



Doorbreek je depressie

Aan de slag met somberheid en depressieve gevoelens

Voel jij je al langere tijd terneergeslagen, of zie je het niet meer zitten? Heb je last van somberheid of depressie?

Doorbreek je depressie is een behandeling die je helpt om te begrijpen waarom je depressieve klachten blijven bestaan en hoe je deze kunt doorbreken.

Wat kun je verwachten tijdens de groepsbehandeling?

In de groep ga je actief aan de slag met verschillende technieken en oefeningen, zodat je grip krijgt op je depressieve gevoelens.

Dit ga je leren en doen

- Je krijgt inzicht in je denkpatronen en hoe deze je depressie in stand houden.
- Je oefent met ontspanningsoefeningen om meer rust en balans te vinden.
- Je gaat meer plezierige activiteiten ondernemen.
- Je onderzoekt hoe je meer in contact komt met anderen.
- We moedigen je aan om fysiek actief te worden. Je komt beweging.
- Je gaat aan de slag met je leefstijl. Kleine veranderingen in je dagelijkse routines kunnen een groot verschil maken.

Wat kun je daarnaast verwachten?

Naast de groepssessies, heb je een aantal individuele gesprekken met een psycholoog, waarin je kunt werken aan jouw specifieke klachten en behoeften.

Praktische informatie

Deze behandeling is kortdurend en gericht op praktische veranderingen die je direct kunt toepassen. Het werkt het beste wanneer je je openstelt voor het proces en actief met de opdrachten en oefeningen aan de slag gaat.

Samenkomst: 1 x per week

Duur bijeenkomst: 2 uur

Aantal bijeenkomsten: 9

Materialen: Je krijgt een werkboek.

Wil je deelnemen of meer informatie?

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

Doorbreek je depressie is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl