



**HOE**

**GAAFT**

**HIET**

**NU?**

Wat kun je doen als iemand in  
je omgeving depressief is?  
Toon interesse, maar vraag niet  
telkens hoe het gaat.

# Wat je kunt doen of zeggen

**DEPRESSIE** Blue Monday, de zogenaamd somberste dag van het jaar, is voor een grote groep mensen geen gimmick maar realiteit - ook op dinsdagen, woensdagen en andere dagen zijn ze erg somber. Een op de vijf volwassenen is volgens het Trimbos-instituut een keer depressief. Op het Depressiegala, deze maandag, praten cabaretiers en schrijvers over hun ervaringen met de ziekte. Wat kun je doen om iemand met een depressie te helpen?

Door **Manouk van Egmond**

## 1 OPDRINGEN

Het is logisch dat je wilt helpen, zegt hoogleraar klinische psychologie Pim Cuijpers. Maar vraag niet elke dag: Hoe gaat het nu? Heb je dit al geprobeerd? Uit onderzoek blijkt dat zulke betrokkenheid de depressie kan verergeren. De 27-jarige Annemiek Lely, die geregeld depressief is, is zo een vriendin kwijtgeraakt. „Ze pushte me om naar verjaardagen te gaan en belde bijna elke dag, terwijl ik dat toen niet aankon.”

De omgeving van Luc Vercauteren, die manisch depressief is, raadde hem vaak aan gezond te eten, te sporten, vrienden op te zoeken. „Ik ken die tips heus wel”, zegt hij, „maar het lukt me gewoon niet.” Het is voor naasten misschien makkelijk te zien wat de behoeften van de ander zijn, zegt Cuijpers. „Maar als er eenvoudige oplossingen waren, had hij of zij die wel ontdekt.”

## 2 BEGRIP

Open over depressie praten is een belangrijke stap in het herstel, zegt GZ-psycholoog Robbert Houtman. Het helpt om vooral zonder oordeel te luisteren. Zeg bijvoorbeeld: „Wat zwaar voor je dat je het zo ziet.” Dat benadrukt dat het gevoel een beleving is, die tijdelijk kan zijn.

Het is volgens hem onverstandig de strijd aan te gaan met iemands depressieve gevoelens. Je zal niks bereiken als je dingen zegt als: 'Je hoeft je toch niet zo te voelen. Je hebt veel vrienden; kijk eens naar je kinderen.' Annemiek Lely: „Ik heb niks te klagen over mijn leven. Ik weet zelf ook niet waarom ik me zo voel.” Luc Vercauteren: „Als je dit soort relativerende dingen zegt, schaam ik me en zal ik minder eerlijk zijn.”

## 3 MEEGAAN

Iemand die depressief is geworden door een biologische verstoring heeft andere hulp nodig dan mensen met een onverwerkt verleden of burn-outklachten. Een deskundige kan dit onderzoeken en hulp op maat bieden. Het loont om een keer mee te gaan met je depressieve naaste. Klaassen: „Onderzoek heeft uitgewezen dat mensen sneller genezen als hun omgeving bij de behandeling is betrokken.” Een gesprek levert nuttige informatie op voor de hulpverlener maar ook voor de omgeving. Klaassen: „Naasten willen vaak dat de depressie zo snel mogelijk verdwijnt. Ze sprinten. De hulpverlener moet duidelijk maken dat de patiënt een marathon loopt.”

## 4 ACTIVITEITEN

Voor wie depressief in bed blijft liggen, is het cruciaal in kleine stapjes weer activiteiten te ondernemen, zegt Houtman. Niet omdat het plezierig voor ze is, maar omdat het de passiviteit doorbreekt. Familieleden en

vrienden kunnen daarbij helpen, zegt Klaassen: „Bedenk wat ze altijd leuk vonden om te doen of waar ze goed in zijn en nodig ze uit: zullen we proberen mijn motor aan de praat te krijgen?”

Voor iemand met een depressie kan het al een uitdaging zijn om een brief te posten, zegt Houtman. Kies dus een activiteit die binnen de mogelijkheden ligt en dram niet door als iemand echt niet wil. Annemiek Lely: „Uitgaan is voor mij een brug te ver. Dan huil ik bij wijze van spreken al na het eerste drankje.”

## 5 HUISHOUDEN

Als je iemand in beweging wilt krijgen, kan -ie waarschijnlijk beter in het park wandelen dan stofzuigen, zegt Houtman. „Tenzij hij of zij er normaal gesproken van geniet om het huis aan kant te maken.” Lely: „Ik ben ontzettend moe tijdens een depressieve periode. Een stofzuiger naar boven tillen is dan echt een opgave”. Houtman: „Als je meehelpt in het huishouden, bespaart de patiënt energie die hij kan gebruiken voor haalbare activiteiten.”

Neem niet zonder overleg alle klusjes over. Luc Vercauteren bleef altijd schoonmaken tijdens zijn depressieve periodes, maar vond administratieve taken lastig: „Ik werd bang voor post en dat kan financiële problemen opleveren.” Annemiek Lely vond het fijn als een vriendin boodschappen haalde en met haar at.

## 6 UITNODIGEN

Als je depressieve naaste zich terugtrekt, betekent dat niet per definitie dat hij contact afwijst. Vercauteren vertelt: „Een vriend appte mij eens per week en ik gaf meestal antwoord. Het voelde goed dat iemand aan mij dacht.” Wil iemand niet praten, dan kun je met een lief gebaar laten weten dat die persoon niet alleen is. Lely kreeg een chocoladereep en een kaartje met: 'Ik denk aan je.' „Daar moest ik wel van huilen”.

Ook belangrijk: blijf je depressieve vriend of familielid uitnodigen voor feesten en verjaardagen. Vercauteren: „Ik kom waarschijnlijk niet. Maar als je me buitensluit omdat je denkt dat ik geen zin heb, versterkt dat mijn negatieve gedachten.” Lely: „Ik voel me afgewezen en

# IK DENK

# AAN

# JIE

denk: ze vinden me lastig.” Wat je kan zeggen: Ik weet dat je je niet goed voelt, maar ik zou het leuk vinden als je komt. Als het niet lukt is dat echt geen probleem.

## 7 ZELFMOORD

Mede uit angst voor negatieve reacties praten depressieve mensen niet graag over hun zelfmoordgedachten. „Je voelt je zo schuldig”, zegt Vercauteren. „Wie wil nu zijn gezin, ouders of vrienden achterlaten?” Judith de Heus, werkzaam bij 113Zelfmoordpreventie, zegt: „Draai niet om de hete brij heen en begin een gesprek.” Lely: „Je voelt je minder gek als je het er normaal over kunt hebben.”

Als iemand inderdaad over zelfmoord nadent, wil dat niet zeggen dat hij suïcidaal is, zegt De Heus. Je moet meer weten. Ligt er een plan klaar? Iemand zal dichtslaan als je met paniek in je stem vraagt: „Je doet het toch niet echt?” Praat er daarom enigszins luchtig over. En benadruk dat je het erg zou vinden als die persoon er niet meer zou zijn. Een voorwaarde om tot suïcide over te gaan, is de gedachte dat anderen beter af zijn zonder hem of haar.

## 8 ROOSTER

Intensieve omgang met een depressieve naaste kan veel energie kosten. Door het inschakelen van vrienden en familieleden met wie de patiënt het goed kan vinden voorkom je dat je zelf klachten krijgt, zegt Klaassen. Als mensen hulp aanbieden met de woorden 'als je me nodig hebt, weet je me te vinden', kan je ze inroosteren. Vraag bijvoorbeeld wie op maandagochtend de boodschappen wil doen.

En geef je grenzen aan, om de relatie gezond te houden. Vercauteren: „Ik belde elke dag met een vriend, maar als hij de deur uit moest, zei hij dat het niet uitkwam. Daardoor voelde ik me minder bezwaard.” Lely: „Het is fijn als mensen eerlijk over hun behoeften zijn, want ik voel het stiekem wel aan. Ik kan schrikken, maar het is beter voor de lange termijn.”

Praten over zelfdoding kan bij hulp- en preventielijn 'Zelfmoord? Praat erover'. Telefoon 0900-0113 of [www.113.nl](http://www.113.nl)

### Zij komen aan het woord

**Annemiek Lely**, werkt in de culturele sector en is sinds haar vijftiende regelmatig depressief.

**Luc Vercauteren**, werkte als projectmanager voor het Maastricht UMC en zit nu deels in de ziektewet. Vercauteren weet

sinds zijn twintigste dat hij manisch depressief is.

**Pim Cuijpers**, hoogleraar klinische psychologie, VU Amsterdam.

**Judith de Heus**, klinisch psycholoog en hulpverlener bij 113Zelfmoordpreventie.

**Robbert Houtman**, GZ-psycholoog en praktijkhouder van Isamu Psychologen in Amsterdam.

**Henk-Willem Klaassen**, sociaal-psychiatrisch verpleegkundige en schrijver van het boek *Bondgenoten*.