

## Informatie over de supportgroepen

- De supportgroepen staan open voor onze leden. Lid worden van de Depressie Vereniging kan voor € 25,00 voor 12 maanden. We verwachten dat je ná de tweede bijeenkomst lid bent geworden van de vereniging. De eerste twee keer zijn dus op proef! Ook interessant om te weten: wellicht dat je de kosten voor het lidmaatschap van een patiëntenvereniging terug kunt krijgen van je zorgverzekeraar. Check hiervoor de polisvoorwaarden van je zorgverzekeraar.
- De groep komt één à twee keer per maand bij elkaar en bestaat uit maximaal 8 personen (exclusief begeleiders). Dit kan zijn op een eenvoudige locatie, of bij één van de gespreksbegeleiders (of deelnemers) thuis. Sommige groepen komen in de avond bij elkaar en andere groepen overdag. De meeste groepen komen op een doordeweekse dag bij elkaar. Ook kan het zijn dat je gevraagd wordt een financiële bijdrage te leveren voor koffie/thee. Dit zal maximaal € 2,00 zijn.
- Iedere groep heeft twee ervaringsdeskundige gespreksbegeleiders. Samen met de deelnemers uit de groep hebben zij afspraken gemaakt over locatie, frequentie, aantal deelnemers, enzovoorts. Voordat jij deel zult nemen aan de groep, zullen zij een kennismakingsgesprek met jou hebben (telefonisch, of in persoon). Alle vragen die je hebt over de praktische gang van zaken met betrekking tot de groep, kan je aan hen stellen. Ook wanneer je twijfels hebt over deelname, of iets anders aan hen voor zou willen leggen, geef dit dan vooral bij hen aan.
- Deelnemen aan een Supportgroep is geen therapie, maar zorgt voor herkenning, erkenning en steun, omdat je in een groep zit met andere mensen die ook depressieve klachten hebben (gehad). Het zorgt ervoor dat je een paar uurtjes van gedachten kunt wisselen met mensen die in een soortgelijk schuitje zitten, of hebben gezeten. Dit kan heel plezierig zijn. Wellicht heb je in jouw directe omgeving niet direct iemand met wie je zo openlijk over je depressieve klachten praten kunt? Dan kan een supportgroep zeker uitkomst bieden.
- Als je aangeeft interesse te hebben, zal ik je contactgegevens – zodra er sprake is van mogelijke plaatsing in een groep – doorzetten naar de gespreksbegeleiders. Zij gaan uiteraard zorgvuldig met deze gegevens om en verspreiden deze niet aan derden. Je zult vanaf dat moment voornamelijk contact hebben met hen over de praktische gang van zaken van de groep, maar het kan zijn dat ik op z'n tijd nog een bericht stuur met betrekking tot het lidmaatschap, of om ander verenigingsnieuws met je te delen. Uiteraard kan je met algemene vragen, of klachten/opmerkingen gewoon bij mij terecht.
- Zit je in eenmaal in een groep en overweeg je te stoppen, omdat iets niet helemaal lekker loopt (het komt niet goed uit met je schema, je voelt de klik niet, de groep is te klein/groot, enzovoorts): geef dit dan ook aan. Samen kunnen we wellicht iets anders bedenken voor je. Iets waar jij je wél prettig bij voelt.