

KWETSBAAR VOOR DEPRESSIE

Na één keer depressief te zijn geweest is de kans dat er in de loop der jaren een tweede depressie volgt 50 %.

De kans op een derde depressie stijgt hierna tot 70 %. Een vierde depressie is dan bijna zeker omdat de kans daarop zelfs 90 % is !

DEPRESSIE, EEN ERNSTIGE ZIEKTE

Voor de patiënt, maar ook voor zijn omgeving, brengt een depressie veel leed met zich mee. De nare klachten kunnen maanden duren: een sombere stemming, nergens plezier meer in hebben, vermoeidheid, passiviteit, een negatief zelfbeeld en soms gedachten over zelfdoding.

Een telkens terugkerende depressie is net zo ernstig als een chronische ziekte. Vaak is een depressie een reden voor langdurig ziekteverzuim en uiteindelijk intrede in de WAO. Bij veel suïcides speelt depressie een rol.

Het is daarom van groot belang er alles aan te doen om nieuwe depressies te voorkomen.

NEGATIEVE SPIRAAL

Negatieve denkpatronen spelen een belangrijke rol in het ontstaan van nieuwe depressies. Spontaan, maar ook door tegenslagen, kunnen sombere gedachten weer de kop op steken zoals: dit lukt weer niet, ik kan dit niet aan, dit wordt wéér zo'n dag, ik word nooit beter, ik ben waardeloos. Dit kan leiden tot verslechtering van de stemming, moedeloosheid, méér piekeren, nog somberder worden enzovoort. Door opeenstapeling van dit soort patronen ontstaat uiteindelijk een negatieve spiraal met een nieuwe depressieve periode als resultaat.

THERAPIE GESLAAGD, TOCH TERUGVAL

Mensen knappen meestal op van gesprekstherapie en/of medicijnen. Helaas is dit voor veel patiënten onvoldoende om op langere termijn nieuwe depressies te voorkomen !

Uit recent wetenschappelijk onderzoek is duidelijk geworden dat mensen veel weerbaarder zijn tegen een nieuwe depressie als ze zich minder vereenzelvigen met hun negatieve gedachten en gevoelens.

Dit wordt stap voor stap geleerd in de cursus Aandachtgerichte Cognitieve Therapie. Het is een nieuwe methode en momenteel zelfs de beste aanpak die er is om een nieuwe terugval na eerdere depressies te voorkomen.

In drie universitaire centra in Engeland en Canada werd deze nieuwe aanpak ontwikkeld en op effectiviteit onderzocht.

De kans op terugval is 67% als mensen de gebruikelijke therapie krijgen.

Na de training Aandachtgerichte Cognitieve Therapie, is de kans op terugval slechts 37 %. Een fors verschil!

AANDACHTGERICHTE COGNITIEVE THERAPIE IS EEN WERKZAME METHODE OM NIEUWE DEPRESSIES TE VOORKOMEN.

AANDACHTGERICHTE COGNITIEVE THERAPIE

- In de cursus leren de deelnemers opmerkzaam te zijn op wat er in hen omgaat. Ze worden zich vooral veel bewuster van hun gedachten. Hierdoor leren ze eerder de risicomomenten te herkennen en komen daardoor minder snel in een negatieve spiraal terecht. Ze leren bovendien een mentale houding die helpt om onprettige gedachten en gevoelens te accepteren.
- De cursus omvat in totaal 12 bijeenkomsten van elk 3 uur. De eerste 8 bijeenkomsten zijn wekelijks gevolgd door 4 bijeenkomsten om de 2 maanden.
- Het aantal deelnemers is maximaal 20. Twee psychologen begeleiden de training.
- De kosten voor deelname bedragen € 720,-. Dit bedrag wordt deels vergoed afhankelijk van de ziektekostenverzekering die men heeft.

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME

- Drie keer of vaker een depressie gehad hebben.
- Momenteel op zijn minst drie maanden geen/weinig klachten hebben.
- Doorzettingsvermogen en de bereidheid om dagelijks 45 minuten aan de oefeningen te besteden.

CURSUSPROGRAMMA

Bijeenkomst 1

Depressie en de automatische piloot
Aandacht voor lichamelijke gewaarwordingen

Bijeenkomst 2

Aandacht voor de ademhaling

Bijeenkomst 3

Aandacht voor de ademhaling en
bewustwording van het lichaam
De '3-minuten-tijd' voor de ademhaling

Bijeenkomst 4

Aandacht voor gedachten
In het heden blijven

Bijeenkomst 5

Toestaan en accepteren wat er is

Bijeenkomst 6

Gedachten zijn geen feiten
Gedachten op een andere manier bekijken

Bijeenkomst 7

De '3-minuten-tijd': actie ondernemen
Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen als
een depressie me overweldigt

Bijeenkomst 8

Gebruiken wat je hebt geleerd
Een waarschuwingssysteem en een actieplan
maken

Bijeenkomst 9 t/m 12

Herhaling en verdieping van eerder
behandelde onderwerpen

INFORMATIE EN INSCHRIJVINGEN

SCHURINK PSYCHOTHERAPIE EN TRAININGEN

•
**Ger Schurink & Ricky van Berlo,
psychologen/gedragstherapeuten**
•

Grotestraat 209-B
7622 GH Borne
074-2666090
schurink@worldonline.nl

Een volgende
depressie voorkomen

**Nieuwe
behandelmethode:
Aandachtgerichte
Cognitieve Therapie**

SCHURINK PSYCHOTHERAPIE EN TRAININGEN

Praktijk voor eerstelijnspsychologische hulp en
psychotherapie. Sinds 1993 bieden wij met
cognitieve gedragstherapie hulp aan mensen met
uiteenlopende psychische problemen .

SCHURINK PSYCHOTHERAPIE & TRAININGEN

