

GEZONDHEIDSPROMOTIE

Depressie samen overwinnen!





Een uitgave van de ***Onafhankelijke Ziekenfondsen***

Sint-Huibrechtsstraat 19 - 1150 Brussel

T 02 778 92 11 - F 02 778 94 04

gezondheidspromotie@mloz.be

www.mloz.be

> Coördinatie & redactie: Jan Dhondt

> layout@mloz.be

> Foto's: Phovoir & Isopix

Met dank aan Dhr. Jan Van Speybroeck van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid voor de nalezing van deze brochure en de deskundige adviezen.

(©) Onafhankelijke Ziekenfondsen / Brussel
(Ondernemingsnummer 411 766 483)

Depressie samen overwinnen!

Je hebt het vast al meegemaakt: iemand in je omgeving is in een neerslachtige bui en heeft minder energie dan gewoonlijk. Dat is op zich niets ongewoons. De meesten klauteren gelukkig snel uit hun dipje, maar bij sommigen blijven de donderwolken boven het hoofd hangen.

Niet alleen voor de persoon met een depressie is die somberheid zwaar om dragen. Als je partner, vriend(in) of familielid depressief is, zijn de gevolgen voor jezelf ook niet te onderschatten. Toch kan je je naaste helpen om de depressie te overwinnen. Jouw steun is dus erg belangrijk!

Deze brochure richt zich daarom tot de naaste omgeving van mensen met een depressie. Hoe herken je een depressie? Waar vind je gespecialiseerde hulp? Hoe kan je zelf helpen? En wat met je eigen gevoelens van machteloosheid en onzekerheid? In deze brochure krijg je antwoorden op al deze vragen!

Een dipje **of is er meer aan de hand?**

Wie even in de put zit, klimt er meestal snel weer uit. Bij een depressie blijft die bui van somberheid echter hangen. Er valt niet meer te ontsnappen aan de gevoelens van verdriet en de zwaarmoedigheid weegt steeds zwaarder. Wie kampt met een depressie heeft dan ook weinig energie en levenslust. Daardoor komt het persoonlijke en professionele leven zwaar onder druk te staan.

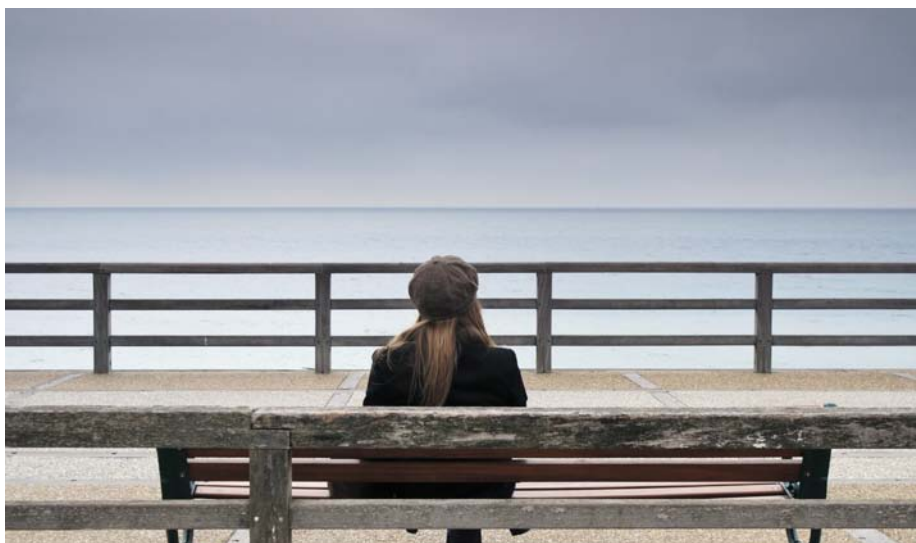
Hoe herken je een depressie?

Een depressie herkennen is niet eenvoudig. De symptomen zijn immers heel uiteenlopend en verschillen vaak van persoon tot persoon. De duur van de somberheid speelt een belangrijke rol. Als de depressieve gevoelens meer dan twee weken aanhouden, kan het om een depressie gaan. Daarnaast kunnen ook onderstaande symptomen op een depressie wijzen. Zo kan je veranderingen zien:

- **in gedrag:** terugtrekken, prikkelbaarheid, minder en minder (dagelijkse) activiteiten doen, meer tobben en piekeren, ...
- **in denken:** neerslachtigheid, vergeetachtigheid, concentratieproblemen, verminderd zelfvertrouwen, gedachten aan de dood en/of zelfdoding, geen zin meer om iets te doen, gebrek aan plezier, ...
- **op lichamelijk vlak:** minder slapen of net meer slapen, gebrek aan eetlust of net overdreven eetlust, vermoeidheid, minder energie, hoofdpijn, ...

Naast deze symptomen kan ook wat een depressieve persoon zegt, al een teken aan de wand zijn. Onderstaande uitspraken moeten een belletje doen rinkelen...

- Kon ik maar voor altijd in m'n bed blijven liggen!
- Ik ben het allemaal beu.
- Het interesseert me allemaal niet meer.
- Ik ben een echte mislukkeling.
- Ik kan niet stoppen met piekeren.
- Ik ben constant moe.
- Ik amuseer me nooit meer.
- Ik heb het gevoel dat ik er beter een einde aan maak.



Oorzaken van depressie

Depressies hebben nooit één oorzaak. Ze ontstaan door een **combinatie van verschillende factoren**, die elkaar bovendien nog kunnen versterken. Een klein overzicht...

Biologische factoren

Een onevenwicht in bepaalde stoffen in het lichaam (zoals hormonen en neurotransmitters) kan aanleiding geven tot het ontstaan van een depressie. Ook erfelijkheid kan een rol spelen. In sommige families komen depressies namelijk vaker voor dan in andere. Daarnaast kunnen ook bepaalde lichamelijke aandoeningen een depressie in de hand werken, bijvoorbeeld diabetes en hart- en vaatziekten. Ook medicatie, drugs en alcohol kunnen een rol spelen.

Sociale factoren

Bepaalde droevige gebeurtenissen of traumatische ervaringen kunnen een depressie uitlokken. Een verlieservaring als de dood van een geliefde, een zware ziekte of een ontslag: het verdriet dat met deze trieste gebeurtenissen gepaard gaat, kan tot een vicieuze cirkel van somberheid leiden. Ook langdurige stress kan een depressie in de hand werken.

Psychische factoren

Factoren als faalangst, een ernstig gebrek aan zelfvertrouwen of een groot perfectionisme kunnen een negatieve invloed hebben op het mentale welzijn.

Depressies in **verschillende maten en gewichten**

Een depressie is een complex fenomeen. Iemand uit je omgeving kan lijden aan een zware en langdurige variant, maar ook mildere vormen komen voor. We zetten enkele specifieke vormen van depressies op een rijtje:

Seizoensgebonden depressie

Een op de tien personen heeft jaarlijks last van een depressieve stemming tijdens het najaar en de winter. Voor één op de drie gaat het zelfs om een heuse winterdepressie. Vooral vrouwen zijn hier gevoelig voor. De oorzaak wordt gezocht in de vermindering van de hoeveelheid licht in de herfst, winter en in het vroege voorjaar. Het dag- en nachtritme raakt ontregeld en dat heeft dan weer een invloed op de slaap en op de stemming.

Postpartum depressie

Deze vorm van depressie wordt ook wel postnatale depressie genoemd (letterlijk: depressie na de geboorte). Voor vrouwen met deze depressie is de spreekwoordelijke roze wolk van het prille moederschap een donkergrijs wolkendek geworden. Hoezeer ze ook uitkeken naar de komst van de baby, nu die er is voelen ze zich niet blij. Ze zijn prikkelbaar, angstig en neerslachtig. Ook schaamte- en schuldgevoelens steken de kop op.

Manisch-depressieve stoornis

Deze vorm van depressie wordt een bipolaire stoornis genoemd. De ziekte gaat gepaard met extreme stemmingswisselingen. Wie manisch-depressief is, kent zeer hoge pieken en vaak nog diepere dalen. Periodes van manie (erger dan euforie) worden afgewisseld met periodes van depressie.

Dysthyme stoornis

Dit is een lichtere vorm van depressie waarbij de klachten heel lang aanhouden (meer dan 2 jaar). Mensen met zo'n stoornis kunnen meestal blijven functioneren, maar ontsnappen aan de somberheid blijkt onmogelijk. De lang aanhoudende klachten wegen erg zwaar.



Gevolgen van depressie

De impact van een depressie is niet te onderschatten. Een depressie weegt zwaar, zowel voor de depressieve persoon zelf als voor zijn omgeving.

Door de vicieuze cirkel van neerslachtige gevoelens gaat een **depressieve persoon** zich namelijk anders voelen en gedragen. Dit weegt zwaar op de sociale relaties, het werk, de hobby's en interesses en de rol van de depressieve persoon als ouder, als partner, enz.

Een depressie heeft daarnaast ook **intense gevolgen voor de omgeving**. Een depressieve persoon trekt zich namelijk vaak in zichzelf terug. Een gesprek aanknopen wordt moeilijker, samen plezier beleven lukt minder, ... Niet elke depressieve persoon is onbereikbaar, maar de langdurige somberheid en prikkelbaarheid kunnen wel leiden tot:

- **misverstanden:** wanneer je nog niet beseft dat je naaste in een depressie zit, kan er ruzie ontstaan over schijnbare futiliteiten. De afwas is niet gedaan, de bezoeken worden minder frequent, afspraken worden niet nagekomen, ...
- **verwarring en frustraties:** de transformatie van een depressieve persoon is een pijnlijke en frustrerende ervaring. Je beseft niet goed wat er gebeurt en de depressieve persoon zelf kan zijn gedrag ook vaak niet verklaren.
- **praktische problemen:** wanneer je partner depressief is, komt het huishouden vaak op losse schroeven te staan. Meer taken komen op je schouders terecht en dat extra hooi op de vork is niet te onderschatten.
- **afstand:** wanneer je goede bedoelingen weinig resultaat opleveren, kan er woede en frustratie ontstaan. Die gevoelens kunnen een afstand creëren tussen jou en de depressieve persoon.

Praten over depressie



Familie en vrienden: een stevig vangnet

Een depressieve persoon helpen is niet makkelijk. Wie lijdt aan een depressie is namelijk erg in zichzelf gekeerd en praat weinig over zijn gevoelens. Bovendien worstel je vaak ook met eigen emoties als machteloosheid (wat soms kwaadheid op de depressieve persoon veroorzaakt), angst en schuld. Toch is het mogelijk om een depressieve persoon goed bij te staan. Enkele vuistregels...

- **Luister en toon begrip:** een luisterend oor bieden is heel belangrijk. Luisteren betekent: laten uitpraten, meedenken en proberen te begrijpen hoe de ander zich voelt. Probeer niet tegen de depressie in te gaan door ze 'weg te praten' of te veroordelen.
- **Vermijd nadrukkelijke tips en bemoeidingen:** goede bedoelingen kunnen soms verkeerd uitdraaien. Opmerkingen als 'na regen komt zonneschijn' en 'kop op' kunnen bijvoorbeeld in slechte aarde vallen bij een depressief persoon. Een depressie is namelijk geen kwestie van dagen of weken. Probeer er daarom gewoon te zijn voor de depressieve persoon door begrip te tonen en een luisterend oor te bieden.
- **Help hulp zoeken:** depressieve personen zijn soms weigerachtig tegen of niet in staat om zelf professionele hulp te zoeken. Eén van de belangrijkste dingen die je voor iemand met een depressie kan doen, is dus helpen om hulp te zoeken. Een correcte diagnose en aangepaste behandeling zijn namelijk belangrijke stappen naar een volledig herstel.
- **Geef niet op:** een depressief iemand helpen vergt doorzettingsvermogen. De situatie lijkt soms uitzichtloos, maar dankzij professionele hulp en jouw eigen inbreng zal de depressie uiteindelijk verdwijnen. Je eigen geloof in een goede afloop kan trouwens een positief effect hebben op de gemoedstoestand van je dierbare.

Nog meer tips:

- Informeer jezelf over depressie.
- Speel geen toneel, blijf gewoon jezelf.
- Als je niet inwoont bij de depressieve persoon, hou dan regelmatig contact (ga op bezoek, telefoneer regelmatig, enz.).
- Help mee met huishoudelijke taakjes, doe ze samen en neem ze niet over.
- Doe samen leuke dingen: ga de stad in, pik een filmpje mee, ...
- Hou het niet bij voorstellen, maar voeg de daad bij het woord.
- Laat de depressieve persoon weten dat hij altijd op je kan rekenen!



Verlies jezelf niet uit het oog

Een naaste met een depressie bijstaan kan erg slopend zijn. Het is dan ook belangrijk om ook aan jezelf te blijven denken. Je toewijding mag geen synoniem zijn voor de verwaarlozing van je eigen privéleven. Maak dus voldoende tijd vrij voor je eigen hobby's en interesses. Op die manier zorg je niet alleen voor de dierbare persoon met een depressie, maar ook voor jezelf!

Zelfzorg

Somberheid kan besmettelijk zijn. Zeker als je jezelf geen ademruimte gunt en alles in het teken stelt van de verzorging van je depressieve naaste. Wil je niet meegezogen worden door de neerwaartse spiraal van depressieve gedachtes? Blijf dan steeds goed voor jezelf zorgen! Enkele tips:

- Plan activiteiten voor in de nabije toekomst. Zo heb je telkens iets om naar uit te kijken.
- Laat de depressie van je dierbare niet het centrale thema van je leven worden.
- Blijf ook genoeg omgaan met andere vrienden en familieleden.
- Let goed op jezelf. Grijp in als je zelf ten prooi valt aan langdurige neerslachtigheid.
- Stel grenzen op: je hoeft niet alles te doen wat er van je wordt gevraagd.
- Meer tips om goed voor jezelf te zorgen vind je op www.ftinjehoofd.be.

Verwen jezelf!

Als je voor een depressieve persoon zorgt, is het belangrijk om tijd voor jezelf te blijven maken. Luister naar de signalen van je lichaam en gun jezelf op tijd de nodige ontspanning. Je kan jezelf bijvoorbeeld rust gunnen door:

- een lange wandeling te maken
- rustig een boek te lezen of naar muziek te luisteren
- een praatje te slaan met je burens of vrienden
- je creatief uit te leven (tekenen, schilderen, musiceren, enz.)
- een lang bad te nemen, naar de sauna gaan, enz.

Een gezonde geest in een gezond lichaam...

Gezond leven heeft een onmiskenbare positieve invloed op je mentale welzijn. De ingrediënten zijn ondertussen welbekend. Een gezonde voeding, voldoende slaap, niet roken, veel bewegen, ...: wie deze leefregels respecteert, zal zowel lichamelijk als mentaal veel frisser zijn.

Wist je dat...

- je je beter in je vel voelt als je dagelijks 30 minuten beweegt?
- je van bewegen meer energie krijgt?
- je na lichaamsbeweging beter slaapt?
- samen bewegen ook sociale voordelen heeft?

Tips om wat actiever te worden...

- Integreer beweging in je dagelijkse levensstijl: neem de trap in plaats van de lift, ga met de fiets naar de bakker, enz.
- Maak actieve uitstapjes als een boswandeling of een fietstocht.
- Laat de auto thuis indien mogelijk en verplaats je te voet.
- Beweeg samen met je vrienden en familie.

Een behandeling op maat

Een correcte diagnose en een goede behandeling van een depressie zijn erg belangrijk om ze te overwinnen. Door mee naar professionele hulp te zoeken, bewijs je de depressieve persoon dan ook een grote dienst. Maar waaruit kan zo'n behandeling bestaan? Een behandeling van een depressie is gestoeld op verschillende pijlers. We sommen ze even op!

Psycho-educatie

Een noodzakelijke voorwaarde voor een positief resultaat is het nodige inzicht in de ziekte. Hoe meer je weet over een depressie, hoe beter je kan begrijpen wat er gebeurt en hoe beter je ermee om kan gaan. Psycho-educatie is dan ook nuttig voor de depressieve persoon zelf en diens omgeving. Samen met de depressieve persoon leer je namelijk heel wat bij over de complexiteit van een depressie, de behandelmogelijkheden, het belang van therapietrouw, ... Zet dus samen die belangrijke eerste stap!

Geneesmiddelen

Antidepressiva hebben een invloed op de stoffen in het lichaam die gevoelens en stemmingen bepalen. Het effect ervan komt echter traag op gang, waardoor de depressieve persoon vaak pas na 2 à 3 weken veranderingen ervaart. Antidepressiva zijn niet verslavend en veranderen de persoonlijkheid niet. Bijwerkingen als slaperigheid of hoofdpijn zijn wel mogelijk, maar die verdwijnen na enkele dagen tot weken. Het is belangrijk om de behandeling minstens 6 maanden vol te houden. Anders is het risico op een terugval erg groot. Het advies van de arts is hierbij erg belangrijk.

Psychotherapie

Psychotherapie kan een grote steunpilaar betekenen voor iemand met een depressie. De depressieve persoon kan er (leren) praten over zijn gevoelens en leert ermee omgaan. Voor de ene zal de nadruk liggen op het leren omgaan met stress, bij de andere zal het gaan om het leren verwerken van verlieservaringen, bij nog een andere zullen nog andere zaken aangepakt worden. Opnieuw controle krijgen over gedrag en gevoelens is de bedoeling. Er wordt ook aangeleerd hoe je de symptomen van depressie kan herkennen en een terugval kan voorkomen. Niet alleen de kwaliteit van de therapeut en diens methodes zijn hierbij van belang, maar ook (en vooral) of het klikt met de therapeut.

Soms zijn geneesmiddelen voldoende als behandeling, soms is psychotherapie op zich voldoende. Indien dit niet het geval is, wordt vaak gegrepen naar een combinatie van beide. Bij terugkerende depressies wordt nu ook vaak gebruik gemaakt van mindfulness-trainingen.

Wees betrokken...

Als partner is het vaak mogelijk om aanwezig te zijn bij de gesprekken met een therapeut. Deze kan je uitnodigen om erbij te zijn, maar je kan het ook zelf voorstellen. Je aanwezigheid kan het herstel van de depressieve persoon namelijk bevorderen. Bovendien toon je je bereidheid om te helpen zonder je op te dringen.

Waar vind je **professionele hulp**?

Dankzij professionele hulp herstelt een depressieve persoon veel sneller. Maar bij wie kan je daarvoor terecht?

De huisarts

De huisarts is een belangrijke schakel in de diagnose en behandeling van een depressie. Hij kan namelijk de situatie inschatten, eventueel medicatie opstarten en gesprekken voeren. Indien nodig kan hij de depressieve persoon doorverwijzen naar een psycholoog of psychiater.

Psychologen en psychiaters

Deze specialisten werken ofwel in een privépraktijk ofwel in groepsverband. In het tweede geval kan het gaan om een groepspraktijk, een ziekenhuis, een Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) of een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG). Nuttige informatie en adressen: zie achteraan in de brochure.

Dringende hulp...

Gaat het om een noodgeval? Dan kan je altijd terecht bij de huisarts van wacht of op een spoedgevallendienst.

Zelfhulpgroepen

Voor personen met een depressie kan ook een gesprek met lotgenoten therapeutisch werken. Er bestaan zelfhulpgroepen voor verschillende psychosociale problemen. Neem een kijkje op www.zelfhulp.be.

Depressie: test je kennis! Juist of fout...

Depressies zijn voor slappelingen.

Fout: niemand is volledig immuun voor depressies. Ook mensen die erg stevig in hun schoenen staan, kunnen depressief worden.

Een depressieve persoon heeft je aanwezigheid nodig.

Juist: je aanwezigheid is erg belangrijk voor een depressieve persoon. Negatieve opmerkingen of al te nadrukkelijke bemoedigingen zijn uit den boze, maar een luisterend oor is een enorme steun.

Iemand kan z'n depressie ook wel op z'n eentje overwinnen.

Fout: een depressie overwinnen is niet eenvoudig. Met professionele begeleiding is het echter mogelijk om weer helemaal beter te worden.

Een depressie is een echte ziekte.

Juist: een depressie heeft een onmiskenbare invloed op zowel de mentale als de fysieke gezondheid. Een depressie is dus vast en zeker een ziekte, eentje die zelfs levensgevaarlijk kan zijn.

Pas na 6 maanden van depressieve klachten kan je van een depressie spreken.

Fout: als de gevoelens van depressie langer dan twee weken aanhouden, wordt al van een depressie gesproken.

Wie aan een depressie lijdt, is constant somber gestemd.

Fout: een depressie is nooit 24u/24 aanwezig. Zo is het zeker mogelijk dat een persoon met een depressie af en toe nog eens lacht. De depressie kan zich soms sterk manifesteren en op andere momenten dan weer minder.

Nuttige info en adressen

Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)

In een CGG kan je terecht met problemen van psychische, relationele of psychosomatische aard. Ook in jouw buurt is er een CGG.

Vraag raad aan je huisarts of surf naar www.theseas.be.

Centra voor Algemeen Welzijnswerk (CAW)

In een Centrum voor Algemeen Welzijnswerk kan je terecht met al je vragen en problemen. Hulpverleners luisteren naar je vraag en zoeken samen met jou naar een oplossing. Het CAW biedt hulp en steun aan alle burgers.

Voor de contactgegevens van een CAW in jouw buurt kan je telefoneren naar het Steunpunt Algemeen Welzijnswerk op **03 366 15 40** of surfen naar de website www.caw.be.

Op zoek naar een psycholoog of psychotherapeut in jouw buurt?

Vraag raad aan je huisarts of contacteer de Belgische Federatie van Psychologen op het telefoonnummer **02 514 75 09** of surf naar www.bfp-fbp.be of www.psycholoog.be.

Federatie Similes - Nationaal secretariaat

Groeneweg 151- 3001 Heverlee

Tel.: 016 24 42 01 - Fax: 070 42 71 31

www.similes.be

Nuttige websites

www.depri.be

www.vvgg.be

www.fitinjehoofd.be

www.noknok.be

www.levenindemaalstroom.be

www.upsendowns.be

www.zelfmoordpreventie.be

**Brochures en praktische
info** om u te helpen

—
www.mloz.be



de Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen groepeert:



euromut
onafhankelijk ziekenfonds

securex
humain capital. matter.

PARTENA
onafhankelijk ziekenfonds

omnimut
mutualité libre de wallonie

PARTENA MUT

Étate
Krankenkasse