

THEMA-AVOND DEPRESSIE EN PREVENTIE

Hoe voorkom je en bestrijd je somberheid of depressie?

A.s. dinsdag 17 november organiseert 'Stichting Psychosociale Klankborden' een thema-avond over "depressie en preventie". Aanvang 19.30 tot 21.30 uur in het Hervormd Jeugdcentrum aan de Vijverhof 10 te Hendrik Ido Ambacht.

De avond staat in het teken van vroegtijdige herkenning en de mogelijkheden van snelle en lokale hulpverlening. Stichting Psychosociale Klankborden wil zich daar sterk voor maken in samenwerking met de GGD, De Grote Rivieren en de gemeente. De avond wordt ingeleid door een preventiespecialist van DGR over manieren hoe een depressie te herkennen is en te bestrijden valt. Mirjam van Dongen werkzaam bij de afdeling preventie DGR legt uit wat de symptomen zijn en wat iemand of zijn omgeving ertegen kan doen om te voorkomen dat een dipje over kan gaan in een depressie. Tot slot wordt verteld welke activiteiten worden aangeboden met betrekking tot depressiepreventie.

Deze avond met als thema 'depressiepreventie' is een onderdeel van het programma Gezond, gewoon doen! Diverse organisaties werken in opdracht van de gemeenten aan dit programma, de GGD Zuid-Holland Zuid voert de regie.

Paneldiscussie

Na de pauze vindt er een paneldiscussie plaats, waarbij het publiek vragen kan stellen aan hulpverleners en specialisten. Ervaringsdeskundigen vertellen over hun eigen ervaringen en geven tips. Het omgaan met depressie wordt vanuit verschillende invalshoeken belicht. Speciale gast is Pia de Blok, bekend als ontspanningstherapeute, gespecialiseerd in het omgaan met depressie, angst of stress op scholen. Zij heeft de afgelopen jaren met jongeren en leerkrachten zeer goede resultaten bereikt.

De avond is voor iedereen bedoeld die zelf of in de naaste omgeving met depressie en vergelijkbare symptomen te maken heeft.

Aan de orde komen:

- ★ Lichte en zware vormen van somberheid en depressie
- ★ Wat kan een ervaringsdeskundige als lotgenoot of 'maatje' betekenen?
- ★ Hoe wil Stichting Psychosociale Klankborden somberheid en depressie samen met o.a. huisartsen en lokale hulpverleners aanpakken?

Programma

19.00 uur: inloop en koffie in het Hervormd Jeugdcentrum, Vijverhof 10, H.I.Ambacht
19.30 uur: inleiding door Mirjam Van Dongen, hoofd preventie RMI-De Grote Rivieren
20.00 uur: pauze
20.15 uur paneldiscussie met o.a. ervaringsdeskundigen, ontspanningstherapeute
tot 21.30 uur: Pia de Blok, huisarts, ouderenadviseur, zorgverzekering en maatschappelijk werk

Tijdens en na afloop staan vrijwilligers klaar om met aanwezigen te praten en te adviseren. Tevens behoort een afspraak met één van de deskundigen - psycholoog, schuldhulpverlener of juridisch adviseur - tot de mogelijkheden.

Men kan zich opgeven voor de cursus 'depressiepreventie-begeleiding', die bij voldoende belangstelling door de stichting i.s.m. de GGD/DGR gegeven wordt. Ook kan men zich opgeven voor één van de wekelijkse activiteiten van de stichting zoals samen eten, sporten en creativiteit.

Volgende redenen om deze avond niet te missen!

Toegang gratis

Voor nadere informatie: Stichting Psychosociale Klankborden ZHZ

tel. 0623971673 en website www.stichtingklankborden.nl

Algemene informatie

DEPRESSIEVIRUS WAAIT DOOR HET LAND...

Jaarlijks krijgen 750.000 mensen in Nederland een depressie. De maatschappelijke kosten daarvan bedragen € 1,5 miljard. Daarom zijn vroegtijdige herkenning en preventie van groot belang. Voor mensen die tot somberheid en depressie neigen is preventie en lotgenotencontact minstens even belangrijk als een 'grieprik'.

Je hoort mensen vaak zeggen dat ze 'even een dipje' hebben. Daar kijkt niemand van op. Iedereen is wel eens somber of treurig, bijvoorbeeld na een tegenslag, ruzie, verlies van een dierbare of zomaar. Meestal gaat het vanzelf weer over. Maar bij sommige mensen blijft de negatieve stemming aanhouden. Ze hebben nergens zin in of belangstelling voor. Hun hele leven wordt beheerst door somberheid. Ze missen de energie om iets te ondernemen en het lukt maar niet om minder somber te worden. Mensen die lange tijd last hebben van zo'n sombere stemming lijden mogelijk aan een depressie.

DEPRESSIE SNELST GROEIENDE VOLKSZIEKTE

- In de regio Zuid Holland Zuid geeft ruim 15% van de inwoners aan in meer of mindere mate psychische ongezond te zijn. 25% van de 75-plussers voelt zich psychisch ongezond.
- Kinderen in klas 2 van het voortgezet onderwijs geven aan te maken te hebben met problemen als faalangst, negatief zelfbeeld, onzekerheid, agressie en (vage) lichamelijke klachten. Bij vermoedelijk ruim 20% van de regulier onderzochte schoolkinderen (2004-2005) is er reden voor een vervolgesprek.
- Psychische stoornissen zijn de belangrijkste oorzaak van arbeidsongeschiktheid en veroorzaken ook een aanzienlijk deel van het ziekteverzuim. Depressie gaat vooraf aan angststoornissen (bij 8%) en schadelijk alcoholgebruik (bij 27%).
- Jaarlijks gebruiken ongeveer 4.000 personen (jongeren, volwassenen en ouderen) preventieve hulp tegen depressies.¹ Dat is ruwweg 1 procent van het aantal mensen dat jaarlijks voor het eerst een depressie krijgt (359.000), een zeer beperkt bereik dus.

Info: ¹ Kiezen voor gezond leven 2007-2010, ministerie VWS december 2006/Landelijk Steunfunctie Preventie GGZ en verslavingszorg.



Klankbordleden wandelen preventief tegen de herfstdepressie en voor de gezelligheid.

Depressie is de snelst groeiende volksziekte. Iedereen heeft belang bij een vroegtijdige herkenning. Lotgenoten en ervaringsdeskundigen kunnen daarbij belangrijke ondersteuning bieden. Eén op de vier Nederlanders krijgt er mee te maken. Maar hoe herken of voorkom je een depressie? Als je al aan somberheid lijdt, hoe ga je ermee om? Bij wie kan je terecht? Waarom zou je je ervoor schamen? Hoe kom je door een depressie tot een positief zelfbeeld en mogelijk zelfs tot een keerpunt in je leven?

Deze en nog vele andere onderwerpen die te maken hebben met depressie komen aan de orde tijdens de thema-avond 'depressie en preventie' georganiseerd door de Stichting Psychosociale Klankborden.

Daarnaast staan sporten, samen eten en koken en creativiteit op de wekelijkse activiteitenkalender.
