

# ZÓ DOE JE DAT!



## Omgaan met cliënten met depressie(ve klachten)

### 8

#### FACTSHEET

Als vrijwilliger krijg je soms te maken met cliënten met depressie of depressieve klachten.

Hoe herken je de symptomen van een depressie? Hoe maak je het onderwerp bespreekbaar met je cliënt?

Hoe voorkom je dat je je onzeker en machteloos gaat voelen door het gedrag van cliënt?

Omgaan met cliënten met een depressie of depressieve klachten? . . . Hoe doe je dat?

Iedereen is weleens een periode somber of verdrietig. Waar ligt de grens tussen een tijdelijke dip en een depressie? Depressie is een van de meest voorkomende psychische stoornissen en onderscheidt zich van 'normale' somberheid door de aard en duur van de symptomen. De diagnose depressie wordt gesteld als aan een aantal symptomen wordt voldaan.

#### De belangrijkste symptomen zijn:

- Verlies van alle interesse en plezier in de dagelijkse activiteiten
- Een zeer neerslachtige stemming

#### Daarnaast kunnen de volgende symptomen voorkomen:

- Gewichtsverlies of -toename
- Niet kunnen slapen of juist te veel slapen
- Een gespannen en rusteloze houding of juist een geremde houding
- Vermoeidheid en verlies van energie
- Gevoelens van waardeloosheid en schuld
- Moeite met de concentratie en het niet kunnen nemen van beslissingen
- Gedachten aan de dood en aan zelfdoding

Bovengenoemde klachten hoeven niet allemaal aanwezig te zijn. Als iemand gedurende minstens twee weken last heeft van vijf of meer symptomen spreken we van een depressieve stoornis.

#### Oorzaken

Het is moeilijk om één oorzaak voor depressie te geven. Meestal is sprake van een combinatie van verschillende factoren. Dat kunnen zijn:

- Biochemische factoren (verstoring in de balans van bepaalde stoffen in de hersenen)
- Tekort aan licht
- Biogenetische factoren (erfelijke component)
- Psychosociale factoren (ingrijpende levensgebeurtenissen)
- Organische factoren (sommige medicijnen en soorten drugs of bepaalde ziekten)

#### Behandeling

Depressie is over het algemeen goed te behandelen. In veruit de meeste gevallen (90%) herstellen patiënten. Vaak is een combinatie van psychotherapie en medicatie het meest effectief. In sommige gevallen zijn medicijnen niet nodig en volstaat aanpassing van de levensstijl en psychotherapie.



## Jouw rol als vrijwilliger

Heb je te maken met cliënten die depressief zijn? Dan is het belangrijk om je te realiseren wat je wel en niet voor je cliënt kunt betekenen. Je bent een vrijwilliger en géén hulpverlener. Je hoeft en kunt de problemen van je cliënt dus niet oplossen of verminderen. Toch is je aanwezigheid van groot belang. Je kunt een grote steun zijn voor je cliënt. Iemand die depressief is, heeft vooral het gevoel nodig dat hij er mag zijn. Laat je cliënt dus merken dat hij goed is zoals hij is. Hij hoeft niets uit te leggen, hij hoeft zelfs niet te praten. Accepteer hem zoals hij is – ook in deze fase van depressie en erken daarmee zijn somberheid.

## Hoe doe je dat?

- Realiseer je dat cliënten met depressie gewone mensen zijn, net als iedereen
- Reageer respectvol op alles wat je cliënt zegt
- Bied een luisterend oor. Goed luisteren betekent: een verhaal aanhoren zonder alles wat wordt gezegd meteen te filteren op basis van je eigen ervaringen. Goed luisteren betekent ook: doorvragen. 'U hebt nergens zin in. Vertel daar eens wat meer over?' 'U zegt dat u het zwaar hebt. Waar hebt u het zo zwaar mee?'
- Toon begrip. Zeg bijvoorbeeld: 'Dat zal niet eenvoudig voor u zijn'.
- Als je het gevoel hebt dat iemand misschien gebaat is bij professionele hulp, breng dit dan (op een geschikt moment) ter sprake. Consulents kunnen helpen bij het zoeken naar de juiste hulp.

## Probeer zo duidelijk mogelijk te communiceren, zeker tijdens moeilijke momenten. Hoe doe je dat?

- Gebruik korte zinnen en eenduidige boodschappen
- Praat in de 'ik'-vorm. Bijvoorbeeld: 'Ik heb me zelf nooit zo gevoeld, maar ik kan me wel voorstellen dat het zwaar voor jou moet zijn.'
- Wees voorzichtig met adviezen of tips en ga problemen niet analyseren. Mensen met een depressie vinden cliché-adviezen en 'waarom'-vragen vaak vervelend en ontmoedigend.
- Ontken en minimaliseer niet. Zeg bijvoorbeeld niet: 'Dat valt toch allemaal best mee!'.
- Vat samen wat je hebt gehoord, ook op gevoelsniveau. Hiermee controleer je of je de cliënt goed begrijpt.
- Wat de ander beleeft of ervaart is echt. Probeer dit niet tegen te spreken, neem het serieus, erken het.
- Als verhalen van je cliënt emoties bij je oproepen, kun je dit wel zeggen. Maar blijf rustig en belast de ander niet met jouw emoties.
- Voel je niet persoonlijk aangesproken.
- Het geven van complimenten kan de relatie versterken. Het is wel belangrijk dat je compliment oprecht en welgemeend overkomt en door je cliënt als relevant wordt ervaren. Er zijn verschillende soorten complimenten: directe en indirecte complimenten. Een voorbeeld van een direct compliment is: 'Je hebt erg hard gewerkt'. Een voorbeeld van een indirect compliment is: 'Hoe heb je dat voor elkaar gekregen?'. Indirecte complimenten stimuleren je cliënt bij het ontdekken en formuleren van zijn eigen kracht.
- Vragen naar uitzonderingen kan verhelderend werken. Bijvoorbeeld: 'U vertelt over de ruzies die u met uw man heeft. Wanneer gaat het wel goed tussen u? Hoe ervaart u deze momenten?'
- Praten hoeft niet altijd. Momenten van stilte zijn ook zinvol.
- Je cliënt en jij zijn beiden gebaat bij duidelijke afspraken. Hebben jullie te maken gehad met een lastige situatie? Probeer dan daarna, als de rust is weergekeerd, af te spreken hoe je hier in het vervolg mee omgaat.
- Twijfel je of je wel op een goede manier met je cliënt omgaat? Vraag hem gerust hoe hij graag benaderd wil worden.

## Tot slot: zorg ook goed voor jezelf!

- Neem even rust voordat je bij je cliënt langsgaat. Zo neem je afstand van je eigen besommeringen en heb je (ook in je hoofd) ruimte voor je cliënt.
- Geef vriendelijk maar duidelijk je grenzen aan
- Weet bij wie je zelf terecht kunt als je het moeilijk hebt of over bepaalde situaties wilt (na)praten. Consulents staan altijd open voor jouw ervaringen en signalen.
- Vergeet niet wat jij als vrijwilliger te geven hebt: aandacht, warmte, gezelligheid, afleiding. Dat is heel wat!

