

Undervisning om depression

PSYKOEDUKATION MÅLRETTET PATIENTER OG PÅRØRENDE

Vi tilbyder undervisning – også kaldet psykoedukation – til dig, der har en depression, samt dine pårørende.

Psykoedukation handler om, at du lærer om mere om din sygdom, og om hvordan den påvirker dit liv. Det handler også om, hvordan du selv kan være med til at påvirke dit liv.

Både erfaring og forskning har vist, at psykoedukation er med til at give et bedre behandlingsforløb. Den viden, du får, kan medvirke til at øge din livskvalitet og din mulighed for at leve det liv, du ønsker dig.

Vi inviterer dine pårørende med, for at de kan få større indsigt i sygdommen samt viden om, hvad der kan skabe henholdsvis forværring eller forhindring af lidelsen, så de kan være en støtte for dig.

KURSUSINDHOLD

Psykoedukation finder sted i gruppe via video. Vi mødes i gruppen 6 gange. Hver gang vi mødes, vil der være et oplæg fra undervisernes side. Der kan desuden indgå forskellige opgaver.

De emner eller temaer, vi tager op i psykoedukationen er:

- Depression – hvad er det?
- Depression – hvordan opstår det?
- Hvad er behandlingsmulighederne?
- Hvad kan jeg gøre?
- Hvad kan andre gøre?
- Hvordan kan jeg forebygge?



Undervisning om din sygdom er med til at give dig et bedre behandlingsforløb.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tilmelding

Hvis du og din pårørende ønsker at deltage i psykoedukationen, kan I tilmelde jer ved at ringe til ambulatoriet.

Tid

Vi mødes 6 gange a cirka 1½ times varighed.

Hent eller print mappe til kurset

Du kan afhente en undervisningsmappe til kurset om mandagen før første undervisningsgang. Hent den hos sekretæren på Psykiatrisk Ambulatorium Midtvendssyssel, indgang 1, Hjørringvej 180, 9700 Brønderslev. Alternativt får du den tilsendt via e-Boks



– også om mandagen – og kan selv printe materialet ud.

Sted

Via video.

Undervisere

Der deltager 2-3 undervisere ved hvert møde.

Pårørende

Du må gerne have pårørende med.

Ved afbud

Hvis du bliver syg eller af anden grund bliver nødt til at melde afbud, så ring venligst til sekretæren og fortæl årsagen til, at du melder afbud.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om depression, kan du eventuelt læse mere på patienthaendbogen.dk. Søg på: depression.



Kontakt

**Psykiatrisk Ambulatorium
Midtvendssyssel**
Tlf. 97 64 39 46