

Je kunt het niet altijd aan iemand zien, maar een depressie komt vaker voor dan je denkt...



Het meest opvallend aan depressie is dat iemand vaak:

- negatief over zichzelf praat en piekert
- onrustig of juist traag overkomt
- niet goed voor zichzelf zorgt
- zich nutteloos, waardeloos of schuldig voelt
- geen plezier in en belangstelling voor dingen heeft
- sociaal contact ontloopt



Als je bij iemand uit je omgeving de signalen van depressie herkent, kun je:

- een luisterend oor bieden
- aanraden om naar de huisarts te gaan
- aanraden om met een vertrouwd persoon te praten
- wijzen op www.depressievereniging.nl , www.wijzijnmind.nl en www.heyhetisoke.nl voor informatie over zelfhulp, lotgenotencontact (bijvoorbeeld via supportgroepen of online communities van ervaringsdeskundigen)
- wijzen op het telefoonnummer van **MIND Korrelatie: (0900) 1450** (ma t/m vr 09:00 - 18:00) en website www.mindkorrelatie.nl (mogelijkheid om te chatten, appen of mailen met hulpverleners)
- wijzen op de **Depressielijn**, een telefonische hulplijn met ervaringsdeskundige vrijwilligers: **(088) 5054334**



DEPRESSIE
VERENIGING

