

Hoe is het voor jou?

Esther Verhoek over hulp bij depressie

Depressief zijn is hartstikke moeilijk, zeker voor jongvolwassenen. In de bloei van je leven – lang leve de vrijheid – valt opeens alles weg: werk, studie, sociale contacten, geld, seks, misschien zelfs je relatie, je zelfvertrouwen, ontwikkeling, aanzien... En iedereen lijkt verder te gaan.

Voor naasten is het schrijnend hoe te zien iemand soms steeds verder afglijdt en compleet geïsoleerd raakt, zich afzondert van vrienden, en sociale en sportactiviteiten te veel vindt. Pleinvrees, paniek-aanvallen en wel een hoofd vol gedachten.

Toch is de rol van familie en helemaal vrienden ontzettend belangrijk. Geef de ander het gevoel er nog bij te horen. Er is meer dan dat kleine donkere wereldje waarvan de uitgang zoek is. Blijf contact zoeken ook als je weinig terughooft (reageren kost veel moeite als je depressief bent). Geef niet op, bel of ga langs, neem iemand mee voor een wandeling, bied je hulp en je luisterend oor aan. Soms is wat afleiding al heel welkom.



To Do's for Feelin' Better

- Mobiel weleggen
- Wandelen in je eigen tempo
- Deuntje neuriën
- Gedachten opschrijven
- Liefelingsgerecht koken
- Vragen stellen aan jezelf
- Gelijkgestemden zoeken
- Luiere en nietsdoen
- Nadenken over kleine dingen
- Dromen over vroeger of later
- Zingen in een borstel
- Frisse neus halen
- Gapen en slapen
- Bewegen op muziek
- Ommetje maken
- Bewust ademhalen
- Buitenzitten in tuin of park
- Schreeuwen en stampen
- Een ritme trommelen
- Dansen met je ogen dicht