WAT ALS SOMBERHEID NIET (VANZELF) OVERGAAT?

Bruikbare tips, tools en informatie over somberheid, depressieve gevoelens en depressie

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING **3**
- Voor wie is deze gids 3
- Aan de slag 3

SOMBERHEID, DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE **4**
- Somberheid 4
- Herkennen van depressieve gevoelens en depressie 4
- Oorzaken van een depressie 4
- Soorten depressie 5
- Onderzoek MIND naar depressie 6
- Feiten en cijfers Trimbos 6
- Depressie en culturele diversiteit 7

TIPS BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS **7**
- Wat kun je zelf doen bij somberheid en depressieve gevoelens 7
- Wat doe je als de klachten verergeren 8
- De huisarts 8
- Behandeling 8
- Contact met anderen 8
- Andere hulpverleners 9
- Crisis 9
- Somberheid bij jongvolwassenen 9
- Studie en depressieve klachten 9
- Werk en depressieve klachten 9

TIPS VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN **10**
- Gevolgen van depressieve klachten voor jou als naaste 10
- Goed voor jezelf zorgen 10
- Tips hoe je iemand kunt helpen 11
- Contact met anderen 11

TIPS VOOR HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG) **12**
- Onderzoek MIND bij huisartspraktijken 12
- Tips voor hulpverleners in de eerste lijn 13
- Zo verwijs je mensen door naar betrouwbare informele steun 14

OVERZICHT VAN HANDIGE LINKS **14**
- Algemene informatie 14
- Advies en contact 14
- Online cursussen en oefeningen 15
- Voor jongeren (16-27 jaar) met mentale klachten 15
- Voor naasten en familieleden 15
- Voor hulpverleners in de eerstelijn(szorg) 16

COLOFON **17**

INLEIDING

Deze gids gaat over het herkennen van signalen van somberheid, depressieve gevoelens en depressie en bevat een combinatie van informatie, praktische tips en tools voor ondersteuning om depressieve klachten te verlichten/stabiliseren en verergering te voorkomen. De informatie is bedoeld voor:

- iedereen die hier zelf mee te maken heeft
- familieleden en andere naasten, en
- hulpverleners in de nulde en eerstelijn(szorg).

De informatie in deze gids is onder meer gebaseerd op de (onderzoeks) resultaten van het Meerjarenprogramma Depressiepreventie, specifiek gericht op de huisartsenzorg. MIND heeft tussen 2018 - 2025 in dit kader twee projecten uitgevoerd in opdracht van het ministerie van VWS. Hiervoor is onderzoek gedaan bij mensen die een depressie hebben (gehad) en bij huisartsen en praktijkondersteuners geestelijke gezondheidszorg (POH-ggz). De opgedane kennis en ervaringen zijn het uitgangspunt geweest om deze gids te maken. Naast informatie en producten van MIND zelf bevat deze gids ook relevante links naar andere organisaties en websites.

VOOR WIE IS DEZE GIDS

Iedereen heeft wel eens een slechte dag of periode. Dat 'hoort' een beetje bij het leven. Maar soms houden gevoelens van somberheid en neerslachtigheid aan, of ze worden erger en leiden tot een depressie. In deze gids is bestaande informatie voor jongeren en volwassenen samengevoegd om tijdig signalen te herkennen. Zo kan mogelijk een depressie worden voorkomen of minder ernstig. De tips en tools zijn bedoeld om (informele) steun te vinden, zelf handvatten en duidelijkheid te krijgen en zorg in te schakelen indien dit nodig is.

De gids biedt ook beroepsgroepen in de eerstelijnszorg (met name huisartsen en POH's-ggz) en daarnaast gemeenten, GGD's en welzijnsorganisaties een handig en snel overzicht van de verwijsmogelijkheden naar laagdrempelige steun en informele hulp, zoals supportgroepen, een (online) community of een zelfregie/herstelacademie. De werkkaarten en flyers van MIND over somberheid en depressie kunnen worden aangevraagd bij MIND of worden gedownload en geprint om mee te geven aan mensen die last hebben van (langdurige) somberheid en depressieve gevoelens en aan hun familie/naasten. Ook zijn er patiënten- en familieorganisaties waar op gewezen kan worden.

Samen zorgen we ervoor dat mensen die kwetsbaar zijn voor een depressie en hun familie/naasten, toegang hebben tot laagdrempelige informatie, psycho-educatie en ondersteuning vanuit de informele zorg.

AAN DE SLAG

Deze digitale gids is ingedeeld in verschillende tabbladen, zodat je snel en eenvoudig toegang hebt tot de informatie waar je naar op zoek bent. De onderdelen van de gids zijn:

- Algemene informatie over somberheid, depressieve gevoelens en depressie;
- Informatie voor mensen met somberheid, depressieve gevoelens en depressie;
- Informatie voorfamilie en naasten;
- Informatie voor hulpverleners in de 0-de en 1e lijn.

Download de informatie of maak gebruik van de links naar flyers, websites, hulplijnen en (digitale) support.

INLEIDING
SOMBERHEID, DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE
TIPS BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS
TIPS VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN
HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG)
OVERZICHT VAN HANDIGE LINKS

SOMBERHEID, DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE

SOMBERHEID

Bij somberheid voel je je meestal verdrietig, heb je negatieve gedachten en nergens zin in. Somberheid is geen echte depressie. Het komt vaak voor en gaat meestal weer vanzelf over. Je kunt je somber gaan voelen door nare gebeurtenissen of als je veel zorgen hebt. Bijvoorbeeld problemen met en zorgen over geld, werk, je relatie/vriendschap, het gezin of je gezondheid. Maar ook als je net een ruzie hebt gehad, of wanneer je erg teleurgesteld of moe bent. Als de somberheid niet vanzelf overgaat, kan er meer aan de hand zijn.

HERKENNEN VAN DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE[1]

Bij depressieve gevoelens voel je je voor langere tijd somber en heb je bijna nergens interesse of plezier in. Je kunt je daarnaast heel moe en sloom voelen, slecht of juist veel slapen of veranderingen ervaren in je eetlust. Bij een depressie is het sombere gevoel intens en gaat niet weg. Vrolijk zijn is lastig. Je hebt minder zin of energie om activiteiten te doen. Het is moeilijker om je aandacht erbij te houden. Je piekert veel, je bent angstig, onrustig of gespannen. Je kunt het leven zo zwaar vinden dat je denkt aan de dood of zelfdoding. Bij dagelijkse dingen heb je veel last van je klachten. Deze klachten maken het lastig om te werken of te studeren en dagelijkse dingen op te pakken, zoals de zorg voor kinderen, het huishouden doen of met vrienden afspreken.

Soms vlucht iemand in een verslaving aan alcohol of andere drugs. Een depressie wordt ook wel een 'stemmingsstoornis' genoemd.

Er is veel (digitale) informatie te vinden over somberheid, depressieve gevoelens en depressie. Zoek je tips om ermee om te gaan en hoe je je beter kunt voelen? Kijk dan op Tips bij somberheid en depressieve gevoelens.

Als jouw klachten langer aanhouden en als je je ongerust maakt, maak dan een afspraak bij jouw huisarts.

OORZAKEN VAN EEN DEPRESSIE[2]

1 Bronnen: www.thuisarts.nl/depressie/ik-heb-depressie en wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/depressie

2 Bron: wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/depressie

INLEIDING
SOMBERHEID, DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE
TIPS BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS
TIPS VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN
HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG)
OVERZICHT VAN HANDIGE LINKS

Waarom iemand precies depressief wordt of de diagnose depressie krijgt, is heel persoonsafhankelijk. Meestal is het een combinatie van dingen die in het lichaam, in het hoofd en in de omgeving gebeuren. Deze dingen werken samen en beïnvloeden elkaar. Als er grote veranderingen of problemen in iemands leven zijn, kun je kwetsbaarder worden voor een depressie. Dit kan ook bijdragen aan hoelang een depressie duurt en hoe iemand herstelt. De mate van weerbaarheid en om kunnen gaan met tegenslag in het leven spelen een rol. Oorzaken zijn onder andere:

- Trauma in de jeugd (onveilig opgegroeid, verwaarlozing, etc.)
- Verlies van een dierbare
- Lichamelijke of psychiatrische ziekte (ernstige ziekte, chronische pijn, burn out, etc.)
- Problemen op school en prestatiedruk, indrukken vanuit de social media
- Problemen op het werk of het verlies van je baan
- Problemen in de relationele sfeer, met een partner of naaste, scheiding
- Huisvestingsproblemen
- Geldproblemen, bijvoorbeeld schulden en armoede
- Hormonale schommelingen
- Gebrek aan zingeving

SOORTEN DEPRESSIE[3]

Niet alle depressies zijn hetzelfde. Ze kunnen mild tot ernstig zijn of verschillen in hoe het zich uit of hoelang het duurt. Hoeveel last je hebt van een depressie hangt af van de mate waarin deze je dagelijks leven verstoort. Er zijn verschillende soorten depressie:

- Een depressie is een langdurige periode van ernstige somberheid en verlies van plezier in het leven. Het duurt minstens twee weken en bij dagelijkse dingen heb je veel last van je klachten. Meer medische informatie over depressie is te vinden in de zorgstandaard Depressie.

- Informatie over depressie en contact met andere mensen met een depressie vind je ook via de Depressie Vereniging.
- Een chronische depressie is een vorm van depressie die minstens twee jaar duurt. Het wordt ook wel eens Dysthymie genoemd.
- Vrouwen kunnen een depressie krijgen na de bevalling. Dat heet een postpartum depressie.
- Een depressie kan ook seizoensgebonden zijn, vaak in het najaar (winterdip). Dan komt de somberheid of depressie elk jaar in hetzelfde seizoen weer terug.
- Een bipolaire stoornis is een psychische aandoening waarbij je stemmingswisselingen hebt, van intense uitgelatenheid en energie (manie) tot diepe somberheid en futloosheid (depressie), wat je dagelijks leven sterk beïnvloedt. Meer informatie over bipolaire stoornissen en contact met andere mensen met een bipolaire stoornis vind je via Plusminus.

3 Bron: wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/depressie

INLEIDING
SOMBERHEID, DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE
TIPS BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS
TIPS VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN
HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG)
OVERZICHT VAN HANDIGE LINKS

ONDERZOEK MIND NAAR DEPRESSIE

Voor het meerjarenproject heeft MIND in 2019 onderzoek gedaan bij mensen die een depressie hebben (gehad) en hun familie/naasten. De informatie is opgehaald via een enquête onder het panel ggz van MIND (ca 4.000 deelnemers) en via leden van MIND (Plusminus, ADF Stichting, Stichting Focus, NVA, Impuls en Woortblind) en extern via nieuwsbrieven en Facebook. In totaal hebben 1206 mensen de vragenlijst ingevuld: 87% heeft de vragen ingevuld voor zichzelf, 13% als familie/naaste.

Ervaringen van de ondervraagden gingen over wat zij zelf deden om zo min mogelijk klachten te hebben. Ook gaven ze aan wanneer zij professionele hulp inriepen en hoe hun ervaringen waren met die zorg. Tenslotte vertelden naasten hoe zij hulp zochten bij het omgaan met hun familielid en voor zichzelf.

Uit de antwoorden blijkt dat mensen pas vrij laat de hulp van hun huisarts inschakelen. In eerste instantie proberen mensen zelf met hun klachten om te gaan (coping gedrag[4]). Ze praten er vaak niet over en kijken of ze het zelf op kunnen lossen. De omgeving heeft daarom niet altijd in de gaten wat er aan de hand is. Achteraf hadden velen liever eerder aan de bel getrokken. Het is belangrijk om in een vroeg stadium signalen op te merken om een depressie te voorkomen. Hoe eerder je de signalen serieus neemt, hoe beter de kans op herstel is. Na een depressie is de kans bijna 50% dat een depressie terugkomt.

4 Copingmechanismen: hoe ga jij om met stress? | Psyned

FEITEN EN CIJFERS TRIMBOS

Depressieve gevoelens en depressie komen vaak voor. Uit recente cijfers van het Trimbos instituut (2025)[5] komt naar voren dat ruim 6 miljoen mensen last hebben van depressie- of angstklachten, waaronder meer dan 1 miljoen ouderen. Dat is bijna 45% van de bevolking. Vooral vrouwen, jongeren, mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers zijn kwetsbaar. Jongvolwassen vrouwen hebben vaker een diagnose depressie, net als meisjes tussen 12 en 18 jaar. Ook burn-outklachten nemen toe, vooral bij vrouwen van 25 tot 35 jaar. Oorzaken die genoemd worden zijn onder andere werkdruk, schermtijd, sociale druk en financiële zorgen. Bij jongeren spelen prestatiedruk, zorgen over klimaat, woningnood en een somber toekomstbeeld een rol. Chronische stress is in veel gevallen een onderliggende factor.

DEPRESSIE EN CULTURELE DIVERSITEIT

Voor mensen met een (niet westerse) migratieachtergrond is het bespreken van depressieve klachten vaak lastig, omdat er een taboe en stigma ligt op mentale problemen vanuit de culturele en religieuze afkomst. De kennis over het Nederlandse zorgstelsel is soms beperkt. Als anderstalige / nieuwkomer kan contact met zorgverleners soms ook lastig zijn vanwege de taalbarrière. Een organisatie die hierbij goed kan helpen is Pharos. Via hen kun je mensen vinden met een gelijksoortige achtergrond (sleutelpersonen genoemd), en die jou goed kunnen begrijpen en ondersteunen.

5 Bron: Nuijen J, de Nie N. (2025) Landelijke Monitor Depressie – Vijfde peiling: trends tot en met 2023. Trimbos: Utrecht. Doi: www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/tri-61-012-landelijke-monitor-depressie-vijfde-peiling-trends-tot-en-met-2023/.

INLEIDING
SOMBERHEID, DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE
TIPS BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS
TIPS VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN
HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG)
OVERZICHT VAN HANDIGE LINKS

TIPS BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS

WAT KUN JE ZELF DOEN BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS

De volgende tips kunnen helpen om je beter te voelen als je last hebt van somberheid of depressieve gevoelens[6]:

- Praat over je gevoel met mensen die je vertrouwt. Vaak helpt dat om je minder alleen te voelen en steun te ervaren.
- Houd vast aan een regelmatig dag- en nachtritme. Sta op vaste tijden op en ga niet te laat slapen.
- Je kunt je beter gaan voelen door gezond te eten.
- Bewegen en sporten zijn belangrijk om je beter te voelen, het liefst buiten. Daglicht, buitenlucht en beweging dragen bij aan een positief gevoel en een betere conditie. Ook krachttraining in een sportcentrum kan helpen.
- Het doen van ontspanningsoefeningen helpt vaak.
- Drink geen of minder alcohol en gebruik geen drugs.
- Maak een lijst met dingen die je wilt gaan doen. En kijk wat hiervan lukt. Ook kleine veranderingen of stappen zetten kan al helpen.
- Wees lief voor jezelf, ook als iets een keer niet lukt.
- Zorg voor voldoende rust en ontspanning.

Kies waar je mee gaat beginnen. Je hoeft niet alles in 1 keer te veranderen. Elke kleine verandering helpt. Het kan zijn dat het toepassen van de tips niet meteen lukt. Probeer anderen te vinden om jou te ondersteunen.

Lees meer over somberheid en depressie op de website van MIND. Je vindt er ook tips wat je kunt doen

Daarnaast heeft MIND tips voor hulp gezet op deze kaart.

Vraag de flyer aan met tips bij aanhoudende somberheid.

6 Bronnen: www.thuisarts.nl/depressie/ik-heb-depressie, wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/depressie, wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/somberheid en depressievereniging.nl/wat-je-zelf-kunt-doen/

INLEIDING
SOMBERHEID, DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE
TIPS BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS
TIPS VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN
HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG)
OVERZICHT VAN HANDIGE LINKS

WAT DOE JE ALS DE KLACHTEN VERERGEREN

Meestal gaan somberheid of depressieve gevoelens na een tijdje weer over. Als de klachten ernstiger zijn en de zelfzorgtips niet voldoende helpen, is er mogelijk meer nodig.

DE HUISARTS

Maak een afspraak met jouw huisarts. Geef van tevoren aan dat je een dubbel consult wilt, dan is er meer tijd. De huisarts kan je eventueel verwijzen naar een praktijkondersteuner ggz, (tijdelijk) medicatie voorschrijven of je verwijzen naar de ggz. Een afspraak maken met een eerstelijns psycholoog kan zonder verwijzing van de huisarts gemaakt worden.

- Op Thuisarts lees je veel over depressie, behandelingen en specifieke informatie voor familie, vrienden en kennissen.
- Je kunt ook altijd bellen, chatten of mailen met een professionele hulpverlener via de MIND Hulplijn
- Meer informatie over depressie en contact met andere mensen met een depressie vind je via de Depressie Vereniging. Bel de depressielijn via 088 – 505 4334 en krijg advies van een ervaringsdeskundige.

BEHANDELING

Soms is een behandeling nodig van bijvoorbeeld een psycholoog om te werken aan je herstel. Er zijn veel verschillende soorten behandelingen. Je bespreekt altijd eerst met een arts of je een behandeling wilt gaan volgen en welke behandeling het beste bij je past. De keuzehulp over depressie kan je helpen bij het maken van die keuze.

MEDICATIE[7]

Bij langdurige klachten zijn soms medicijnen nodig. Ze kunnen helpen om de klachten van een depressie te verminderen. Deze medicijnen worden ook wel antidepressiva genoemd. Er zijn veel verschillende soorten. Je merkt na 4 tot 6 weken of de medicijnen bij jou goed helpen. Wees je ervan bewust dat medicatie ook bijwerkingen kan geven. Je bespreekt altijd eerst met een arts of je medicijnen wilt gaat slikken en welke medicijnen het beste voor je zijn. Praat ook met de arts over het weer afbouwen van deze medicatie.

CONTACT MET ANDEREN

Het kan helpen om je ervaringen te delen en te praten met anderen mensen die net als jij een depressie hebben (gehad).

- De Depressie Vereniging organiseert meer dan 60 supportgroepen door heel Nederland. Kijk of er bij jou in de buurt een supportgroep is of neem online deel.
- Via de Depressie Vereniging kun je via een digitaal platform anoniem en afgeschermd ervaringsdeskundigen ontmoeten.
- Bel de depressielijn via 088 – 505 4334 en doe je verhaal of krijg advies van een ervaringsdeskundige.
- Behoefte aan een luisterend oor of goed gesprek? Neem dan contact op met een vrijwilliger van de Luisterlijn.

7 Bron: www.thuisarts.nl/depressie/ik-denk-erover-medicijnen-te-gaan-slikken-tegen-depressie

INLEIDING
SOMBERHEID, DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE
TIPS BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS
TIPS VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN
HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG)
OVERZICHT VAN HANDIGE LINKS

ANDERE HULPVERLENERS

Naast de huisarts, die medische zorg kan bieden, kun je ook hulp vragen bij je gemeente, bijvoorbeeld het wijkteam bij jou in de buurt. Ook daar zijn voorzieningen en kan men met jou meekijken naar oplossingen voor praktische problemen. Daarnaast zijn er welzijnsorganisaties die mogelijk iets voor je kunnen betekenen.

CRISIS

De klachten kunnen zo ernstig zijn dat je in een crisis terechtkomt. Je weet even niet meer wat te doen. Gedachten over een einde aan je leven maken kunnen opkomen. Denk je aan zelfdoding? Je kunt dag en nacht anoniem bellen of chatten met 113 Zelfmoordpreventie.

SOMBERHEID BIJ JONGVOLWASSENEN

MIND heeft een speciale website voor jongeren (16-27 jaar) met mentale klachten die beter in hun vel willen zitten. Op deze website vind je:

- betrouwbare informatie;
- tips & tools om zelf aan de slag te gaan;
- ervaringsverhalen en een online community;
- een luisterend oor via bellen & chatten;
- gerichte suggesties voor verdere hulp, online of in je buurt.

STUDIE EN DEPRESSIEVE KLACHTEN

Veel jongeren hebben mentale klachten. Dit belemmert soms het studeren en de schoolprestaties. Neem contact op met een vertrouwenspersoon, bijvoorbeeld een mentor en bespreek je problemen.

WERK EN DEPRESSIEVE KLACHTEN

Een depressie kan ervoor zorgen dat je jouw werk (tijdelijk) niet meer aankunt. Als je in loondienst bent, kun je contact opnemen met de afdeling personeelszaken of een vertrouwenspersoon. Ook de Arbodienst kan hulp bieden, bijvoorbeeld als je een tijd ziek bent gemeld.

INLEIDING
SOMBERHEID, DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE
TIPS BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS
TIPS VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN
HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG)
OVERZICHT VAN HANDIGE LINKS

TIPS VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN

GEVOLGEN VAN DEPRESSIEVE KLACHTEN VOOR JOU ALS NAASTE

Als iemand in jouw omgeving te maken heeft met depressieve klachten, dan heeft dat onvermijdelijk ook invloed op jou. Dat kan je partner zijn, je kind of een ander familielid. Maar ook een goede vriend of collega. Je merkt dat iemand vaak somber is en minder interesse heeft in de omgeving en in jou. Het kan heel lastig zijn om iemand met depressieve gevoelens te begrijpen of steunen. Als naaste wil je iemand duidelijk maken dat hij of zij wel degelijk de moeite waard is. Maar die boodschap komt niet altijd over. Soms is er angst dat iemand een eind aan het leven zal maken.

Je kunt je machteloos voelen, omdat wat je doet of probeert niet helpt. Vaak nemen naasten taken over van iemand met een depressie. Je loopt als naaste dan het risico om zelf overbelast te raken. Ook kunnen de rollen en verhoudingen veranderen. Iemand kan bijvoorbeeld meer afhankelijk zijn of je kunt juist meer afstand van elkaar ervaren.

- Deze kaart is een handig startpunt met tips over hoe je iemand kunt helpen om te gaan met somberheid en depressieve gevoelens. Je vindt er ook links naar meer hulp.
- Bekijk de website Naasten in Kracht. Deze website is er speciaal voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid (partners, kinderen, ouders, broers, zussen en goede vrienden). Via deze website krijg je informatie, tips, inspiratie en steun.
- Naasten centraal is ook een organisatie waar je veel informatie en steun kunt vinden. Naasten Centraal - Je staat er niet alleen voor!

GOED VOOR JEZELF ZORGEN

Het is belangrijk om goed voor jezelf zorgen[8], want wie niet goed voor zichzelf zorgt, kan ook minder goed voor een ander zorgen. Je hoeft je niet schuldig te voelen als je een keer voor jezelf kiest. Als ouder, kind, partner of vriend van iemand met een psychische kwetsbaarheid heb je een grote kans om overbelast te raken.

Deze tips kunnen jou mogelijk helpen:

- Zorg voor voldoende ontspanning en rust, luister naar je lichaam.
- Praat over je situatie met anderen die je vertrouwt.
- Houd je grenzen in de gaten. Geef duidelijk aan wat je wel en niet voor iemand kunt betekenen.

8 Bron: naasteninkracht.nl/nl/voor-jezelf-zorgen

INLEIDING
SOMBERHEID, DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE
TIPS BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS
TIPS VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN
HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG)
OVERZICHT VAN HANDIGE LINKS

- Houd ruimte voor jezelf, houd je eigen contacten aan en zorg dat je niet in een isolement terecht komt. Ook al voelt dat soms egoïstisch. Meer informatie over grenzen ontdekken en bewaken lees je hier.
- Lees hier meer informatie hoe je voor jezelf kunt blijven zorgen.
- Ook op Thuisarts.nl vind je informatie voor jou als naaste: Als uw naaste een depressie heeft | Thuisarts.nl
- Je kunt als naaste ook een gesprek aanvragen bij de huisarts en hulp voor jezelf zoeken.

TIPS HOE JE IEMAND KUNT HELPEN[9]

- Probeer de depressieve gevoelens niet 'weg te praten' of een depressief iemand op de vrolijken. Dat werkt vaak averechts.
- Geef liever geen (ongevraagde) adviezen en tips. Begrip en een luisterend oor zijn het belangrijkst.
- Als jouw naaste een ggz-behandeling krijgt, weet dan dat het een tijd kan duren voordat iemand zich weer wat beter voelt. Herstel heeft tijd nodig, schat dat realistisch in.
- Zorg dat je geïnformeerd wordt over wat er gaande is. Over wat een depressie is en wat de mogelijkheden zijn om ermee om te gaan. Realiseer je dat depressieve klachten die langer duren, meestal niet vanzelf verdwijnen. Dring er bij iemand op aan naar de huisarts te gaan.
- Accepteer de hulp die je kunt krijgen. Dat kan variëren van praktische hulp thuis tot gesprekken met een hulpverlener.
- Onderneem samen iets eenvoudigs (stukje wandelen) of bied de helpende hand bij een praktische taak waar de ander weinig energie voor heeft (bijvoorbeeld een klus in het huishouden).
- Laat een vriend(in) met een depressie niet in de steek, ook als hij niet direct zijn waardering laat blijken als je op bezoek komt.

Meer tips wat je kan doen om anderen te helpen om te gaan met somberheid en depressieve gevoelens vind je terug op deze kaart. Je vindt er ook links naar meer hulp. Of lees deze flyer van MIND en maak gebruik van de tips om beter om te gaan met een naaste die een depressie heeft.

CONTACT MET ANDEREN

Het kan ook helpen om je ervaringen te delen en te praten met andere mensen die begrijpen hoe je je voelt.

- Via de Depressie Vereniging kun je via een digitaal platform anoniem en afgeschermd ervaringsdeskundigen ontmoeten. Deze ontmoetingsplaats is ook toegankelijk voor familie/naasten.
- De Depressie Vereniging biedt een online supportgroep voor naasten. Deze wordt 1 à 2 keer per maand georganiseerd.
- Bel de depressielijn via 088 – 505 4334 en doe je verhaal of krijg advies van een ervaringsdeskundige.
- Naasten Centraal biedt ook gespreksgroepen

9 Bron: naasteninkracht.nl/nl/depressie

INLEIDING
SOMBERHEID, DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE
TIPS BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS
TIPS VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN
HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG)
OVERZICHT VAN HANDIGE LINKS

TIPS VOOR HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG)

ONDERZOEK MIND BIJ HUISARTSPRAKTIJKEN

Voor het Meerjarenproject Depressie is er door MIND in 2019 onderzoek gedaan bij huisartsen en praktijkondersteuners geestelijke gezondheidszorg (POH-ggz). De informatie is opgehaald via een vragenlijst die is verspreid via een adresbestand van huisartsen en diverse organisaties (ROS netwerken, GGD's met medewerking van InEen en enkele zorggroepen), via leden van de PsyHAG (kaderhuisartsen ggz) en leden van de vereniging Arts en leefstijl. Op de vragenlijst zijn 125 reacties binnengekomen van 34 (kader)huisartsen en 91 POH's-ggz.

Uit het onderzoek kwam naar voren dat huisartsen vaak begeleide gesprekken en psycho-educatie aanbieden, met of zonder medicatie, één of meerdere gesprekken met een POH-ggz of een verwijzing naar een ggz professional. Voor terugvalpreventie gaven POH-ggz soms aan een signaleringsplan te maken. Adviezen voor zelfzorg van patiënten waren o.a. mindfulness of ontspanningsoefeningen en e-mental health toepassingen gericht op zelfmanagement.

Zowel huisartsen als POH's-ggz gaven in het onderzoek aan behoefte te hebben aan meer preventieve interventies en maatwerk. Het normaliseren van klachten en vroegsignalering werden genoemd als belangrijke aandachtspunten. Gevraagd wat volgens hen het meeste effect heeft voor familie/naasten, werden informatie, tips en adviezen, emotionele steun en zelfzorg het meest genoemd.

Daarnaast werden als effectief genoemd:

- Meer aandacht voor leefstijl
- Meer bekendheid van steungroepen en informele zorg
- De inzet van ervaringsdeskundigen
- Zelfhulpboeken

Met het afsluiten van dit project wil MIND door middel van deze digitale gids hulpverleners in 0-de en 1e lijn handvatten bieden, zodat zij hun patiënten makkelijker op betrouwbare informatie kunnen wijzen over onder meer informele zorg en ondersteuning.

INLEIDING
SOMBERHEID, DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE
TIPS BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS
TIPS VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN
HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG)
OVERZICHT VAN HANDIGE LINKS

TIPS VOOR HULPVERLENERS IN DE EERSTE LIJN

- Zet in op een breed inventariserend gesprek over depressieve klachten en welke onderliggende oorzaken hieraan ten grondslag liggen. Een depressie kan vele oorzaken hebben. Wat helpt is om de oorzaak van de klachten aan te pakken. Iemand komt sneller terecht bij de juiste zorg en ondersteuning. Maak bij dit gesprek bijvoorbeeld gebruik van het spinnenweb. Zo weet je wat er speelt op diverse leefstijlterreinen en kun je daarop inspelen in je gesprek of behandeling. Ook kun je het leefstijlroer gebruiken als gesprekstool. Het biedt praktische handvatten waarmee iemand zijn of haar leefstijl aan kan passen.
- Een herstel ondersteunende intake is ook een goede manier om samen te spreken over de klachten: Herstelondersteunende intake
- Maak gebruik van de keuzehulp depressie op Thuisarts: Ik heb een depressie. Welke behandeling past bij mij? (keuzehulp) | Thuisarts.nl Het is belangrijk om samen te beslissen over het herstelproces.
- Staat iemand op de wachtlijst van de ggz, maak dan een start met leefstijlondersteuning. Gebruik daarbij deze praktische handreiking met adviezen en voorbeelden om tijdens de wachttijd voor de ggz te starten met herstel.
- Werk samen met ervaringsdeskundigen, bijvoorbeeld vanuit een zelfregiecentrum of herstelacademie. Voor meer informatie: Home - Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel: Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel
- Voor terugvalpreventie kun je gebruik maken van de Terugvalpreventieplan en signaleringsplan | Naasten in kracht
- MIND heeft werkkaarten ontwikkeld om in de wachtruimte neer te leggen, zodat mensen in de omgeving weten op welke signalen ze kunnen letten bij depressieve klachten: signaleringskaart Depressie. Ook zijn er werkkaarten met tips voor iemand zelf en voor familie/naasten. Deze kaarten kunnen ook bij MIND worden aangevraagd.
- Maak gebruik van het beeldverhaal van Pharos om uitleg te geven aan jongeren, ouders en mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden wat een depressie is. Het beeldverhaal is beschikbaar in het Nederlands, klassiek Arabisch, Pools en Tigrinya.
- Pharos werkt met sleutelpersonen die mensen met een migratieachtergrond goed kunnen ondersteunen. Sleutelpersonen - Pharos

ZO VERWIJS JE MENSEN DOOR NAAR BETROUWBARE INFORMELE STEUN

- Wijs mensen met depressieve gevoelens op patiëntenverenigingen zoals de Depressie vereniging en Plusminus. Daar kunnen ze terecht voor informatie, advies en contact met anderen.
- Op de MIND Atlas staan zo'n 600 cliënten- en familie-/naastenorganisaties vanuit het hele land.
- Mensen kunnen bellen, chatten of mailen met een professionele hulpverlener via de MIND Hulplijn.
- Vraag de flyer aan met tips bij aanhoudende somberheid op en deel deze uit.

INLEIDING
SOMBERHEID, DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE
TIPS BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS
TIPS VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN
HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG)
OVERZICHT VAN HANDIGE LINKS

OVERZICHT VAN HANDIGE LINKS

Op deze pagina vind je informatie en verwijzingen om je op weg te helpen.

ALGEMENE INFORMATIE

Wil je meer informatie over depressie, dan zijn dit goede ingangen:

- Op Thuisarts.nl vind je meer informatie over de aandoening en de behandeling ervan.
- Bekijk de website van de Depressie Vereniging. Zij zijn er voor mensen met een depressie en hun naasten.
- Vind veel achtergrondinformatie op de website van MIND.
- De informatie en tips over somberheid en depressie van MIND
- De depressiekaarten van MIND en de Depressie Vereniging met tips die jezelf of anderen helpen om hiermee om te gaan.
- Trimbos mentale gezondheid en preventie.
- 113 zelfmoordpreventie.
- Op deze website lees je wat je kan doen als je gedachtes hebt over de dood. Er wordt uitleg gegeven hoe het kan komen en waarom het belangrijk is om iemand over je gedachten te vertellen.

ADVIES EN CONTACT

Zit je met vragen, wil je advies of een luisterend oor? Er is verschillende ondersteuning voor jou beschikbaar.

- Bel, chat, app of mail met een professionele hulpverlener via de MIND Hulplijn .
- Er is een online community bij Depressie Connect: Depressie Vereniging
- Behoefte aan een luisterend oor of een goed gesprek? Neem dan contact op met een vrijwilliger van de Luisterlijn.
- Denk je aan zelfdoding of maak je je zorgen om iemand? Bel of chat anoniem met 113 Zelfmoordpreventie.

Informatie

- Lees de Depressie kaart bij somberheid. Je vindt er tips en informatie voor ondersteuning.
- Wil je weten of je last hebt van depressieve gevoelens, kijk dan op www.mentaalvitaal.nl of doe de depressie test van MIND.
- Kijk bijvoorbeeld op Home - Gripopjedip, Wij zijn MIND - alles over je mentale gezondheid, Home | Hey, het is oké of thuisarts.
- Lees deze flyer van MIND en maak gebruik van de tips die je helpen met aanhoudende somberheid om te gaan. Ben je op zoek naar objectieve informatie over antidepressiva? Kijk bij het informatieplatform KenMed.
- Maak gebruik van kiezen in de ggz en vind een psychiater of psycholoog.

Contact met anderen

- Via de Depressie Vereniging kun je via een digitaal platform anoniem en afgeschermd ervaringsdeskundigen ontmoeten.
- Ontmoet lotgenoten via de supportgroepen van de Depressie Vereniging. Deze groepen komen zo'n 1 keer per maand bij elkaar.
- Bel de depressielijn via 088 – 505 4334 en doe je verhaal of krijg advies van een ervaringsdeskundige.

INLEIDING
SOMBERHEID, DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE
TIPS BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS
TIPS VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN
HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG)
OVERZICHT VAN HANDIGE LINKS

ONLINE CURSUSSEN EN OEFENINGEN

- Verbeter je stemming met www.kleurjeleven.nl.
- Ga aan de slag met online oefeningen en cursussen die je kunnen helpen via Snel beter in je vel - Mentaal Vitaal.
- Volg een online module voor je mentale fitheid via Verbeter je mentale welzijn op jouw manier | NewHealth.
- Krijg inzicht in je gedachten, gevoelens, ervaringen via www.psymate.nl.
- Wil je mindfulness-oefeningen proberen? Download dan de gratis VGZ Mindfulness Coach.

Voor jongeren (16-27 jaar) met mentale klachten

MIND heeft een speciale website voor jongeren (16-27 jaar) met mentale klachten die beter in hun vel willen zitten. Op deze website vind je:

- betrouwbare informatie;
- tips & tools om zelf aan de slag te gaan;
- ervaringsverhalen en een online community;
- een luisterend oor via bellen & chatten;
- gerichte suggesties voor verdere hulp, online of in je buurt.

VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN

Informatie

- Hoe kan een depressie voelen? NOS op 3 lanceerde een online special waarin je dat zelf kan ervaren. Open de Depressie Simulator.
- Lees de Depressiekaart voor naasten. Je vindt er tips en informatie die je kan doen om jezelf of anderen te helpen om om te gaan met een iemand met een depressie of somberheid.
- Gebruik de werkkaarten van MIND voor de wachtruimte: Maak gebruik van de signaleringskaart Depressie. Na het lezen kun je de signalen herkennen en weet je hoe je iemand door kunt verwijzen.
- Lees deze flyer van MIND en maak gebruik van de tips om beter om te gaan met een naaste die een depressie heeft.Leer hoe je herkent dat iemand niet lekker in zijn vel zit, hoe je een goede gesprekspartner bent en hoe je iemand verder helpt met De Checkers.
- Bekijk de website Naasten in Kracht. Deze website is er speciaal voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid (partners, kinderen, ouders, broers, zussen en goede vrienden). Via deze website krijg je informatie, tips, inspiratie en steun.Naasten Centraal ondersteunt familie en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid.
- Ontdek je grenzen of leer hoe je ze kunt bewaken via deze modules.

Contact met anderen

INLEIDING
SOMBERHEID, DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE
TIPS BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS
TIPS VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN
HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG)
OVERZICHT VAN HANDIGE LINKS

- Via de Depressie Vereniging kun je via een digitaal platform anoniem en afgeschermd ervaringsdeskundigen ontmoeten. Deze ontmoetingsplaats is ook toegankelijk voor naasten.
- De Depressie Vereniging biedt een online supportgroep voor naasten. Deze wordt 1 à 2 keer per maand georganiseerd.Naasten Centraal heeft ook gespreksgroepen voor familie/naasten: Ontmoet lotgenoten in onze Gespreksgroepen- Naasten Centraal
- Bel de depressielijn via 088 – 505 4334 en doe je verhaal of krijg advies van een ervaringsdeskundige.

VOOR HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG)

Informatie

- Wijs mensen op de MIND hulplijn MIND Hulplijn - Deskundig, anoniem en gratis advies of de Luisterlijn De Luisterlijn | 24/7 een luisterend oor | 088 0767 000.
- Stuur de link naar dit digizine naar iemand waarvan je denkt dat die er baat bij zou kunnen hebben.
- Geef mensen informatie mee van de Depressie vereniging Wat is een depressie | Depressie Vereniging.
- Voor familie/naasten kun je wijzen op familie-organisaties zoals Naasteninkracht.nl Naasten in Kracht en naastencentraal.nl Naasten Centraal - Je staat er niet alleen voor!
- Leg de infokaarten van MIND in de wachtruimte: signaleringskaart Depressie. Na het lezen kun je de signalen herkennen en weet hoe je iemand door kunt verwijzen.
- De Toolkit Samen beslissen bij depressie geeft informatie over depressie, en zorg en ondersteuning.
- Hoe kan een depressie voelen? NOS op 3 lanceerde een online special waarin je dat zelf kan ervaren. Open de Depressie Simulator.
- Lees meer over de impact van de wachttijden voor de geestelijke gezondheidszorg (ggz) en ervaringen met ondersteuning tijdens de wachttijd via deze publicatie van het Nivel.

Handreikingen en tools

- Veel mensen willen aan de slag met leefstijl, maar weten niet goed hoe en zoeken ondersteuning hierbij. Maak gebruik van een praktische handreiking met adviezen en voorbeelden om tijdens de wachttijd voor de ggz te starten met herstel door middel van leefstijlverandering.
- Maak gebruik van het spinnenweb bij het oriënterend gesprek of gesprekken over gezondheid. Zo weet je wat er speelt en kun je daarop inspelen in je gesprek of behandeling.
- Gebruik het leefstijlroer als gesprekstool. Het biedt praktische handvatten waarmee een patiënt zijn of haar leefstijl aan kan passen.
- Lees meer over de herstelondersteunende intake. Deze intake is gericht op de kracht en mogelijkheden van de cliënt.
- Maak gebruik van de keuzehulp depressie op Thuisarts en beslis samen welke behandeling goed past bij je patiënt : Ik heb een depressie. Welke behandeling past bij mij? (keuzehulp) | Thuisarts.nl.
- Voor terugvalpreventie kun je gebruik maken van de Terugvalpreventieplan en signaleringsplan | Naasten in kracht.
- Maak gebruik van het beeldverhaal van Pharos om uitleg te geven aan jongeren, ouders en mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden of een migratieachtergrond over wat een depressie is. Het beeldverhaal is beschikbaar in het Nederlands, klassiek Arabisch, Pools en Tigrinya.
- Voor mensen met een migratieachtergrond kan het helpen om met iemand met gelijksoortige achtergrond te spreken. Onderzoek of er sleutelpersonen in de omgeving zijn waarmee je kunt samenwerken. Kijk hiervoor op de website van Pharos. Sleutelpersonen - Pharos.

INLEIDING
SOMBERHEID, DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE
TIPS BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS
TIPS VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN
HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG)
OVERZICHT VAN HANDIGE LINKS

INLEIDING
SOMBERHEID, DEPRESSIEVE GEVOELENS EN DEPRESSIE
TIPS BIJ SOMBERHEID EN DEPRESSIEVE GEVOELENS
TIPS VOOR NAASTEN EN FAMILIELEDEN
HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN(SZORG)
OVERZICHT VAN HANDIGE LINKS

COLOFON

Auteurs: Christina van der Hoeven (MIND) en Marloes Martens (ResCon)
Eindredactie: Nynke Geertsma
Opmaak: Suggestie & Illusie

Copyright: © MIND, 2025

MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid
Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort
www.mindplatform.nl / www.wijzijnmind.nl
info@wijzijnmind.nl