



Somber of depressieve klachten? Je hoeft er niet alleen mee te zitten!

Praat erover en zoek steun

- Praat met mensen die je vertrouwt over hoe je je voelt: familie, naasten, of vrienden. Of iemand van je school, werk, club, vereniging of kerk. Bijvoorbeeld een mentor, een (vertrouwens)persoon, personeelsfunctionaris of pastor.
- Praat anoniem over wat je bezighoudt via een telefonische hulplijn: de depressielijn (088-5054334), de Luisterlijn (0900-0767) of MIND Korrelatie (0900-1450).
- Mensen die een depressie gehad hebben, weten wat jij doormaakt. Je leest, ziet of hoort ervaringsverhalen van anderen op www.allesgoed.org of www.mindblue.nl
- Je kunt je eigen ervaringen delen met lotgenoten en ervaringsdeskundigen bij Depressie Connect of bij een supportgroep via www.depressievereniging.nl.

Ga op zoek naar informatie

- Test zelf of je somber of depressief bent op www.mentaalvitaal.nl
- Lees er een boek over of zoek informatie op internet. Kijk bijvoorbeeld op www.gripopjedip.nl, www.wijzijnmind.nl of op www.thuisarts.nl



Neem je leefstijl onder de loep

- Lichaamsbeweging helpt. Probeer buiten wandelen, hardlopen, fietsen, zwemmen, enz. Kies wat bij je past. Of kijk eens op www.samengezond.nl
- Regelmaat en ritme: Sta op een vaste tijd op, slaap voldoende, eet regelmatig en kook voor jezelf.
- Ga dingen doen die plezier geven: activiteiten of klusjes die voor afleiding zorgen.

Heb je last van onrustige gedachten? Pak ze aan!

- Als je veel piekert, kijk dan eens op www.snelbeterinjevel.nl
- Als je slecht slaapt, kunnen oefeningen ontspannend zijn, zoals ademhaling, mindfulness, meditatie of yoga.
- Zoek een zelfhulpboek, online cursus of e-health-app bij www.ggzappwijzer.nl

Neem je gevoel serieus en kom in actie

- Ga naar je huisarts.

Wat kun je zelf
doen als je last hebt
van somberheid?



DEPRESSIE
VERENIGING

