

Depressiegids Midden-Holland

Voor mensen met een depressie
en hun omgeving





Colofon

De Depressiegids Midden-Holland is een uitgave van het Transmuraal Netwerk Midden-Holland, in samenwerking met de afdeling Preventie en Dienstverlening van GGZ Midden-Holland en Zorgvragersorganisatie GGZ Midden-Holland.

Samenstelling

Janine Dolk, preventiefunctiearis GGZ Midden-Holland,
Odette Hensen, coördinator STIP, Zorgvragersorganisatie GGZ Midden-Holland,
Carolien van de Wetering, sociaal verpleegkundige en preventiefunctiearis GGZ Midden-Holland,
Lisette van Dingenen, programmaleider zorgketens Transmuraal Netwerk Midden-Holland.

Illustraties

De schilderijen in de gids zijn gemaakt door iemand met depressieve periodes die geen naamsvermelding wenste.
De foto's van de schilderijen zijn gemaakt door Hellen Sturm.

De Depressiegids Midden-Holland is te bestellen bij het Transmuraal Netwerk Midden-Holland, Postbus 1098, 2800 BB Gouda.

Telefoon: (0182) 505534

E-mail: info@transmuraalnetwerk.nl

Website: www.transmuraalnetwerk.nl

© 2007 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Inleiding

“Ik zie het de laatste dagen helemaal niet meer zitten”, of “ik voel me zo depressief”. Zoiets wordt tegenwoordig heel gemakkelijk gezegd, maar het is de vraag of er werkelijk sprake is van een depressie of dat het hier gewoon om een wat sombere stemming gaat. Een depressie is immers officieel een psychiatrische ziekte, zelfs een van de meest voorkomende. Een sombere stemming daarentegen is géén ziekte, maar een ‘gewone’ tijdelijke verandering van stemming. Bij een “echte” depressie is de stemming abnormaal verlaagd. Er is dan sprake van een pathologische (= ziekelijke) daling van de stemming.

Nu is de grens tussen normaal en abnormaal moeilijk te trekken, de overgang verloopt namelijk geleidelijk. Daarom heeft men in de loop der jaren een aantal normen of maatstaven ontwikkeld, aan de hand waarvan de arts kan bepalen of er nu wel of niet sprake is van een echte depressie. Het advies is dan ook om altijd, ook bij lichte depressieve klachten, contact op te nemen met de huisarts. Samen met u zal hij bekijken welke therapie, medicatie of ondersteuning in uw geval het beste is. Deze gids is een hulpmiddel en naslagwerk bij de behandelingsroute die u samen met uw huisarts uitzet.

Overigens is de behandeling van deze ziekte meestal goed mogelijk. Niet iedereen die aan een depressie lijdt, komt in aanraking met de psychiater of met iemand uit de geestelijke gezondheidszorg. De meesten blijven bij de huisarts onder behandeling.

De gids is bedoeld voor iedereen met lichte tot matige depressieve klachten, én voor de omgeving. Immers, niet alleen de patiënt lijdt; de omgeving lijdt mee. Informatie over het ziektebeeld, het verloop ervan en eventuele ondersteuning voor de omgeving zijn daarom erg belangrijk. Deze gids is een wegwijzer. Het geeft een overzicht van beschikbare voorzieningen in de regio Midden-Holland. Voorzieningen speciaal voor kinderen en jongeren is schuin weergegeven.

Voor sommige soorten van hulp is indicatiestelling vereist. Ook hierover kan uw huisarts u nader inlichten.

Inhoud

Deel 1: Hulp bij depressieve klachten	7	Lotgenotencontact	27
Huisarts eerste aanspreekpunt	7	Binnen de regio Midden-Holland	27
Voorlichting en informatie	7	Buiten de regio Midden-Holland / landelijk	29
Binnen de regio Midden-Holland	7	Deel 2: Hulp voor de omgeving	31
Buiten de regio Midden-Holland / landelijk	9	Voorlichting en informatie	31
Cursussen	11	Binnen de regio Midden-Holland	31
Individueel aanbod	11	Buiten de regio Midden-Holland / landelijk	33
Groepsaanbod	13	Cursussen	35
Behandel mogelijkheden	17	Individueel aanbod en groepsaanbod	35
Gesprekstherapie	17	Lotgenotencontact	35
Fysieke therapie	19	Binnen de regio Midden-Holland	35
Lichttherapie	21	Buiten de regio Midden-Holland / landelijk	37
Medicamenteuze therapie	21	Overige begeleiding	37
Electroconvulsieve therapie	21	Deel 3: Namen en adressen	38
(Dag)Opname	22	Deel 4: Trefwoordenlijst	46
Crisisondersteuning	23		
Overige begeleiding	23		

Tips

voor mensen met depressieve klachten

- Neem voldoende lichaamsbeweging: ga elke dag een flink stuk wandelen of fietsen. Dat helpt tegen depressieve klachten en het maakt u gezond moe.
- Zorg voor regelmaat: sta op tijd op, zorg voor goede voeding, en ga op tijd naar bed.
- Maak een dag/weekplanning. Maar als u weet dat u echt niet zal gaan genieten van een activiteit, en u ziet er als een berg tegenop, wacht er dan nog even mee. Bouw deze activiteiten dan langzaam op. Zorg voor kleine stapjes.

1. Hulp bij depressieve klachten

Huisarts eerste aanspreekpunt

Hebt u depressieve klachten, of twijfelt u of het wel gaat om een echte depressie, ga naar uw huisarts en leg hem uw klachten voor. Is er echt sprake van een depressie, dan zal hij samen met u bespreken wat daar aan te doen is, welke behandeling, medicatie of hulp voor u het beste is. De huisarts kan u begeleiden of doorverwijzen. Sommige huisartsen in de regio Midden-Holland hebben een sociaal psychiatrisch verpleegkundige in de praktijk, die een deel van deze taken overneemt en u ook graag wat meer vertelt over het ziektebeeld depressie en hoe u daar mee omgaat. Deze gids helpt u om het gesprek aan te gaan, en bewijst ook goede diensten als naslagwerk.

Op de volgende pagina's vindt u een overzicht van alle soorten van hulp/ondersteuning bij depressies die in de regio Midden-Holland en daarbuiten voorhanden zijn en waarnaar de huisarts u, in overleg, kan verwijzen. De contactgegevens staan in hoofdstuk 3 van deze gids.

Voorlichting en informatie

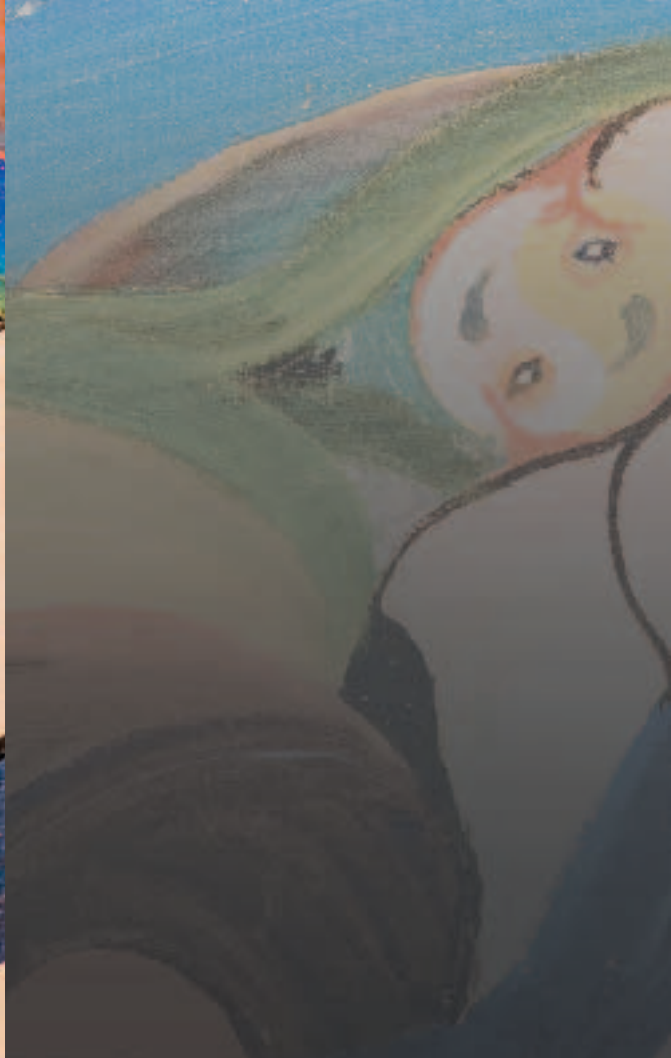
Binnen de regio Midden-Holland

GGZ Midden-Holland, afdeling Preventie en Dienstverlening

Een instelling voor geestelijke gezondheidszorg voor volwassenen en ouderen, die met name ook aandacht besteedt aan de preventie van psychische problemen. Bij de afdeling Preventie en Dienstverlening kunt u advies en informatie krijgen over leven en omgaan met een depressie (telefonisch en per e-mail). Tevens organiseert deze afdeling voorlichtingsbijeenkomsten.

GGZ Kinderen en Jeugd Rivierduinen Preventie, locatie Midden-Holland

Een instelling voor geestelijke gezondheidszorg voor jongeren tot 18 jaar, met een gevarieerd aanbod aan voorlichting en informatie. Zoals adviesgesprekken en bijeenkomsten voor kinderen én ouders of verzorgers die te maken hebben met somberheid en (licht) depressieve klachten. Doel is voorkomen dat uw kind een stoornis ontwikkelt of dat de gevolgen van een depressie voor uw kind én voor u tot het minimum worden beperkt.



Steun en InformatiePunt (STIP)

Een onafhankelijk regionaal informatiepunt, onderdeel van de ZorgvragersOrganisatie GGZ (ZOG Midden-Holland), waar u terecht kunt voor informatie, voorlichting, advies en ondersteuning op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Naast professionele medewerkers zijn er ook ervaringsdeskundigen op het gebied van (leven met) depressies.

MEE Midden-Holland

Een landelijke organisatie met regionale spreekuren en vestigingen. U kunt hier terecht voor informatie, voorlichting, advies en ondersteuning. MEE richt zich op mensen met een beperking (ook een depressie), hun ouders en familieleden. Er is een informatiecentrum in Gouda voor de regio Midden-Holland. Tevens kunt u terecht bij verschillende loketten/steunpunten in de regio .

Apotheek

De apotheek bij u in de buurt beschikt over informatiefolders. Ook kunnen medewerkers van de apotheek vragen beantwoorden over de medicijnen die u gebruikt of over eventuele bijwerkingen. Het is altijd mogelijk een afspraak te maken of telefonisch uw vragen te stellen.

Hulpverleners

Wanneer u onder behandeling bent of begeleiding krijgt van een zorginstelling, kunt u met uw vragen ook terecht bij een behandelend/begeleidend medewerker. Hij/zij kan u eventueel doorverwijzen naar de juiste persoon of instelling.

Buiten de regio Midden-Holland / landelijk

Het Depressie Centrum

Via de telefonische Psychische Gezondheidslijn kunt u informatie, advies en ondersteuning krijgen. Tevens is via de website een brochurereeks te bestellen.

Stichting Pandora

De Pandora Depressielijn biedt via een ervaringsdeskundige medewerker een luisterend oor, alsmede informatie en advies over behandelmethoden, medicijnen en het leven met en na een depressie.

Patiënten Informatie en Lifestyle (PIL)

www.pilapotheek.nl is een website van Escura Apotheek. Op PIL staat veel betrouwbare informatie over depressies. Bij een Escura Apotheek kunt u een persoonlijke toegangscode aanvragen om gratis toegang te krijgen tot de website.



Stichting Korrelatie

Korrelatie verleent hulp bij psychische en sociale problemen zowel telefonisch als via internet. Korrelatie biedt hulp aan volwassenen en kinderen. De website van de Stichting Korrelatie is bedoeld voor alle jongeren die meer willen weten over het verschil tussen een dipje en een depressie; www.zwaarweer.nl.

Multidisciplinaire Richtlijn Depressie, Patiëntenversie

Betrouwbare informatie over wat een depressie is, wat behandelmogelijkheden zijn. Tevens bevat deze richtlijn, te bestellen bij het Trimbos Instituut of via www.ggzrichtlijnen.nl, veel praktische informatie.

Cursussen

Individueel aanbod:

Zelfhulp zonder begeleiding

- Zelfhulpboek: In de put, uit de put/zelf depressiviteit overwinnen. Door P.M Lewinsohn e.a/P Cuipers redactie. HB uitgevers (ISBN; 9789055740468)
- Het Zelfzorgboek Depressie. Het zelfzorgboek is een initiatief van Stichting Pandora en Stichting September en is bedoeld om steun te bieden bij het zelf overwinnen van uw depressie. Nagenoeg alle organisaties in de geestelijke gezondheidszorg hebben een bijdrage aan dit boek geleverd. Het boek is te koop in alle apotheken in uw regio, maar ook kunt u het rechtstreeks bestellen bij Stichting Pandora.
- Het Depressie Centrum heeft een aantal boeken geselecteerd met waardevolle informatie voor mensen met een depressie of hun omgeving. Voor titels met een korte beschrijving kunt u terecht op de site van het Depressie Centrum (rubriek Voor u gelezen).
- Bewegen of sporten verbetert zowel uw lichamelijke als geestelijke gesteldheid. U krijgt een betere conditie, een goed gevoel en meer zelfwaardering. Informeer bij een sportcentrum in uw omgeving.

Zelfhulp met begeleiding

GGZ Midden-Holland biedt een schriftelijke zelfhulpcursus voor volwassenen die last hebben van sombere of depressieve gevoelens en die daar thuis in hun eigen tempo iets aan willen doen. De zelfhulpcursus heet Depressieve gevoelens? Zelf aan de slag! Een persoonlijke coach geeft u telefonische begeleiding. Kosten: eigen bijdrage.



E-Mental Health

Bij het vroegtijdig aanpakken van depressieve klachten kunnen internet-toepassingen een effectief hulpmiddel zijn. Meer informatie hierover bij GGZ Midden-Holland. Hieronder staan drie betrouwbare internetsites vermeld.

GGZ Midden-Holland afdeling Preventie en Dienstverlening biedt via het internet online hulpverlening. “Kleur je leven” is een preventieve cursus voor mensen met licht depressieve klachten. Meer informatie kunt u krijgen bij de afdeling Preventie en Dienstverlening GGZ Midden-Holland.

www.hetluisterendoog.nl is een vorm van chatten van Humanitas, bedoeld voor mensen die op een of andere manier in een sociaal isolement zijn geraakt ongeacht levensverhaal, achtergrond, leeftijd en leefomstandigheden. U kunt een chatverzoek doen binnen de openingstijden van de Humanitas-chat.

www.interapy.nl richt zich op psychische problemen die goed aan te pakken zijn met een kortdurende behandeling. Interapy biedt volwaardige psychologische behandeling via internet. Behandelingen zijn zorgvuldig ontwikkeld in samenwerking met de Universiteit van Amsterdam. Samen met een persoonlijke behandelaar pakt u uw problemen op een gestructureerde wijze aan. Op door u gekozen momenten en op een door u gekozen plek. Tijdens de behandeling heeft u een eigen, beveiligde behandelsite die met een wachtwoord toegankelijk is.

Om voor vergoeding in aanmerking te komen, heeft u een verwijzing voor psychologische hulp van uw huisarts nodig. Uw huisarts kan voor overleg altijd contact opnemen met de behandelcoördinatie.

Zelfhulp voor jongeren

Een aantal betrouwbare organisaties hebben het initiatief genomen voor de website; www.gripopjedip.nl. De site is bedoeld voor jongeren tussen de 16 en 25 jaar met depressieve klachten én voor mensen in hun omgeving. Je kunt onder andere een online cursus doen.

Groepsaanbod:

GGZ Midden-Holland, afdeling Preventie en Dienstverlening

GGZ Midden-Holland, afdeling Preventie en Dienstverlening biedt een uitgebreid programma voor mensen met licht tot matig depressieve klachten en hun omgeving:

- Zelf somberheid overwinnen, cursus “In de put, uit de put”; aanleren van vaardigheden die kunnen helpen om sombere gevoelens te overwinnen.
- “Anders leren denken”, cursus RET Werk: Via de methode van RET (Rationeel-Emotieve Therapie) leert u hoe uw denken invloed heeft op uw gevoel en gedrag en doet u vaardigheden op om uw denkpatronen te doorbreken. U kunt u rechtstreeks aanmelden.

Kosten: eigen bijdrage



GGZ Midden-Holland, afdeling Preventie en Dienstverlening in samenwerking met Kwadraad

De kunst van het ouder worden, cursus Op zoek naar zin: levenslust putten uit het verleden om meer grip te krijgen op het verdere leven en de toekomst positief tegemoet te zien. Doelgroep 55 jaar en ouder. U kunt u rechtstreeks aanmelden.

Kosten: eigen bijdrage

Vierstroom thuiszorg en maatschappelijke dienstverlening

Verzorgt voor leden cursussen die niet direct gericht zijn op vermindering van de depressiviteit, maar op vaardigheden die u helpen om te gaan met depressieve klachten U leert uw grenzen kennen. Er zijn cursussen op het gebied van ontspanning en assertiviteit. De methoden die worden gebruikt zijn de Rationele Emotieve Therapie (RET) en de Assertiviteitstraining. U kunt u rechtstreeks aanmelden.

Kosten: eigen bijdrage

Kwadraad maatschappelijke dienstverlening

Kwadraad, voor maatschappelijke dienstverlening, verzorgt cursussen die niet direct gericht zijn op vermindering van depressiviteit, maar wel op vaardigheden die bevorderend kunnen werken bij het omgaan met depressieve klachten. Er zijn cursussen op het gebied van ontspanning en assertiviteit. U kunt u rechtstreeks aanmelden.

Kosten: eigen bijdrage

REAKT dagbesteding en arbeidsrehabilitatie

REAKT biedt diverse cursussen aan op het gebied van assertiviteit en sociale vaardigheden. Onderwerpen die aan de orde komen: het aanknopen van een gesprek; nee durven zeggen en opkomen voor jezelf. U kunt u rechtstreeks aanmelden bij REAKT.

GGZ Kinderen en Jeugd Rivierduinen Preventie, locatie Midden-Holland

Iedereen voelt zich wel eens somber. Soms is er een duidelijke reden voor die somberheid, maar soms kan het 'zomaar' ontstaan. Meestal gaat dit vanzelf over, maar niet altijd. De cursus "Hou de stemming erin!" is bedoeld voor jongeren in de leeftijd van 13 tot 15 jaar die last hebben van sombere buien en/of (licht) depressieve klachten. Het kind leert hoe sombere (depressieve) gevoelens ontstaan en wat je kunt doen om deze gevoelens de baas te blijven.

Kosten: eigen bijdrage



Stichting Gereformeerde geestelijke gezondheidszorg Eleos

Een landelijk werkende instelling voor gereformeerde geestelijke gezondheidszorg. Binnen de regio biedt Eleos voor tieners van 12 tot 14 jaar een preventieve cursus aan hoe je het beste om kunt gaan met je sombere buien. In de cursus krijg je informatie en tips waarmee je kunt voorkómen dat je sombere buien blijven hangen. Bij de cursus horen ook drie ouderbijeenkomsten. U kunt u rechtstreeks aanmelden.

Behandel mogelijkheden

Gesprekstherapie

Met gesprekstherapie worden goede resultaten bereikt. Bij lichte vormen van depressie kunnen soms een paar gesprekken alweer voldoende zijn om op de goede weg te komen. U kunt voor dergelijke gesprekken bij verschillende hulpverleners en instanties terecht:

De huisarts

De huisarts kan begeleidende gesprekken in de praktijk voeren. Hij kan hierbij gebruik maken van een GGZ-consulent (sociaal psychiatrisch verpleegkundige). De GGZ-consulent biedt kortdurende hulpverlening, geeft advies of verwijst door naar de juiste instantie voor het aanpakken van de klachten.

De psycholoog

De psycholoog pakt samen met u de psychische problemen gericht en praktisch aan. In de regio van Midden-Holland zijn verschillende praktijken van eerstelijnspsychologen of vrijgevestigde psychotherapeuten. U kunt zelf contact opnemen met een psycholoog in uw omgeving. Met het oog op vergoeding door uw verzekering kan verwijzing nodig zijn. Kosten: eigen bijdrage en/of deels door de ziektekostenverzekering.

Kwadraad maatschappelijke dienstverlening

Gesprekken met een maatschappelijk werker helpen u problemen in uw leven beter te hanteren. Naast begeleiding en behandeling biedt het algemeen maatschappelijk werk u ook voorlichting over allerlei instanties verwijst u naar gespecialiseerde zorg en welzijn. Er wordt veelal gewerkt vanuit gezondheidscentra in uw eigen woonplaats (houdt u wel rekening met een mogelijke wachtlijst). U kunt zelf contact opnemen met Kwadraad.

Bureau Jeugdzorg

Maatschappelijk werkers van Bureau Jeugdzorg voeren screeningsgesprekken met jongeren, waarbij — afhankelijk van de situatie — ook de ouders aanwezig kunnen zijn. Er wordt gekeken wat er precies aan de hand is, of er al eerder hulp is verleend en welke vorm van hulpverlening het meest geschikt is. U kunt zelf contact opnemen met Bureau Jeugdzorg.



Psychiatrie (GGZ Midden-Holland)

De behandelvormen bij GGZ Midden-Holland worden bij voorkeur ambuland en zo kortdurend en beperkt als mogelijk aangeboden, zodat het gewone dagelijkse leven kan doorgaan. De gesprekken vinden plaats op een van de aangewezen locaties. Zonodig komt een hulpverlener aan huis. Het aanbod is afgestemd op de zorgvraag en kan bestaan uit verschillende 'soorten' gesprekken: individueel, met partner en/of familieleden of in een groep. Verwijzing is nodig van huisarts, bedrijfsarts of medisch specialist.

Altrecht Gouda

Altrecht Gouda is een polikliniek voor consultatie, psychologisch onderzoek, diagnostiek, behandeladvies en kortdurende behandeling voor volwassenen en ouderen met psychische klachten in de regio Midden-Holland (Gouda en omstreken). U kunt hier terecht voor kortdurende behandeling. Verwijzing is nodig van huisarts, bedrijfsarts of medisch specialist.

Verslavingszorg

Depressie en verslaving kunnen gelijktijdig voorkomen.

Parnassia, een psycho-medisch centrum kan hulp bieden. U kunt bij het centrum terecht voor hulp bij verslaving aan alcohol, drugs, gokken, medicijnen of aan internet. Voor de inloopsprekuren is geen verwijzing van de huisarts nodig, u wordt niet als cliënt van Parnassia ingeschreven en er wordt geen dossier aangelegd.

Voor een behandeling bij Parnassia is wel een verwijzing van uw huisarts nodig.

GGZ Kinderen en Jeugd Rivierduinen Preventie, locatie Midden-Holland

Kinderen en jongeren kunnen - net als volwassenen - psychische klachten hebben. Vaak komen zij daar met hulp van ouders, vrienden, leerkrachten of de huisarts zelf uit. Soms lukt dat niet, in dat geval biedt GGZ Kinderen en Jeugd Rivierduinen specialistische hulp.

Verwijzing is nodig van huisarts of medisch specialist.

Curium

Curium is een academisch centrum voor kinder-en jeugdpsychiatrie met een vestiging in Gouda. Depressieve stoornissen behoren tot de meest voorkomende problemen die in Curium worden behandeld.

Verwijzing is nodig van huisarts of medisch specialist.

Fysieke therapie

Door beweging verbetert u zowel de geestelijke als de lichamelijke gesteldheid. Uw conditie gaat erop vooruit, waardoor u zich weer goed gaat voelen over uzelf, en u krijgt meer zelfwaardering.



Runningtherapie

Bij GGZ Midden-Holland wordt runningtherapie, hardlopen, gegeven, als onderdeel van de deeltijdbehandeling. U dient dus reeds in behandeling te zijn bij de psychiatrie.

Lichttherapie

Lichttherapie is een behandeling waarbij met behulp van zeer sterk licht, zonder UV, het dag/nachtritme direct wordt beïnvloed. Lichttherapie geeft een goed resultaat bij mensen met een seizoengebonden stemmingsstoornis, ook wel winterdepressie genoemd. In de regio kan deze therapie zelf of onder begeleiding worden gevolgd.

Lichttherapie onder begeleiding

Bij GGZ Midden-Holland wordt lichttherapie gegeven. Verwijzing is nodig van huisarts, bedrijfsarts of medisch specialist

Lichttherapie zonder begeleiding

Bij de Medicorner (thuiszorgwinkel) is het mogelijk een lamp te huren, te kopen of u kunt een lichttherapie-kuur ter plekke volgen. Neem van te voren contact op met uw huisarts.

Kosten: eigen bijdrage.

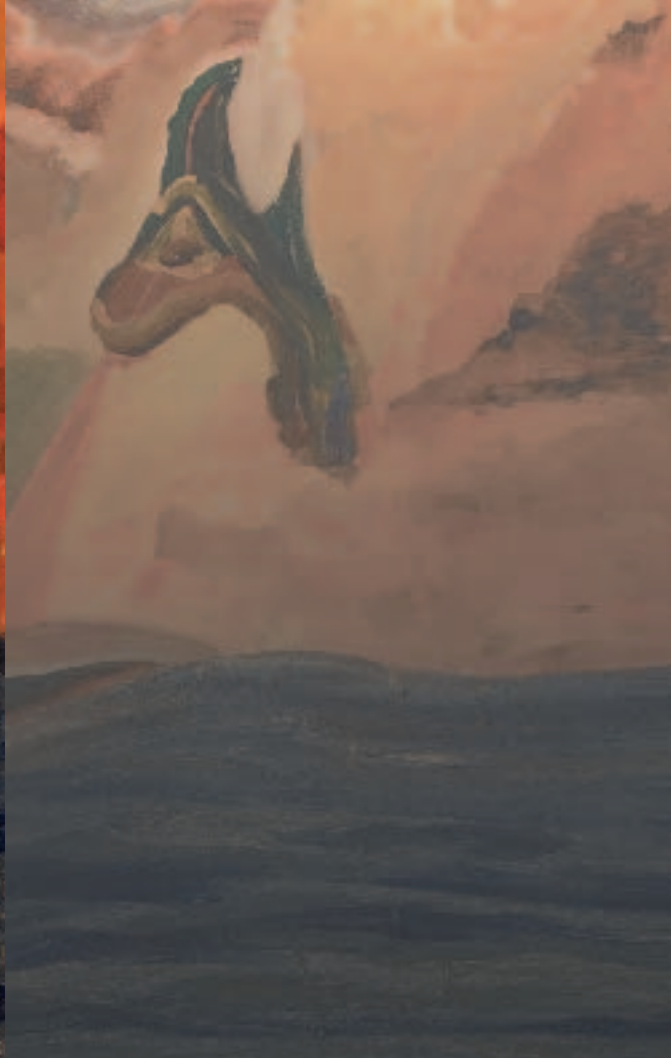
Medicamenteuze therapie

Medicijnen worden alleen door de huisarts, een psychiater of een andere medische specialist voorgeschreven. Antidepressiva beïnvloeden de stoffen in het lichaam die gevoelens en stemmingen bepalen. Bij meer dan de helft van de patiënten leiden antidepressiva tot vermindering van de depressie. Dit effect is voelbaar vanaf vier tot zes weken na het begin van het gebruik. Bij herstel moeten de medicijnen nog 6 maanden gebruikt worden.

Totdat de antidepressiva aanslaan, kan de huisarts of psychiater tevens kalmerings- of slaapmiddelen voorschrijven. Deze middelen werken direct en helpen tegen slapeloosheid, angstgevoelens, spanning en onrust. Meestal zijn deze laatste medicijnen niet langer dan enkele weken nodig.

Elektro Convulsieve Therapie (ECT)

Elektro Convulsieve Therapie is een behandeling waarbij onder kortdurende algehele narcose met behulp van een elektrisch stroompje kunstmatige epileptische aanvallen worden opgewekt. Bij de GGZ Midden-Holland is er een mogelijkheid tot een dergelijke behandeling. U dient dan reeds in behandeling te zijn bij de psychiatrie. Folders zijn verkrijgbaar bij GGZ Midden-Holland/STIP.



(Dag)opname

Meer intensieve behandeling is mogelijk in de vorm van dagbehandeling. Soms is een opname in de kliniek nodig.

Psychiatrie

GGZ Midden-Holland biedt specialistische hulp en ondersteuning bij psychische of psychiatrische klachten. Het aanbod is afgestemd op de zorgvraag en omvat verschillende vormen, zoals therapie of het volgen van een training. Therapie kan vaak in dagbehandeling, soms is opname in een kliniek nodig. Verwijzing is nodig van de huisarts of medisch specialist.

Herstellingsoord, het Duinhuis

Opname in een kliniek of herstellingsoord biedt een kortdurende, intensieve en gestructureerde behandeling aan volwassenen met psychosociale problemen bij wie het dagelijks functioneren ernstig is ontwricht. Het gaat met name om depressieve stoornissen en angst- en aanpassingsstoornissen die vaak een reactie zijn op ingrijpende levensgebeurtenissen. Redelijkerwijs kan worden verwacht dat de opnameduur van maximaal twaalf weken voldoende is om het functioneren zodanig te herstellen dat de patiënt -eventueel met hulp- naar de thuissituatie kan terugkeren. Verwijzing is nodig van huisarts of medisch specialist.

Crisisondersteuning

GGZ Midden-Holland heeft een crisisdienst voor situaties waarin iemand zodanig in de war is of in psychische nood verkeert dat er onmiddellijk behoefte is aan professionele hulp. Deze crisisdienst is 24 uur per dag bereikbaar; de hulp kan via de huisarts, HAP (huisartsenpost buiten kantooruren), het alarmnummer 112 of politie ingeroepen worden. Neem voor meer informatie en/of verwijzing contact op met uw huisarts en/of behandelaar. Verwijzing is nodig via huisarts, HAP, 112 of politie.

Overige begeleiding

Ondersteuning op het werk

De bedrijfsarts kan u begeleiden of verwijzen wanneer de depressie u belemmert in uw werk. U kunt zelf contact opnemen met uw bedrijfsarts.



Woonbegeleiding aan huis

Kwintes biedt ondersteuning en begeleiding aan mensen met langdurige psychische problemen op het gebied van: wonen (woonbegeleiding aan huis of beschermd wonen), dagbesteding, werk, sociale contacten, persoonlijke verzorging, geestelijk en lichamelijk welzijn, financiën en administratie. U kunt u rechtstreeks bij Kwintes aanmelden.

Kwadraad biedt maatschappelijk werk en –dienstverlening. Binnen Kwadraad (maatschappelijk werk en dienstverlening) wordt gewerkt met zogenaamde Ambulante Zorgteams (AZT). Deze teams ondersteunen mensen met psychische problemen in hun dagelijks leven. De hulp is praktisch en toegesneden op de wensen en mogelijkheden van de cliënt. Duur (aantal uren) van de hulp is afhankelijk van de indicatie. U kunt u rechtstreeks aanmelden.

De Stichting Christelijke Hulpverlening 't Swanenburgshofje biedt individuele ondersteuning en begeleiding, alsmede tijdelijke woonruimte bij lichte vormen van depressie. Een christelijke levensbeschouwing is niet nodig, een religieuze openheid wel. U kunt rechtstreeks contact opnemen.

Huishoudelijke hulp

Vierstroom, Thuiszorg Inis en Zorgpartners zijn organisaties die ondersteuning bieden op het gebied van huishoudelijke hulp, verzorging en verpleging. U kunt rechtstreeks of via uw gemeente contact opnemen.

Persoonsgebonden Budget (PGB)

Met een Persoonsgebonden Budget koopt u zelf uw zorg in. U kunt zelf de hulpverleners selecteren of een organisatie inhuren die in opdracht van u werkt. Met hen maakt u afspraken over wat er gedaan moet worden, de tijden en de dagen waarop uw hulpverlener komt, en de vergoeding die de hulpverlener krijgt. Een PGB is er voor mensen die zorg nodig hebben vanwege een handicap, ziekte, psychische problemen of ouderdom. U kunt een PGB voor huishoudelijke hulp bij uw gemeente aanvragen. Voor ondersteuning bij deze aanvraag kunt u contact opnemen met MEE of STIP.



Lotgenotencontact

Herkenning is misschien wel het belangrijkste aspect van lotgenotencontact: mensen die precies begrijpen waar je het over hebt. Lotgenoten kunnen een belangrijke bron van steun zijn in een moeilijke fase in uw leven.

Binnen de regio Midden-Holland

Steun en InformatiePunt (STIP)

Tijdens het inloopspreekuur zijn ervaringsdeskundigen aanwezig met wie u een gesprek kunt voeren en/of u in contact brengen met lotgenoten.

REAKT dagbesteding en arbeidsrehabilitatie

Organiseert activiteiten voor mensen met een psychiatrische en/of psycho-sociale problematiek. REAKT biedt hen steun in hun functioneren zodat zij met succes en naar tevredenheid kunnen werken, leren en sociale contacten kunnen ontwikkelen en onderhouden. De inloop/soos is dagelijks geopend. Verder biedt REAKT een gevarieerd programma met recreatieve en sportieve activiteiten en worden er regelmatig uitstapjes georganiseerd. U dient reeds in behandeling zijn bij de psychiatrie.

Kosten: deelname is gratis, behoudens de kosten van materiaalgebruik.

Vriendendienst

Vriendendienst brengt vrijwilligers en mensen met een psychische handicap bij elkaar om samen alledaagse dingen te ondernemen. U kunt rechtstreeks contact opnemen.

Inloophuis Domino

Voor lotgenoten en ondersteuningscontact met vrijwilligers. Naast de inloopmogelijkheid is het ook mogelijk om samen te eten. U kunt rechtstreeks contact opnemen.

Kosten: eigen bijdrage maaltijd (vooraf opgeven)



Stichting Pandora

Een ervaringsdeskundige medewerker biedt een luisterend oor en kan informatie en advies geven, bijvoorbeeld over behandelmethoden, medicijnen en het leven met en na een depressie.

www. depressief.nl

Depressief.nl heeft als belangrijkste doelstelling de patiënt en zijn familie of vrienden zo uitvoerig mogelijk te informeren over depressiviteit en de daarbij behorende problemen en de behandelwijzen ervan. Het lotgenotenforum van Depressief.nl is een forum waar lotgenoten elkaar steunen, informeren en helpen.

Tips

voor de omgeving van mensen met depressieve klachten

- Neem een depressie serieus.
- Toon echt begrip, luister en heb geduld: verwacht niet dat uw steun snel effect zal hebben.
- Geef gelegenheid om gevoelens te uiten.
- Probeer er te zijn voor de ander zonder al te veel adviezen te geven.
- Breng structuur in de dag en zoek bezigheden die bij de betrokkene passen. Probeer hem/haar te stimuleren om dingen te doen die hij prettig vond voor het begin van de depressie. Stel hierbij geen hoge eisen.
- Spreek de ander aan op wat hij/zij wel goed kan en toon waardering voor kleine succesjes.
- Vermijd: aanmoedigen om flink te zijn, opvrolijken, gevoelens van verdriet bagatelliseren, de ander het gevoel geven dat hij/zij zeurt, aandringen op belangrijke beslissingen.

2. Hulp voor de omgeving

Niet alleen de patiënt lijdt; de omgeving lijdt mee. Vooral als u een depressie voor de eerste keer van nabij meemaakt, is dit erg ingrijpend. Pogingen de persoon in kwestie op te vrolijken helpen (vaak) niet. Net zo min als adviezen als 'kop op, morgen schijnt de zon weer'. U voelt zich dan ook al gauw machteloos. Op de volgende pagina's geven wij daarom informatie en verwijzingen, speciaal voor de omgeving van mensen met een depressie.

Voorlichting en informatie

Binnen de regio Midden-Holland

De huisarts

Ook als u zich zorgen maakt om een dierbaar iemand uit uw omgeving kunt u altijd uw huisarts raadplegen. Sommige huisartsen in de regio Midden-Holland hebben een sociaal psychiatrisch verpleegkundige in de huisartspraktijk, die voorlichting geeft en doorverwijst. Informeer hiernaar bij uw eigen huisarts.

Informele Zorg Midden-Holland

Ondersteuning van mantelzorgers van mensen met een depressie, op informatief, praktisch en emotioneel vlak. In Midden-Holland worden verschillende activiteiten georganiseerd.

- Een gesprek met coördinatoren van het bureau over de situatie waarin de mantelzorger in verkeert en over eventuele ondersteuning.
- Voorlichtingsbijeenkomsten over onderwerpen waar mantelzorgers dagelijks mee te maken hebben.
- Een mantelzorgcafé: hier komen mantelzorgers bij elkaar om op een ongedwongen manier met elkaar te praten en ervaringen uit te wisselen.
- De mantelzorgkrant verschijnt enkele malen per jaar.
- Dag van de Mantelzorg (jaarlijks): mantelzorgers worden in het zonnetje gezet en er wordt een ontspannen uitstapje georganiseerd.
- Belangenbehartiging van mantelzorgers, waar nodig, in samenwerking met Stichting MOM.

U kunt rechtstreeks contact opnemen.



GGZ Midden-Holland, afdeling Preventie en Dienstverlening

Ondersteunende Preventie-Op-Maat (POM) gesprekken. Dit is een gesprek met een mantelzorger met de bedoeling om de belasting in kaart te brengen en advies en informatie te geven over de beschikbare hulp en ondersteuning. Tevens wordt op andere wijze informatie en voorlichting gegeven over onderwerpen die te maken hebben met depressie. Dit gebeurt via e-mail, telefonisch, in individuele gesprekken en schriftelijk via folders.

Steun en InformatiePunt (STIP)

Een onafhankelijk, regionaal informatiepunt waar u terecht kunt voor informatie, voorlichting, advies en ondersteuning op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Naast professionele medewerkers zijn er ook ervaringsdeskundigen op het vlak van omgaan met mensen die aan depressies lijden. U kunt u rechtstreeks contact opnemen.

MEE Midden-Holland

MEE Midden-Holland wijst iedereen die te maken heeft met een beperking en de naastbetrokkenen de weg en geeft informatie over de wijze waarop u zaken zo zelfstandig mogelijk kunt regelen. Het kan daarbij gaan om zaken als opvoeding, wonen, school, werk, opvang, dagbesteding, vakanties, aangepaste voorzieningen, hulp aan huis, wet- en regelgeving of vervoer. U kunt rechtstreeks contact opnemen.

GGZ Kinderen en Jeugd Rivierduinen Preventie, locatie Midden-Holland

Adviesgesprekken voor kinderen, jongeren en ouders. De adviesgesprekken zijn voor kinderen/jongeren én hun ouders die te maken hebben met somberheid en (licht) depressieve klachten. In maximaal twee gesprekken kunnen de kinderen/jongeren en hun ouders vragen stellen over somberheid en (licht) depressieve klachten en wat je hieraan kunt doen. Tevens wordt bekeken wat de mogelijkheden zijn voor een eventueel preventief hulpaanbod. U kunt rechtstreeks contact opnemen.

Buiten de regio Midden-Holland / landelijk

Het Depressie Centrum

Zet zich in voor mensen met een depressie en hun directe omgeving. Het centrum wil iedereen die, op wat voor manier dan ook, met depressies te maken heeft, zo goed mogelijk informeren over preventie, diagnostiek en behandeling van depressies. Het Depressie Centrum kent een telefonische Psychische Gezondheidslijn. Tevens is via de website een brochurereeks te bestellen.

Stichting Pandora

Via de Pandora Depressielijn biedt een ervaringsdeskundige medewerker een luisterend oor en geeft informatie en advies over behandelmethoden, medicijnen en het leven met en na een depressie.



Cursussen

Individueel en groepsaanbod

Er zijn diverse cursussen (individueel en in groepsverband) om te voorkomen dat u als mantelzorgers uw eigen grenzen overschrijdt en mogelijk zelf depressieve klachten krijgt. Het aanbod bestaat uit: zelfhulp cursussen voor naastbetrokkenen en mantelzorgers, psycho-educatieve cursussen, cursussen met theoretische en praktische oefeningen gericht op het omgaan met mensen die lijden aan een depressie. U kunt hierover informatie opvragen bij GGZ Midden-Holland, afdeling Preventie en Dienstverlening, GGZ Kinderen en Jeugd Rivierduinen Preventie, locatie Midden-Holland, bij Vierstroom, bij MEE of bij Informele Zorg.
Kosten: eigen bijdrage

Lotgenotencontact

Binnen de regio Midden-Holland

Informele Zorg Midden-Holland

Ondersteuning van mantelzorgers door het organiseren van activiteiten en diensten, zoals mantelzorggesprekken en lotgenotencontact. U kunt rechtstreeks contact opnemen.

Stichting Mantelzorg Ondersteuning Midden-Holland (MOM)

Stichting Mantelzorg Ondersteuning Midden-Holland komt op voor de positieverbetering van de mantelzorgers in Gouda en omgeving. Stapsgewijs, met zowel mantelzorgers als (zorg)aanbieders, wil het MOM komen tot structurele aandacht voor mantelzorgers. Behalve (h)erkenning van mantelzorg, is het doel ook om ervoor te zorgen dat mantelzorgers naar behoefte ondersteuning krijgen. U kunt rechtstreeks contact opnemen.

Steun en InformatiePunt (STIP)

Tijdens het inlooppreekuur zijn ervaringsdeskundigen aanwezig met wie u een gesprek kan voeren. Ook kan u in contact worden gebracht met lotgenoten. U kunt rechtstreeks contact opnemen.



Buiten de regio Midden-Holland / landelijk

Landelijke vereniging voor mantelzorg en vrijwilligerszorg Mezzo

Via de mantelzorglijn biedt deze organisatie informatie, ondersteuning of gewoon een luisterend oor.

Labyrint-in-perspectief

Zet zich in voor familieleden van mensen met een psychiatrische ziekte. Ook andere direct betrokkenen, zoals burens, vrienden en collega's kunnen bij deze organisatie terecht.

Overige begeleiding

Persoonsgebonden Budget (PGB)

Met een Persoonsgebonden Budget heeft u een geldbedrag waarmee u zelf uw zorg inkoop. U kunt zelf de hulpverleners selecteren of een organisatie inhuren die in opdracht van u werkt. Met hen maakt u afspraken over wat er gedaan moet worden, de tijden en de dagen waarop uw hulpverlener komt, en de vergoeding die de hulpverlener krijgt. Een PGB is er voor mensen die zorg nodig hebben vanwege een handicap, ziekte, psychische problemen of ouderdom. U kunt een PGB voor huishoudelijke hulp bij uw gemeente aanvragen. Voor ondersteuning bij deze aanvraag kunt u contact opnemen met MEE of STIP.

Deel 3: Namen en adressen

Namen en adressen, in alfabetische volgorde, van alle organisaties en instanties die in deze gids worden genoemd

Altrecht Gouda

Harderwijkweg 1
2803 PW Gouda
0182-596090

Website: www.altrecht.nl

E-mail: gouda@altrecht.nl

Centrum psychodiagnostiek: 0182-596040

Apotheek

Zie voor adressen de gemeentegids van uw eigen gemeente. Deze biedt een overzicht van adressen van hulp- en dienstverlenende instanties.

Bureau Jeugdzorg ZuidHolland Midden Holland

Boelekade 9
2806 AS Gouda
0182-573933

Website: www.bjzzuid-holland.nl

E-mail: amkzh@bjzhlzh.nl

CIZ

(Centrum indicatiestelling Zorg)

Büchnerweg 7
2803 GR Gouda
0182 -696200

Website: www.ciz.nl

E-mail: info@riomh.nl

Curium (Academisch Centrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie)

Locatie Gouda
Jac.P. Thijsselaan 47
2803 RT Gouda
0182-569569

Telefonisch spreekuur poli:

Maandag t/m vrijdag: 11.00-11.45 en 14.00 –14.45

071-5159600

Website: www.curium.nl

E-mail: geen

Depressie Centrum van het Fonds Psychische Gezondheid

Bezoekadres:
Da Costakade 45
3521 VS Utrecht

Postadres:

Postbus 5103
3502 JC Utrecht
030-2971197

Website: www.depressiecentrum.nl of
www.psychowijzer.nl

E-mail:

depressiecentrum@fondspsychischegezondheid.nl

Psychische Gezondheidslijn:

0900 903 90 39 (0,20 eurct/min),

op werkdagen bereikbaar van 10.00 tot 16.00 uur

Eerstelijns Psychologen

Zie voor namen en adressen de gemeenegids of het internet.

E-Mental Health

www.hetluisterendoog.nl

De chat is geopend van maandag t/m vrijdag van 19.00 uur tot 22.00 uur en op zondag van 10.00 tot 13.00 uur.

www.interapy.nl

Behandelcoördinatie

020-7988 330

E-mail: info@interapy.nl

Tel: 020-7988 330

Gemeentegids

De gemeentegids van uw eigen gemeente biedt een overzicht van adressen van hulp-en dienstverlenende instanties.

GGZ Kinderen en Jeugd Rivierduinen Preventie, locatie Midden-Holland

Met afdeling Preventie en Dienstverlening

Boelekade 19

2806 AS Gouda

0182-573933

Website: www.ggzkinderenenjeugd.nl

E-mail: zie website (over ons/contact)

GGZ Midden-Holland

Met afdeling Preventie en Dienstverlening

Ronsseweg 225

2803 ZB Gouda

0182-56 3600

(bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 uur en 17.00 uur)

Website: www.ggzmiddenholland.nl

E-mail voor voorlichting en informatie:

r.van.rooijen@ggzmiddenholland.nl

Groene Hart Ziekenhuis

Bleulandweg 10

2803 HH Gouda

0182-505050

Website: www.ghz.nl

E-mail: zie website (contact)

Herstellingsoord

Het Duinhuis

Bezoekadres:

Duinlaan 51

3233EB Oostvoorne

Postadres:

Postbus 800

3170 DZ Poortugaal

0181-48 91 89

Website: www.deltapsy.nl

E-mail: info@deltapsy.nl

Huisarts

Zie voor adressen de gemeentegids van uw eigen gemeente. Deze biedt een overzicht van adressen van hulp-en dienstverlenende instanties.

Huisartsenpost (HAP)

Jan van Beaumontstraat 4
2805 RR Gouda
0182-322488 (na 17.00 uur)
Website: www.hapmh.nl
E-mail: geen

Huishoudelijke hulp

Vierstroom
Antwerpseweg 7
2803 PB Gouda
0182-540444
E-mail: info@vierstroom.nl
Website: www.-vierstroom.nl

Thuiszorg Inis

Bonnefantent 103a
2907 NA Capelle aan den IJssel
010-4519316/4519316
E-mail: info@thuiszorginis.nl
Website: www.thuiszorginis.nl

Zorgpartners Midden Holland

Diverse locaties in de regio
0182-302432
Website: www.zorgpartners.nl

Informele Zorg Midden-Holland

Bezoekadres:
Antwerpseweg 7
2803 PB Gouda
Postadres
Postbus 571
2800 AN Gouda
0182-547920
(maandag t/m vrijdag van
9.00 tot 12.30 uur)
Website: www.informelezorg.nl
E-mail: info@informelezorg.nl

Inloophuis Domino

Oosthaven 31-c
2801 PD Gouda
0182-515706
Website: www.inloophuisdomino.nl
E-mail: inloophuisdomino@filternet.nl
Inlooptijden:
Maandag: van 15.00 -17.00 uur; Dinsdag en Woensdag:
van 19.00 tot 22.00uur;
Donderdag: van15.00 tot 17.30 uur; Vrijdag: van 9.00
tot 11.30 uur;
Maaltijd: Maandag en Donderdag: van 17.30 tot 18.30
uur (vooraf opgeven)

Kwadraad

Bezoekadres:

Spoorstraat 2

2806 BZ Gouda

Postadres:

Postbus 440

2800 AK Gouda

0900-1202150 (tijdens kantooruren)

0182-594935 (buiten kantooruren)

Website: www.stichtingkwadraad.nl

E-mail: info@stichtingkwadraad.nl

Cursusadministratie Kwadraad:

Voor meer informatie over de cursussen of gespreksgroepen, kunt u contact opnemen op werkdagen tussen 09.00-12.00 uur.

Telefoon 015-2698630 of

per e-mail: cursusadministratie@stichtingkwadraad.nl.

Kwintes

Hoge Gouwe 65

2801 LC Gouda

0182-522435

Website: www.kwintes.nl

E-mail: info@kwintes.nl of mica@kwintes.nl

Labyrint in Perspectief

Postbus 12132

3501 AC Utrecht

030-2546803 (ma, di, do en vr
van 10.00 - 12.30 uur)

Website: www.labyrint-in-perspectief.nl

E-mail: secretariaat@labyrint-in-perspectief.nl

Telefonische hulplijn, alle werkdagen:

030 2546674 (0.20 euro cent per minuut)

Landelijke Vereniging Van Eerstelijnspsychologie

Postbus 9503

1006 GA Amsterdam

020-6673956

Website: www.lve.nl (kies regio Haaglanden voor
psychologen in Midden-Holland)

E-mail : lve@lve.nl

Landelijke vereniging voor mantelzorg en vrijwilligerszorg Mezzo

Telefoonnummer 0900-2020496 (€ 0,10 p/m).

Bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 en 16.00 uur,

Website: www.mezzo.nl

E-mail: info@mezzo.nl

Media

In diverse huis-aan-huis bladen verschijnt wekelijks een overzicht (onder de rubriek Hulpdiensten) van adressen van hulp- en dienstverlenende instanties

Medicorner

Boelekade 1 (Hoek Spoorstraat)
2806 AS, Gouda
0182-594545
Website: www.medicorner.nl
Email: info@medicorner.nl
Koperwiek 99
(winkelcentrum de Koperwiek, P4)
2903 AD, Capelle aan den IJssel
010-4426650

Raadhuisplein 34-50
2914 KM, Nieuwerkerk a/d IJssel
0180-311566

MEE Midden-Holland

Hoofdkantoor Midden-Holland:
Antwerpseweg 1
2803 PB Gouda
0182-52 03 33
Website: www.meemiddenholland.nl
E-mail: algemeen@meemh.nl

MEE: Loketten/steunpunten

Zorgcentrum Korte Akkeren
Bernhardhof 400
2802 GR te Gouda.
0182-595400
Het spreekuur is geopend en telefonisch bereikbaar op
di, wo, do van 9.00 tot 12.00 uur.
E-mail: spreekuur.ka@zorgpartners.nl

Zorgcentrum Chrysanthemum
Boslaan 1
2912 PA Nieuwerkerk aan den IJssel
Dit steunpunt is geopend op
maandag van 14.00 -16.00 uur en
op vrijdag van 10.00 - 12.00 uur.

Het Weeshuis
Havenstraat 37
2871 DX Schoonhoven
Dit steunpunt is geopend op maandag
van 9.00 -12.00 uur.
Het spreekuur is telefonisch bereikbaar via
0182-520333 (kantoor MEE Midden-Holland)

Parnassia/Verslavingszorg

IJssellaan 2-2a
2806 TK Gouda
0182-563500
Website: www.parnassia.nl
E-mail: informatie@parnassia.nl
Het inloopspreekuur is geopend op elke
woensdagmiddag van 15.00 tot 17.00 uur

Adres open spreekuur Schoonhoven:
Havenstraat 37,
2871 DX Schoonhoven
06-51181208
Het inloopspreekuur is geopend op elke donderdag
van 10.30 tot 16.00 uur

Het preventiespreekuur psychische klachten in Den Haag is dagelijks bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur op 070-3918191

Patiënten Informatie en Lifestyle (PIL)

Website: www.pilapotheek.nl

E-mail: info@pilapotheek.nl

Politie

0900-8844

REAKT dagbesteding en arbeidsrehabilitatie

Hoge Gouwe 65

2801 LC Gouda

0182-511723

Website : www.reakt.nl

E-mail : gouda@reakt.nl

Op werkdagen geopend van 9.00-16.45 uur

Steun en InformatiePunt (STIP)

Hoge Gouwe 65

2801 LC Gouda

0182-549813

Website : www.zogmh.nl

E-mail : stipgouda@zogmh.nl

Stichting Christelijke Hulpverlening

't Swanenburgshofje:

Groeneweg 42, Hofje 7

2801 ZG Gouda

0182-525925

Website: geen

E-mail: geen

Gedurende het spreekuur kunt u bellen op maandag en woensdagavond van 20.00-22.00 uur en op vrijdagmiddag van 14.00-16.00 uur

Stichting Gereformeerde Geestelijke Gezondheidszorg Eleos

Hoofdkantoor/bezoekadres:

Villawal 7

3432 NX Nieuwegein

Postadres:

Postbus 306

3430 AH Nieuwegein

030-6008540

Website : www.eleos.nl

E-mail: info@eleos.nl

Beschermde wonen Transitus

Veenzoom 157

2804 CE GOUDA

0182-579221

Dagbesteding 't Lichtpunt

Stavorenweg 5a

2803 PT GOUDA

0182-519339

e-mail: lichtpunt@eleos.nl

gesloten: maandagmorgen

Stichting Korrelatie

0900-1450 op werkdagen van 09.00-18.00 uur
(30 euro ct/min)
e-mail: vraag@korrelatie.nl
Websites: www.zwaarweer.nl
www.korrelatie.nl

Stichting Mantelzorg Ondersteuning Midden-Holland (MOM)

Postbus 365
2800 AJ Gouda
0182-5307 24 en/of 06-3692787
Website: www.mezzo.nl
E-mail: info@mezzo.nl

Stichting Pandora

2e Constantijn Huygensstraat 77
1054 CS Amsterdam
020-6851171
Website: www.stichtingpandora.nl
E-mail: Info@stichtingpandora.nl of
depressielijn@stichtingpandora.nl
De Pandora Depressielijn:
Ma t/m do 19.00 tot 21.00 uur
telefoon : 0900 612 09 09 (10 euro ct/min)

Telefonische hulpdienst SOS

0900-0767

Trimbos Instituut

Bezoekadres:
Da Costakade 45
Utrecht
Postadres:
Postbus 725
3500 AS Utrecht
Tel: 030-2971100
Website: www.trimbos.nl
E-mail: Voor bestellingen van producten van het
Trimbos-instituut: bestel@trimbos.nl
E-mail: Voor informatie: info@trimbos.nl

Vierstroom

Postadres:
Postbus 571
2800 AN Gouda
Website: www.vierstroom.nl
E-mail: info@vierstroom.nl
U kunt van Vierstroom lid worden door te bellen naar
Surplus Service Centrum,
Telefoonnummer: 0182-594550
Ook kunt u zich per mail aanmelden bij:
ledendiensten@vierstroom.nl

Vriendendienst

Hoge Gouwe 89

2801 LD Gouda

0182-687721/511723

Website: www.reakt.nl

(zie projecten/vriendendienst)

E-mail: vriendendienstgouda@reakt.nl

Zorgloket

Informeer in uw gemeente naar een zorgloket waar u praktische informatie en adressen kunt krijgen op het gebied van wonen, zorg en welzijn.

In een aantal gemeenten is een dergelijk loket nog in ontwikkeling.

Deel 4: Trefwoordenlijst

Advies	7; 9; 11; 13; 15; 17	GGZ Midden-Holland	2; 7; 13; 15; 19; 33
Altrecht Gouda	19; 38	35; 39
Apotheek	9; 38	Groene Hart Ziekenhuis	39
Bedrijfsarts	23	Herstellingsoord	23; 39
Behandel mogelijkheden	17	Huisarts	7; 17; 23; 31; 39
Bijwerkingen	9	Huisartsenpost (HAP)	23; 40
Bureau Jeugdzorg	17; 38	Huishoudelijke hulp	25; 40
CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) ...	38	Hulpverleners	9
Coach	11	Humanitas	13
Crisisondersteuning	23	Informatie	7; 9; 11; 31; 33
Curium	19; 38	Informatiefolders	7; 9; 11; 31; 33
Cursussen	11; 33	Informeel Zorg Midden-Holland	31; 35; 40
Dagbehandeling	22	Inloophuis Domino	27; 40
Depressie Centrum	9; 33; 38	Internet	13; 29
Depressielijn	9; 33	Jongeren	7; 15; 19; 33; 35
Eerstelijnspsychologen	17; 39	Kliniek	22
Elektro Convulsieve Therapie (ECT) ...	21	Kwadraad	15; 17; 25; 41
E-Mental Health	13; 39	Kwintes	25; 41
Ervaringsdeskundigen	27	Labyrint In Perspectief	37; 41
Familieleden	3; 29	Landelijke Vereniging van	
Financiën	25; 37	Eerstelijnspsychologie	17; 41
Fysieke Therapie	19	Landelijke Vereniging voor	
Gemeente	25; 39	Mantelzorg en Vrijwilligerszorg Mezzo .	37; 41
Gespreksterapie	17	Lichaamsbeweging	19
GGZ Kinderen en Jeugd Rivierduinen		Lichttherapie	21
Preventie, Locatie Midden-Holland ...	7; 15; 19; 33; 35; 39	Lotgenoten	27; 35

Maatschappelijk Werker	15; 17; 25	Stichting Christelijke Hulpverlening	
Mantelzorg	31; 35	't Swanenburgshofje	25; 43
Mantelzorgcafé	31	Stichting Gereformeerde Geestelijke	
Medicamenteuze therapie	21	Gezondheidszorg Eleos	17; 43
Medicijnen	9; 21	Stichting Korrelatie	11; 44
Medicorner	21; 42	Stichting Mantelzorg Ondersteuning	
MEE Midden-Holland	9; 25; 33; 35; 37; 42	Midden-Holland (MOM)	31; 35; 44
Omgeving	1; 3; 4; 9; 10; 12;	Stichting Pandora	9; 29; 33; 44
.....	18; 19; 20; 22	Telefonische Hulpdienst SOS	23; 44
Begeleiding	23; 37	Thuiszorg Inis	25; 40
Opname	22	Thuiszorgwinkel	21
Ouders	7; 15; 19	Tieners	7; 15; 19
Parnassia	19; 42	Transmuraal Netwerk Midden-Holland 2	
Patiënten Informatie en Lifestyle (PIL)	9; 43	Trimbos Instituut	11; 44
Persoonsgebonden Budget (PGB) ...	25; 37	Verslavingszorg	19
Polikliniek	19; 22	Vierstroom	15; 25; 35; 44
Politie	23; 43	Voorlichting	7; 9; 11; 31; 33
Psychiatrie	19; 23	Vriendendienst	17; 45
Psycholoog	17; 39	Werk	23
Psychotherapeuten	17	Woonbegeleiding	25
Rationele Emotieve Therapie (RET) ...	13; 15	Zelfhulp	11; 13
REAKT	15; 27; 43	Zelfhulpboek	11
Richtlijn Depressie	11	Zelfhulpcursus	11
Runningtherapie	21	Zorgloket	43
Sociaal Psychiatrisch		Zorgpartners	25; 40
Verpleegkundige	7; 17	Zorgvragersorganisatie GGZ	
Sporten	19	Midden-Holland	2
Steun en Informatiepunt (STIP)	9; 25; 33; 35; 37; 43		

Als u te maken krijgt met een depressie of een sombere stemming, zijn er vele vormen van ondersteuning mogelijk. De zorgaanbieders in Midden-Holland hebben daarom een overzicht gemaakt van alle voorzieningen. Het resultaat: de Depressiegids Midden-Holland. De gids is bedoeld voor zowel mensen met een depressie als mensen in hun omgeving maar ook voor hen die daar beroepshalve bij zijn betrokken.