

Meer regie: tips voor mensen met een depressie

1

Vraag om en zoek naar informatie



2

Vraag informatie over medicatie en behandeling



3

Maak uw eigen stappenplan



4

Ken uzelf



5

Vraag hulp bij het voeren van de regie



6

Blijf in beweging

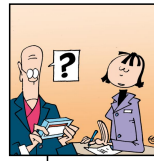


Meer regie: tips voor mensen met een depressie



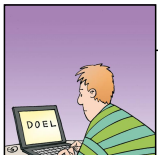
Vraag om en zoek naar informatie

Zoek informatie over wat een depressie is, wat het met u doet en over een leven na depressie. Ook lotgenotencontact kan hierbij helpen. Bij de Depressievereniging of uw behandelend psycholoog of psychiater kunt u ook meer informatie vragen.



Vraag informatie over medicatie en behandeling

Stel vragen over de medicatie die u voorgeschreven krijgt. Wat zijn de bijwerkingen en hoe lang duurt het voordat ze aanslaan. Laat u ook goed informeren over mogelijke therapieën zoals mindfulness of cognitieve gedragstherapie. Bouw medicatie of therapie altijd in overleg met uw behandelaar af.



Maak uw eigen stappenplan

Stel realistische doelen om uw depressie te overwinnen. Splits de doelen zo nodig op in subdoelen. Hierdoor wordt het bereiken van het einddoel overzichtelijker. Ook geeft het behalen van een subdoel voldoening en stimuleert het tot het behalen van het volgende subdoel.

"Morgen bel ik een vriend om samen te gaan lunchen".



Ken uzelf

Herken de signalen die aangeven dat u te ver gaat, vaak met achteruitgang als gevolg. Houd bijvoorbeeld uw stemming in de gaten. U kunt een dagboekje bijhouden of de omgeving inschakelen om signalen te herkennen. Negeer de signalen niet en schakel zo nodig hulp in. Wanneer u nog niet in behandeling bent kunt u de huisarts om hulp vragen.



Vraag hulp bij het voeren van de regie

Wanneer u in een zware depressie verkeert, is het niet altijd mogelijk om zelf de regie te nemen. Uw omgeving (familie, vrienden, etc.) kan u hierbij helpen. Dit heet mantelzorg. Voorkom dat u als mantelzorger overbelast raakt en stel uw grenzen. Mantelzorgers kunnen o.a. ondersteuning vinden bij de depressievereniging en plaatselijke GGZ-organisaties.



Blijf in beweging

Voorkom dat u thuis blijft zitten. Blijf in contact met anderen. Probeer de activiteiten die u voorheen deed te blijven doen, ook al vindt u ze in het begin niet leuk. Denk bijvoorbeeld aan het weer uitvoeren van hobby's, sporten of boodschappen doen. In de loop van de tijd zult u weer meer plezier in de activiteiten krijgen.

Op www.depressievereniging.nl vindt u informatie en tips over omgaan met een depressie.