



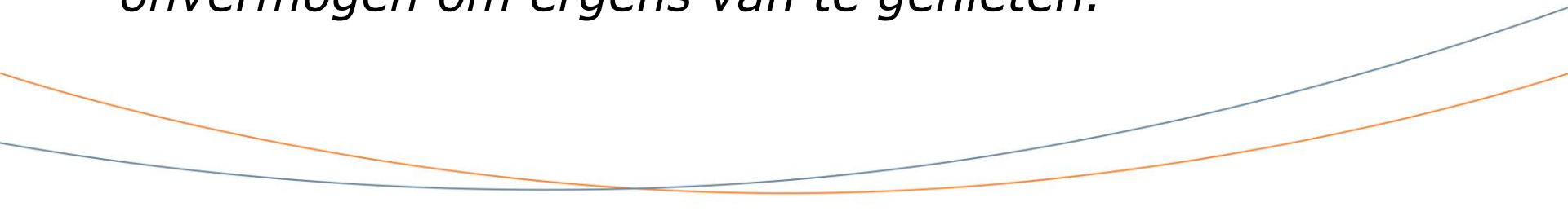
# Somberheid & Depressie na NAH

Elisa Hilbrans

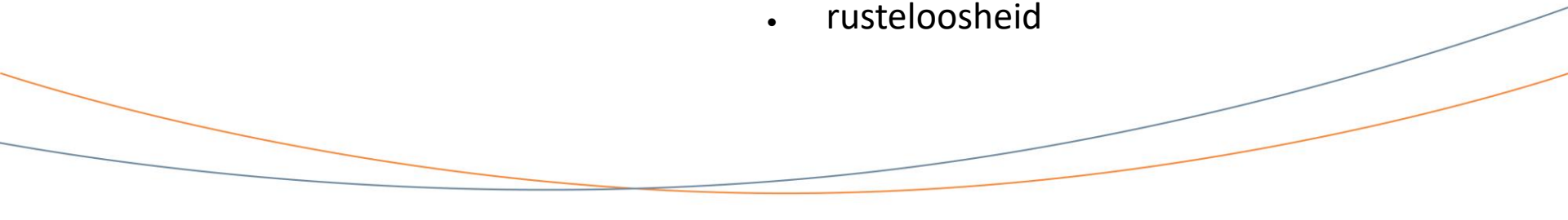
*Als het leven om een nieuwe balans vraagt*

# Definitie van Depressie

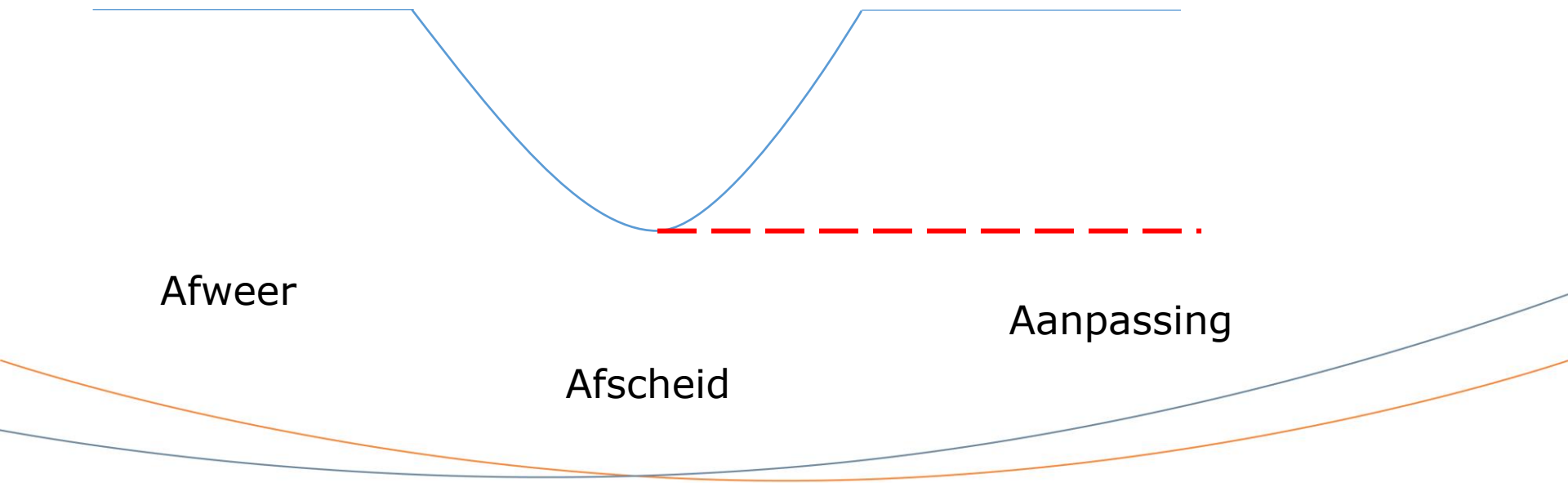
*Van een depressieve stemming is sprake als er gedurende een langere periode een abnormale somberheid bestaat en/of een abnormale lusteloosheid, verlies van interesse of een onvermogen om ergens van te genieten.*



# Kenmerken van een depressie

- somber, neerslachtig, een gevoel van leegte
  - verminderde interesse in mensen en activiteiten
  - negatieve gevoelens en gedachten
  - gebrekkig zelfvertrouwen
  - machteloosheid
  - huilbuien
  - snel boos of geïrriteerd
  - veel piekeren
  - gedachtes aan de dood
  - rusteloosheid
- 

# 3 fases van verwerking

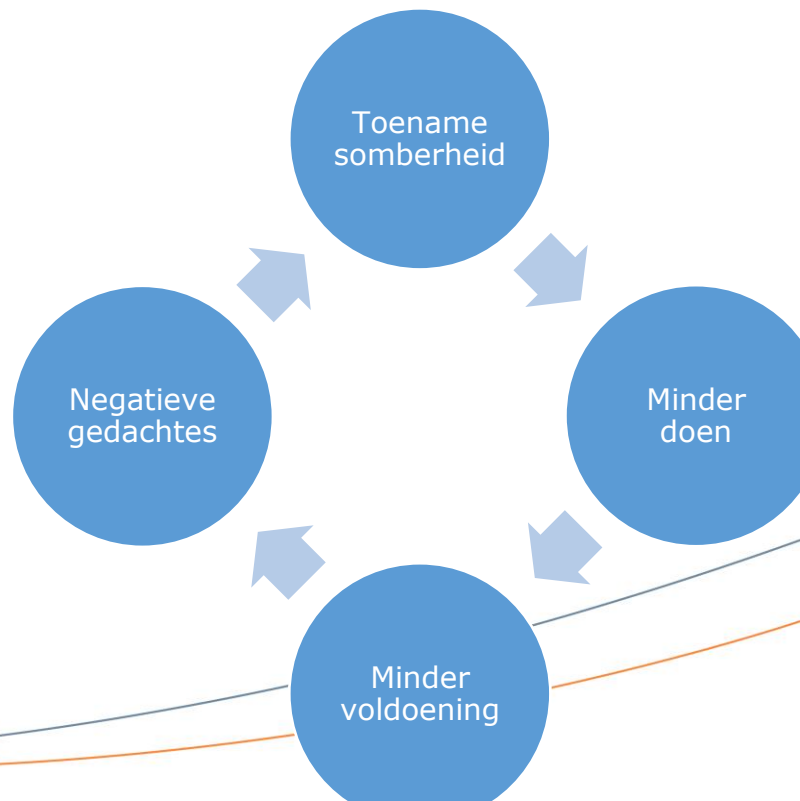


# Oorzaken voor somberheid/depressie

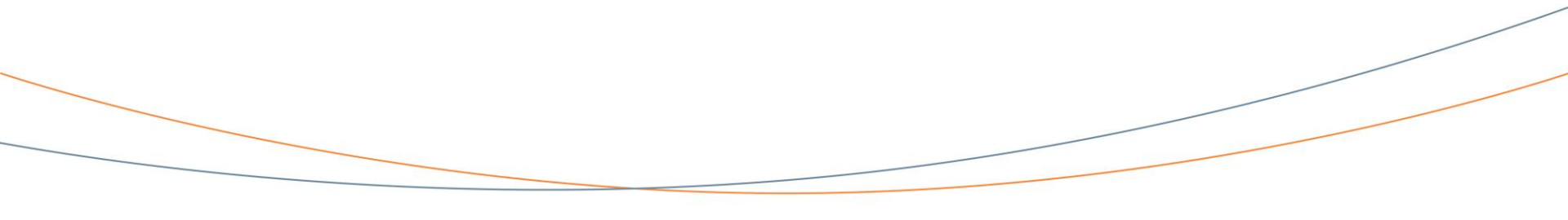
- Als reactie op het psychologisch trauma
- Door schade in de hersenen
- Door overbelasting

# Behandeling van depressie

- Psychotherapie  
(bijv. Cognitieve Gedragstherapie)
- Medicatie (bijv. Antidepressiva)



# Belangrijk voor naasten en omgeving

- Signaleren naar hulpverlening
  - Oorzaken begrijpen, advies inwinnen bij professionals met NAH-kennis
  - Begrip, sympathie en een luisterend oor zijn het belangrijkste. Bel regelmatig of ga op bezoek.
- 

- Ga naast de ander zitten. Durf vragen te stellen.
- **Neem de somberheid serieus:**
  - Probeer niet de ander op te vrolijken.
  - Zeg niet 'het valt wel mee.'
  - Geef geen adviezen en tips.
- Ga samen iets simpels doen, zoals wandelen of winkelen. Niet voorstellen of vragen, maar doen.



# Vragen?

Bedankt voor jullie aandacht!

