



**Blue Monday 20 jan. 13:00 u - #ikhebjenodig
Praten over depressie is hard nodig.**



- Bijna de helft van de mensen (45,6%) wacht af tot iemand anders over het onderwerp begint.
- 1 op de 20 mensen kampt met depressie.
- 1 op de 4 vrouwen maakt depressie mee t.o.v. 1 op de 8 mannen.
- 79% van de mensen vindt het prettig als de omgeving over de situatie begint en geeft de voorkeur aan een fysiek gesprek.

Ik heb je nodig! We hebben elkaar nodig! En misschien wel juist op Blue Monday. Praten over depressie en depressieve gevoelens is hoognodig. Net als het herkennen van de symptomen van depressie bij jezelf en bij anderen. Op maandag 20 januari om 13u gaan we graag met u het gesprek aan over depressie. Dat doen we aan de hand van de korte film [Bourgeois Absolutie](#) en een diepgaand gesprek over depressie met de filmmaker, huisarts [Brigitte van Oosten](#) en ervaringsdeskundige [Judith van der Horst](#).

Bourgeois Absolutie

In Bourgeois Absolutie laten regisseurs Jorrit Bouwmans en Jasper Koopmans een ongefilterde visie zien op depressie. Bouwmans en Koopmans - beiden filmwetenschappers aan de Universiteit van Amsterdam - schuwen niet om in

surrealistische sferen te treden, die zowel vervreemdend als onheilspellend zijn. Zij maken met Bourgeois Absolutie een hedendaags taboe bespreekbaar.



#ikhebjenodig

Herken de symptomen van depressie bij jezelf en anderen. Amstelveners worden opgeroepen om met elkaar te praten over gevoelens. Dat is belangrijk want mensen met een lichte depressie gaan sneller naar een hulpverlener als zij hiertoe worden aangezet door iemand anders. In Amstelveen is daarom de campagne #ikhebjenodig gelanceerd. Tijdens Blue Monday gaat psycholoog Marion Velten na de filmvertoning met de aanwezigen in gesprek over deze stemmingstaal.

Programma:

13:10 u | start film

13:30 u | einde film - start paneldiscussie met Regisseur + Brigitte + Ervaringsdeskundige Judith

13:55 u | #ikhebjenodig - Hoe kun je het gesprek aangaan? Korte introductie op de gesprekstechnieken door Marion.

14:10 | afsluiting door presentator

Datum: 20 januari 2020.

Locatie: Westend Westwijkplein 3, 1187 LS Amstelveen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Huisarts Brigitte van Oosten 020 - 6 435 229 of Zorg en Zekerheid Jamila Arichi (071) 5 825 138.

Let op! Het aantal plaatsen is beperkt. Meld u daarom hieronder aan.

Aanmelden

Copyright © 2020 Duizendblad, Participe, Amstelveen Sport, Zorg en Zekerheid , All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).