



1. Algemene opzet

Psycho-educatie is gericht op het via educatieve doelen, werkwijzen en materialen aan informatieoverdracht te doen met betrekking tot een psychische problematiek. Psycho-educatie geeft een theoretische en praktische ondersteuning in het omgaan met moeilijkheden. De educatie is erop gericht om via opdrachten, vaardigheden aan te leren zodat u controle leert te krijgen over uw problemen en minder vaak terugvalt.

Een psycho-educatief aanbod is verschillend aan groepstherapie. Binnen een groepstherapie is het belangrijk om binnen de groep te communiceren over zijn stroomis, terwijl psycho-educatie eerder gericht is op het ontvangen van informatie, het leren van vaardigheden en minder op actieve deelname. Dit laatste vergroot het gevoel van veiligheid.

2. Aanbod.

Iedere les bestaat uit een terugkerende opbouw. Er wordt gestart met een theoretische uiteenzetting over de problematiek en hoe je deze stapsgewijs kan aanpakken. In een tweede luik wordt de theorie omgezet in praktische oefeningen die uitmonden in concrete opdrachten voor de komende week. Na het uitvoeren van de opdrachten, wordt er achteraf door de therapeut schriftelijk feedback gegeven.

‘Leren omgaan met depressieve gevoelens’ bestaat uit **6 bijeenkomsten van telkens twee uur.**

De cursus start op **23 september** (in Halle, lokatie te bepalen) tussen **9u30 – 11u30** en gaat verder wekelijks door tot en met 28 oktober.

De eerste drie lessen richten zich op gedragsactivatie, gevolgd door 3 drie lessen gericht op anders leren denken. Wie enkel wil werken rond piekergedachten kan ook tijdens deze laatste drie lessen aansluiten. (zie psycho-educatiereeks ‘Piekeren kan je Afleren).

De aanpak bestaat uit een cognitief-gedragstherapeutisch programma waarbij men via interventies op cognitie en gedrag, de emoties positief wil beïnvloeden.

Thema’s zijn:

- Voorlichting over de (symptomen) en het ontstaan van depressie.
- Inzicht geven in de wijze waarop men vroege, waarschuwendende signalen kan waarnemen.
- Voorlichting geven over de belangrijkste psychologische theorieën over depressie.
- Inzicht geven over hoe je stapsgewijs depressieve gevoelens kan aanpakken.
- Zoeken naar alternatieven voor inadequaat gedrag.
- Het leren van vaardigheden om verandering aan te brengen in negatieve attitudes of opvattingen
- Instructies geven over zelfzorg.
- Het aanreiken van een stappenplan tot activeren en anti-depressief handelen.
- Het op zoek gaan en aanpakken van hindernissen die een vooruitgang kunnen belemmeren.

3. Kostprijs

Deze bedraagt € 10 per bijeenkomst. Via de directie kan er onder specifieke voorwaarden vrijstelling van betaling verkregen worden. Er wordt tijdens de lessen een syllabus ter beschikking gesteld.

4. Aanwezigheid

Van de cursisten wordt een maximale aanwezigheid verwacht. Uitzonderlijk kan er een individuele inhaalsessie worden voorzien.

waar?
Afdeling Halle
Beertestraat 21
1500 Halle
02 361 21 28
info.halle@passant.be

waar?
Afdeling Dilbeek
Ninootsesteenweg 358
1700 Dilbeek
02 569 19 10
info.dilbeek@passant.be

waar?
Afdeling Leuven
Sint-Geertrui Abdij 6
3000 Leuven
016 31 99 99
info.leuven@passant.be

waar?
Afdeling Haacht
Jennekensstraat 22
3150 Haacht
016 60 99 99
info.haacht@passant.be