



www.zov.be



Waarom lukt het me niet meer?

Hoe anders doen en anders denken?



Groeps cursus rond depressie

Voor wie?

Volwassenen vanaf 18 jaar die reeds langer dan 3 weken kampen met een aanhoudende sombere stemming.

Soms gaat dit samen met:

- Slaapproblemen
- Verlies aan interesse
- Moeheid en futloosheid
- Verlies aan eetlust
- Andere symptomen

U kan zich inschrijven op doorverwijzing van bv. je huisarts of op eigen initiatief.

Wat?

Een groepscursus, maximaal 10 deelnemers

- Gedurende 10 wekelijkse sessies geven we informatie over depressie. We staan stil bij hoe u dit ervaart en hoe u hiermee kan omgaan. We doen praktische oefeningen (hoe anders doen? Anders denken?) en geven piekertips)
- Een maand na het afsluiten van de cursus volgt een follow-up sessie om te kijken hoe het met je gaat.

Wie begeleidt de sessies?

Laure Torcque en Ann Verschuere, psychologen en therapeuten van het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg, Zuid-Oost-Vlaanderen begeleiden de wekelijkse samenkomsten.

Wanneer en waar?

We komen 1 keer per week samen, van 18 u. tot 20 u. Een cursus start in maart en in september.

CGG Oudenaarde
Sint-Jozefsplein 2a
9700 Oudenaarde

Kostprijs

€ 11 per sessie

€ 4 indien u recht hebt op verminderd tarief

Gebrek aan financiële middelen is evenwel geen hinderpaal voor hulp. Aarzel niet erover te praten bij het kennismakingsgesprek.

Interesse?

Neem contact op, telefonisch of via mail, met Laure of Ann, voor een individueel kennismakingsgesprek.

Tel.: 078 - 15.55.70

Mail: ann.verschuere@zov.be of
laure.torcque@zov.be

- In functie van het samenstellen van de groep vragen we u om een vragenlijst in te vullen en nodigen we u uit voor een persoonlijk gesprek.
- Nadien ontvangt u een brief met de exacte data van de cursus en bijkomende informatie.