



### **Wat heeft het allemaal voor zin?**

Je voelt je somber, lusteloos en hebt nergens meer zin in. Je kan niet meer genieten van die eerste zonnestralen op het terras, terwijl je dat vroeger toch zo heerlijk vond.

Je kunt je niet goed meer zetten tot het huishouden of het onderhouden van sociale contacten.

Je hebt haast geen eetlust (of juist eetbuien), je hebt moeite om in slaap te komen of wordt steeds te vroeg weer wakker.

Het kan zijn dat je in een situatie terecht bent gekomen waar je geen uitweg meer uit ziet, je voelt je wanhopig!



Als je deze klachten bij jezelf herkent, heb je vaak ook minderwaardigheidsgevoelens, schuldgevoelens of last van schaamte.

Dit zijn 'normale verschijnselen' die horen bij een depressieve stoornis.

### **Hoe ontstaan depressieve klachten?**

Depressieve klachten komen veel voor. Soms als gevolg van een nare gebeurtenis, maar soms zit je ook al langere tijd niet lekker in je vel zonder dat je daar een duidelijke reden voor kan aanwijzen.

Erfelijke, biologische en vroegkinderlijke ervaringen kunnen een rol spelen bij het ontstaan.

Als je last hebt van depressieve klachten zie je de wereld als het ware door een 'zwarte bril' en ga je vaak van het ergste scenario uit. Er kan sprake zijn van 'denkfouten'; redeneringen die als je er wat langer over nadenkt niet blijken te kloppen.

Door zo'n negatieve kijk, raak je gedemotiveerd en somber, waardoor je minder geneigd bent om activiteiten te ondernemen. Door deze passiviteit ontnem je jezelf de kans op 'succeservaringen'.

Hoe klein en onbeduidend ze ook lijken te zijn, elke positieve ervaring kan gezien worden als een 'succeservaring' en is een klein stapje in de richting van herstel.



## Hoe ziet de behandeling van depressieve klachten er uit?

Als duidelijk is dat er bij jou sprake is van depressieve klachten, worden eerst jouw specifieke klachten met je besproken. De behandeling kan daar dan op worden afgestemd.

De behandeling kan bestaan uit:

- *Psycho-educatie*: uitleg over de zichzelf versterkende cirkel van depressieve klachten en passiviteit en hoe je die kunt doorbreken.
- *Activatie*: het in kaart brengen van je activiteiten in relatie tot je stemming en het plannen van je activiteiten.
- *Sociale vaardigheidstraining*: het verbeteren van je communicatieve vaardigheden, het leren uiten van je positieve gevoelens en het versterken van je assertiviteit. Op die manier kan je het contact met andere mensen verbeteren, zodat je er meer voldoening uit kunt halen.
- *Cognitieve therapie*: hierbij wordt gewerkt aan het verband tussen je gedachten en je gevoelens. Omdat die elkaar over en weer beïnvloeden, kun je met het corrigeren van je denkfouten depressieve gevoelens laten afnemen.

- *Positief dagboek*: om je te helpen uit je negatieve gedachtenpatronen te ontsnappen, kan je een dagboek bijhouden waarin je alleen positieve dingen noteert.

Afhankelijk van je persoonlijke situatie kan het focus ook gelegd worden op één van de volgende thema's:

- *Rouw*: gesprekken over verlies waarbij vastgelopen rouw weer op gang gebracht kan worden.
- *Interpersoonlijk conflict*: steun bij de communicatie in een vastgelopen conflict.
- *Interpersoonlijke rolverandering*: hulp bij het leren omgaan met een belangrijke verandering in je leven.
- *Interpersoonlijke tekorten*: aandacht voor het leren aangaan en onderhouden van betekenisvolle relaties met anderen.

Bij ernstige of terugkerende depressieve perioden kan een aanvullende behandeling met medicatie wenselijk zijn. In dat geval zullen we de mogelijkheden met je bespreken van een eventuele (terug)verwijzing voor medicatie.

Wil je meer weten, neem gerust contact met mij op.