

Zorgboek

Depressie

Eindredactie

E.H. Coene, H. Vinke

Redactie

H. van Duijn, S. Kollaard

De volgende organisaties hebben aan dit boek meegewerkt:

- Depressie Vereniging
- Fonds Psychische Gezondheid – Depressiecentrum
- Landelijke Vereniging van Eerstelijnspsychologen
- V&VN Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundigen
- Nederlands Instituut van Psychologen
- Stichting Labyrint~In Perspectief
- Informatiepunt voor Winterdepressiepatiënten Nederland
- Wetenschappelijk Instituut van de KNMP
- Optima Farma, Dé beroepsorganisatie van Apothekersassistenten, Farmaceutisch Consulenten en Farmaceutisch Managers
- Welder
- MEE Nederland
- Zorgbelang Nederland
- Consumentenbond
- Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie
- NIBUD
- Zorgverzekeraars Nederland

Uitgave van Stichting September, zesde druk 2014

(Eind)redactie: E.H. Coene, H. Vinke, H. van Duijn, S. Kollaard | Vormgeving & Opmaak: W. Bron | Print: PrintSupport4U

Onafhankelijke informatie

Dit zorgboek is ontwikkeld door Stichting September. De tekst is geschreven door redacteuren van de Stichting, op basis van algemeen aanvaarde informatiebronnen, waaronder richtlijnen en standaarden. De tekst is becommentarieerd door deskundigen van organisaties die vertrouwen genieten in het vakgebied. Elk heeft passages op zijn of haar specifieke vakgebied gelezen, gecorrigeerd en aangevuld. Dit commentaar is in de uiteindelijke tekst verwerkt. Om de onafhankelijkheid van de informatie te waarborgen hebben andere partijen dan de hier genoemde, waaronder subsidiegevers en sponsors, geen enkele zeggenschap over de tekst.

Belangrijke mededeling!

De informatie in dit boek mag niet gebruikt worden in de plaats van onderzoeken, behandelingen, adviezen, steun, enzovoort, die u van professionele hulpverleners ontvangt. Onderzoek, diagnosestelling, behandeling, verzorging en aanverwante zaken in verband met een ziekte of klacht dienen te geschieden door of onder supervisie van op dit terrein geschoolde en erkende professionele hulpverleners (huisarts, medisch specialist, enzovoort).

De informatie uit dit boek dient hierbij als achtergrondinformatie. Wanneer u besluit om adviezen en dergelijke uit dit boek op te volgen, doe dit dan altijd in overleg met uw professionele hulpverleners. In overleg met hen kan worden bepaald of deze adviezen van toepassing zijn op uw persoonlijke situatie.

Vrijwaring

Stichting September en alle andere medewerkers aan deze uitgave verklaren dat deze uitgave op zorgvuldige wijze en naar beste weten is samengesteld. Evenwel kunnen Stichting September en andere medewerkers op geen enkele wijze instaan voor de juistheid of volledigheid van de informatie. Stichting September en andere medewerkers aanvaarden dan ook geen enkele aansprakelijkheid voor schade, van welke aard ook, die het gevolg is van handelingen en/of beslissingen die gebaseerd zijn op bovenbedoelde informatie.

ISBN

978-90-8648-269-6

Copyright

E.H. Coene, 2014. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting September en de auteur(s).

Voorwoord

Beste lezer,

In de afgelopen jaren heeft Stichting September al veel lezenswaardige zorgboeken uitgegeven over uiteenlopende aandoeningen. Dit boek behandelt depressie. De vele facetten die zijn verbonden aan een depressie komen op een begrijpelijke wijze aan bod. De Depressie Vereniging is bijzonder ingenomen met dit boek, in het bijzonder omdat bekend is dat mensen met depressieve klachten en hun naasten een enorme behoefte hebben aan informatie op verschillende terreinen. Het spreekt voor zich dat het een van de kerntaken van de vereniging is om daar in te voorzien (www.depressievereniging.nl), maar ook begrijpelijke, betrouwbare, actuele en logisch gebundelde informatie zoals u in dit boek kunt vinden, is bijzonder waardevol. Vooral omdat bekend is dat een goed geïnformeerde patiënt zijn aandoening beter kan accepteren, doelgerichter gebruik maakt van het zorgaanbod en beter in staat is met zijn aandoening om te gaan. In veel gevallen heeft dit een positieve invloed op de therapietrouw en het resultaat van de behandeling.

Het is lovenswaardig dat in dit boek ook aandacht is voor naasten. Maar al te vaak wordt voorbij gegaan aan de impact die de aandoening heeft op de omgeving. Het is goed dat wordt onderkend dat klachten van depressieve aard een zware wissel trekken op relaties. Die komen onder druk te staan. Naasten lopen daarbij het gevaar in een isolement te komen, met de kans zelf depressief te worden. De informatie in dit boek biedt ook naasten inzicht in de aandoening, de gevolgen daarvan en hoe daarmee om te gaan.

Een belangrijk ander onderwerp in dit boek is het thema preventie - ten onrechte vaak onderbelicht. Dit terwijl bekend is dat door vroegtijdige onderkenning van depressieve klachten en preventieve activiteiten depressies kunnen worden voorkomen. Dit komt de kwaliteit van leven ten goede.

Ook wordt in dit boek ingegaan op de ervaringen van mensen met depressieve klachten: een onderwerp dat naar mijn mening niet mag ontbreken in een zorgboek over depressie. Het delen van ervaringen is bijzonder waardevol. Het maakt duidelijk dat je niet alleen staat met je problematiek, waardoor er herkenning en erkenning ontstaat. Het biedt hoop en perspectief dat er na een zwarte periode, die onlosmakelijk is verbonden aan een depressie, ook weer een normaal leven mogelijk is.

Naast de hier genoemde onderwerpen komen er nog tal van andere relevante aspecten in het boek aan bod. Dat maakt duidelijk dat depressieve klachten veelomvattend zijn en hun impact hebben op verschillende levensterreinen.

De Depressie Vereniging heeft veel waardering voor dit boek, omdat het een waardevolle, goed toegankelijke informatiebron is voor de enorme groep mensen met klachten van depressieve aard (800.000) en hun naasten. Deze informatie is niet alleen onmisbaar bij het omgaan met en de acceptatie van de aandoening, maar biedt ook handreikingen voor het nemen van eigen verantwoordelijkheid en eigen regie op weg naar herstel.

De Depressie Vereniging is de patiëntenvereniging voor mensen met een depressie en hun naasten. Wij bieden naast informatie, ook lotgenotencontact. Wilt u ons steunen in ons werk, word dan lid of donateur van de Vereniging! Kijk op www.depressievereniging.nl

Gerard Plessius,
directeur Depressie Vereniging



DEPRESSIE
VERENIGING

Inhoudsopgave

Wegwijzer 8

Feiten over depressie

- 1. Klachten 14
- 2. Oorzaken 24

Het verhaal van Joost 34

Omgaan met depressie

- 3. Dagbesteding 36
- 4. Partner en naasten 40
- 5. Seksualiteit 50
- 6. Werk 55

Het verhaal van Willemijn 62

Behandeling

- 7. Hulp vragen en vinden 64
- 8. Niet-intensieve therapievormen 74
- 9. Gespreksbehandeling 80
- 10. Behandeling met medicijnen 88
- 11. Overzicht van medicijnen 96
- 12. Omgaan met medicijnen 105
- 13. Andere behandelingen 112
- 14. Opname 120

Het verhaal van Saskia 125

Hulp en steun

- 15. Overzicht van de hulpverlening 127
- 16. Organisaties die u kunnen steunen 139

Voorkomen van depressie

- 17. Voortekenen 146
- 18. Positiever leren denken 152
- 19. Zorgen voor uw lichaam 157
- 20. Contact met anderen 162

Het verhaal van Michaël 169

Achtergrondinformatie

- 21. Soorten depressies 171
- 22. Depressie bij vrouwen 179
- 23. Zelfdoding 186

Het verhaal van Janneke 194

Wetten en regelingen

- 24. Ziekte, werk en inkomen 196
- 25. Samenwerken met hulpverleners 205
- 26. Ziektekosten 215

Meer informatie

- 27. Meer informatie 228
- 28. Index (lijst van trefwoorden) 245

Wegwijzer

In dit hoofdstuk

- Alle onderwerpen worden in dit hoofdstuk kort genoemd. Zo vindt u snel de informatie die u zoekt. U kunt dit hoofdstuk zien als een wegwijzer voor de rest van de informatie.

Wegwijzer

Veel informatie

U vindt hier informatie over depressie. De opzet is heel breed. Depressie is niet alleen een medisch onderwerp, deze aandoening heeft veel gevolgen in het dagelijks leven. Ook over deze gevolgen vindt u informatie.

In dit hoofdstuk vindt u een overzicht van alle onderwerpen: u kunt het lezen als een wegwijzer voor de rest van de informatie in deze uitgave.

Algemene aanwijzingen

Eerst geven we een paar algemene aanwijzingen voor het gebruik van dit boek.

Opzoeken

Het is niet nodig het boek van voren naar achteren te lezen, zoals een roman. Het is een boek waarin u hier en daar iets leest waar u belangstelling voor heeft. U haalt het tevoorschijn als u antwoord wilt op een bepaalde vraag.

Bepaalde onderwerpen lijken nu misschien niet van belang, maar kunnen dat later wel worden. Door uw aandoening krijgt u te maken met veranderingen, en een nieuwe situatie kan nieuwe vragen oproepen. U kunt het boek dus ook gebruiken als naslagwerk, waarin u informatie opzoekt die u op dat moment nodig heeft.

Via dit hoofdstuk, de inhoudsopgave en de index kunt u snel vinden wat u wilt weten. Elk hoofdstuk begint met een samenvatting waarmee u een overzicht van de onderwerpen krijgt. Achterin is een lijst te vinden met onder meer boeken en brochures, organisaties en websites die nog meer informatie over depressie geven.

➡ Zie hoofdstuk 27, *Meer informatie*

Herhalingen

De teksten bevatten herhalingen. Zo nu en dan zult u denken: maar dit had ik toch al ergens gelezen? We herhalen omdat informatie niet meteen blijft hangen. Om informatie beter over te brengen, is het goed zo nu en dan een belangrijk punt te herhalen.

Daarnaast komen herhalingen voor omdat u het boek kunt gebruiken als naslagwerk. U kunt gericht naar het antwoord op een vraag zoeken, zonder eerst alle voorafgaande informatie te lezen. Daarom herhalen we een uitleg wel eens.

Persoonlijke ervaringen

De informatie die wij geven heeft een algemeen karakter. Maar: 'algemene mensen' bestaan niet. Iedereen is anders en levens verschillen. Daarom laten we ook patiënten aan het woord. Her en der vindt u korte tekstjes waarin mensen iets vertellen over hun eigen ervaringen.

Informatie helpt

Informatie kan u niet genezen, maar wel helpen. Een depressie heeft gevolgen voor uw dagelijks leven en daar zult u mee om moeten gaan. Dit boek bevat in elk geval veel antwoorden op de vragen die u zult hebben. Ook voor uw naasten – voor wie de depressie ook veel gevolgen heeft – bevat het boek belangrijke informatie. Verder staan er veel tips en adviezen in over wat u zelf kunt doen om een nieuwe depressie te voorkomen.

Feiten over depressie

Klachten

Als u depressief bent, bent u langere tijd somber. Deze somberheid is anders dan de verdrietige en sombere gevoelens die iedereen wel eens heeft, en die bij het leven horen. Uw sombere stemming niet of nauwelijks te beïnvloeden.

Naast de depressieve stemming kunnen bij een depressie nog andere klachten voorkomen. Misschien heeft u nergens meer plezier in, en kunt ook nergens meer interesse voor opbrengen. Ook klachten als slapeloosheid, concentratieproblemen besluiteloosheid, schuldgevoelens en het gevoel niks waard te zijn, komen veel voor.

➡ Meer informatie in hoofdstuk 1, *Klachten*

Oorzaken

Een depressie heeft zelden één duidelijk oorzaak. Vaak spelen meerdere zaken een rol: persoonlijke eigenschappen, bepaalde leefomstandigheden, lichamelijke problemen. Soms lijkt de depressie uit het niets te komen.

➡ Meer informatie in hoofdstuk 2, *Oorzaken*

Omgaan met depressie

De dag doorkomen

Mensen met een depressie hebben de neiging hun dagen te laten verlopen, zonder tot iets te komen. Het kan helpen om althans een minimum aan structuur vast te houden. In dit hoofdstuk leest u waarom dat kan helpen en hoe u weer regelmaat in uw dagen kunt brengen.

➡ Meer informatie in hoofdstuk 3, *Dagbesteding*

Werk

Een depressie kan het werk behoorlijk in de weg zitten. Probeer bij problemen goed te overleggen met uw leidinggevende en uw collega's. Als u na een depressie weer aan het werk gaat, zijn er een aantal zaken waar u op kunt letten.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 6, *Werk*

De naaste omgeving

Een depressie heeft ook gevolgen voor de mensen in uw naaste omgeving. Wat kunnen anderen doen om u te helpen? En: wat kunnen anderen doen om zichzelf te beschermen tegen uw somberheid?

➞ Meer informatie in hoofdstuk 4, *Partner en naasten*

Seksualiteit

Heel wat mensen met depressie hebben seksuele problemen: ze hebben eigenlijk geen zin, zijn te moe of kunnen zich niet ontspannen. Seksuele problemen zijn geen noodlot, u kunt er wat aan doen – al dan niet met uw partner.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 5, *Seksualiteit*

Behandeling

Hulp

De eerste stap op weg naar herstel is om hulp vragen. Dat is niet gemakkelijk omdat veel mensen denken: het heeft toch geen zin... Dat heeft het echter wel degelijk. Na die eerste stap krijgen veel mensen de hulp die ze nodig hebben om van hun depressie te herstellen.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 7, *Hulp vragen en vinden*

Wel of geen behandeling?

Niet iedereen die met depressieklachten bij de huisarts komt, krijgt direct een behandeling voorgeschreven. Vaak heeft u de keuze: afwachten hoe de depressie zich ontwikkelt, of (eventueel) aanvullend een niet-intensieve therapie volgen. Niet-intensieve therapie is vooral effectief bij lichtere depressies.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 8, *Niet-intensieve therapievormen*

Praten

Depressies kunnen effectief worden behandeld met gespreksbehandeling. U praat dan met een psychotherapeut of een andere hulpverlener over uw problemen en zoekt samen naar oplossingen. De behandeling is er in verschillende vormen.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 9, *Gespreksbehandeling*

Pillen

Voor de behandeling van een depressie worden vaak antidepressiva gebruikt. Door deze medicijnen verdwijnt de depressie niet, maar verbetert wel uw stemming.

Er zijn verschillende soorten antidepressiva. Bij het gebruik zijn er een aantal zaken waar u rekening mee moet houden.

- Meer informatie in hoofdstuk 10, *Behandeling met medicijnen*
- Meer informatie in hoofdstuk 11, *Overzicht van medicijnen*
- Meer informatie in hoofdstuk 12, *Omgaan met medicijnen*

Andere behandelingen

Behalve 'praten' en 'pillen' zijn er soms nog andere behandelingen mogelijk, zoals lichttherapie, lichaamsgerichte therapie en elektroconvulsieve therapie. Sommige mensen kiezen zelf voor een alternatieve behandeling.

- Meer informatie in hoofdstuk 13, *Andere behandelingen*

Opname

In sommige situaties is een opname de beste oplossing. U beslist meestal zelf of u opgenomen wilt worden, in overleg met uw hulpverlener. Alleen in uitzonderlijke gevallen is een gedwongen opname nodig.

Door de opname komt niet ineens alles goed, maar het is wel het begin van uw herstel. Probeer u zo goed mogelijk voor te bereiden op de opname.

- Meer informatie in hoofdstuk 14, *Opname*

Hulp en steun

Hulpverlening

Er is veel hulp voor mensen met een depressie. Hier vindt u een overzicht.

- Meer informatie in hoofdstuk 15, *Overzicht van de hulpverlening*

Organisaties: steun

Via de patiëntenvereniging kunt u in contact komen met lotgenoten: mensen die dezelfde aandoening hebben (gehad). Zij weten wat u doormaakt en hebben vaak aan een half woord genoeg. Ook hebben zij vaak tips en adviezen die ze graag met u delen.

Naast de patiëntenvereniging zijn er nog enkele andere organisaties die zich inzetten voor mensen met een depressie (en hun naasten).

- Meer informatie in hoofdstuk 16, *Organisaties die u kunnen steunen*

Voorkomen van depressie

Herhaling voorkomen

Depressies kunnen zich herhalen. Die kans kunt u kleiner maken door te letten op eventuele voortekenen. Hoe eerder u ingrijpt - bijvoorbeeld door hulp te vragen -, hoe groter de kans dat u een nieuwe depressie voorkomt. In dit hoofdstuk vindt u onder meer een overzicht van voortekenen.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 17, *Voortekenen*

Positiever leren denken

Heel wat mensen denken zich depressief. Ik ben niets waard, ik heb altijd pech, dat examen haal ik vast niet... Negatief denken kan worden doorbroken. Lees in dit hoofdstuk hoe u dat aanpakt.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 18, *Positiever leren denken*

Zorgen voor uw lichaam

Hoe beter u voor uw lichaam zorgt, hoe beter u zich zult voelen: fitter, sterker, beter opgewassen tegen de wereld en dit leven. Niet voor niets spelen sport en beweging een belangrijke rol in veel depressiebehandelingen. Lees in dit hoofdstuk wat u kunt doen om beter voor uw lichaam te zorgen.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 19, *Zorgen voor uw lichaam*

Contact met anderen

Mensen met een depressie hebben de neiging zich af te sluiten voor anderen. Dat is jammer, want het contact met anderen kan helpen om een depressie te overwinnen. Goede sociale contacten maken bovendien de kans op een depressie kleiner. In dit hoofdstuk leest u wat u kunt doen uw sociale contacten te verbeteren.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 20, *Contact met anderen*

Achtergrondinformatie

Soorten depressies

Er zijn verschillende soorten depressies. Om te bepalen welke soort depressie u heeft, maken artsen gebruik van een bepaalde indeling: de DSM.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 21, *Soorten depressies*

Depressie bij vrouwen

Depressie komt vaker voor bij vrouwen. Het is niet helemaal duidelijk waarom dat zo is. Sommige behandelaren pleiten voor een andere aanpak van depressie bij vrouwen.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 22, *Depressie bij vrouwen*

Zelfdoding

Tijdens een depressie kunt u veel aan zelfdoding denken. Hoe gaat u met zulke gedachten om? Wat kunnen uw naasten voor u doen? Waar kunt u hulp krijgen?

➞ Meer informatie in hoofdstuk 23, *Zelfdoding*

Wetten en regelingen

Vergoedingen

Door uw aandoening maakt u kosten. U betaalt voor de behandelingen, de medicijnen en overige zorg. Dit zijn 'ziektetekosten'. Deze kosten krijgt u vaak vergoed, in elk geval voor een deel. Dit is vastgelegd in een aantal regelingen.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 24, *Ziektetekosten*

Financiële gevolgen

Als u ziek bent en niet kunt werken, zijn er bepaalde regels die ervoor zorgen dat u toch een inkomen heeft. Met welke regels u te maken krijgt, hangt af van uw situatie.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 26, *Ziekte, werk en inkomen*

Goede samenwerking

Probeer zo goed mogelijk samen te werken met de verschillende hulpverleners: geef bijvoorbeeld duidelijke en volledige informatie over uw klachten en over de effecten van de behandeling. Dit zal zijn vruchten afwerpen: een goede samenwerking zorgt voor een goed verloop van de behandeling.

Zorg er verder voor dat u goed op de hoogte bent van de rechten die u als patiënt geniet. Houd er ook rekening mee dat u als patiënt ook plichten heeft!

➞ Meer informatie in hoofdstuk 25, *Samenwerken met hulpverleners*

Meer informatie

Nog meer informatie

Wij weten veel over depressie, maar anderen ook. Hier vindt u per deelonderwerp de belangrijkste informatiebronnen: deskundige organisaties, informatieve websites, betrouwbare infolijnen, en goede boeken en brochures.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 27, *Meer informatie*