

Praten met je partner, familie of vrienden

Mensen om je heen hebben vaak behoefte aan informatie. Je kunt ze iets vertellen over de oorzaak van je klachten, welke gevolgen het voor je heeft en hoe zij jou kunnen helpen om met je klachten om te gaan.

Om samen over na te denken en te praten:

1. Wat moet er gebeuren om te zorgen dat jij minder klachten hebt? Hoe denkt je familie hierover?
2. Hoe probeert je familie jou te helpen? Wat voor hulp zou je willen?
3. Wat moet er volgens jullie gebeuren om aan het werk te kunnen blijven of weer aan het werk te gaan? En hoe kan je familie jou daarbij helpen?



Informatie voor je partner, familie of vrienden

- Geef aan dat je er voor je familielid of vriend wilt zijn. Zeker op de momenten dat het zwaar is.
- Praat er over hoe je familielid of vriend het liefste wil dat je helpt.
- Als je familielid of vriend gezonder wil leven of meer wil bewegen, vraag of je hier bij kan helpen. Je kunt bijvoorbeeld samen gaan wandelen of sporten of vraag regelmatig hoe het gaat.
- Soms delen familieleden dezelfde (ongezonde) voedingsgewoonten. Help je familielid bij het aanleren en volhouden van een gezonder voedingspatroon. Probeer zelf ook gezond te eten.
- Geef complimenten. Je familielid of vriend is bezig om zijn leefstijl te verbeteren en dat is niet altijd makkelijk.

Informatiefolder over

DEPRESSIE

voor jou en je familie

Wat is een depressie?

Een depressie is een aandoening die je stemming en je gevoelens verandert. Je hebt last van een sombere stemming en hebt minder interesse of plezier. Een depressie kan bij iedereen anders zijn. De een voelt zich vaker somber dan de ander. Bij de een duurt dit gevoel ook langer dan bij iemand anders. Een depressie heeft veel invloed op je leven op een negatieve manier.

Je kunt een depressie meestal niet aan iemands buitenkant zien. En het kan lastig zijn om over je depressie te praten. Daardoor wordt een depressie vaak niet of te laat herkend.



Wat is de oorzaak van een depressie?

Er is niet één speciale oorzaak voor het ontstaan van een depressie. Het komt bijna altijd door meerdere dingen:

- Erfelijkheid
- Persoonlijke kenmerken
- Wat je meemaakt in je leven

Wat zijn de gevolgen van een depressie?

Als je een depressie hebt, kun je daarbij ook deze klachten hebben:

- Gewichtsverandering, want je hebt geen zin in eten of gaat juist heel veel eten
- Slecht slapen of juist heel veel slapen
- Een onrustig gevoel, moeite met stil zitten
- Lusteloos, traag en moe, gebrek aan energie, prikkelbaar
- Moeite met concentreren, denken en beslissingen nemen, veel piekeren
- Vaak denken aan de dood en aan zelfmoord

Wat kun je doen als je een depressie hebt?

Vraag hulp aan je huisarts. Dat is geen teken van zwakte, maar van kracht. Je neemt zelf de beslissing om iets aan je depressie te doen.

Beweeg elke dag. Dagelijks wandelen of hardlopen in de buitenlucht heeft vaak een goede invloed. Ook helpt trainen in een sportschool of het doen van ontspanningsoefeningen.

Eet gezond. Twee stuks fruit en 250 gram groente per dag. Vraag hulp bij je huisarts.

Zoek het **daglicht** op. Een goed dag- en nachtritme is belangrijk.

Houd **contact met anderen**. Probeer te voorkomen dat je eenzaam wordt.



Depressie en werken

Als je werkt terwijl je een depressie hebt, moet je meestal extra je best doen om je werk te doen, heb je meer moeite om je te concentreren en ben je vaker moe. Veel mensen die een depressie hebben, melden zich ziek.

Tips over hoe je om kunt gaan met je werk:

- **Vertel** je collega's waar je last van hebt en waar je hulp bij nodig hebt. Als je collega's dat weten, kunnen ze je helpen.
- **Maak afspraken over je werk.** Als het werk wat je nu doet niet meer lukt, kun je misschien ander werk doen bij hetzelfde bedrijf. Soms is dit niet mogelijk of wil je zelf graag iets anders doen.
- **Houd regelmatig contact met collega's.** Dan blijft iedereen op de hoogte en houd je een band met je werk.
- Als je altijd een goede collega was, hoeft dat niet te veranderen vanwege je klachten. **Blijf geloven in je sterke kanten.**

