



*St. Anna Ziekenhuis*



# **“Grip op je Depressie”**

**Cursus voor mensen met depressieve klachten**

**Anna.** Liefde voor leven.

---

In deze folder vindt u informatie over de cursus “Grip op je Depressie”, die verzorgd wordt door de afdeling medische psychologie van het St. Anna Ziekenhuis.

### **Voor wie is deze cursus bedoeld**

De cursus “Grip op je Depressie” is bestemd voor mensen die gedurende een langere periode last hebben van neerslachtige gevoelens en wisselende stemmingen.

### **Wat is een depressie**

Iedereen heeft wel eens last van sombere gedachten. Deze kunnen bijvoorbeeld optreden als er iets onplezierigs gebeurt, als tegenslag ervaren wordt of bij ziekte. Mensen zien dan steeds vaker op tegen dingen en beleven nergens meer plezier aan. Voor sommige mensen is de oorzaak duidelijk, anderen weten niet waar deze klachten vandaan komen.

De oorzaak van een depressie kan heel divers zijn: een ingrijpende gebeurtenis zoals het verlies van een familie- of gezinslid of een baan, het kan samengaan met een chronische ziekte of het kan erfelijk bepaald zijn. Soms kan een depressie het gevolg zijn van een onverwerkt verleden of verdriet. Echter, een depressie kan ook optreden zonder directe aanleiding.

Veel mensen die depressief zijn komen niet meer toe aan de dingen die ze vroeger wél deden. Dat kan zijn omdat ze er geen plezier meer aan beleven of omdat ze het gevoel hebben dat ze de dingen niet meer aan kunnen. Niet actief zijn kan als voordeel hebben dat men zich minder moe voelt, omdat er minder inspanning plaatsvindt. Maar het kan ook nadelen hebben.

---

Soms wil iemand bepaalde dingen wel doen, maar door ze telkens uit te stellen wordt het steeds moeilijker ze te gaan doen. Bovendien gaan mensen zich vaak hopeloos voelen, omdat ze dingen niet hebben gedaan die ze eigenlijk wel hadden willen of moeten doen.

### **Kenmerken van een depressie**

Bij een depressie kunnen angstgevoelens, slaapstoornissen, rusteloosheid, prikkelbaarheid en oververmoeidheid optreden. Andere klachten zijn: een verminderde concentratie en/of geheugen, de eetlust is veranderd, de seksuele behoefte is minder en er kunnen huilbuien zijn zonder directe aanleiding. Schuldgevoelens, wanhoop en gebrek aan eigenwaarde komen veel voor. Al deze klachten kunnen grote invloed hebben op het dagelijks leven en het dagelijks functioneren.

### **Waarom deze cursus volgen**

U wilt iets aan uw situatie doen en u wilt meer grip krijgen op uw stemming en de dingen die om u heen gebeuren. U wilt weer plezier krijgen in uw leven en kunnen genieten van de dagelijkse dingen of mensen om u heen. U wilt weer lekker in uw vel zitten, gewoon uzelf kunnen zijn en met meer zelfvertrouwen de toekomst tegemoet kunnen zien. Dan is deelname aan de cursus "Grip op je Depressie" misschien iets voor u! De cursus geeft inzichten, maar zet u ook aan het werk om actief iets aan uw huidige situatie te gaan doen.

### **Hoe ziet de cursus eruit**

Er wordt gewerkt met een vast programma. De cursus is opgebouwd uit drie hoofdbestanddelen:

1. Het verhogen van het activiteitsniveau en verbeteren van de dagstructuur.

- 
2. Ontspanningstechnieken.
  3. Cognitieve training.

Bewust worden van het verband tussen stemming en activiteit en het plannen van activiteiten die een positief effect hebben op uw stemming. Bij depressieve klachten is er vaak een tekort aan positieve ervaringen en dit versterkt de kans op een negatieve stemming.

## **2. Ontspanningstechnieken**

Het aanleren van vaardigheden om u beter te kunnen ontspannen en leren deze vaardigheden toe te passen in het dagelijks leven. Door ontspanningstechnieken kunnen pijnklachten mogelijk voorkomen worden en/of ze beter leren verdragen. U ontvangt tijdens de cursus een USB-stick met diverse ontspanningsoefeningen. U krijgt de USB-stick te leen van de trainer maar er wordt u ook de mogelijkheid geboden om de USB-stick aan te schaffen. De kosten van de USB-stick bedraagt dan € 8,50, te voldoen aan de trainer.

## **3. Cognitieve training**

Negatieve gedachten zorgen vaak voor het in stand houden van depressieve klachten.

In deze cursus maken we gebruik van het cognitieve model. Het cognitieve model maakt u bewuster van het feit dat uw gedachten invloed hebben op uw gevoel en uiteindelijk op uw gedrag. Dit model leert u uw eigen negatieve gedachten kritisch te bekijken en deze gedachten te vervangen door een meer positieve of realistische kijk.

## **Thuisopdrachten**

Belangrijk tijdens deze cursus is dat u zelf activiteiten onderneemt en dat u zich er bewust van wordt wat deze activiteiten met u doen. Daarom krijgt

---

u ook huiswerk. Dit houdt in dat we u regelmatig vragen uw activiteiten bij te houden en op te schrijven, maar ook om cursusmateriaal te lezen. U ontvangt bij de start van de cursus een werkboek waarin per week de opdrachten beschreven staan.

### **Wat verwachten wij van u**

Bij deelname aan de cursus verwachten wij dat u aanwezig bent op de cursUSDagen en dat u actief aan de slag gaat met uw thuisopdrachten.

### **Door wie wordt de cursus “Grip op je Depressie” gegeven?**

De cursus wordt gegeven door twee medewerkers van de afdeling medische psychologie van het St. Anna Ziekenhuis in Geldrop.

### **Plaats en tijdstip van de cursus**

De cursus “Grip op je Depressie” wordt gegeven in het St. Anna Ziekenhuis. Er zijn 9 bijeenkomsten op donderdagochtend van 9:15 uur tot 10:45 uur. Eén à twee maanden na de laatste bijeenkomst vindt nog een “terugkom-sessie” plaats.

### **Aanmelding**

Wanneer u belangstelling heeft voor deze cursus kunt u dit aangeven bij uw psychiater. Wanneer u nog niet bekend bent bij een van de psychiaters van het St. Anna Ziekenhuis, dan kunt u aan uw huisarts een verwijzing vragen naar de psychiater. Deze kan u via een aanmeldformulier verwijzen naar de afdeling medische psychologie.

Na aanmelding ontvangt u een uitnodiging voor een intake.

---

## Heeft u nog vragen

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk alles nog eens rustig na te lezen.

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met:

**de polikliniek medische psychologie, telefoon 040 - 286 4878.**

---

## **Notities**

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Wij raden u aan ze hier op te schrijven. Dan weet u zeker dat u ze niet vergeet.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**St. Anna Ziekenhuis**

**Locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**Locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

**COLOFON**

Opmerkingen, suggesties of  
aanvullingen op de folder  
kunt u kenbaar maken bij  
patiëntenvoorlichting:  
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

[www.st-anna.nl](http://www.st-anna.nl)

**MPSY005**  
**11-16**