

## Omgaan met mensen met een (manische) depressie

Depressie komt veel voor. Als een van uw dierbaren te horen heeft gekregen dat hij of zij een (manisch) depressieve stoornis heeft, dan schudt dat niet alleen zijn of haar wereld door elkaar. Ook uw wereld verandert drastisch.

U als ouder, broer, zus, partner of vriend bent vaak een belangrijke steun voor degene met een (manische) depressie. Dit roept ongetwijfeld ook veel zorgen en vragen bij u op. Soms kunt u deze zorgen delen met anderen, vrienden of hulpverleners. Wij horen ook regelmatig van familieleden dat zij zich er alleen voor voelen staan.

Daarom organiseert Context, centrum voor GGZ preventie, een cursus speciaal voor familieleden en vrienden van mensen met een (manische) depressie.

### Inhoud van de cursus

Een belangrijk onderdeel van de cursus is de zorg voor uzelf. Hoe kunt u omgaan met uw partner of familielid, zonder uzelf weg te cijferen. Het stellen van grenzen is daarbij van belang, maar ook het omgaan met uw eigen emoties. U leert om te gaan met moeilijke situaties (terugtrekgedrag, conflicten), moeilijke emoties (angst, boosheid, schuldgevoel) en hoe steun te

vinden bij anderen.

In de cursus krijgt u verder informatie over (manische) depressie en de verschillende behandelingen die er zijn. Ook uw eigen vragen worden beantwoord.

De volgende onderwerpen en vragen komen in de cursus aan bod:

- Informatie over (manische) depressie en andere stemmingsstoornissen
- Wat maakt het voor uzelf zo moeilijk?
- Zorgen voor uzelf
- Communicatie
- Inzicht krijgen in de interactie
- Denken, voelen en doen
- Grenzen stellen
- Sociale steun en lotgenotencontact

### Waarom een groep?

In een groep met mensen in dezelfde situatie, vindt u herkenning en erkenning voor uw problemen. Door uitwisseling van ervaringen geeft u anderen steun en ervaart u zelf steun – u bent niet de enige.

### Voor wie?

De cursus is bedoeld voor familieleden, partners en goede vrienden van mensen met een (manische) depressie. Om deel te kunnen nemen is het niet noodzakelijk dat uw familielid, partner of vriend(in) op dit moment in behandeling is.

### **Praktische informatie**

De cursus start bij voldoende aanmeldingen, wordt het hele jaar door gegeven en bestaat uit tien bijeenkomsten van twee uur en een terugkombijeenkomst. Er kunnen maximaal twaalf mensen deelnemen aan de cursus. Exacte tijd en locatie worden nog bekend gemaakt.

### **Kosten**

De cursus kost €25,- per persoon, inclusief het werkboek en koffie/thee. Naast het werkboek gebruiken we het boek 'Depressie: gids voor familieleden'. Dit boek kunnen deelnemers aanschaffen bij de boekhandel of (met kleine korting) bij Context.

### **Informatie en aanmelding**

U kunt zich aanmelden met het bijgevoegde inschrijfformulier. Na aanmelding wordt u uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Context centrum voor GGZ preventie  
Telefoon: (010) 49 33 555  
E-mail: [info@context-ggzpreventie.nl](mailto:info@context-ggzpreventie.nl)

**Context is onderdeel van Parnassia BavoGroep**  
[www.bavo-europoort.nl](http://www.bavo-europoort.nl)

# **Omgaan met mensen met een (manische) depressie**

*CURSUS VOOR FAMILIELEDEN, PARTNERS EN  
BETROKKENEN VAN MENSEN MET EEN (MANISCHE)  
DEPRESSIE*



Omgaan met mensen met een (manische) depressie

Code: 118/147

Postbus 5230 3008 AB Rotterdam

Twentestraat 52 3083 BD Rotterdam

Telefoon (010) 49 33 555 Fax (010) 49 33 589

[info@context-ggzpreventie.nl](mailto:info@context-ggzpreventie.nl) [www.context-ggzpreventie.nl](http://www.context-ggzpreventie.nl)