



Lotgenotengroep depressie

Als je lange tijd kampt met depressieve klachten en daarvan negatieve gevolgen ondervindt, kan het fijn zijn om andere mensen met vergelijkbare problemen te ontmoeten en je ervaringen te delen. Lotgenoot zijn schept een bijzondere band tussen mensen. Weten dat je niet alleen staat is dan een hele opluchting!

Voor wie?

Deze lotgenotenbijeenkomst is bestemd voor mensen die leven met een depressie of depressieve klachten. Tijdens deze bijeenkomst kan je je eigen verhaal en ervaring delen met mensen die hetzelfde doormaken of hebben doorgemaakt. Enerzijds kan het een opluchting zijn om je ervaring te kunnen delen.

Anderzijds kan je van deze bijeenkomsten ook wat leren en tips uitwisselen die er voor kunnen zorgen dat je er weer boven op komt. De bijeenkomst zal geleid worden door twee ervaringsdeskundigen. Mensen die aan een half woord genoeg hebben en precies weten wat jij doormaakt.

Doel en thema's

Het uitwisselen van ervaringen staat centraal in deze bijeenkomsten. Daarbij is het de bedoeling dat leden zelf onderwerpen aandragen, zoals:

- Wat vertel ik over mijn depressie aan anderen?
- Medicijngebruik, ja of nee?
- Hoe ga ik om met schuldgevoelens?
- Hoe kan ik weer deelnemen aan het arbeidsproces?



GGZ WNB

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

Naast gesprekken kunnen de deelnemers ook andere initiatieven ontplooiën. Zoals het plannen van gezamenlijke uitjes, samen eten of het bezoeken van de bioscoop. Iedereen kan op zijn eigen wijze meedoen en zelf beslissen waar er aan mee gedaan wordt.

Praktische informatie

De bijeenkomsten vinden ongeveer 1 x per maand plaats, meestal op een vaste avond. Afhankelijk van het aantal aanmeldingen doen er gemiddeld 6 mensen per groep mee. Er zijn geen kosten verbonden aan deelname aan deze lotgenotengroep. Informatie over de locatie volgt na aanmelding.

Uiteraard gelden er een aantal basisregels, zoals:

- Geheimhouding
- Aandacht voor elkaar
- Actieve deelname

Vind je het fijn om je ervaring met depressie te delen met anderen, neem dan contact op met één van de onderstaande ervaringsdeskundigen van GGZ WNB voor meer informatie:

Hilde den Aantrekker

T: 06-12644157

E: h.denaantrekker@ggzwnb.nl

Ton Fabrie

T: 06-82517065

E: t.fabrie@ggzwnb.nl



GGZ WNB

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant