



ERVARINGEN VAN MENSEN DIE LEVEN MET EEN DEPRESSIE

Dit boekje is speciaal ontwikkeld voor en met mensen met een depressie. Het is een co-creatie van personen die aan een depressie lijden of die aan een depressie hebben geleden en lid zijn van GAMIAN-Europe (een overkoepelende groep van patiëntenorganisaties in verschillende Europese landen) en Servier.

Getuigenissen die hier door patiënten worden gedeeld, weerspiegelen hun eigen ervaringen en zijn niet noodzakelijkerwijs medisch en wetenschappelijk bewezen of ondersteund.

De vermelde namen zijn pseudoniemen om de vertrouwelijkheid te verzekeren.

Klinisch aanbevolen behandelingen voor depressie worden hier niet besproken. Voor meer informatie over behandelingen voor depressie verwijzen wij naar andere literatuur omtrent depressies en de behandeling ervan.

Dit boekje is gemaakt met medewerking van:

Hilkka Karkkainen – *Finland*

Inês Barbosa – *Portugal*

Jacinta Hastings – *Ierland*

Stephen Lewis – *Engeland*

Fanni-Laura Mäntylä – *Finland*

Jyrki Nieminen – *Finland*

Erik Van der Eycken – *België*

Willy Wullaert – *België*

en enkele andere patiënten en hun belangenbehartigers.

Dank aan allen voor hun bijdragen.

HET OPBOUWEN VAN EEN ROUTINE



Hoewel het soms moeilijk was om de energie of interesse te krijgen voor activiteiten, hielp het me om een routine te hebben en een plan op te stellen tijdens de goede dagen.”

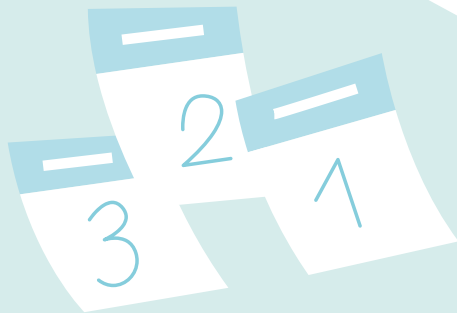
José*

“Ik heb me altijd gefrustreerd gevoeld door mijn rommelig huis. Maar ik begon zo te denken: “Ik kan zeker 5 minuten per dag schoonmaken en langzaam naar langere periodes toe werken.” Al snel begon ik enthousiast te worden over het verbeteren van mijn leefruimte!”

Carla*

“Toen mijn depressie het ergst was, gaf niets mij plezier, zelfs niet de dingen die er vroeger toe deden, dus moest ik mezelf dwingen me te wassen, te eten, slapen, sporten, enzovoort. Vervolgens heb ik een schema gemaakt van dingen die goed voor me waren en zo werd het een routine en was het een beetje makkelijker. Na een tijdje begon ik weer van die dingen te genieten.

Laurent*



Dit deel beschrijft het belang van een routine te hanteren en de mogelijke invloed ervan op depressieve gevoelens.

Een vaste routine hebben kan ervoor zorgen dat jij je veiliger voelt omdat je weet wat je kan verwachten¹

Een routine hebben kan stress verminderen en een positieve invloed hebben op je stemming²

Een routine hebben kan je gezondheid en welzijn bevorderen²

Omdat een depressie ervoor kan zorgen dat je het gevoel hebt de controle te verliezen, kan het opzetten van een vaste routine je helpen. De wetenschap hierachter is dat wanneer we orde aanbrengen in ons leven we weten wat we kunnen verwachten. We hebben meer persoonlijke middelen die kunnen worden gebruikt om onze

mentale en emotionele gezondheid te bevorderen. Dit is niet verrassend omdat routines mensen beschermen en helpen zich veiliger en geruster te voelen naar hun verwachtingen toe.¹

Als je geen routine hanteert, kan dit jouw stressniveau, slaap en eetgedrag negatief beïnvloeden.²

Wetenschappers zijn van mening dat gestructureerd en goed georganiseerd leven, de gezondheid en het welzijn kan bevorderen.² Routinematig leven kan stress helpen verminderen en een positieve invloed hebben op de stemming.^{1,2} Het kan niet alleen je mentale gezondheid verbeteren, een routine kan ook jouw algehele gezondheid en welzijn verbeteren.²



* Persoonlijke uitspraken van patiënten uit hun eigen ervaring die niet noodzakelijk wetenschappelijk bewezen zijn of ondersteund worden.

1. Heintzelman SJ, King LA. Routines and meaning in life. *Pers Soc Psychol Bull.* 2019;45(5):688-699.
2. Northwestern Medicine. Health benefits of having a routine. Beschikbaar via de volgende website: <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/health-benefits-of-having-a-routine>. Toegangsdatum: December 9, 2019.

OMGAAN MET STRESS

Wanneer ik door interne stress overweldigd wordt, besluit ik een warm bad te nemen, daarbij luisterend naar ontspannende muziek.”

Paul*

“Toen ik depressief was, was ik ook de hele tijd moe. Zelfs kleine teleurstellingen waren emotioneel zwaar en stressvol. Ik moest opnieuw leren omgaan met stressvolle dingen en voor mezelf herhalen dat ik het niet aankunnen van stress mag toelaten en dit niet zo'n groot probleem is.”

Johan*

“Ik neem ook de tijd om alleen te zijn en te ontspannen zoals ik dat wil. Dat is net zo belangrijk als dingen gedaan krijgen.

Alma*

Stress is een normale reactie¹

Stress kan je emotionele en geestelijke gezondheid beïnvloeden¹

Ontspannen op een manier die jij prettig vindt, kan je helpen bij het omgaan met stress

Wetenschappers erkennen dat stress een normale reactie is die optreedt bij bedreigingen of moeilijkheden. Dit wordt soms de "vecht-of-vluchtreactie" genoemd en is een natuurlijke reactie op gevaar.¹

Wetenschappers en artsen bevestigen dat stress fysieke veranderingen veroorzaakt die je helpen bedreigingen of moeilijkheden aan te pakken.

Je merkt waarschijnlijk dat je hart bonst, ademhaling versnelt, spieren gespannen raken en je begint te zweten.¹ Zodra de bedreiging of moeilijkheid voorbij is, verminderen de fysieke effecten gewoonlijk. Maar stress kan leiden tot overactiviteit van de stressreactie van het lichaam. Het kan jouw emotionele, mentale en zelfs fysieke gezondheid negatief beïnvloeden.¹

Ontspannen zoals jij dat wilt, kan jou helpen stress te beheersen.

* Persoonlijke uitspraken van patiënten uit hun eigen ervaring die niet noodzakelijk wetenschappelijk bewezen zijn of ondersteund worden.

1. NHS. Stress. Beschikbaar via de volgende website: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/understanding-stress/>.
Toegangsdatum: December 9, 2019.

(Over)LEVEN MET EEN DEPRESSIE:

SLAAP HYGIËNE

8



Toen mijn slaappatroon verstoord werd, dwong ik mezelf een kruidenthee te drinken om zo slaperig te worden.”

Martine*

“Ik stelde vast dat op een warme, comfortabele plek zijn en het hanteren van een slaaproutine helpt wanneer ik slaapproblemen had.”

Sabine*

“Wanneer wederkerende gedachten me 's nachts wakker houden, weet ik dat ik teveel stress heb. Ik moet dan iets minder plannen tijdens de dag.

Daniëlle*



Dit deel beschrijft het belang van slaap hygiëne en de mogelijke invloed ervan op depressieve gevoelens.

Slaapproblemen komen vaak voor bij depressie^{1,2}

Slaapstoornissen zijn zowel een symptoom als een risicofactor voor depressie^{1,3}

De meeste mensen hebben elke nacht 7 tot 9 uur slaap nodig voor een goede mentale gezondheid⁴

Slapeloosheid en slaapproblemen zijn veelvoorkomende symptomen van depressie en ongeveer 90% van de mensen met depressie ervaart slaapproblemen.^{1,2}

Wetenschappers en artsen bevestigen dat slaapproblemen en slapeloosheid risicofactoren zijn voor een depressie.³ En wanneer mensen zich depressief voelen, kunnen ze in een slecht slaappatroon komen; moeite met inslapen, 's nachts wakker worden en niet meer in slaap kunnen vallen of, omgekeerd,

ze kunnen 's nachts langdurige slaaperiodes hebben of meer overdag slapen.¹

Vraag je eens af hoeveel uren je slaapt per nacht. De meeste mensen hebben 7 tot 9 uur slaap per nacht nodig.⁴ Wanneer je slaapproblemen ervaart, is het belangrijk dit met je dokter te bespreken die hulp en advies kan geven deze problemen te overwinnen.

* Getuigenissen die hier door patiënten worden gedeeld, weerspiegelen hun eigen ervaringen en zijn niet noodzakelijkerwijs medisch en wetenschappelijk bewezen of ondersteund.

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.

2. Tsuno N, Besset A, Ritchie K. Sleep and depression. *J Clin Psychiatry*. 2005;66(10):1254-1269.

3. Franzen PL, Buysse DJ. Sleep disturbances and depression: Risk relationships for subsequent depression and therapeutic implications. *Dialogues Clin Neurosci*. 2008;10(4):473-481.

4. Hirshkowitz M, Whitton K, Albert SM, et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health*. 2015;1(4):233-243.

GEZONDE EETGEWOONTEN



Het moeilijkste voor mij is gezond eten wanneer ik depressief ben. Suiker is dan een troost en toeverlaat. Als ik me beter voel schrap ik deze suiker “drugs” maar behoud wel mijn kop thee met koekjes in de ochtend omdat ik dan beseft dat ik uit bed ben en iets doe.

Ik probeer zoveel mogelijk water te drinken en koop zoveel mogelijk ‘gezonde’ diepvriesmaaltijden om niet op fastfood terug te vallen”

Thomas*

“Tijdens een depressie is het zeer verleidelijk en makkelijk om enkel chocolade en zoetigheden te eten maar ik kijk nu meer naar eenvoudige gezonde alternatieven zoals yoghurt en bananen. Dat eet ‘makkelijk’ en heeft een zachte smaak.

Paul*



Dit deel beschrijft het belang van een gezond dieet wat een invloed kan hebben bij mensen met depressieve klachten.

Mensen met een depressie lopen het risico op overgewicht of vermagering door slechte eetgewoonten¹

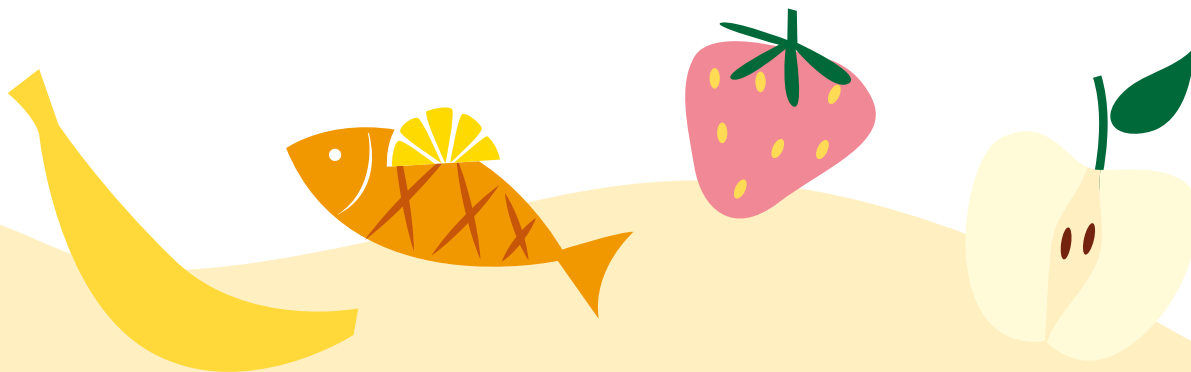
Symptomen van een depressie kunnen met het naleven van een gezonder eetpatroon verminderen²

Experts raden een dieet, gebaseerd op plantaardige basis, zoals groenten, fruit, volkorenproducten, en producten met magere proteïnen, en ook met olierijke vis^{2,3}

Een gezonde en gebalanceerde voeding is belangrijk voor jouw fysieke en mentale gezondheid. Sommige mensen verliezen alle eetlust tijdens een depressie en dreigen daardoor 'ondervoed' te raken. Anderen gaan dan weer troost zoeken in overmatig eten en ondermijnen zo hun gezondheid.¹

Uit onderzoek blijkt dat de symptomen van depressie kunnen verbeteren door gezondere eetgewoonten aan te nemen. Er bestaat geen specifiek dieet tegen depressie maar experts raden goed gebalanceerde voeding op regelmatige tijdstippen aan voor mensen met depressieve klachten.³

- Eet vooral groenten, fruit en granen zoals volkorenbrood/pasta en ongekookte rijst³
- Beperk voorbereide maaltijden³
- Kies voor producten met lage proteïne gehalte en "gezonde" vetten zoals vette vis³
- Drink voldoende maar beperk alcohol, suikerrijke dranken en cafeïne³



* Persoonlijke uitspraken van patiënten uit hun eigen ervaring die niet noodzakelijk wetenschappelijk bewezen zijn.

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.
2. Jacka FN, O'Neil A, Opie R, et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Med.* 2017;15(1):23.
3. British Dietetic Association. Food Fact Sheet: Depression and diet. Available from: https://www.bda.uk.com/foodfacts/Diet_Depression.pdf. Toegangsdatum: December 9, 2019.

(Over)LEVEN MET EEN DEPRESSIE:

DE NATUUR OPZOEKEN



Ik let bewust op wat ik waarneem zoals het uitzicht, de geluiden, de geuren van de natuur op het strand wanneer ik daar ben. Ik schenk dan veel aandacht aan mijn ademhaling wat niet altijd makkelijk is maar wel de moeite waard.”

Thomas*

“Zelfs in de stad is het mogelijk om in contact te komen met de natuur bv. in tuinen en parken in of rond het centrum van de stad.”

Myriam*

“Zelfs als ik volledig futloos ben en ongeïnteresseerd in mijn omgeving merk ik toch dat zelfs een kleine wandeling in het park me helpt.”

Sonja*

“De schoonheid van de natuur helpt me om mijn gedachten op andere dingen te brengen. Het helpt me om minder aan mijn depressie te denken.

Laurent*



Dit deel beschrijft het belang van tijd door te brengen in de natuur en de invloed ervan op mensen met depressieve klachten.

Mogelijks is er een positief verband tussen een tijd doorbrengen in de natuur en een afname van depressieve gevoelens^{1,2}

In een natuurlijke omgeving vertoeven kan geluk en plezier brengen²

'Natuur' kan voor iedereen verschillend zijn en zich op verschillende plaatsen bevinden

De laatste jaren brengen mensen minder en minder tijd door in de natuur. Onderzoekers hebben echter vastgesteld dat de symptomen van een depressie onderdrukt kunnen worden door tijd door te brengen in de natuur.^{1,2}

Wetenschappers hebben vastgesteld dat natuur en een natuurlijke omgeving aanleiding kunnen geven tot gevoelens van geluk en vreugde.² Zelfs het risico op depressie verkleint wanneer men tijd doorbrengt in de natuur.^{1,2}

Natuur kan door verschillende personen op een andere wijze ervaren worden en het kan ook verschillende plaatsen betekenen. Natuur wordt vaak geassocieerd met een plaats ver buiten de stad. In werkelijkheid kan de natuur overal rondom ons zijn, zelfs bloemen en planten kunnen de natuur binnen in onze woning brengen.

Tijd nemen, ervaren en bewust zijn van de natuur rondom jezelf is belangrijk.^{1,2}

* Persoonlijke uitspraken van patiënten uit hun eigen ervaring die niet noodzakelijk wetenschappelijk bewezen zijn.

1. van den Bosch M, Meyer-Lindenberg A. Environmental exposures and depression: Biological mechanisms and epidemiological evidence. *Annu Rev Public Health*. 2019;40:239-259.
2. Pearson DG, Craig T. The great outdoors? Exploring the mental health benefits of natural environments. *Front Psychol*. 2014;5:1178.



(Over)LEVEN MET EEN DEPRESSIE:

SOCIALE CONTACTEN ONDERHOUDEN

“In het begin van mijn depressie was het heel moeilijk om andere mensen te ontmoeten. Maar ik heb ontdekt dat ik niet altijd grappig, gelukkig en positief moet overkomen als ik anderen ontmoet. Ik ben in contact gekomen met nieuwe mensen die begrepen wat ik doormaakte en begon ook mijn momenten van alleen-zijn te waarderen.”

Johan*

“Zelfs al heb ik geen of weinig behoefte om te praten, samenzijn met andere mensen, familie en vrienden geeft het gevoel verbonden te zijn met de buitenwereld.

Sonja*



Dit deel beschrijft het belang van het onderhouden van sociale contacten en de invloed ervan op mensen met depressieve klachten.

Mensen met een depressie trekken zich vaak terug van sociale contacten en ontmoetingen¹⁻³

Afzondering kan depressieve gevoelens verhogen^{2,3}

Sociale contacten kunnen een positief effect hebben op je depressieve symptomen^{2,3}

Onderzoek wijst uit dat het risico op depressie bij mensen met weinig sociale contacten aanzienlijk kan verhogen.^{1,2} De kans en de ernst van de symptomen van een depressie kunnen verhogen naarmate de sociale contacten verminderen.²

In een depressieve periode kan je geneigd zijn alleen te willen zijn.^{1,3} Het is soms goed om ruimte en tijd voor jezelf te houden, maar experts zeggen ons dat jezelf isoleren van anderen je depressieve gevoelens kan versterken. Sociale contacten kunnen een positieve invloed hebben op je symptomen.^{2,3}

Ook al kan het moeilijk zijn, het onderhouden van sociaal contact kan een goede manier zijn om je depressieve gevoelens te verminderen. Sociaal actief blijven en je relaties met vrienden, familie die jou kennen en je begrijpen, kan een positief effect hebben.³ Maar zorg ervoor dat je je comfortabel voelt met de hoeveelheid sociale bezigheden die je onderneemt.



* Persoonlijke uitspraken van patiënten uit hun eigen ervaring die niet noodzakelijk wetenschappelijk bewezen zijn.

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.
2. Teo AR, Choi H, Valenstein M. Social relationships and depression: ten-year follow-up from a nationally representative study. *PLoS One*. 2013;8(4):e62396.
3. Steger MF, Kashdan TB. Depression and everyday social activity, belonging, and well-being. *J Couns Psychol*. 2009; 56(2):289-300.

(Over)LEVEN MET EEN DEPRESSIE:

ACTIEF BLIJVEN

Ik ben eerder begonnen met klimmen, al hou ik niet van hoogtes. Ik hou er wel van mezelf uit te dagen. Nu kan ik dit nog doen in een veilige omgeving met vrienden. Ik ben lid geworden van een club en kan daar nieuwe mensen ontmoeten. Ik probeer niet te streng voor mezelf te zijn als het mislukt en beloon me wanneer ik goed klim.”

Thomas*

“Naar de bushalte stappen of lopen kan op sommige dagen voldoende voor me zijn. Op andere dagen ga ik bewust naar de halte verderop. Dat is dan genoeg en daar ben ik dan tevreden over.

Alma*



Dit deel beschrijft het belang van fysieke activiteiten en de invloed ervan op depressieve klachten.

Depressief zijn kan je vermoeid doen voelen en je verhinderen tot fysieke activiteiten^{1,2}

Fysieke activiteiten kunnen gerelateerd worden aan een betere lichamelijke gezondheid en psychisch welbevinden³

Fysieke activiteiten kunnen de symptomen van een depressie verminderen³

Een depressie kan gepaard gaan met een gebrek aan energie, wat dan kan leiden tot sterk verminderde fysieke activiteit.^{1,2} Echter, het is zeer belangrijk om fysiek actief te blijven. Er is veel wetenschappelijk bewijs dat dit je kan helpen je stemming te verbeteren.^{3,4}

Fysiek bezig zijn bevordert de lichamelijke gezondheid, geestelijk functioneren en psychisch welbevinden. Het kan ook de symptomen van een depressie verminderen.³



* Persoonlijke uitspraken van patiënten uit hun eigen ervaring die niet noodzakelijk wetenschappelijk bewezen zijn.

1. NHS. Clinical depression. Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>. Toegangsdatum: December 9, 2019.


2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.

3. Mikkelsen K et al. Exercise and mental health. *Maturitas*. 2017;106:48-56.

4. Carek PJ, Laibstain SE, Carek SM. Exercise for the treatment of depression and anxiety. *Int J Psychiatry Med*. 2011;41(1):15-28.

(Over)LEVEN MET EEN DEPRESSIE:

OMGAAN MET EXTREEM GEDRAG EN GEVOEL



Wanneer ik me zeer somber voel, hoef ik mezelf niet nog meer te pijnigen, ik lijd al voldoende vanwege de depressie. Daarom verdien ik het om mezelf toch zo goed als mogelijk te voelen. Ik ben het waard en verdien het om aardig voor mezelf te zijn.

Sonja*

Dit deel beschrijft het omgaan met 'extreem' gedrag, het belang en invloed ervan op depressieve klachten.

Sommigen ervaren een neerwaartse spiraal in hun depressieve periode¹

Een depressie kan gepaard gaan met een bijzonder sociaal gedrag en extreme stemmingen²

Het is belangrijk om waarschuwingssignalen hiervan te (h)erkennen en daarvoor gepaste hulp en ondersteuning te zoeken

Mensen spreken wel eens over een neerwaartse spiraal van gebeurtenissen die leiden tot een depressieve gevoelens. In een depressie kan het zijn dat je niet of slecht slaapt, niet of weinig eet en geen sociale contacten meer aangaat. Sommigen proberen hiermee om te gaan door gebruik van drugs of overmatige hoeveelheden alcohol. Echter, dit kan je nog beroerder doen voelen en resulteren in een neerwaartse spiraal of een vicieuze cirkel van depressieve gevoelens.¹

Alhoewel sommige aanleidingen buiten je macht vallen, is het mogelijk om dit extreem gedrag te vermijden. Het is belangrijk om dan, indien nodig, hulp en ondersteuning te vragen.

Het kan je helpen om waarschuwingssignalen van 'buitensporig' gedrag te (h)erkennen en te monitoren. Een actieplan waarin de hulp en ondersteuning van buitenaf beschrijft, kan helpen om tijdig in te grijpen.

* Persoonlijke uitspraken van patiënten uit hun eigen ervaring die niet noodzakelijk wetenschappelijk bewezen zijn.

1. NHS. Causes. Clinical depression. Disponible sur : <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/causes/>. Toegangsdatum: December 9, 2019.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.





NOTITIES

MEER INFORMATIE TER ONDERSTEUNING

Meer informatie en kennis kan je helpen beter om te gaan met je depressie in je dagelijks leven. Onderstaande links verwijzen daartoe naar geschikte websites en informatiebronnen.

GAMIAN-EUROPE

- www.gamian.eu

WHO

- https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/

MYND

- <https://www.mynd.nu/wees-een-beetje-mild-voor-jezelf-hier-zijn-12-dingen-die-je-echt-niet-meer-hoeft-te-doen/>

MINDBLUE

- <https://mindblue.nl>

DEPRESSIEHULP

- <https://depressiehulp.be/>

PSYCHOSE NET

- <https://www.psychosenet.nl/depressie/>
- <https://www.psychosenet.be/manie-en-depressie/>

ANOIKSIS

- <https://www.anoiksis.nl/>

FIT IN JE HOOFD

- <https://www.fitinjehoofd.be/>

UPS & DOWNS vzw

- <https://www.upsendowns.be/>

PLUSMINUS

- <https://plusminus.nl/>

DEPRESSIEVERENIGING

- <https://www.depressievereniging.nl/>

OPGANG

- <https://www.opgang.be/>

UILENSPIEGEL

- <https://www.uilenspiegel.net/>