



Hoe ga je **als naaste** om met iemand die lange tijd somber is of een depressie heeft?

Algemene tips

- Als iemand in jouw omgeving zich somber voelt en zich afvraagt of er sprake is van een depressie, wijs dan op informatie op steun.wijzijnmind.nl/quiz/depressietest_2020 en www.zorgwijzer.nl.
- Neem iemands gevoelens serieus, ontken of bagatelliseer ze niet. Bied een luisterend oor.
- Maak duidelijk dat hij of zij op jou kan rekenen. Beter nog: vraag meerdere mensen om te helpen (vorm een steuncirkel).

Geef je naaste steun

- Toon betrokkenheid en belangstelling. Ga langs of bel op. Dat helpt, ook als iemand het niet direct waardeert. Blijf iemand uitnodigen.
- Ga samen iets doen, bijvoorbeeld wandelen of boodschappen doen. Of bied hulp aan bij een praktische taak waar de ander weinig energie voor heeft (zoals schoonmaken of de was). Vraag hoe je iemand kunt steunen.

Kennis van zaken

- Zoek informatie over depressie op internet of lees er een boek over. Kijk bijvoorbeeld op www.mindblue.nl, www.heyhetisoke.nl of www.thuisarts.nl
- Probeer je partner, familielid of vriend(in) niet geforceerd op te vrolijken, dat kan averechts werken.



Steun voor jezelf

- Praat erover met anderen en zorg dat je als naaste steun krijgt van anderen.
- Zorg goed voor jezelf. Een naaste met depressieve klachten kan veel energie vragen.
- Cijfer jezelf niet weg en bewaak je eigen grenzen, neem even afstand indien nodig. Maak tijd voor je eigen vrienden en hobby's en kom niet in een isolement terecht.

Lotgenotencontact en supportgroepen voor naasten

- Je kunt lotgenotengroepen van naasten vinden bij Depressie Connect via www.depressievereniging.nl en ervaringen met naasten uitwisselen op www.naasteninkracht.nl.

Wat als iemand geen uitweg meer ziet?

- Vermoed je dat iemand aan zelfdoding denkt of maak je je daar ernstig zorgen over? Kijk op www.113.nl voor informatie en (anoniem) contact bij zelfmoordpreventie.
- Dring bij instanties en professionele hulpverleners aan op zorg voor je naaste, vooral als die daar zelf geen kracht meer voor heeft.
- Probeer erachter te komen hoe concreet een doodswens is. Durf erover te praten.



Direct contact met een hulpverlener

- Adviseer je naaste om een afspraak te maken met de huisarts of psycholoog.
- Kijk op www.wijzijnmind.nl voor algemene informatie en tips voor naasten.
- Als je naaste voor zijn/haar depressie een behandeling krijgt, heb dan niet de verwachting dat alles snel weer bij het oude zal zijn. Herstel heeft tijd nodig.
- Zoek zelf hulp bij de huisarts als het te zwaar wordt of bel (eventueel anoniem) met MIND Korrelatie (0900-1450).

