



GGZ voor
doven & slechthorenden

Depressie

Meer dan een somber gevoel



Deze folder is voor doven en slechthorenden die meer willen weten over depressie



Een depressie gaat vaak samen met klachten als huilen zonder dat het oplucht, of heel weinig of juist heel veel eten

Herkent u dit?

Iedereen is wel eens somber of treurig. Dat kan komen door een ruzie, het verlies van een dierbare of zomaar. Meestal gaat zo'n sombere bui vanzelf weer over.

Sommige mensen blijven zich echter somber of treurig voelen. Al schijnt de zon en is iedereen vrolijk, zij blijven treurig. Ze hebben nergens zin in en missen de energie om iets te gaan doen. Het sombere gevoel heeft daardoor invloed op hun dagelijks leven. Mensen die daar lange tijd last van hebben, kunnen een depressie hebben.

Waar kunnen mensen met een depressie last van hebben?

Een depressie gaat vaak samen met klachten over:

- somber zijn
- moeite met concentreren, vergeetachtig zijn en geen besluiten kunnen nemen
- geen zin, interesse of plezier in dingen hebben
- zich angstig of schuldig voelen
- het gevoel hebben niets waard te zijn
- huilen zonder dat dit oplucht of graag willen huilen maar dit niet kunnen
- het gevoel van binnen dood of leeg te zijn
- traag praten, traag gebaren, traag denken en traag bewegen of juist lichamelijk onrustig zijn
- heel weinig of juist heel veel eten
- weinig of geen zin in vrijen hebben
- heel moe zijn
- moeite hebben met inslapen of juist moeilijk uit bed kunnen komen
- veel piekeren en denken aan de dood of aan zelfmoord



Al schijnt de zon en is iedereen vrolijk, mensen met een depressie blijven treurig

Ook kunnen ze lichamelijke klachten hebben zoals:

- een droge mond
- duizelig
- hartkloppingen
- druk op de borst
- trillende handen
- hoofd- en rugpijn
- moeite met de ontlasting

Sommige depressieve mensen voelen zich 's ochtends het meest vervelend. In de loop van de dag voelen ze zich dan vaak wat beter. Maar het kan ook zijn dat ze juist 's avonds het meest last hebben van de klachten die bij een depressie horen.

Verschillen in depressies

Niet alle depressies zijn hetzelfde. Er zijn milde tot zware vormen. Iemand met een milde depressie heeft last van een paar van de klachten die hierboven staan. Mensen die een zware depressie hebben, hebben last van bijna alle klachten die hierboven zijn genoemd.

Er zijn verschillende vormen van depressies, enkele voorbeelden:

- Sommige mensen zijn bijna de hele dag in een sombere stemming. Meestal niet heel erg, maar wel heel lang. Dit kan jaren duren. Mensen die dit hebben, kunnen daar erg onder lijden. Deze vorm van depressie noemen we een *dysthyme stoornis*.
- Mensen kunnen ook maanden somber zijn en weinig doen, gevolgd door een periode waarin ze heel vrolijk en erg druk zijn. Ze maken dan grote plannen voor dingen die niet altijd kunnen. Bijvoorbeeld een grote reis maken of een dure auto kopen. De sombere en uitbundige perioden wisselen elkaar steeds af. We noemen dit een *manisch depressieve stoornis*.
- Iemand kan ook depressief worden na een bevalling of een miskraam. Deze vorm noemen we een *postpartum depressie*.

- Ook komt het voor dat mensen vooral in de herfst en de winter last van depressieve gevoelens hebben. Of juist in het voorjaar. We noemen dit een *seizoensgebonden depressie*.



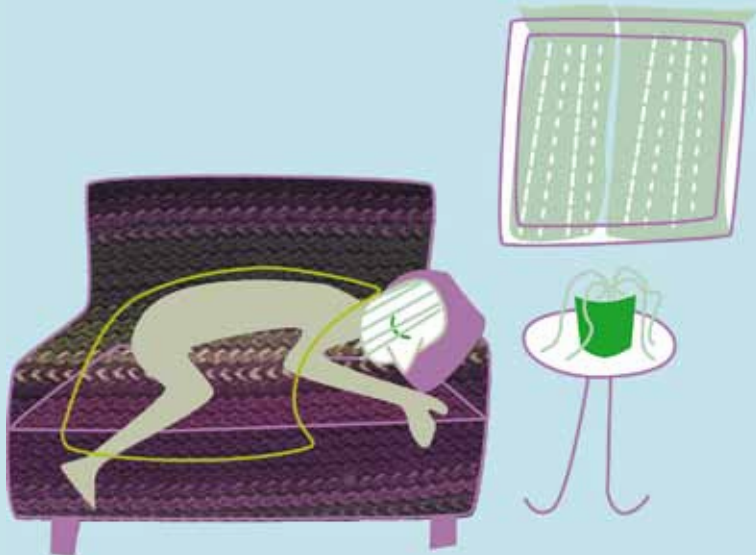
Ook komt het voor dat mensen vooral in de herfst last van depressieve gevoelens hebben

Hoe komt het dat iemand een depressie krijgt?

Soms zit het in de familie, want depressiviteit kan erfelijk zijn. Een depressie kan ook ontstaan door bepaalde stoffen zoals hormonen, medicijnen, alcohol en drugs. Of door belangrijke gebeurtenissen zoals een erge ziekte, een overlijden, een verhuizing of ontslag. Zelfs jaren later kunnen schokkende gebeurtenissen zoals mishandeling, seksueel misbruik of op jonge leeftijd een ouder verliezen, nog tot een depressie leiden. Persoonlijke eigenschappen kunnen ook een rol spelen. Mensen kunnen depressief worden omdat ze bijvoorbeeld niet zo goed problemen kunnen oplossen, weinig zelfvertrouwen hebben of het moeilijk vinden om verdriet te verwerken of hulp te vragen.

Hoe is het om een depressie te hebben?

Mensen die een depressie hebben kunnen zo somber zijn, dat ze niet kunnen geloven dat andere mensen hen aardig vinden. Zij willen vaak geen contact met anderen. Hierdoor komt iemand met een depressie nog meer alleen te staan. Ook het moe zijn en het nergens meer zin of plezier in hebben, maakt het moeilijk om activiteiten te ondernemen waar je je beter door gaat voelen. Een depressie hebben is erg. Ook voor de partner, ouders, kinderen en vrienden is het vaak een moeilijke periode. Een depressieve periode gaat weer voorbij. Maar hoe dieper een depressie is, hoe moeilijker het is om eruit te komen. Deskundige hulp is dan nodig.

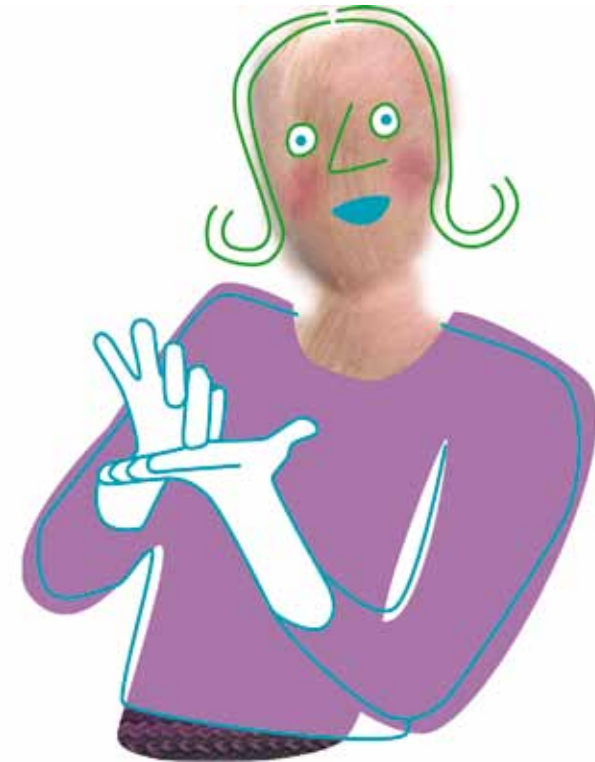


Het moe zijn en het nergens meer zin of plezier in hebben, maakt het moeilijk om activiteiten te ondernemen waar je je beter door gaat voelen

Therapie helpt!

Een depressie is goed te behandelen. Er zijn verschillende vormen van therapie mogelijk. Een depressie kan soms terugkomen. Dit gebeurt bij bijna de helft van de mensen die depressief zijn geweest. Een goede behandeling verkleint de kans dat de depressie terugkomt. Soms worden ook medicijnen gegeven.

Bespreek met uw hulpverlener welke mogelijkheden er zijn en wat in uw geval het beste zou kunnen helpen.



Therapie helpt!

Als u zich zorgen maakt

Herkent u de informatie in deze folder? Heeft u daarover vragen? Neem dan contact op met uw huisarts of met een instelling voor geestelijke gezondheidszorg (ggz) voor doven en slechthorenden. De medewerkers daar kunnen communiceren met doven en slechthorenden. Ook kennen zij de moeilijkheden en mogelijkheden van dove en slechthorende mensen in de "horende" wereld. Indien gewenst is er een gebarentolk en/of schrijftolk beschikbaar.

Op de website www.ggzds.nl kunt u zien waar bij u in de buurt een ggz-instelling voor doven en slechthorenden is.

Tips voor depressieve mensen

- Accepteer uw sombere gevoelens. Weet dat uw depressie niet zomaar verdwijnt. Wel kunt u zelf een aantal dingen doen om uw sombere stemming te verbeteren:
- Deel uw gevoelens met de mensen om u heen.
- Zorg voor regelmaat: sta op tijd op, eet drie keer per dag en ga op tijd naar bed. Plan voor elke dag een aantal activiteiten.
- Ga elke dag naar buiten. Ga fietsen, wandelen of sporten. Dat helpt tegen depressieve gevoelens en maakt 'gezond moe'.
- Zoek mensen op, ook als u daar eigenlijk geen zin in heeft.
- Als u weet dat u nu niet kunt genieten, ga dan niet naar een feestje. Gewoon bij iemand op bezoek gaan is beter
- Probeer de oorzaak te vinden van uw somberheid. Zijn er belangrijke gebeurtenissen geweest of een groot verlies? Verdrietig zijn mag en is normaal als er iets ergs is gebeurd.



*Ga elke dag naar buiten.
Ga fietsen, wandelen
of sporten. Dat helpt*

Tips voor familie, vrienden en collega's

- Probeer een depressief iemand niet op te vrolijken. Zeg niet dat er geen reden is om zich zo somber te voelen. Dat werkt niet.
- Geef geen adviezen en tips. Begrip en steun zijn het belangrijkste.
- Zoek regelmatig contact en ga op bezoek. Het helpt, al zult u misschien niet gelijk een leuke reactie krijgen.
- Ga samen iets eenvoudigs doen zoals winkelen of wandelen. Niet vragen, maar doen.
- Bied hulp bij het huis schoonmaken of het doen van de was als de ander daar te weinig energie voor heeft.
- Als u niet weet wat u kunt zeggen of doen, zeg dat dan. Zeg het ook als de depressieve persoon altijd bij u terecht kan.
- Neem ook tijd voor uzelf. Zoek hulp als het u teveel wordt.



*Bied hulp bij het huis schoonmaken of het doen van de was
als de ander daar te weinig energie voor heeft*

Nuttige websites

- www.ggzds.nl
Website over geestelijke gezondheidszorg voor doven & slechthorenden.
- www.depressiecentrum.nl
Depressie Centrum van het Fonds Psychische Gezondheid.
- www.depressie.org
- www.vmdb.nl
Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen.
- www.labyrint-in-perspectief.nl
Labyrint-In Perspectief is de landelijke zelfhulporganisatie van en voor familieleden van psychiatrische patiënten.
- www.korrelatie.nl
Stichting Korrelatie, voor informatie of advies.
- www.psychischegezondheid.nl/psychowijzer
Fonds Psychische Gezondheid, voor informatie over psychische problemen.
- www.113online.nl
113Online ondersteunt mensen die aan zelfmoord denken, hun naasten en nabestaanden. Tevens biedt 113Online crisishulp in de vorm van chat en telefoon.

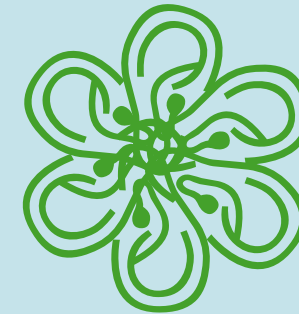
Heeft u vragen over iets wat u in deze folder gelezen heeft of over depressiviteit in het algemeen, bespreek dit dan met een hulpverlener.

Feit

Veel mensen maken in hun leven een of meerdere depressieve periodes door. Ook jongeren kunnen een depressie krijgen. Het is dan ook een probleem dat veel voorkomt. Geen reden dus om u voor een depressie te schamen of het te verbergen.

Als bron voor deze folder is gebruikgemaakt van de folder 'Depressie, meer dan zo maar een dip' van het Fonds Psychische Gezondheid.

Deze folder is een initiatief van de gezamenlijke ggz-instellingen voor doven en slechthorenden in Nederland.



GGZ voor doven & slechthorenden

www.ggzds.nl

Deze folder is financieel mede mogelijk gemaakt door:



Rabobank



Russell-ter Brugge fonds + Ars Donandi

Het verhaal van Ad

Ad is slechthorend. Hij kan goed spraakafzien en gebruikt solo-apparatuur. Met veel doorzettingsvermogen haalt Ad zijn diploma voor ziekenverzorgende. Hij gaat werken in een verpleeghuis. Het werk is vermoeiend. Maar geeft ook veel voldoening. Als Ad 25 jaar is, overlijdt zijn vader. Hij mist zijn vader erg. Ad trouwt met Joke. Ze krijgen twee kinderen. Het werk en de zorg voor de kinderen vragen veel van hem. Zeker als de kinderen in de puberteit zijn. Na een griep blijft hij zich moe voelen. Na een tijdje meldt hij zich daarom weer ziek. Ook thuis sleept hij zich door de dag heen. 's Nachts slaapt hij slecht. Overdag zou hij het liefst in bed blijven liggen met de gordijnen dicht. Joke ergert zich hieraan. Ad heeft nergens meer zin in of belangstelling voor. Hij vindt het moeilijk om aandacht voor de kinderen te hebben. Hierover voelt hij zich schuldig. Joke probeert hem op te vrolijken door samen een weekend weg te gaan. Het helpt niet.

Ad blijft zich moe en leeg voelen.

Op advies van een vriend maakt hij een afspraak met de huisarts. De huisarts denkt dat hij een depressie heeft en dat de klachten daardoor komen. Hij verwijst Ad naar een ggz-instelling voor doven en slechthorenden. Daar weten ze wat het betekent om slechthorend te zijn. Met zijn hulpverlener bespreekt Ad de belangrijke gebeurtenissen in zijn leven. Hij leert dat door zijn slechthorendheid communiceren veel energie kost. Hierdoor is hij eerder moe dan anderen. Hij leert beter met zijn energie omgaan en meer voor zichzelf op te komen. Ook krijgt hij medicijnen. Ad heeft moeilijke jaren gehad, maar hij is er wel sterker van geworden. De medicijnen heeft hij niet meer nodig. Hij werkt weer en kan genieten van het leven.