



Samen een depressie overwinnen

Onafhankelijke
Ziekenfondsen

securex
human capital matters

**Deze brochure is een uitgave van
het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex
en de Onafhankelijke Ziekenfondsen**

Genèvestraat 4
1140 Brussel

Verenigde-Natieslaan 1
9000 Gent

T 078 15 93 01

ziekenfonds@securex.be • www.securex-ziekenfonds.be

Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19 • 1150 Brussel

T 02 778 92 11 • F 02 778 94 04

Ondernemingsnummer 411 766 483

Foto's: Reporters • Phovoir • Goodshoot

Met dank aan



Je hebt het vast al meegemaakt: iemand in je omgeving is neerslachtig 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. De sombere stemming trekt niet meer weg en plezier beleven in het leven wordt steeds moeilijker. In die gevallen loert mogelijk een depressie om de hoek.

Niet alleen voor de depressieve persoon zelf is die somberheid zwaar om dragen. Als je partner, vriend(in) of familielid depressief is, zijn de gevolgen voor jezelf ook niet te onderschatten.

De depressieve persoon uit sombere gedachten, weent voortdurend of trekt zich terug uit het actief sociale leven het is vaak moeilijk om met dergelijke situaties om te gaan. 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? Wat met je eigen gevoelens van machteloosheid en onzekerheid? Je krijgt in deze brochure een antwoord op al deze vragen!

HOE HERKEN JE EEN DEPRESSIE?

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 ontspannen 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.

Een depressie herkennen is niet eenvoudig. De verschijnselen zijn heel uiteenlopend en verschillen 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, gedachtes aan de dood en/of zelfdoding, geen zin meer om iets te doen, gebrek aan plezier,...
- **op lichamenlijk vlak:** minder slapen of net meer slapen, gebrek aan eetlust of net overdreven eetlust, vermoeidheid, minder energie, hoofdpijn,...

Naast bovenstaande symptomen kan ook wat een depressieve persoon zegt, al een teken aan de wand zijn. Onderstaande uitspraken kunnen 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 mislukking."
- "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."

Depressies in verschillende vormen

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

Vele mensen hebben last van depressieve neigingen tijdens de herfst- en wintermaanden. Het gebrek aan zonlicht kan namelijk tot somberheid en futloosheid leiden. Ook lentemoetheid bestaat. De oorzaak hiervan zou schuilen in een verwarde biologische klok door de overschakeling van winter naar zomeruur.

'Baby blues'

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 ook een bipolaire stoornis genoemd. De ziekte gaat gepaard met extreme stemmingswisselingen.

Wie manisch-depressief is, kent zeer hoge pieken en vaak nog diepere dalen. Perioden van manie (erger dan euforie) worden afgewisseld met perioden van depressie.

Dysthyme stoornis

Dit is een chronische 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.



Oorzaken

Depressies hebben nooit één oorzaak. Ze ontstaan door een combinatie van factoren, die elkaar nog kunnen versterken.

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 vaker voor dan in andere. Daarnaast kunnen ook lichamelijke aandoeningen een depressie in de hand werken, bijvoorbeeld diabetes en hart- en vaatziekten.

Ook geneesmiddelen, 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.



Gevolgen

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 gedraagt en voelt een **depressieve persoon** zich anders. Dit weegt op de sociale relaties, het werk, de hobby's en interesses en de rol van de depressieve persoon als ouder, als partner,...

Een depressie heeft ook **intense gevolgen voor de omgeving**. Een depressieve persoon trekt zich 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 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 per-

soon 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 werk 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.

Familie en vrienden: een stevig vangnet

Een depressieve persoon helpen is niet makkelijk. Wie lijdt aan een depressie is erg in zichzelf gekeerd en praat weinig over zijn gevoelens.

Bovendien worstel je vaak ook met eigen emoties als machteloosheid, angst en schuld. Toch is het mogelijk om een depressieve persoon goed bij te staan.

- **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 bemoedigingen

Goede bedoelingen kunnen soms verkeerd uitdraaien. Opmerkingen als 'na regen komt zonneschijn' en 'kop op' kunnen in slechte aarde vallen bij een depressief persoon. Wees depressie is namelijk geen kwestie van dagen of weken. Probeer 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 een iemand met een depressie kan doen, is helpen om hulp te zoeken. Een correcte diagnose en aangepaste behandeling zijn belangrijke stappen naar een volledig herstel.

Geef niet op

Een depressieve persoon 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 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 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 depressieve persoon bijstaan kan erg slopend zijn. Het is dan ook belangrijk om aan jezelf te blijven denken.

Je toewijding mag geen synoniem zijn voor de verwaarlozing van je privé-leven. Maak dus voldoende tijd vrij voor je hobby's en interesses. Zo zorg je niet alleen voor de 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 zorg van je depressieve naaste. Wil je niet meegezogen worden door de neerwaartse spiraal van depressieve gedachten? Blijf dan goed voor jezelf zorgen!

Enkele tips

- Plan activiteiten 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 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.fitinjehoofd.be

Verwen jezelf

Als je voor een depressieve persoon zorgt, is het belangrijk om tijd voor jezelf te maken. Luister naar 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,...

Een gezonde geest in een gezond lichaam

Gezond leven heeft onmiskenbaar een positieve invloed op je mentale welzijn. De ingrediënten zijn intussen gekend. 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 kan slaapt?
- Samen bewegen ook sociale voordelen heeft?

Tips om 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 aangepaste behandeling van een depressie zijn belangrijk om ze te overwinnen.

Door mee naar professionele hulp te zoeken bewijs je de depressieve persoon dan ook een grote dienst.

Waaruit kan zo'n behandeling bestaan? Een behandeling van een depressie is gebaseerd op verschillende pijlers. We sommen ze even op.

Psycho-educatie

Een voorwaarde voor een positief resultaat is het 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 zijn/haar omgeving. Samen met de depressieve persoon leer je heel wat bij over de complexiteit van een depressie, de behandel mogelijkheden en 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 tot 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 of 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 hier erg belangrijk.

Psychotherapie

Psychotherapie kan een grote steun betekenen voor iemand met een depressie.

De depressieve persoon kan er leren praten over zijn gevoelens en leert ermee omgaan. Er wordt op zoek gegaan naar hoe die depressie is ontstaan en wat daarmee kan gebeuren. 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 moeten nog andere zaken worden aangepakt. Er wordt ook aangeleerd hoe je de symptomen van een depressie herkent en een terugval voorkomt.

Niet alleen de kwaliteit van de therapeut en zijn methoden zijn van belang, ook (en vooral) de klik met de therapeut.

Soms voldoen geneesmiddelen als behandeling, soms is psychotherapie alleen al voldoende. Indien dit niet zo is, dan wordt vaak gegrepen naar een combinatie van beide.

Andere vormen van therapie (lichttherapie, looptherapie,...) kunnen ook worden aangewend.

Bij terugkerende depressies wordt 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.



Professionele hulp

Dankzij professionele hulp herstelt een depressieve persoon sneller. Bij wie kan je daarvoor terecht?

De huisarts

De huisarts is een belangrijke schakel in de diagnose en behandeling van een depressie. Zij kan 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 in een privé-praktijk of in groepsverband wees. In het tweede geval kan het gaan om een groepspraktijk, een ziekenhuis, een Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) of een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG).

Alle nuttige informatie en adressen staan achteraan in deze brochure.

Zelfhulpgroepen

Voor personen met een depressie kan ook een gesprek met lotgenoten therapeutisch werken.

Er bestaan zelfhulpgroepen voor verschillende psychosociale problemen. Kijk even www.zelfhulp.be

Dringende hulp

Gaat het om een noodgeval?

Dan kan je altijd terecht bij de huisarts van wacht of op een spoedgevallendienst.

DEPRESSIE: TEST JE KENNIS

Depressies zijn voor slappelingen.

Fout: niemand is volledig immuun. Ook mensen die 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 bemoediging zijn uit den boze, maar een luisterend oor is een enorme steun.

Iemand kan een depressie ook 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 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 op 24 aanwezig. Zo is het mogelijk dat een persoon met een depressie af en toe nog eens lacht. De depressie manifesteert zich soms sterk en op andere momenten minder.

NUTTIGE 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, bel naar 02 538 94 76 of surf naar www.theseas.be

Centra voor Algemeen Welzijnswerk (CAW)

In een 'Centrum voor Algemeen Welzijnswerk' kan je terecht met 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 surf naar de website www.caw.be

Op zoek naar een psycholoog of psychotherapeut?

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

Federatie Similes - Nationaal secretariaat

Groeneweg 151 - 3001 Heverlee
T 016 24 42 01 - F 070 42 71 31
www.similes.be

Nuttige websites

- www.depri.be
- www.fitinjehoofd.be
- www.koppop.be
- www.levenindemaalstroom.be
- www.liga-depressie.org
- www.upsendowns.be
- www.zelfmoordpreventie.be

Met dank aan Jan Van Speybroeck van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid voor zijn deskundig advies.



Verenigde-Natieslaan 1
9000 Gent
T 078 15 93 01

Genèvestraat 4
1140 Brussel
T 078 15 93 00

www.securex-ziekenfonds.be - ziekenfonds@securex.be

Je plaatselijk ziekenfondskantoor