



Ouderbijeenkomst 1

<i>Materialen:</i>	1	handouts power point
	2	overhead of beamer
	3	powerpoint (zie www.doepressie.nl)
	4	eventueel 10 à 15 depressievragenlijsten (BDI of CES-D)
	5	10 à 15 pennen

<i>Agenda:</i>	1.	Welkom Introductie	5 minuten
	2.	Kennismaken	10 minuten
	3.	Wat komt vanavond aan de orde?	5 minuten
	4.	Wat is een depressie?	20 minuten
	5.	Inhoud van de Doepressie cursus	35 minuten
	6.	Verloop van de training tot nu toe	10 minuten
	7.	Afsluiting	5 minuten

1. Kennismaken

Doel: De ouders weten welke ouder bij welke cursist hoort
Bewerkstelligen van een enigszins ontspannen sfeer zodat de ouders zich vrij voelen om ervaringen en informatie met elkaar te delen.

Instructie: Voordat we verder gaan met het programma willen we eerst kennismaken. Als eerste zullen we ons zelf voorstellen voor. Vervolgens wil ik u vragen om uw naam te noemen en te zeggen van wie de ouder bent.

2. Wat komt vanavond aan de orde?

Doel: Ouders zijn op de hoogte van het programma van de bijeenkomst.

Instructie: Leg aan de hand van de volgende aandachtspunten in het kort uit wat er in deze bijeenkomst aan de orde komt. Sommige ouders zijn geneigd om uitgebreid over hun eigen kind te gaan vertellen. Probeer dat te voorkomen door nu al te benoemen dat het niet mogelijk en niet wenselijk is om op deze avond bij iedere cursist apart stil te staan.

Tekst powerpoint

Wat is een depressie?

Oorzaken en verloop van een depressie?

De Doepressie cursus



3. Wat is een depressie?

Doel: Ouders zijn op de hoogte van ontstaan, verloop en prognose van depressieve stoornissen.

Instructie: Geef aan de hand van de powerpoint psycho-educatie over depressie bij adolescenten. Voor uitgebreide informatie zie de inleiding van het draaiboek, bijeenkomst 1 van de cursus en de website: www.doepressie.nl.
Het werkt het beste als je de interactie bevordert door tussendoor vragen te stellen; 'Herkent U dit bij uw zoon/dochter?', 'Is deze informatie nieuw voor u?', 'Misschien heeft een van u een voorbeeld hiervan?'.
Geef van te voren duidelijk aan of je het prettig vindt dat ouders vragen stellen tussendoor of aan het eind.
Extra: Als oefening kun je de CDI of de BDI afnemen. De ouders hebben dan meteen een idee van de diversiteit aan symptomen die een rol kunnen spelen bij een depressie.

4. Inhoud van de Doepressiecursus deel 1.

Doel: De ouders hebben kennis van wat de cursisten tijdens het eerste deel van de cursus aangeboden krijgen. Ouders begrijpen waarom de jongeren geactiveerd worden.

Instructie: Plenair uitleg aan de hand van de PowerPoint presentatie sheet 12 t/m minimaal 26 (rest wordt in bijeenkomst 2 behandeld)
Bespreek aan de hand van de aandachtspunten in de Powerpoint de inhoud van de cursus. In hoofdstuk 1 van het draaiboek staat meer informatie over de achtergronden van de cursus. Daar kun je eventueel gebruik van maken.
Voor de ouders is het prettig als er veel voorbeelden gebruikt worden.

Tekst Power point sheet 13 t/m 26

1. Een passend antwoord
2. Vorm
3. Onderdelen van de cursus
 - Stemming meten
 - Sociale vaardigheden
 - Plezierige activiteiten
 - Ontspanningsoefeningen
 - Cognitieve herstructurering
 - Communicatie vaardigheden
 - Onderhandelen/ probleem oplossen
 - Terugvalpreventie
4. Negatieve en positieve spiraal
5. Stemmingdagboek
6. Items 'Pleasant Events Schedule'
7. Je stemming en plezierige activiteiten
8. Automatische gedachten
9. Het GGG-schema
10. Voorbeelden van negatieve gedachten
11. Voorbeelden van positieve gedachten



5. Verloop van de training tot nu toe.

- Doel:* De ouders hebben vertrouwen in het verloop van de cursus.
De ouders kunnen verdragen dat hun zoon/dochter vooral zelf het veranderingsproces bewerkstelligen.
Ouders begrijpen dat de autonomie van hun zoon en dochter bevordert moet worden.
- Instructie:* Geef aan in hoeverre de cursus volgens plan verloopt. Vertel iets over de volgende zaken; mate van groepsvorming, de samenwerking binnen de groep, rol van humor, bereidheid om te veranderen, vermogen om te experimenteren, mate van sociale steun. Ga niet in op de rol van specifieke deelnemers binnen de groep. Benadruk nogmaals dat het veranderingsproces voor iedereen op verschillende wijze verloopt. Sommige deelnemers ervaren pas aan het eind van de cursus een positieve verandering en soms zelfs pas nadat de cursus beëindigd is.

6. Afsluiting

- Doel:* Ouders zijn op de hoogte van het vervolg
- Instructie:* Geef iedereen de kans om de wensen voor de volgende keer aan te geven. Geef iedereen de kans om nog iets te zeggen door een rondje te maken.