

Keuzekaart Depressieve stoornissen | Hulpmiddelen om zoveel mogelijk zelf je eigen situatie te verbeteren (1)

Heb jij (of je partner, kind of ander familielid) een depressie? Bij lichte klachten wordt vaak aanbevolen om hulpmiddelen in te zetten waarmee je zoveel mogelijk zelf je situatie kunt verbeteren. Onderstaand overzicht helpt je het gesprek aan te gaan met je behandelaar over de mogelijkheden. Zo kunnen jullie samen een keuze maken voor een hulpmiddel dat het beste bij jou past. Kom je er met deze informatie niet uit? Blijf er niet mee zitten! Vraag ook mensen uit je naaste omgeving om mee te kijken.

Hulpmiddel →	Bibliotherapie en zelfhulp	Fysieke activiteit	Activerende begeleiding	Steunend-structurende begeleiding	Psychosociale behandeling
Wat houdt het in?	Bibliotherapie en zelfhulp geven informatie over de depressie en geven via laagdrempelige methoden tips om je beter te voelen.	Fysieke activiteit kan worden onderverdeeld in <i>runningtherapie</i> (duurloop, joggen) gericht op uithoudingsvermogen, <i>fysieke training</i> (wandelen en krachttrainingen) en <i>relaxatie</i> (ontspanningsoefeningen).	Deze interventie is gericht op het behouden en verwerven van zinvolle dagbesteding, het behouden of hervatten van arbeid, opleiding en vrijwilligerswerk.	Gesprekken over leefstijl, voeding en dagstructurering passen goed in steunende-structurende begeleiding, waarbij regelmatig wordt bekeken of de verandering die je wilde bereiken heeft plaatsgevonden.	Psychosociale behandeling omvat het omgaan met en beïnvloeden van de alledaagse leefsituatie van de patiënt. Interventies richten zich op sociale relaties of situaties waarbij zowel psychische als sociale aspecten een rol spelen.
Wanneer wordt het ingezet?	Bij een beginnende, lichte tot matige depressie. De interventie gaat uit van het eigen kunnen van mensen en de mogelijkheid en de wil om aan zelfzorg te doen.	Bij een beginnende, lichte tot matige depressie. De vorm van fysieke activiteit is afhankelijk van wat bij jou past.	Bij een beginnende, lichte tot matige depressie, waarbij je gewoon nog zinvolle dagbesteding kan doen.	Bij een beginnende, lichte tot matige depressie.	Wanneer blijkt dat de depressie je zodanig belemmert in je dagelijks leven en je leefsituatie, dat je dit niet meer zonder hulp kunt oplossen.
Waarmee kan het me helpen?	Begrip ten aanzien van wat een depressie inhoudt en hoe daar in het dagelijks leven zelfstandig mee om te gaan. Je krijgt daarbij tips van anderen die hetzelfde hebben meegemaakt.	Fysieke activiteit helpt bij het bestrijden van lichte tot matige sombere klachten.	Je krijgt inzicht in hoe je handelt, je kunt ander gedrag oefenen of nieuwe vaardigheden leren. Je went weer aan een werkomgeving en krijgt er meer zelfvertrouwen door.	Het doel is om je te helpen je depressieve klachten beter te hanteren.	Het doel van de behandeling betreft het voorkomen, herstellen of draaglijk maken van verlies van controle door levensproblemen, ingrijpende gebeurtenissen of moeilijke omstandigheden.
Waar kan ik last van krijgen?	Zelfhulp en bibliotherapie vragen zelfstandigheid. Sommige verhalen kunnen ook negatieve gedachten en gevoelens ontlokken.	Mogelijk krijg je last van sportblessures als je te weinig rekening houdt met de belastbaarheid van je eigen lichaam.	Het vraagt dat je gemotiveerd bent om dagbesteding te vinden en te behouden.	Het lukt niet altijd om onder minimale begeleiding te veranderen. Dat kan frustratie geven.	Soms is het nodig dat eerst je alledaagse leefsituatie op orde moet worden gebracht. Dat kan ervoor zorgen dat je leefsituatie tijdelijk instabieler wordt doordat allerlei dingen moeten worden geregeld.
Wat kan ik verwachten?	Het lezen van verhalen of bekijken van films geeft meer inzicht in een depressie. Daarnaast zijn er cursussen met werkboeken met opdrachten. De Depressie Vereniging biedt supportgroepen, waar deelnemers begeleid ervaringen uitwisselen en leren.	Je kiest samen met je behandelaar een vorm van activiteit die bij jou past en die je zou willen proberen. Je behandelaar zal je helpen om het vol te houden.	Activerende begeleiding kan bestaan uit verschillende dingen: inschatten van je belastbaarheid, werken aan werknemersvaardigheden (op tijd komen, afspraken maken) en in een veilige omgeving aan werksituaties wennen.	Er worden afspraken gemaakt om structureel met je behandelaar te kijken hoe het met je gaat. Vooraf worden duidelijke afspraken gemaakt over frequentie. In het begin vaker, daarna steeds minder vaak.	Er zijn verschillende vormen van psychosociale behandeling. De invulling ervan wordt samen bepaald. Denk aan: hulp bij het houden van overzicht en regelzaken.

Deze Keuzekaart is gemaakt in samenwerking met de Depressie Vereniging, Universitair Medisch Centrum Groningen en conform de kwaliteitscriteria van MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid. De kaart is gebaseerd op de kwaliteitsstandaarden van Akwa GGZ en mag in ongewijzigde vorm verspreid worden na publicatie.