



**Depressie de Baas**  
*Een cursus voor mensen vanaf 60 jaar*



## **Depressiviteit**

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 plezier 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?**

De cursus "De Depressie de Baas" is geen gespreks- of therapiegroep, maar een echte cursus. In de cursus gaan we uit van de situatie zoals die nu is. U leert vaardigheden die u kunnen helpen om depressieve gevoelens te overwinnen en deze in de toekomst ook onder controle te houden.

De volgende zaken komen aan de orde:

- wat is depressiviteit;
- stress en depressiviteit;
- plezierige activiteiten en depressiviteit;
- hoe gedachten depressiviteit kunnen beïnvloeden;
- contacten met andere mensen (assertiviteit).

Bij alle thema's staan praktische vaardigheden centraal waarmee u leert hoe u zelf uw stemming kunt verbeteren. Ook leert u hoe u stapsgewijs moeilijke situatie in uw leven kunt aanpakken.

### **Huiswerkopdrachten**

Deelnemers leren de vaardigheden toe te passen in de eigen situatie. Het belangrijkste van de cursus gebeurt buiten de cursusbijeenkomsten.

Daarom is het belangrijk thuis opdrachten uit te voeren, zaken op een rijtje te zetten en te lezen. Dit neemt ongeveer 30 minuten per dag in beslag.

Deelnemers krijgen hiervoor een cursusboek.

## **Praktische informatie**

De cursus bestaat uit 10 wekelijkse bijeenkomsten van twee uur. Na afloop van de cursus vindt een terugkombijeenkomst plaats.

Er wordt gewerkt in groepen van 8 tot 12 deelnemers. De cursus wordt begeleid door twee medewerkers van Bavo Europort.

### **Aanmelding en kennismakingsgesprek**

Aanmelding kan zowel schriftelijk met bijgevoegd aanmeldingsformulier, als telefonisch via telefoonnummer

088 358 70 50 (het secretariaat van de zorglijn Ouderen van Bavo Europort). Ook voor overige vragen kunt u hier terecht.

Na aanmelding neemt een van de cursusleiders contact met u op voor het maken van een afspraak voor een kennismakingsgesprek. In dit gesprek wordt gekeken of de cursus goed bij u aansluit.

