



## Depressieve klachten

Een folder voor  
patiënten van GCM

*GCM, samen vooraan in zorg*

Deze folder is een samenwerkingsverband tussen Stichting Gezondheidscentra  
Maarssebroek (GCM), Maatschappelijk Werk (Careyn) & Indigo  
Maarsse juni 2012 ©

# Inhoudsopgave

## **Uitleg**

- Wat zijn depressieve klachten? 4-5
- Wat zijn de verschijnselen? 4
- Hoe ontstaat het? 5
- Adviezen 5

## **Behandelmogelijkheden binnen GCM**

- Huisarts 6-9
- Fysiotherapie 6
- Maatschappelijk werk 6
- Psycholoog en SPV-er in de eerste lijn 8
- Indigo 9
- Eerstelijns psychologen 9

**Meer informatie, websites 10**

**Vergoedingen 10**



Inhoud



## Uitleg

### **Wat zijn depressieve klachten?**

Iedereen is wel eens somber als reactie op een teleurstelling of verlies. Dat is normaal en gaat vanzelf weer over. Maar als een sombere stemming weken aanhoudt en u nergens meer zin in heeft, als u er veel last van heeft en het uw dagelijkse bezigheden verstoort, dan spreken we van depressieve klachten. Het is niet iets om u voor te schamen of om u schuldig over te voelen.

### **Wat zijn de verschijnselen?**

Een depressieve klacht kan zich op verschillende manieren uiten. U kunt last hebben van somberheid en lusteloosheid. U heeft minder belangstelling voor de dingen die u anders wel interesseren. U kunt zich minder goed concentreren, bijvoorbeeld bij het lezen of televisiekijken. Het nemen van beslissingen kost meer moeite, ook al gaat het om iets heel eenvoudigs. U voelt zich traag en moe, of rusteloos en snel geïrriteerd. Misschien voelt u zich schuldig of overbodig en nutteloos. U slaapt slecht of juist overmatig veel. Het eten smaakt niet meer of u eet juist extra veel. Het kan zijn dat u het leven als een te grote last ervaart en soms zelfs naar de dood verlangt.



Als veel van dit soort klachten gedurende langere tijd aanhouden, dan wijst dat er op dat u last heeft van depressieve klachten. Uw bezigheden thuis, in uw vrije tijd of op uw werk kunnen door de depressieve klachten verstoord worden.

### **Hoe ontstaat het?**

Meestal spelen verschillende factoren een rol. De precieze oorzaak of aanleiding blijft vaak onduidelijk. Soms komen depressieve klachten in de familie voor. Erfelijkheid kan daarbij een rol spelen. De één is kwetsbaarder dan de ander. Bepaalde stoffen (neurotransmitters) die bij iedereen in het bloed en het zenuwstelsel zitten, spelen een rol bij de gevoeligheid voor stemmingen. Als iemand een moeilijke jeugd heeft gehad of zich weinig gesteund voelt door zijn omgeving, kan dat ook invloed hebben op het ontstaan van depressieve klachten. Depressieve klachten kunnen soms optreden na een ingrijpende gebeurtenis die gepaard gaat met verlies of verdriet, bijvoorbeeld de beëindiging van een belangrijke relatie door scheiding of dood. Depressieve klachten hebben niets te maken met onwil of een slap karakter.

### **Adviezen**

Vaak helpt het om erover te praten, op het spreekuur, maar ook met familie of vrienden. De meeste mensen hebben hier begrip voor. Leg aan hen uit wat depressieve klachten betekenen.

Iemand die last heeft van depressieve klachten denkt vaak negatief over zichzelf. Teleurstelling, verdriet en woede kunnen het negatieve gevoel versterken. Het kost tijd dergelijke emoties te verwerken. Gun uzelf die tijd! Stel uzelf niet te hoge eisen, bijvoorbeeld dat u snel moet herstellen of normaal uw werk moet kunnen doen. U kunt zich in het begin het best richten op de eenvoudige, praktische zaken van het dagelijks leven. Stel haalbare doelen. Probeer regelmaat in uw leven te houden door op normale tijden naar bed te gaan en op te staan, en op vaste tijden te eten. Wees matig met alcohol. Zoek afleiding in activiteiten die voor u prettig of ontspannend kunnen zijn en zorg regelmatig voor lichaamsbeweging, zoals: fietsen, wandelen of sporten. Blijf dus niet alleen maar thuis zitten. Probeer indien mogelijk te blijven werken, eventueel deeltijds, in overleg met uw bedrijfsarts.

## Behandel mogelijkheden binnen GCM

**Een goede behandeling kan helpen de klachten te verminderen en het herstel te bevorderen. Binnen GCM zijn de volgende behandel mogelijkheden in de eerste lijn aanwezig.**

### Huisarts

De huisarts maakt samen met u een inschatting van de ernst van uw klachten en bespreekt met u welk soort hulp voor u het best passend is. Dat kunnen gesprekken zijn met de huisarts of een doorverwijzing naar andere hulpverleners.

### Doorverwijzen

Naar wie de huisarts doorverwijst is afhankelijk van de ernst en duur van uw klachten. Indien u een licht depressieve klachten heeft, kunt u bijvoorbeeld verwezen worden naar een fysiotherapeut. Beweging heeft een positief effect op depressieve klachten. Als omgevingsfactoren ook een rol spelen, kan een hulpverlener van maatschappelijk werk u helpen de klachten te behandelen. Psychologen behandelen uw depressieve klachten volgens een vast protocol. De huisarts kan u, als u hun hulp nodig heeft, doorverwijzen. Als er sprake is van een ernstige depressie kan de huisarts u doorverwijzen naar een psychiater. Deze kan u begeleiden binnen dit intensieve herstelproces.

### Medicatie

De huisarts kan indien nodig medicatie voorschrijven tegen de depressieve klachten. Deze tabletten (antidepressiva) beginnen meestal pas na 4 tot 6 weken goed op uw klachten te werken. Sommige mensen hebben last van de bijwerkingen van de medicatie. Deze treden vaak al in de 1ste weken op (voordat de stemming verbetert), maar verminderen vaak na verloop van tijd. De bijwerkingen verschillen per medicijn, bijvoorbeeld: onrust, duizeligheid, hoofdpijn, slecht slapen, verstopping of diarree. Totdat de antidepressiva beginnen te werken, kunt u bij onrust eventueel kalmeringsmiddelen gebruiken zoals diazepam of oxazepam. Deze werken direct. Kalmeringstabletten werken versuffend en verslavend. Gebruik deze om te beginnen hooguit 1 tot 2 weken.

### Testen

De huisarts laat u een test invullen die de ernst van de klachten meetbaar maakt. Zo kan in een vervolgtest, na bijvoorbeeld zes weken, gemeten worden of er volgens uw eigen beleving vooruitgang is geboekt

### Fysiotherapie

De afdeling fysiotherapie is een onderdeel van GCM en is op beide gezondheidscentra aanwezig. U heeft voor fysiotherapie geen verwijzing van uw huisarts nodig. Voor informatie over bereikbaarheid en spreekuurtijden kunt u terecht op de website [www.gcmbroek.nl](http://www.gcmbroek.nl).

### Psychosomatische Fysiotherapie (Psyche = geest, soma = lichaam)

Licht depressieve klachten kunnen leiden tot spanningsklachten. De psychosomatisch werkend fysiotherapeut kijkt verder dan de klacht alleen. De mens achter de klacht staat centraal.

De behandeling richt zich op lichaamsbewustwording. Door middel van lichaamsgerichte therapie kunt u bewust worden hoe spanning zich opbouwt en hoe u tot meer ontspanning kunt komen. Via deze vorm van therapie leert u inzicht te krijgen in uw gedrag en/ of leefstijl. Door hiermee aan de slag te gaan creëert u de mogelijkheid om uw klachten te doen afnemen.

### Haptotherapie

Haptotherapie maakt gebruik van ons vermogen om via de huid contact te maken met onze gevoelsbeleving. Met deze therapie leert u contact te krijgen met uw emoties en de daarbij behorende lichamelijke reacties. Het herkennen hiervan maakt het mogelijk om andere manieren te vinden om gevoelens en lichamelijke reacties te hanteren.

Naast psychosomatische fysiotherapie en haptotherapie biedt fysiotherapie ook mogelijkheden om deel te nemen aan:

- Fysiofitness
- Sportief wandelen
- Runningtherapie
- Mindfulness
- Leefstijl

Van deze vorm van therapie is bekend dat ze angst en depressieve klachten positief beïnvloeden. U werkt zelf actief aan uw herstel en het verbeteren van uw belastbaarheid. Als gevolg daarvan zult u zich lichamelijk en geestelijk fitter gaan voelen.



## Maatschappelijk Werk

In beide gezondheidscentra is Algemeen Maatschappelijk Werk van Careyn aanwezig. U heeft geen verwijzing nodig om daar een beroep op te kunnen doen.

Voor informatie over bereikbaarheid en spreekuurtijden kunt u terecht op de website [www.careyn.nl](http://www.careyn.nl) of via telefoonnummer: 0900 - 235 98 93.

### Maatschappelijk werk:

- Kan uitzoeken welke mogelijkheden er voor u zijn wat betreft **praktische hulp** en kan u helpen deze aan te vragen, zoals hulp in huis, hulp bij financiën, etc
- Kan u helpen via **gesprekken** meer inzicht te krijgen in (achtergrond en oorzaak van) uw depressieve klachten. Hierdoor kunt u meer begrip krijgen voor waar uw klachten vandaan komen en wat u daaraan kunt doen. Een maatschappelijk werker kan u helpen uw klachten aan te pakken of uw klachten meer draagbaar te maken in het dagelijks leven. Een luisterend oor voor uw problemen kan al een positief effect hebben op uw situatie. In veel gevallen kunnen eenvoudige steunende gesprekken met een hulpverlener al een gunstige werking hebben.

- Begeleidt de volgende **groepen**. Het is gebleken dat deelname aan een groep een positief effect heeft op depressieve klachten.

- Een vrouwengroep. Deze is gericht op het versterken van zelfvertrouwen en het leren stellen van grenzen.

- Zorg voor jezelf. Dit is een samenwerking tussen Algemeen Maatschappelijk Werk van Zuwe en de afdeling fysiotherapie van GCM. De bijeenkomsten zijn erop gericht om spanningen te leren herkennen en mogelijkheden te bieden om daar mee om te gaan.

- Meidengroep voor meiden van 12 - 19 jaar, gericht op het vergroten van zelfvertrouwen en het leren voor zichzelf op te komen.

De hulpverlening wordt uitgevoerd door deskundige maatschappelijk werkers in samenwerking met andere hulpverleners, zoals huisartsen, de jeugdgezondheidszorg, thuisbegeleiding en Altrecht. Uitgangspunt bij de hulpverlening is dat problemen voor u hanteerbaar worden en u weer grip krijgt op uw eigen situatie. Mocht u andere hulp nodig hebben dan dat het maatschappelijk werk u kan geven, dan kunnen we u doorverwijzen naar andere instanties.





## Psycholoog en sociaal psychiatrisch verpleegkundige (SPV-er) in de eerste lijn

### Indigo

Psychologen en SPV-ers van Indigo houden in beide gezondheidscentra praktijk.

Indigo biedt u:

- **mentale ondersteuning** in de eerste lijn door middel van een kortdurende behandeling, al dan niet in combinatie met een cursus. De medewerker kan u helpen om meer grip op uw omstandigheden te krijgen.
- **Het behandel aanbod** van Indigo bestaat uit diverse behandelvormen, zoals: kortdurende oplossingsgerichte therapie en cognitieve gedragstherapie.
- mocht er meer nodig zijn, dan kan Indigo u ook helpen om voor u de juiste hulp te vinden.

Indigo heeft een groot aanbod aan **preventie-cursussen**, waaronder cursussen via internet. Op [www.indigodirect.nl](http://www.indigodirect.nl) staat het cursusaanbod en hoe u zich kunt aanmelden.

### De eerstelijnspsycholoog

De behandeling door een psycholoog in de eerste lijn is kortdurend. Hiervoor is een verwijzing van de huisarts nodig.

De eerstelijnspsycholoog biedt u:

- **inventarisatie** van klachten, biografie, sociale situatie en de hulpvraag. Daarbij kan gebruik worden gemaakt van vragenlijsten om ernst en relevante factoren voor de behandeling vast te stellen.
- **de behandeling** bestaat uit een aantal gesprekken, waarbij gebruik wordt gemaakt van o.m. cognitieve gedragstherapie, interpersoonlijke therapie en systeemtherapie.
- bij onvoldoende verbetering zal de psycholoog een aangepaste behandeling dan wel een terugverwijzing naar de huisarts overwegen.

Een eerstelijnspsycholoog kunt u onder meer vinden op de volgende website:

[www.psy-vechtstreek.nl/psychologen](http://www.psy-vechtstreek.nl/psychologen)

Hierop staan alle therapeuten van Maarssen, Breukelen en Tienhoven vermeld.



## Meer informatie, websites

[www.psychischegezondheid.nl/depressieve klachtencentrum](http://www.psychischegezondheid.nl/depressieve-klachtencentrum)

[www.trimbos.nl/onderwerpen/psychische-gezondheid/depressieve klachten](http://www.trimbos.nl/onderwerpen/psychische-gezondheid/depressieve-klachten)

[www.depressie.startpagina.nl](http://www.depressie.startpagina.nl)

## Vergoedingen

- Hulpverlening door maatschappelijk werk is kosteloos.
- Wij raden u aan uw ziektekostenverzekeraar te raadplegen m.b.t. de mogelijkheden tot vergoeding in uw situatie. Dit geldt voor behandelingen fysiotherapie, eerstelijnspsychologen en Indigo.



## Colofon

### Uitgave

Stichting GezondheidsCentra Maarssenbroek

### Locatie Boomstede

Boomstede 204  
3608 AK Maarssen  
(0346) 567844

[info@gcmbroek.nl](mailto:info@gcmbroek.nl)

### Locatie Spechtenkamp

Spechtenkamp 233 A  
3607 KN Maarssen  
(0346) 560063

[www.gcmbroek.nl](http://www.gcmbroek.nl)