

Kenmerkend voor een depressie is dat de klachten het dagelijks functioneren belemmeren en dat er sprake is van psychisch lijden. Een depressie laat zich kort beschrijven als ongewone somberheid en/of nergens meer plezier in hebben, gedurende twee weken of langer. In combinatie met problemen als verminderde eetlust, slapeloosheid, weinig energie, vermoeidheid, concentratieproblemen, besluiteloosheid, lichamelijke onrust en gedachten over de dood of zelfdoding. Niet alle depressies zijn hetzelfde. Ze kunnen variëren van mild tot zwaar. Hoeveel last iemand van een depressie heeft, hangt af van de mate waarin de verschijnselen op de voorgrond treden en het dagelijks functioneren verstoren. Er zijn meerdere soorten depressies te onderscheiden: depressie bij ouderen, bij jongeren, dysthyme stoornis, postpartum depressie, seizoensgebonden depressie of een manisch-depressieve stoornis (bipolaire stoornis). In Nederland krijgt bijna 20 procent van de volwassenen (18-64 jaar) ooit in het leven te maken met een depressie. Depressies hebben niet één duidelijke oorzaak, maar ontstaan door een combinatie van biologische, psychische en sociale factoren. Anders gezegd: depressies ontstaan door een combinatie van erfelijkheid, persoonlijke eigenschappen en wat iemand meemaakt in zijn leven.

IN DE PRAKTIJK

- Een **depressieve stoornis** wordt ook wel 'unipolaire depressie' of 'gewone' depressie genoemd. Van een depressieve stoornis is sprake als iemand voor langere tijd somber of neerslachtig is. Een periode waarin zich depressieve symptomen voordoen, wordt een depressieve episode genoemd. Blijft het bij één episode? Dan wordt er gesproken van een eenmalige stoornis. Herhalen de episodes zich, dan wordt de depressieve stoornis recidiverend genoemd.
- De **dysthyme stoornis** is 'milder' dan een depressieve stoornis. Er moet ten minste twee jaar een (lichte) depressieve stemming hebben bestaan en daarnaast moeten twee of meer van de depressieve symptomen (met uitzondering van psychomotorische gejaagdheid of geremdheid) aanwezig zijn geweest. De symptomen zijn doorgaans milder dan bij een depressie, maar toch wordt de dysthyme stoornis als zwaarder ervaren. Dit komt door de langdurigheid van de dysthyme stoornis.
- Van een **psychotische depressie** wordt gesproken als er naast depressieve gevoelens ook waangedachten of hallucinaties aanwezig zijn. De wanen komen wat betreft de inhoud vaak overeen met de depressie.
- Een **postnatale depressie** kan voorkomen bij vrouwen die net een kind hebben gekregen. Een postnatale depressie lijkt qua symptomen op de 'gewone' depressie, en kan optreden binnen vier maanden na de bevalling. De meest voorkomende symptomen zijn het hebben van depressieve gevoelens en het niet kunnen genieten van de baby.

- Mensen die alleen in het najaar, de winter en/of het vroege voorjaar last hebben van depressieve stemmingen lijden vaak aan een **seizoensgebonden depressie**. Het bekendst is de **winterdepressie**. Symptomen van een winterdepressie zijn: somber en neerslachtig zijn, terugtrekgedrag, veel slapen, vermoeidheid, prikkelbaarheid, veel eten en een toename van het gewicht. Van een winterdepressie is sprake als de klachten minstens twee jaar achter elkaar terugkeren. Een winterdepressie komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Door de verandering in daglicht raakt de biologische klok verstoord, waardoor in veel gevallen de winterdepressie ontstaat. Waarschijnlijk speelt het hormoon melatonine een rol.
- Ten slotte de **bipolaire stoornis**, deze is besproken op een aparte factsheet.

DO'S & DON'TS

- **Oordeel niet, maar luister:**
Laat de depressieve persoon praten en vraag naar zijn of haar gedachten. Een depressief persoon schaamt zich vaak voor zijn gedachten. De depressieve persoon is niet zijn gedachten, het zijn 'slechts' gedachten. Die horen bij zijn toestand.
- **Wees terughoudend met het geven van adviezen:**
Adviezen kunnen worden opgevat als een verwijt. Een depressief persoon is niet dom en weet ook wel dat hij bijvoorbeeld moet gaan sporten, maar hij kan het simpelweg vaak niet. Verwacht niet dat adviezen worden opgevolgd, beter om ze niet te geven en te vragen hoe je kunt helpen.



DEPRESSIEVE STOORNIS

- **Geef aandacht:**

Blijf de depressieve persoon uitnodigen voor feestjes en andere activiteiten ook al weet je dat hij er geen zin in heeft, verplicht hem niet. Verwacht geen respons en interactie. Een sms'je met 'hoe gaat het?' één keer in de week doet ook al goed.

- **Verwacht geen interesse:**

Een depressief persoon is nergens in geïnteresseerd en is onverschillig. Veroordeel dat niet, het hoort bij de depressie, hij vindt het zelf al erg genoeg dat hij zo denkt.

- **Iemand is ziek en is zichzelf niet:**

Bedenk dat depressie een ziekte is, een depressief persoon is zichzelf niet. Zeg hem dat ook, dat hij depressief is en daardoor alles door een zwarte bril ziet. Probeer hem niet te overtuigen dat de wereld anders is dan dat hij hem ervaart maar luister gewoon.

- **Geef je eigen grenzen aan:**

Het kan voor jezelf zeer vermoeiend en ingrijpend zijn om met een depressief persoon om te gaan. Een depressief persoon heeft weinig ruimte voor aandacht voor een ander en kan je uitputten.

- **Onderneem samen:**

In een depressie wil je je het liefst terugtrekken en alleen zijn. Blijf stimuleren en uitnodigen om samen activiteiten buitenshuis te ondernemen, stel je hierin niet dwingend op.

- **Vraag waarmee je kunt helpen:**

Een depressief persoon heeft vaak moeite met de dagelijkse dingen, administratie, boodschappen doen, huishouden, etc. Zijn competenties zijn minder en het interesseert hem gewoon vaak niet. Verwijt hem dat niet maar bied hulp aan met gepaste terughoudendheid.

- **Praten over zelfmoord:**

Regelmatig hebben depressieve personen zelfmoordgedachtes. Dit kan erg confronterend zijn. Vraag of degene hier met iemand over kan of wil praten als je dit zelf teveel vindt. Ook kun je toestemming vragen aan de persoon met de depressie om het met je contactpersoon bij Handjehelpen te bespreken.

BELANGRIJKE LINKS

Meer informatie over Depressieve stoornis is te vinden op:

www.depressie.nl

www.psychischegezondheid.nl

www.eleos.nl

www.perspectief.net

www.depressievereniging.nl

https://youtu.be/vA2b0_Plwbk /filmpje Black Dog

<https://www.youtube.com/watch?v=YKfZO3sODqA>

[Ralph Kupka, psychiater over manie, depressie en](#)

[psychose](#)

www.brainwiki.nl/Filmpjes

- *Pil*, boek van Mike Boddé

