34). Er zijn ongeveer 10 deelnemers per cursus.

De cursusleiding bestaat uit de heer H. Hummel en de heer H. van Boxtel, beiden werkzaam als sociaal-psychiatrisch verpleegkundige.

## Kosten

[\(terug naar beginpagina\)](#)

De kosten van de cursus bedragen €35,-.

Hiervoor krijgt u een cursusklapper, een ontspannings-CD en koffie/thee in de pauze.

## Informatie en aanmelding

[\(terug naar beginpagina\)](#)

U kunt zich opgeven voor de cursus via uw behandelend psychiater of psycholoog. Na aanmelding neemt één van de cursusleiders met u contact op om een afspraak te maken voor een kennismakingsgesprek.

Meer informatie over het inzien van uw eigen medische dossier kunt u vinden op: [www.etz.nl/mijnnetz](http://www.etz.nl/mijnnetz)

## Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00

**Polikliniek Psychiatrie** (013) 221 03 50

Psychiatrie 41.398 03-19  
Copyright© ETZ  
Afdeling Communicatie

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.