

## **“Kon ik mijn hoofd af en toe maar even uit zetten”**

*(thema bijeenkomst voor mantelzorgers)*

Herkenbaar? Het bovenstaande is een veelgehoorde uitspraak bij mensen die somberheid ondervinden en/of te maken hebben met depressieve klachten. In Nederland krijgt ongeveer een kwart van de volwassenen van 18-75 jaar ooit in het leven te maken met een depressie (bron: Trimbosinstituut). Hoe uiten zich zulke klachten en, belangrijker, hoe kunnen we ons verhouden tot deze klachten? En wat kunnen we doen om ze te voorkómen, is dat mogelijk?

Op 20 juni wordt hierover een thema-lezing gegeven in Weerselo. Hierbij zal onder anderen worden belicht wat de kenmerken van somberheid en depressieve klachten zijn, maar vooral worden ingegaan op hoe je kunt leren hiermee om te gaan, want er zit nu eenmaal geen uit-knop aan ons hoofd, hoe graag we dat ook zouden willen.

De lezing is interactief en wordt vermengd met voorbeelden uit de praktijk en gezamenlijke oefeningen om aan den lijve te kunnen ondervinden wat helpende handvatten kunnen zijn. Deze middag zal zorgen voor meer bewustzijn en inzicht in onze klachten, denkpatronen en de automatismen in ons gedrag. Spreker Frieda Eisen (praktijkondersteuner GGZ bij 2 huisartsenpraktijken in Twente en psycholoog) is enthousiast en belooft dat het een inspirerende middag zal worden.

Naast alle informatie is het doel van de middag ontspannen samenzijn, uitwisselen van je ervaringen en gezellig met elkaar koffie of thee drinken! Sociaal Werker Edith Harmsen (Stichting welzijn Tubbergen- Dinkelland, SWTD) organiseert deze bijeenkomst en heet je van harte welkom.

Als je aanwezig wilt zijn op deze middag, ben je welkom op:

**Donderdag 20 juni van 14.00 uur tot ongeveer 16.30. (zaal open om 13.30 uur)  
De middag is bij Zalencentrum Ensink, Lemselosestraat 4**

**Je kunt je aanmelden bij Edith Harmsen, telefonisch of per email 06-38594369 of [e.harmsen@swtd.nl](mailto:e.harmsen@swtd.nl)** (ook voor meer informatie). De sociaal werker mantelzorg biedt ondersteuning, persoonlijk advies, vrijwillige inzet en emotionele steun aan mantelzorgers.