

# DEPRESSIECOACHING

*Wist je dat depressies wereldwijd bij meer dan 350 miljoen mensen voorkomen? Depressies zorgen ervoor dat mensen niet goed meer kunnen functioneren en steeds verder wegzakken in een uitzichtloos bestaan. Een depressie kan veroorzaakt worden door psychische, sociale, maar ook lichamelijke oorzaken. Depressies treden op bij volwassenen, maar ook bij bejaarden, kinderen en jongeren. Depressies zijn van alle tijden, maar het lijkt erop dat in onze huidige gejaagde wereld depressiviteit steeds vaker voorkomt. Vaak worden er antidepressiva gegeven, maar die leiden nogal eens tot medicijnverslaving. Hoe je dit kunt voorkomen en behandelen komt in de cursus Depressiecoaching uitgebreid aan bod.*

Bij depressies kunnen we verschillende hoofdsor-ten onderscheiden en eerst moeten we vaststellen of het wel echt een depressie is of een tijdelijke 'dip' in ons bestaan. Gaat het om een winterdepressie, een zomerdepressie, een postpartumdepressie (PPD) (postnatale depressie) of is de depressie het gevolg van het posttraumatisch stressyndroom (PTSS) of het premenstrueel syndroom (PMS)? Vaak blijkt ook de manier van voeden, rust en slaap, licha- melijke activiteiten en contacten met anderen van groot belang te zijn. Daarom leer je hoe iemand met een depressie weer nieuwe contacten kan leggen, het dagelijkse werk weer op kan nemen en aan gedragsactivatie kan doen.

De cursus Depressiecoaching gaat in op de oorza-ken van depressies, de gevolgen ervan en op de behandelmethoden die toegepast kunnen worden, regulier, maar ook met homeopathie, aromathera- pie en kruidentherapie. Verder wordt ingegaan op de mogelijkheden van psychotherapie, cognitieve gedragstherapie, mindfulness, groepstherapie, relatietherapie en gezinstherapie. Ook autogene training komt aan bod en het

toepassen van affirmaties, want de toepassing hiervan blijkt bij depressies goed te werken. Je leert de kunst van het doorbreken van automatische negatieve gedachten en denkfouten. Denkfouten

kunnen vaak opgelost worden evenals automa- tische gedachten. Daarvoor leer je in de cursus Depressiecoaching verschillende methodes toe te passen.

Een depressie heeft soms de neiging terug te komen en daarom word je in de cursus Depressie- coaching geleerd hiermee om te gaan, een terugval te voorkomen en op welke manier je de eerste symptomen van een terugval kunt opmerken. Als hulpverlener krijg je in diverse situaties met depres- sive mensen te maken. Er wordt een relatie gelegd tussen de problemen die mensen nu hebben, en de ervaringen die verband houden met het ontstaan van een depressie.

Na het afronden van deze cursus ben je in staat de vele vormen van depressies te onderscheiden en deze, samen met de hulpvrager, op een individu- eel passende manier te behandelen. Deze cursus is niet alleen bedoeld als beroepsopleiding, want je kunt de kennis die je tijdens je studie opdoet ook heel goed toepassen op jezelf.

## STUDIEDUUR

3 maanden bij 2 lessen per maand

6 maanden bij 1 les per maand

## STUDIEBELASTING

4 tot 5 uur per week bij 1 les per maand

## OMVANG

524 pagina's op A5-formaat

## HUISWERK

inzenden per post of digitaal via internet

## NIVEAU

hbo-niveau

## CURSUSAANVANG

op elk gewenst moment

## VOOROPLEIDING

geen specifieke vooropleiding nodig

## STUDIEMATERIAAL

fraai opbergsysteem en inclusief alle benodigde studiematerialen en/of boeken

## STUDIEVERKLARING

kosteloos na inzending van het huiswerk

## EXAMEN

kan desgewenst worden afgelegd

## LESGELD

Raadpleeg voor het meest actuele lesgeldtarief van deze cursus onze website [www.sorag.nl](http://www.sorag.nl)

