



PuntP

# Omgaan met depressie

*Beter leren leven met iemand met  
depressie of stemmingsstoornis*

CURSUS VOOR FAMILIE EN BEKENDEN VANAF 18 JAAR

GROEP:  
FAMILIE EN OMGEVING



## **Cursussen van PuntP Preventie**

Iedereen kan deelnemen aan cursussen van PuntP Preventie. Zo'n cursus is geen therapie, maar bedoeld om uw eigen kracht te versterken. U neemt deel op eigen initiatief en aan de cursus van uw keuze. Een verwijzing van uw huisarts is niet nodig. Voor meer informatie kunt u ons bellen of een afspraak maken voor een persoonlijk adviesgesprek.

**Leven met iemand met een depressie of een manisch-depressieve stoornis is lastig. Om het vol te kunnen houden, is het belangrijk dat u weet wat er aan de hand is en hoe u er zo goed mogelijk mee omgaat. En hoe u goed voor uzelf zorgt. Hoe? Dat leert u in de cursus 'Omgaan met depressie'.**

**Waar gaat de** cursus over? U krijgt informatie, wisselt ervaringen uit met lotgenoten en oefent hoe u beter kunt omgaan met iemand met een stemmingsstoornis. In het eerste deel van de cursus krijgt u informatie over stemmingsstoornissen en hulpverlening. Het gaat om vragen als: wat is depressie, wat is een manie, wat is het verband met angst, wat is het verband met middelengebruik? In het tweede deel leert u vaardigheden, zoals grenzen stellen, communiceren en sociale steun vinden. Daarnaast maakt u huiswerkopdrachten. Wat u vertelt, blijft vertrouwelijk.

*'De verhalen van de anderen waren zo herkenbaar!'*

*'Ik laat me niet meer meeslepen in de stemmingen van mijn vriend, zonder dat ik hem in de steek laat.'*

*'Het is goed om eens van een ander te horen dat ik beter voor mezelf moet zorgen.'*

## Hoe werkt het?

**HOE VAAK:** 3 of 10 bijeenkomsten van 2 uur. Na de eerste 3 bijeenkomsten besluit u of u doorgaat met het tweede deel. Na 2-3 maanden is er een terugkom-bijeenkomst.

**WANNEER:** Op een doordeweekse avond van 19.00-21.00 uur. De cursus begint als er genoeg deelnemers zijn.

**WAAR:** Een vestiging van Mentrum of PuntP in Amsterdam.

**GROEP:** 5-12 deelnemers.

**KOSTEN:** € 30 inclusief cursusmateriaal.

**Is het iets** voor mij? Heeft u nog twijfels of vragen? Belt of mailt u ons dan gerust. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer.

**Ik doe mee!** Aanmelden kan via telefoon of e-mail. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer. U wordt dan uitgenodigd voor een (telefonisch) kennismakingsgesprek met de begeleiders. In dat gesprek krijgt u informatie over de cursus en bespreken we samen of die geschikt voor u is.

## Andere cursussen van PuntP

- Psychiatrie in de familie.
- Een depressieve naaste?
- Omgaan met borderline.
- Omgaan met psychose of schizofrenie.
- Een psychisch zieke ouder? En hoe gaat het met u?
- Chineestalige cursus over psychiatrie.
- Individueel adviesgesprek.

**PRIVACY** Bij deelname aan een cursus worden uw naam, adres, woonplaats, telefoonnummer, email-adres en in sommige gevallen uw BSN-nummer genoteerd. Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om. Dit doen wij volgens het privacy-reglement van Arkin, dat u bij ons kunt opvragen.

**UW MENING** Omdat wij na afloop van de cursus willen weten of de cursus aan uw verwachtingen heeft voldaan, vragen wij u een vragenlijst in te vullen. Deze is anoniem en wordt alleen gebruikt voor onderzoek en het verbeteren van de cursus. Wanneer u niet tevreden bent, kunt u dat aangeven bij de cursusleider. Komt u er samen niet uit, dan kunt u gebruik maken van onze klachtenregeling, die u bij ons kunt opvragen.

## Contact en aanmelding

PuntP Preventie

(020) 590 1330

[cursus@punctp.nl](mailto:cursus@punctp.nl)

[www.punctp.nl/preventie](http://www.punctp.nl/preventie)

PuntP Preventie is onderdeel van Arkin en werkt samen met Jellinek Preventie