

Depressie

Meer dan zomaar een dip



TIJ
GEKI?

Wat is het?

Wat is een depressie?

Een depressie is een veelvoorkomende stemmingsstoornis waarbij je je vaak somber, verdrietig of leeg voelt. Je verliest interesse en plezier in dingen die je voordien graag deed. **Een depressie is niet hetzelfde als een 'dipje' en het is ook helemaal geen teken van zwakte.** Het is een aandoening die alle aspecten van je eigen leven en dat van je naasten kan beïnvloeden. Een depressie kan leiden tot problemen op school of op het werk, moeite met het onderhouden van sociale

contacten en moeilijkheden in het uitvoeren van dagelijkse taken, zoals het huishouden en de zorg voor kinderen. Sommige personen blijven functioneren, maar lijden wel onder de klachten. Ondanks de soms ernstige symptomen blijf je fundamenteel wie je bent en blijf je bepaalde dingen waardevol en belangrijk vinden. **Met gepaste hulp en ondersteuning kunnen de symptomen afnemen of helemaal verdwijnen.**



Symptomen van depressie

Depressie wordt gekenmerkt door een aanhoudende **sombere, verdrietige of lege stemming en/of verlies van interesse of plezier in activiteiten.**

Andere veelvoorkomende symptomen zijn:

- ✓ veranderingen in eetlust en gewicht
- ✓ verstoring van de slaap
- ✓ vermoeidheid en gebrek aan energie
- ✓ langzamer of rustelozer bewegen, spreken en denken
- ✓ gevoelens van waardeloosheid en schuld
- ✓ moeite met concentreren, helder denken en beslissingen nemen
- ✓ gedachten aan de dood of zelfdoding

Er kunnen ook **lichamelijke klachten** optreden, zoals hoofdpijn, pijn zonder duidelijke oorzaak, druk op de borst of hartkloppingen.

Een depressie kan op heel verschillende manieren tot uiting komen. Jouw ervaring kan dus erg verschillen van die van een andere persoon die kampt met een depressie.

Niet elke persoon ervaart alle symptomen. De symptomen kunnen licht maar ook ernstig zijn en op uiteenlopende manieren de kop opsteken. Ook de impact op het dagelijkse leven kan flink verschillen.



Bij een **lichte depressie** voelt iemand vaak wel nog voldoende energie om bepaalde dagelijkse taken en activiteiten te blijven uitvoeren. Dit neemt niet weg dat de klachten zwaar wegen. Neem dus ook je klachten serieus als activiteiten en taken je wel nog lukken.

Als er sprake is van een **ernstige depressie** functioneert iemand meestal duidelijk anders dan voordien. Dagelijkse activiteiten lukken niet meer of de persoon lijdt sterk onder de klachten.

Daarnaast kan de leeftijd of levensfase waarin je je bevindt ervoor zorgen dat een depressie van een andere aard is. Ook kan een depressie samengaan met andere psychische problemen (bv.: angststoornis, middelenmisbruik, post-traumatisch stressstoornis) of lichamelijke aandoeningen (bv.: kanker, chronische pijn, hart- en vaatziekten). Dat kan de ernst van zowel de depressie als de hiermee samen voorkomende aandoening verhogen.

Er bestaan verschillende vormen van depressie. Meer informatie hierover vind je via www.tegek.be/infotheek.



Weet dat je niet alleen bent. Het lijkt wel alsof je de enige ter wereld bent die niet gelukkig is, maar niets is minder waar. Gun jezelf wat tijd. En praat erover.

Wist je dat..?

- ... ongeveer 9% van de volwassen Vlamingen aan een depressie lijdt?
- ... een depressie vaak op jonge leeftijd ontstaat? Bij 25% van alle mensen met een depressie starten de klachten voor de leeftijd van 16 jaar.
- ... sommige mensen meerdere depressieve periodes doormaken?



Wat het extra moeilijk maakte, was het idee dat ik geen specifieke 'reden' had om me zo te voelen. Ik had een dak boven mijn hoofd, een baan, een leuke studie met goede cijfers, vrienden en familie. Dus hoe kon ik rechtvaardigen dat ik me zo verdrietig, eenzaam, moe en overweldigd voelde? Deze gedachten zorgden ervoor dat ik mijn gevoelens jarenlang verborgen hield. Ik wilde niet gezien worden als iemand die 'zwak' was of niet met het leven kon omgaan.

Wat zijn de oorzaken?

Een depressie heeft meestal niet één duidelijke oorzaak. Soms ontstaat een depressie zonder een directe aanleiding. **Vaak gaat het om een complex samenspel van biologische, psychologische en sociale factoren.**

Deze factoren beïnvloeden elkaar en bepalen samen hoe gevoelig iemand is voor een depressie. Door deze wisselwerking kan de ene persoon na een stressvolle gebeurtenis wel een depressie krijgen en de andere niet.

Factoren die de kans op het ontstaan van een depressie kunnen vergroten (maar niet altijd tot een depressie leiden):

Enkele voorbeelden van **biologische factoren** die een rol kunnen spelen:

- ✓ Een familielid heeft een depressie gehad.
- ✓ Verandering in hormonen, bijvoorbeeld door zwangerschap, de menopauze of een schildklierprobleem.
- ✓ Bepaalde medicijnen, alcohol of drugs kunnen depressieve symptomen uitlokken of verergeren.

Enkele voorbeelden van **psychologische factoren** die een rol kunnen spelen:

- ✓ Negatieve denkpatronen (zoals denken in termen van falen, schuld of pessimisme) en een negatief zelfbeeld.
- ✓ Druk voelen om alles perfect te willen doen (perfectionisme) of angst om fouten te maken (faalangst).
- ✓ De manier waarop je met spanning, stress of tegenslag omgaat.

Enkele voorbeelden van **sociale en omgevingsfactoren** die een rol kunnen spelen:

- ✓ Langdurige stress en aanhoudende moeilijkheden (zoals werkloosheid, leven in een moeilijke relatie, financiële problemen of spanningen in werk of studie).
- ✓ Ingrijpende of traumatische ervaringen (zoals misbruik, mishandeling, pesten, een overlijden, ontslag of een verbroken relatie).
- ✓ Eenzaamheid, weinig sociale contacten of een gebrek aan sociale steun.

Gelukkig zijn er ook factoren die de kans op een depressie kunnen verkleinen, zoals een goed sociaal netwerk en je

verbonden voelen met anderen, kennis en begrip van wat depressie is, en een stabiele of veilige leefomgeving.



Uit moeilijke dingen komen vaak ook mooie dingen, en daar ben ik ook heel

dankbaar voor. Wij zijn een heel hecht gezin geworden met veel zorg voor elkaar.

Wat kan je zelf doen?

Enkele tips:

✓ **Neem je gevoelens serieus**

Erken je gevoelens en denk niet: 'Er is niks aan de hand'. Als je klachten langer dan twee weken duren, zoek dan hulp bij je huisarts of een eerstelijnspsycholoog. Die bekijkt samen met jou de beste aanpak en kan je eventueel doorverwijzen.

✓ **Praat erover en blijf in contact**

Houd je gevoelens niet voor jezelf, maar deel ze met mensen die je vertrouwt, zoals familie, vrienden, lotgenoten, collega's of een vertrouwenspersoon. Blijf in contact met familie en vrienden, zeker in moeilijke tijden.

✓ **Zorg voor regelmaat en leef gezond**

Een vaste dagindeling kan je structuur en rust geven. Het helpt om gezonde gewoontes te ontwikkelen, zoals dagelijks bewegen, goed eten en een evenwichtig slaapritme.

✓ **Beweeg en blijf sociaal actief**

Ook als je geen zin hebt, plan dagelijkse taken en activiteiten, hoe klein ook. Elke dag een stukje wandelen of een andere lichte fysieke activiteit kan je stemming verbeteren en bijdragen aan je herstel. Ook activiteiten als hobby's of afspreken met vrienden kunnen je helpen je beter te voelen, zelfs al is dat aanvankelijk een opgave.

✓ **Vermijd alcohol en drugs**

Alcohol en andere drugs kunnen je stemming op korte termijn beïnvloeden, maar op lange termijn maken ze depressieve gevoelens vaak erger. Ook kunnen ze de werking van medicatie verstoren.

✓ **Zorg voor ontspanning**

Voor sommigen kunnen mindfulness meditatie of ontspanningsoefeningen zoals ademhalingsoefeningen helpen om rust te vinden. Ook hobby's (bv. lezen en tijd doorbrengen in de natuur) kunnen ontspannend werken en stress verminderen.

✓ **Leer meer over (jouw) depressie**

Door je kennis over depressie te verhogen, krijg je meer inzicht in je gedachten en gevoelens en kan je beter omgaan met je symptomen. Het kan je ook helpen in je zoektocht naar welke triggers jouw depressie verergeren en wat je dan kan doen.

Zie je geen uitweg meer?

Soms kan de depressie te zwaar wegen en denk je veel aan de dood. Hoewel het moeilijk is om hierover te praten, is het heel belangrijk om dat wel te doen. Praat erover met je huisarts, therapeut of familie.

Je kan ook steeds contact opnemen met een hulplijn: Tele-onthaal (**106**) of de Zelfmoordlijn (**1813**).

Tips voor familie en naasten

✓ **Luister en vermijd oordelen**

Depressie kan de stemming en het gedrag van iemand beïnvloeden. Neem de gevoelens serieus en wees geduldig. Het is niet nodig om met advies of een oplossing te komen of zelfs maar iets te zeggen. Het belangrijkste is goed luisteren. Dat helpt je naaste om zich gehoord en begrepen te voelen. Vermijd te oordelen door harde uitspraken als 'je moet je er gewoon overheen zetten' of door te proberen iemand op te vrolijken.

✓ **Blijf in contact**

Blijf contact opnemen en iemand uitnodigen voor ontspannende activiteiten. Hiermee blijf je trouw aan jullie belangrijke band als familie, vrienden, collega's ... en neem je niet de rol van hulpverlener op. Laat je niet ontmoedigen als je naaste er nog niet klaar voor is om samen tijd door te brengen en dring niet aan. Een berichtje kan veel betekenen, zo laat je weten dat je er bent als je naaste daar klaar voor is.

✓ **Moedig zelfzorg aan**

Stimuleer de persoon om voor zichzelf te zorgen. Denk hierbij aan gezond eten, rustmomenten nemen overdag, een dagstructuur volgen en regelmatig bewegen. Dit kan helpen de symptomen te verlichten. Let erop aan te moedigen, zonder te dwingen of te overtuigen.

✓ **Bied praktische hulp**

Mensen met een depressie hebben vaak moeite met dagelijkse taken. Bied aan om te helpen met bv. boodschappen doen, huishoudelijke taken of vervoer naar afspraken. Is dit (nu) niet haalbaar voor jou? Ga dan samen op zoek naar iemand die deze praktische hulp kan bieden.

✓ **Motiveer om (professionele) hulp te zoeken**

Benadruk dat depressie een behandelbare ziekte is waarvoor vaak professionele hulp nodig is. Tracht zonder te dwingen de persoon aan te moedigen om hulp te zoeken bij een zorgverlener, zoals een huisarts of therapeut. En motiveer hem of haar om trouw te blijven aan de behandeling.

✓ **Zorg goed voor jezelf en stel grenzen**

Om voor een ander te kunnen zorgen, moet je ook goed voor jezelf zorgen. Ken je grenzen en plan tijd in voor activiteiten die jou energie en ontspanning geven. Dit helpt je om overeind te blijven. Zit je met vragen of heb je nood aan hulp voor jezelf? Je staat er niet alleen voor: praat met een professional, zoek contact met lotgenoten of lucht je hart bij iemand die je vertrouwt.

✓ **Heb aandacht voor kinderen in het gezin**

Zijn er kinderen in het gezin? Kinderen merken zelf meestal veel op, ook al lijkt dat soms niet zo. Leg hen op een begrijpelijke manier uit wat er aan de hand is, maak ruimte voor hun gevoelens en voor de dingen die ze leuk vinden, en zoek ondersteuning op maat.

✓ **Vraag naar zelfmoordgedachten**

Gedachten aan zelfmoord komen vaak voor bij mensen met een depressie. Het is belangrijk om ernaar te vragen en erover in gesprek te gaan. Je hoeft niet bang te zijn dat je iemand op gedachten brengt door erover te praten. Ook hier is luisteren en contact houden erg belangrijk. Vermijd oordelen, ongevraagd advies of pogingen om iemand te overtuigen. Moedig de persoon met een depressie aan om de zelfmoordgedachten ook met een hulpverlener te delen. Ook als familie of naaste kan je terecht bij de Zelfmoordlijn (1813) voor hulp bij vragen, tips en steun.



Mijn zus heeft een bijzonder doorzettingsvermogen, zelfs op dagen dat alles haar te veel lijkt.

Wat zijn mogelijke behandelingen?

Je kan veel zelf doen om je depressieve klachten te verminderen. De tips op de vorige pagina's helpen je op weg. Bovendien bestaan er zelfhulpprogramma's die jou kunnen ondersteunen, bijvoorbeeld door het oefenen van relaxatietechnieken of technieken om minder te piekeren. Ook sociale steun van vrienden, familie of steungroepen kan een belangrijke rol spelen in herstel. Een ondersteunende omgeving kan je helpen om je minder alleen te voelen en om door te gaan met je behandeling.

Bij een lichte depressie kan wat je zelf doet voldoende zijn. Toch is het mogelijk dat je voelt dat je professionele hulp moet inschakelen. Vaak is dit een

moeilijke stap. Zit je met twijfels? Weet dan dat een depressie vaak goed te behandelen is. **Welke behandeling het best werkt verschilt van persoon tot persoon; de ernst van de klachten kunnen bepalend zijn maar ook jouw persoonlijke voorkeuren.**

Het kan daarom een zoektocht zijn naar een behandeling die bij je past en je voldoende helpt. Ga in gesprek met je huisarts of (eerstelijns-)psycholoog om een behandelplan op maat te maken. Laat je goed informeren over de mogelijke behandelvormen. Als je weet welke mogelijkheden er zijn, kan je immers gemakkelijker samen tot een gedeelde keuze komen. Deze brochure somt de behandelvormen kort op.



Psychotherapie

Psychotherapie staat centraal in de behandeling van depressie en kan gericht zijn op het verminderen van de klachten of op het voorkomen van herval. Met een psycholoog, psychotherapeut of psychiater ga je in gesprek of doe je bepaalde oefeningen. Soms krijg je (online) oefeningen waar je thuis verder mee aan de slag kan gaan. De therapie is vaak gericht op de gedachten, gedragingen en emoties die bijdragen aan de depressie en het belichten van je sterke kanten. Er bestaan verschillende therapievormen en de ene past waarschijnlijk al beter bij jou dan de andere. Ook voel je wellicht met de ene hulpverlener een betere 'klik' dan met de andere. Het is belangrijk dat je na een aantal contacten je verhaal, zorgen of vragen met vertrouwen kan delen. Als dat niet het geval is, ga dan op zoek naar een andere therapievorm of therapeut. Wanneer je een vertrouwensrelatie hebt opgebouwd, kan de therapie een belangrijke bron van hoop en steun zijn.

Medicatie

Als een depressie ernstig is, kan je huisarts of psychiater medicatie ('antidepressiva') voorschrijven in combinatie met psychotherapie. Er bestaan verschillende types antidepressiva en net als bij psychotherapie is het zoeken naar de soort die goed werkt voor jou. Omdat het effect van antidepressiva gemiddeld pas na vier tot zes weken merkbaar is, moet je even afwachten om te weten of het voor jou de gepaste medicatie is. Volg samen met je arts op of je depressieve symptomen afnemen. Als je niet langer medicatie wil nemen, is het belangrijk om een afbouwplan met je arts vast te leggen. Hoewel antidepressiva niet verslavend zijn, kan te snel of plots stoppen met de medicatie tot bijwerkingen leiden of de kans op herval vergroten.

Hersenstimulatie

Is de depressie ernstig en reageer je niet op de combinatie van medicatie en psychotherapie? Dan kan hersenstimulatie een alternatief zijn. Door middel van elektrische of magnetische golven wordt invloed uitgeoefend op de activiteit van de hersenen. Deze behandelingen zijn veilig maar intensief. Je huisarts of psychiater kan je alle nodige informatie geven en doorverwijzen naar een dienst waar je deze behandeling kan krijgen. Elektroconvulsietherapie (ECT) is de bekendste vorm van hersenstimulatie.



Ik heb geleerd dat het oké is om niet altijd sterk te zijn, dat het oké is om hulp te vragen, en dat het oké is om te voelen wat je voelt. Ik functioneer nog steeds in de samenleving, maar nu doe ik het op mijn eigen voorwaarden. Ik geef mezelf toestemming om pauzes te nemen, om te rusten, en om mijn geestelijke gezondheid op de eerste plaats te zetten. Ik ben niet genezen, en misschien zal ik dat nooit helemaal zijn, maar ik ben in beweging, en ik heb hulp. En dat is voor nu genoeg.

Op zoek naar hulp en meer informatie?

Maak je je zorgen over jezelf of over iemand in je omgeving?

Bespreek dit met je huisarts. De huisarts kent jou of je familielid goed en kan helpen bij het vinden van de juiste hulp. Samen kunnen jullie bekijken welke ondersteuning passend is, zoals behandeling bij een (eerstelijns)psycholoog of een centrum voor geestelijke gezondheidszorg (CGG), begeleiding door een mobiel team, behandeling in een dagkliniek, of - indien nodig - een opname.

Wil je liever anoniem met iemand spreken?

Je kan terecht bij Tele-Onthaal via chat (www.tele-onthaal.be) of telefoon (106). Bij www.depressiehulp.be kan je anoniem chatten met een hulpverlener gespecialiseerd in depressie.

Heb je nood aan dringende hulp?

Bel de hulpdiensten (112) of ga naar de spoeddienst van het dichtstbijzijnde ziekenhuis.

Wil je meer weten over depressie?

Bezoek www.tegek.be/infotheek voor uitgebreide informatie en persoonlijke verhalen van mensen met depressie of hun familie. Je vindt er ook inspirerende boeken, podcasts, filmpjes ... die kunnen helpen om meer inzicht te krijgen. Ook op www.depressiehulp.be vind je heel wat informatie en een kosteloos online hulpaanbod.

Ben je een zorgprofessional?

Je kan terecht bij Psyche (www.psyche.be), het expertisecentrum voor geestelijke gezondheid in Vlaanderen. Psyche ondersteunt professionele zorgverleners met een aanbod van informatie, goede praktijken, opleidingen, e-learning, Vlaamse samenwerkings-initiatieven ...

Andere nuttige organisaties:

Ups & Downs

www.upsanddowns.be

Ups & Downs is een vereniging voor personen met bipolaire stoornis of depressie en hun omgeving, waar informatie, ervaringsuitwisseling en expertise centraal staan.

Uilenspiegel

www.uilenspiegel.net

Uilenspiegel is een vereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Je kan er deelnemen aan verschillende activiteiten waarop lotgenoten elkaar ontmoeten en ervaringen uitwisselen

Similes

www.similes.be

Similes is een organisatie die zich richt op familieleden en naasten van mensen met psychische problemen. Je vindt er naast een luisterend oor heel wat nuttige informatie, een ruim opleidingsaanbod, lotgenotencontacten en ontspannende activiteiten.

**Te
GEK!?**

Te Gek!? biedt je betrouwbare informatie over psychische klachten en problemen. We geven tips over hoe je zorg kan dragen voor jezelf en je naasten, en over hoe je hulp kan vinden. Via onze website, campagnes en projecten belichten we geestelijke gezondheid op een toegankelijke, informatieve manier.

Deze brochure over depressie past in een ruimer aanbod van informatieve brochures over geestelijke gezondheid die Te Gek!? en Psyche in de komende jaren zullen ontwikkelen.

Je kan alle brochures terugvinden op www.tegek.be/brochures



**Help jij mee om het taboe
op psychische problemen te
doorbreken?**

Doe een gift of zet een actie op!
actie.tegek.be



Gedachten klimmen over je heen.
Stemmen roepen van alle kanten.
Je sluit je oren. Je bent moe.

Je schaamt je voor jezelf.
Waarom lukt het jou niet,
zoals het bij anderen lijkt te lukken?

In deze tekening houd ik de wereld
op afstand.
De schimmen zijn gedachten,
opdringerig, maar niet echt.
Ze lijken groot, maar verliezen hun
macht wanneer je ze deelt en om
hulp durft te vragen.

*Lore Mechelaere
cover illustratie*

Deze brochure is geschreven door
Te Gek!? en Psyche i.s.m.

- Ervaringsdeskundigen (Ups & Downs)
- Familie-ervaringsdeskundigen (Similes)
- Dr. Kevin Van Wallendael (psychiater, PC Sint-Jan-Baptist)
- Prof. dr. Filip Raes (klinisch psycholoog, onderzoeker KU Leuven)
- Prof. dr. Kris Van den Broeck (klinisch psycholoog, onderzoeker UAntwerpen)

**Te
GEK!?**

psyche

Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven