

-Wat is een depressie:

Een depressie is een voortdurend aanwezige sombere stemming die langer dan 2 week duurt en niet vanzelf verdwijnt. Een depressie kenmerkt zich door een verlies van levenslust of zware neerslachtigheid, je hebt geen zin meer om dingen te ondernemen en niets kan je meer opvrolijken. Een depressie valt onder het kopje stemmingsstoornissen en wordt officieel gezien als een ziekte. Niet iedere depressieve, sombere of verdrietige stemming is een psychische aandoening. Er wordt gesproken van een depressie als er aan verschillende criteria wordt voldaan. Deze criteria wordt later in deze les verder behandeld.

Depressies komen veel voor. De kans dat je ooit een ernstige depressie krijgt is 1 op de 20 en in het algemeen hebben vrouwen vaker last van een depressie dan mannen. Ook kinderen kunnen een depressie krijgen. Een depressie kan kort duren, maar ook maanden of zelfs jaren.

In deze les gaan we verschillende aspecten bespreken over depressies. Misschien heeft iemand hier in de klas ooit een depressie gehad of zit daar nog steeds in. Daarom vinden wij het belangrijk om respectvol met dit onderwerp om te gaan.

Ook vind ik het belangrijk dat je bij dit onderwerp niet te veel aanstoet krijgt van de informatie die wij geven. Als je bijvoorbeeld wel symptomen hebt die wij bespreken wordt dan niet gelijk bang en denk niet direct dat je een depressie hebt. Mocht je hier wel onzeker van worden en er mee zitten dan is het verstandig om hier op school in gesprek te gaan met het bat-team of om een afspraak te maken met je huisarts om daarover in gesprek te gaan.

Begeleidingstips voor professionals:

Hoewel je een depressie in je persoonlijk leven tegen kunt komen, is de kans groot dat je iemand die depressief is als sociaal werker vaker tegen gaat komen. In het stukje hiervoor is al veel uitgelegd over hoe je omgaat met iemand met een depressie. Eigenlijk gelden diezelfde regels ook voor jou als professional. Oordeel niet, maar luister. Als sociaal werker is het belangrijk dat de volgende stappen onderneemt:

1. Kijk en luister naar je client. Wat is er aan de hand en wat is de hulpvraag?
2. Stel het probleem voor jezelf vast, maar geef geen stempel.
3. Kijk naar wat de beste hulp is voor je client.
4. Stuur je client eventueel door of ga zelf in gesprek met je client.

Als jij zelf in gesprek gaat met je client dan is het belangrijk om veel te luisteren. Uiteindelijk is het de bedoeling dat jullie er samen voor zorgen dat het beter gaat met de client. Probeer bijvoorbeeld doelen te stellen. Let hierbij wel op dat je dit doet mét de client en niet vóór de client. Deze doelen kunnen heel klein zijn. Zorg dat er overzichtelijke stappen komen en denk er vooral aan dat het haalbaar is. Hierbij kun je denken aan: “zorg dat je minimaal 1x in de 2 dagen gaat douchen” of “ga minimaal 5 minuten per dag naar buiten”. Het is heel belangrijk om de stappen klein en haalbaar te maken. Is het de client gelukt? Geef dan veel complimenten en herhaal vaak dat de client dit uit eigen kracht heeft gedaan en dat diegene het kan. Mocht het niet zijn gelukt bekijk de doelen dan eens opnieuw, wat zou hiervan een oorzaak kunnen zijn? Was het doel te groot? Stel dan eventueel samen de doelen bij en probeer het opnieuw. Ook nu is het heel belangrijk om dit samen te doen.

Je bent niet alleen:

Zoals je in het begin van de presentatie al hoorde heeft 1 op de 20 mensen last van een depressie. Een depressie kan iedereen krijgen. Mensen die met psychische problemen kampen hebben vaak last van schaamte. Ze voelen zich schuldig omdat ze bijvoorbeeld depressief zijn. Maar psychische klachten zijn niets om je voor te schamen. Miljoenen mensen hebben last van een depressie. Zo zijn er ook een aantal celebrities die er open over zijn dat ze last hebben van psychische problemen. Mensen van wie je het misschien niet verwacht. Denk hierbij aan:

- Selena Gomez
- Ellen DeGeneres
- J. K. Rowling
- Johnny Depp
- Prince Harry
- Of Lady Gaga.

Een depressie of andere psychische stoornis is niets om je voor te schamen. Praat er over. Misschien zijn er meer mensen in je omgeving die met hetzelfde probleem kampen. Je bent niet alleen! Misschien lukt het om dat te weten, of vind je zelfs iemand die je begrijpt en waar je je hart kunt luchten. Dit betekent niet direct dat je het aan de grote bel moet hangen. Maar zorg wel dat je er over praat met mensen die je vertrouwd. Nogmaals, Je bent niet allen, praat erover.