

# Undervisning om depression

## PSYKOEDUKATION MÅLRETTET PATIENTER OG DERES PÅRØRENDE

Psykiatrien tilbyder patienter med depression og deres pårørende et forløb med undervisning – også kaldet psykoedukation – om depression.

På kurset får I:

- kendskab til og viden om sygdommen og dens belastninger
- værktøjer til bedre at kunne håndtere udfordringer i hverdagen
- mulighed for at møde andre, der er i lignende situationer, og udveksle erfaringer med dem
- mulighed for at få fokus på, hvordan det kan opleves at have fået depressive symptomer
- mulighed for at dele tanker, følelser og erfaringer med andre
- viden om, hvordan man som pårørende kan passe på sig selv i sygdomsforløbet
- mulighed for at få vendt nogle af de spørgsmål, der trænger sig på.

Erfaringsmæssigt er det meget givende for alle parter, at undervisningen foregår sammen med den eller de pårørende.

Hvis du er patient, kan du godt deltage uden pårørende.

### KURSUSINDHOLD

På kurset får du mulighed for at dele dine erfaringer med underviserne og med andre patienter og pårørende, der har den samme sygdom inde på livet. Kurset indeholder undervisning i følgende emner:

- **Diagnose.** Vi gennemgår, hvilke symptomer og tegn der udløser diagnosen – og hvilke mulige årsager, der kan være til sygdommen.
- **Behandling af depression.** Depression kan behandles på mange måder, afhængig af sværheds-

grad. Som deltager får du fx viden om principperne for medicinsk behandling, psykoterapi og kognitiv terapi.

- **Håndtering af sygdommens belastninger.** Fx isolation, inaktivitet, bekymring og søvnproblemer.
- **Sociale tilbud.** Depression giver ofte behov for forskellige former for hjælp, fx i forhold til sygedagpenge og job. Vi kommer ind på de forskellige muligheder for hjælp.
- **Familieliv.** Depression påvirker ikke bare den sygdomsramte, men hele familien. På kurset kommer vi ind på vigtigheden af, at der er den fornødne forståelse og opbakning i familien.
- **Forebyggelse.** Vi arbejder med at undgå nye sygdomsudbrud ved hjælp af en forebyggelsesplan.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

#### Tilmelding

Som en del af din behandling eller i forbindelse med din udskrivelse tilbyder vi dig og dine pårørende undervisning på det førstkommande hold.

Hvis du ønsker at deltage, vil din kontaktperson i afdelingen eller i den ambulante psykiatri tilbyde dig, at vi sender en sms eller et brev til dig før kursusstart som en påmindelse om starttidspunktet.

#### Ramme omkring undervisningen

Undervisningen er præget af dialog, og deltagernes egne erfaringer udgør en væsentlig del af indholdet. Undervisningen er gratis, og der serveres kaffe og te. Det er vigtigt for undervisningsforløbet, at du eller I møder hver gang. Hvis du eller I er forhindret i at deltage, skal I melde afbud til nedenstående mobilnummer, enten via sms eller ved at indtale en besked.



PSYKIATRIEN  
– i gode hænder

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, eller har du brug for yderligere information, er du velkommen til at kontakte os.



**Kontakt**

**Din kontaktperson i Psykiatrien**