



Depressie

Wat is het?

Iedereen heeft wel eens last van somberheid of neerslachtigheid. Als dit echter van langere duur is kan er sprake zijn van een depressie. Zoek op de volgende website op wat een depressie is.

<https://www.cm.be/ziekte-en-behandeling/klachten-en-ziekten/depressie/index.jsp>

Een depressie is:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Er zijn verschillende verschijnselen die erop wijzen dat iemand aan een depressie lijdt of kan lijden. Hieronder zie je een lijstje. Kruis de verschijnselen die wijzen op een depressie aan:



- Snelle vermoeidheid
- Afgenomen of toegenomen eetlust
- Ochtendhumeur
- Luiheid
- Slapeloosheid
- Negatief over zichzelf denken (minderwaardigheid)
- Chaotisch leven
- Goede studieresultaten
- Moeite met concentratie
- Enige onzekerheid
- Angst
- Besluiteloosheid.
- Grote onzekerheid

Zoals je ziet kunnen verschillende kenmerken bij elkaar wijzen op een depressie. Het hoeft dan ook niet te betekenen dat iemand die één van de kenmerken vertoont al gelijk aan een depressie lijdt.

Het volgende videofragment gaat over een jongen die aan een depressie lijdt:

<https://www.youtube.com/watch?v=N5fYMhdu6hM>



Welke van de bovenstaande verschijnselen zie je bij hem terug?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn de oorzaken?

Een depressie kan allerlei oorzaken hebben. Er kan sprake zijn van biologische oorzaken, psychische oorzaken, sociale oorzaken, en geestelijke oorzaken.

Biologische oorzaken

Onder de biologische oorzaken van een depressie vallen: de erfelijke aanleg, andere ziektes, bepaalde geneesmiddelen, alcoholgebruik, en drugs.

Erfelijke aanleg

Een depressie kan erfelijke oorzaken hebben, wanneer een van je ouders of iemand in je familie ook depressieve klachten heeft heb je statistisch gezien meer kans om een depressie te krijgen.

Hoe zou dit komen?

.....

.....

.....

.....



Alcoholgebruik

Ook drugs- en alcoholgebruik kunnen tot een depressie lijden. Op de volgende website kan je iets lezen over alcohol als oorzaak van depressie:

<http://www.dehoop.org/45691/wat-zijn-de-psychische-gevolgen-van-een-alcoholverslaving>

Citaat: Een depressie kan zowel een gevolg zijn van als een oorzaak voor overmatig alcoholgebruik.

Op welke manier kan depressie ook een oorzaak zijn van alcoholgebruik?

.....

.....

Psychische oorzaken

Psychische oorzaken zijn nauw verbonden met de persoonlijke, psychische draagkracht. Hierbij zijn belangrijk: Het karakter; de vaardigheid om problemen op te lossen; de steun van de naaste omgeving.

Hieronder een verhaaltje over iemand met een sterk gevoel van neerslachtigheid. Wat is hier de psychische oorzaak?

NVT - Een fantastische baan, een mooi huis, een leuke partner en toch knaagt er wat. Het fenomeen heet midlifecrisis, maar iets soortgelijks komt ook bij dertigers voor. In haar boek beschrijft Kathleen Aerts (ex-K3) hoe ook zij in een diepe dertigersdip belandde. 'Ook als je alles hebt, kun je langs de binnenkant bloeden', zegt psycholoog Jan Van Speybroeck.

'En toen kregen we de nieuwe K3-agenda, voor de volgende twee jaren. Ik zat ernaar te staren. Dooie blik. Nog eens kijken. Ik ben opgestaan, ben even de gang opgelopen. Nog eens doornemen: het wordt superdruk. Concerten, tournees, videoclip, films, musicals. Ik begin te zweten. Kreeg het benauwd. (...) Hoe hard ik het soms ook beu was, bijna nét zo hard vond ik mezelf een verwend kind, een zelfgenoegzame tut om erop uitgekeken te zijn.'

In haar biografie die gisteren verscheen, beschrijft Kathleen Aerts - de voormalige blonde van K3 - hoe ze zich echt voelde op het einde van haar glanscarrière. Het woord depressief gebruikt ze niet, maar toch beschrijft ze hoe ze te kampen had met een beklemmend en benauwd gevoel. Toch waren er vierduizend meisjes kandidaat om haar rol over te nemen in K3. En nog een veelvoud daarvan droomt van een leven zoals de mooie, blonde meid met haar succes en dikke portefeuille.

Een luxeprobleem? 'Een dertigersdilemma kan iedereen overkomen', zegt Jan Van Speybroeck, psycholoog en directeur van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid. 'Het is niet omdat het voor de buitenwereld lijkt alsof je alles hebt, dat je langs de binnenkant niet kunt bloeden. Het gemis gaat verder dan het materiële. Het gaat over grote levensvragen: waar de weg naartoe leidt en of het zinvol is op deze manier. Die vragen zijn typisch menselijk, maar kunnen leiden tot een identiteitscrisis, een burn-out of zelfs een depressie. Bij succesvolle mensen heerst daarover een taboe. Zij vinden het extra moeilijk om erover te praten omdat ze zich schamen. Ze beseffen dat ze alles hebben wat hun hartje begeert.'

Bron: <http://www.nieuwsblad.be/cnt/gml2g6jjq>



Sociale oorzaken

Sociale oorzaken kunnen bij een bepaalde gevoeligheid tot depressie leiden. Hierbij kan het gaan om: negatieve gebeurtenissen zoals huwelijksconflicten, ziekte, dood, spanningen op het werk, werkloosheid, eenzaamheid; ingrijpende positieve ervaringen zoals de geboorte van een kind.

Hieronder een videofragment waarbij iemand een depressie krijgt als gevolg van een sociale oorzaak:

<https://www.youtube.com/watch?v=i0DUfPvKrg4>

Dit fragment gaat over depressie en sociale angst.

Wat zijn is de sociale oorzaak van de depressie waar de jongen aan lijdt?

.....

.....

.....

.....

Je ziet in dit filmpje eigenlijk een combinatie van sociale en psychische oorzaken. Welke psychische oorzaken komen hier naar voren?

.....

.....

.....

.....

Geestelijke oorzaken

Hiermee wordt bedoeld: de invloed die onze levenswijze heeft op onze mentale of geestelijke toestand.

Hieronder worden een aantal manieren van leven opgesomd. Schrijf erachter welk gevolg dit kan hebben voor je geestelijke gesteldheid. Het kunnen zowel positieve als negatieve gevolgen zijn. Onderaan mag je het lijstje zelf nog aanvullen



Levenswijze

Mentale gevolgen

Veelvuldig conflicten hebben met anderen.	
Regelmatig tijd vrijmaken voor Bijbel lezen en gebed.	
Elk weekend tot diep in de nacht op stap gaan.	
De regels uit de bijbel aan je laars lappen.	
Trouw zijn in je vriendschappen	
Je vrienden bedriegen	
Je geld verbrassen	
Stelen	
Je bezit delen met anderen	
Ongezond eten	
Een ongebonden seksleven	

Hoe voorkom je het?

Hoe kan je voorkomen dat je een depressie krijgt? Hieronder vind je een lijstje, terug te vinden op de website van de Christelijke Mutualiteit. We bespreken dit lijstje. Als je aan de oorzaken van een depressie denkt, wat zou je dan nog toevoegen aan dit lijstje?

- Een **warme gezinsomgeving** waarin iedereen zich geborgen en begrepen voelt. Een gezin waarin men tijd maakt voor elkaar.
- **Open en eerlijke communicatie** met andere gezinsleden.
- **Koester** je vrienden en maak tijd voor mensen waar je je goed bij voelt. Probeer nieuwe contacten te leggen en zorg ook voor een sociaal netwerk.
- Zorg voor een **duidelijke structuur** en stel elke dag een schema op van de activiteiten die in de loop van de dag gepland zijn. Dit schept duidelijkheid en veiligheid.
- Stel **haalbare doestellingen** en geniet van kleine dingen: een warm bad, een goed gesprek, spelen met de (klein)kinderen, ...
- Zorg voor een **gezonde leefwijze**. Slaap genoeg maar ook niet te veel. Kies voor *gezonde voeding* en wees matig met *alcohol* en *koffie*. Let op je medicatiegebruik en *rookgedrag*.
- **Beweeg voldoende**, bv. elke dag een eindje fietsen of een korte wandeling maken. Dat helpt tegen depressieve gevoelens en maakt je 'gezond moe'.
- Zoek afleiding in **ontspannende activiteiten**. Gebruik fantasie en creativiteit om gevoelens te uiten, bv. in muziek, tekeningen, dans.
- Leer op een goede manier **om te gaan met stress** en probeer op een positieve manier te denken over jezelf en de gebeurtenissen rondom jou.
- **Schermb** jezelf **niet af** van moeilijkheden maar leer om er op een goede manier mee om te gaan.
- Zoek **deskundige hulp** als je vermoedt dat er sprake kan zijn van depressie.

Ik zou hieraan nog willen toevoegen:

-
-
-
-

Als anderen een depressie hebben

Wanneer iemand aan een depressie lijdt heeft dit ook invloed op zijn/haar omgeving. Het is immers niet gemakkelijk om om te gaan met iemand die voor langere perioden somber of neerslachtig is. Hoe zou jij reageren in zo'n situatie? Wat voor invloed heeft het op het gezinsleven wanneer één van de gezinsleden depressief is? Hoe reageer je daarop?

We kijken naar het volgende animatiefilmpje:

<https://youtu.be/ojdp9c4VHfA>



Noem de tien tips die in dit filmpje getoond worden en schrijf erbij wat ermee bedoeld wordt. Schrijf erachter of je het wel of niet met deze tip eens bent.

	Tip	Wat bedoeld?	Wel/niet mee eens
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			



Als christen mag je geloven dat iemand met een depressie ook hulp bij God kan vinden. Lees de volgende Bijbelteksten en onderstreep de woorden die met de hulp van God te maken hebben.

Psalm 46:2-3 God is voor ons een veilige schuilplaats, een betrouwbare hulp in nood. Daarom vrezen wij niet, al wankelt de aarde en storten de bergen in het diepst van de zee.

2 Kor.1:3-4. Geprezen zij de God en Vader van onze Here Jezus Christus, de Vader die zich over ons ontfermt, de God die ons altijd troost en ons in al onze ellende moed geeft, zodat wij door de troost die wijzelf van God ontvangen, anderen in al hun ellende moed kunnen geven.

Bespreek hoe iemand met een depressie daadwerkelijk hulp bij God kan vinden.

Professionele hulp

Soms is professionele hulp aangewezen. Dit betekent dat iemand hulp ontvangt van iemand die door zijn studie en opleiding bekwaam is om mensen met een depressie te helpen. Dit kan in eerste instantie de huisarts zijn, maar meer gespecialiseerde hulp ontvang je bij een psycholoog of een psychiater. Er bestaan ook christen-psychologen en psychiaters. Zij hanteren Bijbelse uitgangspunten bij hun therapieën. Organisaties waar je terecht kunt zijn:

Centrum voor Pastorale Counseling

(<http://www.pastoralecounseling.org/34096/hulpverlening.html>)

Stichting `Koinonia` (<http://www.koinonia.nl/home.html>)

Opdracht: Zoek de bovenstaande websites op, en geeft hieronder in het kort weer hoe deze organisaties werken.

CPC

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Koinonia

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Als je zelf een depressie hebt

Iedereen heeft wel eens last van neerslachtigheid of sombere gevoelens. Dit hoeft nog niet te betekenen dat je een depressie hebt. Als de neerslachtigheid echter altijd blijft voortduren kan er sprake zijn van een depressie. Soms zijn het de mensen die regelmatig met je omgaan en je goed kennen die merken dat er iets aan de hand is. Als hoeft dat niet altijd het geval te zijn, want depressieve mensen kunnen hun gevoelens soms heel goed verbergen. Als je depressieve gevoelens hebt kan je er ook zelf al het een en ander aan doen. Op de volgende website worden daar wat tips voor aangedragen:

<http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/depressie>

Er worden de volgende tips gegeven:

- Wees je bewust van je depressie, stop ze niet weg. Erken je sombere gevoelens. Ze zullen niet zomaar verdwijnen, maar je kan je stemming wel beïnvloeden.
- Praat over je gevoelens.
- Zorg voor een gezond en regelmatig dagritme en een gezonde voeding.
- Ga elke dag een stukje fietsen of wandelen. Dat helpt tegen depressieve gevoelens en maakt je gezond moe.

- Probeer mensen op te zoeken, ook al heb je er eerst geen zin in. Dwing jezelf echter niet naar feestjes te gaan waar vrolijk zijn een must is.
- Ga na of je oorzaken vindt voor je sombere gevoelens, zoals een verlies of een ingrijpende verandering in je leven. Sta jezelf toe hier verdriet over te voelen.
- Bedenk dat de overheersende negatieve gedachten in je hoofd te maken hebben met je depressie. Bekijk ze van op een afstand, probeer logisch of rationeel na te gaan of ze wel kloppen.
- Forceer jezelf om toch dingen te doen die je vroeger leuk vond. Beetje bij beetje kan je zo weer momenten van plezier heroveren.

Onderstreep de tips uit het bovenstaande rijtje waarvan je denkt: `Dat is iets wat ik kan toepassen in mijn leven`!

Depressie en geloof

Bij christenen bestaat nog wel eens een taboe rondom het verschijnsel depressie. Immers, zo denkt men, een christen hoort *blij* te zijn (Fillip.4:4) en *blijdschap* is een onderdeel van de vrucht van de Geest (Gal.5:22). Hoewel neerslachtigheid en somberheid veroorzaakt kan worden door het bedroeven van de Geest door de levenswijze (Ef.4:30), hoeft dit lang niet altijd het geval te zijn. Zoals we in het voorgaande gezien hebben, kunnen allerlei factoren een rol spelen die een depressie veroorzaken. Ook in de bijbel komen we personen tegen die depressieve kenmerken vertonen. Een voorbeeld hiervan lezen we in 1 Koningen 19. Elia is neerslachtig en wenst te sterven. We lezen dit gedeelte in de Bijbel.



Wat zijn de oorzaken van Elia`s neerslachtigheid?

.....

.....

.....

.....

Vind je het begrijpelijk dat Elia neerslachtig werd? Waarom?

.....

.....

.....

.....

Hoe komt Elia dit te boven, en wat kunnen wij hieruit leren?

.....
.....
.....
.....