

Een depressie heb je niet alleen

**Informatie voor direct betrokkenen
van deelnemers aan de
dagbehandeling voor depressie**

U bent nauw betrokken bij iemand met een depressie. Dit kan ook voor u moeilijk zijn. Het is lastig om samen te leven met iemand die somber is, nergens belangstelling meer voor heeft en niets of niemand meer de moeite waard lijkt te vinden en bovendien soms geprikkeld is. Familieleden en vrienden van mensen met een depressie maken zich vaak zorgen en voelen zich verdrietig. Ook ervaren zij vaak boosheid en onmacht omdat ze weinig mogelijkheden lijken te hebben om de situatie te veranderen. Schuldgevoelens zijn ook mogelijk, omdat mensen er niet in slagen hun geliefde, vriend of moeder op te beuren, of omdat zij deze tijdens diens depressie eigenlijk niet meer zo aardig vinden.

Aandacht voor de familie

Misschien wilt u uw depressieve familielid graag helpen maar weet u niet goed hoe. Om goed om te gaan met iemand met een depressie is het belangrijk om:

- Goede informatie over depressie te hebben;
- Te weten welke aanpak wel en welke niet werkt in de omgang met iemand met dergelijke problemen;
- Goed voor jezelf te blijven zorgen en niet aan de eigen behoeften voorbij te gaan.

Als behandelaren willen wij u graag steunen in uw omgang met uw depressieve naaste. Daarom organiseren wij eens per twee maanden een familieavond. Op deze avond, waar natuurlijk zowel familieleden als vrienden van de depressieve patient welkom zijn, geven wij uitleg over het ziektebeeld depressie en over de invloed ervan op de omgeving van de patient. Ook geven wij informatie over de diverse behandelingsmogelijkheden. Tijdens het tweede deel van de avond bieden wij de gelegenheid om onderling ervaringen uit te wisselen. U kunt dan andere mensen met een depressie of andere familieleden naar hun ervaringen vragen. Onze ervaring is dat veel familieleden het praten met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten erg plezierig vinden.

Verder bieden wij u en uw depressieve naaste aan het begin van de behandeling een gesprek aan met de systeemtherapeut. Dit is een inventariserend gesprek, waarin bekeken wordt of en op welke wijze de depressie invloed heeft op het gezin of de vriendschapsrelatie.

Soms blijkt in dit gesprek dat er behoefte bestaat om nog een paar keer bij elkaar te komen, bijvoorbeeld omdat het makkelijker is om in aanwezigheid van een deskundige buitenstaander za-

ken uit te praten dan zomaar thuis. Ook kan het zijn dat u niet zo goed weet *hoe* u samen zaken uit moet praten. In dat geval kunnen wij u een aantal gesprekken aanbieden om u te leren beter met elkaar te communiceren.

Mocht u behoefte hebben aan nog andere steun aarzelt u dan niet contact op te nemen met de verpleegkundigen van de dagkliniek: 024 – 361 34 07

Wanneer u meer behoefte hebt om contact te hebben met lotgenoten raden wij u aan om te informeren naar de cursus “Omgaan met depressie” die door de GGZ Nijmegen voor familieleden, partners en vrienden wordt aangeboden. Telefoonnummer: 024 - 383 78 70.

Informatie over depressie kunt u ook vinden op de volgende websites:

- www.depressiecentrum.nl
- www.depressiestartpagina.nl
- www.kiesbeter.nl
- www.labyrinth-in-perspectief.nl

Dagbehandeling

Tot slot nog iets over de Dagbehandeling Psychiatrie van het UMC St Radboud, waar uw naaste onder behandeling is. Onze dagbehandeling bestaat uit twee programma's,

één gericht op acute depressie en één op terugkerende depressie. Beide programma's werken vanuit de cognitieve gedragstherapie. Dat wil zeggen dat patiënten zowel anders leren denken, als anders leren doen. Dit anders leren doen en anders leren denken zult u als direct betrokkene ook in de thuissituatie merken. Uw naaste gaat zich misschien anders gedragen dan u gewend was. Dit kan plezierig voor u zijn, bijvoorbeeld als u na lange tijd weer meegevraagd wordt naar de film, of als uw partner opeens meer belangstelling voor uw heeft. Maar u kunt er in eerste instantie ook van schrikken, bijvoorbeeld als uw partner opeens grenzen aangeeft of u vertelt wat hij/zij als onprettig ervaart. Over het algemeen gaat het proces van verandering met vallen en opstaan en duurt het even voor een nieuw evenwicht gevonden is. Meer informatie over de dagbehandeling is terug te vinden in de folder die tijdens het informatie- of kennismakingsgesprek aan patiënten is meegegeven. Deze folder is ook te vinden op de website: 'Dagbehandeling acute depressie' en 'Dagbehandeling terugkerende depressie'.

Adres

Bezoekadres

Dagkliniek Psychiatrie
UMC St Radboud Oost
Reinier Postlaan 6, route 974
(onderverdieping)
Nijmegen

Telefoonnummer

024 - 361 34 07