

Somber of depressief en dan?

minder pillen meer praten meer acties!

Informatie over de behandeling
bij depressieve klachten

Heb ik last van een depressie?

We spreken van depressie wanneer je niet meer gewoon kunt functioneren. Je bent langere tijd somber en je hebt nergens meer zin in. Dit gevoel heb je bijna elke dag, het grootste deel van de dag.

Daarnaast kun je bij een depressie

- veel afvallen of juist toenemen in gewicht
- lijden aan slapeloosheid of juist erg veel slapen
- onrustig zijn of een opgewonden of juist geremd gevoel hebben
- vermoeid zijn of lusteloos
- schuldgevoelens of gevoel van waardeloosheid hebben
- besluiteloos zijn
- je niet kunnen concentreren
- denken aan de dood

Gevoelens zijn vaak moeilijk te verwoorden, zeker als je depressief bent. Probeer toch duidelijk en eerlijk je klachten te vertellen. Soms kan opschrijven helpen.

Een lichte of ernstige depressie?

Als je een depressie hebt, probeert de arts erachter te komen hoe ernstig de depressie is. Soms is dit lastig. Het is wel belangrijk voor de keuze van een behandeling. Door er goed over te praten, kun je samen met de arts de juiste behandeling kiezen.

De ernst van de depressie hangt af van:

- het aantal en het soort klachten
- hoeveel je eronder lijdt of beperkt wordt
- eventuele andere aandoeningen die je hebt
- of je aan zelfdoding denkt

Hoe meer punten aanwezig zijn, hoe ernstiger de depressie.

Behandeling volgens een stappenplan

De arts gaat samen met jou op zoek naar een behandeling die helpt. Behandeling volgens een stappenplan betekent dat je begint met de eenvoudigste behandeling die het beste past bij de ernst van je klachten. Pas wanneer die behandeling niet werkt, overleg je met de arts over een andere behandeling.

De basisbehandeling van een depressie bestaat altijd uit:

- goede informatie over depressie en de behandelmogelijkheden
- regelmatig contact met je arts
- een duidelijk dagritme
- actief bewegen of sporten

Bij een lichte depressie zal de huisarts je klachten eerst een tijd 'zorgvuldig afwachten'. Dat betekent niet, dat de arts je klachten niet serieus neemt. Bij een lichte depressie is de basisbehandeling meestal al voldoende. De helft van de depressieve klachten gaat namelijk na verloop van tijd over zonder verder ingrijpen. Als het nodig is, kun je met je arts kiezen voor een aanvullende behandeling uit stap 1 of 2.

Tips

- Vraag bij het maken van een afspraak om een dubbelconsult.
- Neem iemand mee naar de afspraak met de arts, als dat helpt.
- Werkt de behandeling niet? Bespreek dit dan met je arts.
- Maak zo nodig eerder een vervolgspraak.



Stap 1

Er zijn verschillende soorten behandelingen die bij mensen met een depressie goed werken. Bespreek met je arts welke behandeling je kan helpen of welke behandeling je aanspreekt.

Naast de voorlichting van de arts kun je ook zelf op zoek naar informatie over aanvullende behandelingen. Kijk hiervoor achterin deze folder.

Een duidelijk dagritme

Wanneer je dag een duidelijke structuur heeft, is de kans op herstel groter. Het is goed om hiervoor een plan te maken. Denk aan vaste tijden van opstaan en naar bed gaan, vaste tijden voor de maaltijd en andere activiteiten.

Actief bewegen of sporten

Beweging versterkt de conditie en geeft energie. Het werkt het beste als je dat met een vaste regelmaat doet, zo'n twee tot drie keer per week.

Kies iets dat bij je past. Het maakt niet uit wat je doet, als je maar in beweging komt. Bijvoorbeeld wandelen, krachttraining, ontspanningsoefeningen of hardlopen. Dat kan op eigen initiatief of bijvoorbeeld bij een fysiotherapeut of sportschool.

Zelfhulp cursus

Een vorm van therapie die je zelf kunt doen, soms met begeleiding. Dit kan ook via internet. Doel is dat je zelf leert de negatieve spiraal te doorbreken van depressieve gedachten en gedrag.

Begeleiding

Bij ziekte of financiële problemen kan een maatschappelijk werker je praktisch begeleiden. Het doel is om de problemen op te lossen of te verzachten.

De begeleiding kan ook bestaan uit gesprekken met bijvoorbeeld een praktijkondersteuner, sociaal psychiatrisch verpleegkundige of eerstelijns psycholoog. Het doel daarbij is dat je beter leert omgaan met je depressieve klachten of moeilijke situaties.

Stap 2

Wanneer de behandeling in stap 1 onvoldoende helpt, of de klachten ernstiger zijn, kies je samen met de arts voor aanvullende behandelingen.

Kortdurende gesprekstherapie

Het doel van gesprekstherapie is dat je inzicht krijgt in je probleem en ermee om leert gaan. Hiervoor voer je een aantal gesprekken met bijvoorbeeld een psycholoog. Je kunt deze therapie ook via internet volgen.

Overig

Naast deze behandeling kunnen andere vormen van therapie ook helpen. Voorbeelden zijn mindfulness, muziektherapie, lichttherapie en psychomotorische therapie. Belangrijk is dat het bij je past. Het moet een positieve uitwerking op je hebben.

Stap 3 en stap 4

Stap 3 is psychotherapie óf medicijnen
Stap 4 is psychotherapie én medicijnen

Psychotherapie

Dit is een intensieve behandeling. Hierbij heb je gesprekken met een psycholoog. Vaak kiest men voor 'cognitieve gedragstherapie'. Hierbij onderzoek je gedachten en aangeleerd gedrag. Tijdens de therapie leer je deze te veranderen. Daardoor verdwijnen de klachten of kun je er beter mee omgaan. Voor vergoeding is meestal verwijzing van de huisarts nodig. Je kunt deze therapie ook via internet volgen.



Behandeling met medicijnen (antidepressiva)

Onderzoek wijst uit dat antidepressiva weinig effect hebben bij een lichte depressie.

Bron: NHG-Standaard *Depressie* (2019)

Bij een ernstigere depressie kunnen medicijnen goed helpen. Voordat je met medicijnen begint, is het belangrijk dat je het volgende weet.

- Het duurt twee tot vier weken voordat het effect van het medicijn optimaal is.
 - Meteen vanaf het begin van het gebruik kunnen bijwerkingen optreden. Misselijkheid, maag- of darmklachten, duizeligheid, vermoeidheid, gewichtstoename of geen zin in seks komen regelmatig voor. Het medicijn werkt dan nog niet goed. Dit betekent dat je je in het begin van de behandeling slechter kunt voelen dan voor de behandeling.
 - Sommige bijwerkingen verdwijnen na een paar weken, andere blijven bestaan. Vaak zijn het geen ernstige, maar soms wel vervelende bijwerkingen.
 - Als je het medicijn ook krijgt vanwege angstklachten kunnen deze in het begin verergeren.
 - Wanneer het medicijn werkt en je je weer beter voelt, moet je het minimaal nog een half jaar blijven slikken.
- Voor een goede werking moet je het medicijn elke dag op vaste tijdstippen gebruiken.
 - Plotseling stoppen kan ernstige klachten geven. Als je wilt stoppen, overleg dan met je arts. Hij kan samen met jou bekijken hoe je het beste af kunt bouwen.
 - Alcoholgebruik en antidepressiva gaan niet goed samen.



Bespreek de werking en bijwerkingen met je arts. Zeker als je overweegt te stoppen! Soms kan overstappen naar een ander middel helpen.

Meer informatie

Websites

- mindblue.nl** Alles over somberheid en depressie. Een samenwerking tussen de Depressie Vereniging en MIND.
- www.113.nl** Informatie over zelfmoordpreventie.
- www.antidepressiva.nl** Onafhankelijke website met informatie over de zin en onzin van antidepressiva.
- www.kiesbeter.nl** Informatie over keuzes in de zorg.
- www.meldpuntmedicijnen.nl** Ervaringen met medicijnen: zelf melden en ervaringen van anderen inzien.
- www.mentaalvitaal.nl** Startpunt voor informatie over mentale gezondheid, aandoeningen, soorten hulpverlening en adressen.
- www.nodea.nl** Nieuws over depressie en angst.
- www.psychischegezondheid.nl** Informatie van het Fonds Psychische Gezondheid.
- www.sportiefbewegen.nl** Informatie over sport en bewegen voor mensen met een chronische aandoening.
- www.stichtingpandora.nl** Patiëntenorganisatie voor mensen met psychische problemen.
- www.thuisarts.nl** Informatie van het Nederlands Huisartsen Genootschap.
- www.zorgvoorjeouders.nl** Website voor mantelzorgers van oudere allochtonen.

Rechtstreeks contact

- De luisterlijn** Bel (0900 0767), chat (www.deluisterlijn.nl) of mail (ehulp@deluisterlijn.nl).
- Mind Korrelatie** Bel (0900 1450), chat of mail (<https://mindkorrelatie.nl/>) of whatsapp (06 13863803).
- 113 Zelfmoordpreventie** Bel (0900-0113) of chat (www.113.nl).

Cursussen en therapie

- Herstellen doe je zelf** Cursus door ervaringsdeskundigen, plaatselijk aangeboden door GGZ.
- In de put, uit de put** Cursus voor volwassenen, plaatselijk aangeboden door GGZ en maatschappelijk werk.
- Mindfulness** Aandachtstraining, vooral voor mensen met een terugkerende depressie.
- www.gripopjedip.nl** Cursus voor jongeren, met e-mailservice en chatbox (groeps cursus). Ook te volgen bij GGZ of RIAGG.
- www.interapy.nl** Online behandeling van psychische klachten (voor vergoeding is verwijzing van een arts nodig).
- www.kleurjeleven.nl** Gratis cursussen voor volwassenen. Onder andere informatie, korte films en opdrachten.

Boeken

- In de put, uit de put.** Zelf depressiviteit overwinnen. (Trimbos-instituut), ISBN 9789055740468 (2011, 3e druk).
- Zorgboek Depressie** (Stichting September), ISBN: 9789086480197 (2014, 6e druk).

Downloaden

- www.medicijngebruik.nl



Instituut Verantwoord
Medicijngebruik

Postbus 3089
3502 GB Utrecht

0888 800 400
info@medicijngebruik.nl
www.medicijngebruik.nl