

## 9.06 Terugvalplan bij depressie, van een deelnemer

De gevoelens, het gedrag en de gedachten die ik vaak heb:

Somberheid, gevoel van depressie. Ik wil even niets meer, het liefst wegkruipen in bed of in een hoekje van het huis. Ik wil gedachteloos beziggehouden worden, bijvoorbeeld door de televisie. Ik zie overal tegenop. Ik voel me minder dan andere mensen. Ik heb het gevoel dat mensen (op een negatieve manier) op mij letten. Ik ben heel gespannen en opletend dat ik niets fout doe of verkeerd zeg. Ik veroordeel mezelf dat ik zo ben en heb het idee dat het niet meer beter gaat worden. Soms denk ik op zo'n moment dat ik er beter niet meer kan zijn, dat het te moeilijk is. Ik heb allerlei negatieve toekomstfantasieën: ik raak mijn baan kwijt, mijn partner, mijn huis, mijn geld. Het liefst blijf ik in mijn bed liggen, het liefst zeg ik al mijn afspraken af.

### Risicovolle situaties

Wat zijn voor jou de meest risicovolle en moeilijke situaties waarvan je uit ervaring weet dat ze risicovol zijn?

- Sociale, gezellige bijeenkomsten, familiebijeenkomsten, feestjes, iets waar het gezellig is (of zou moeten zijn) waar mensen 'leuk contact' met elkaar hebben.
- Als er iets vervelends gebeurt, een tegenslag, kritiek van anderen, als dingen helemaal niet lukken, of niet helemaal lukken, als iets erg tegenvalt.
- In de ochtend: opstaan, als ik vanaf het begin van wakker worden al barst van de negatieve gedachten en gevoelens, als de negatieve gedachten een soort sneeuwbal worden.
- Gedurende de dag, als negatieve gevoelens of gedachten de overhand blijven houden of (weer) krijgen.
- Openbare gelegenheden, in de stad lopen, reizen met de trein, naar de markt, in een café, op een terrasje, in een restaurant.
- Werk, als ik het idee heb dat ik niet goed functioneer, als het contact wegvalt (voor mijn gevoel) met collega's.
- Als ik uit mijn werk kom en de dag is niet zo goed verlopen.

### Signalen

Welke signalen ken je die erop wijzen dat je in moeilijk vaarwater zit?

#### Gedachten

- Ik ben vreemd/raar (andere mensen vinden dat, zien dat).
- Ik voldoe niet, ik zal nooit 'normaal' kunnen functioneren.
- Ik ben minder; andere mensen zijn wel in staat om normaal te leven.
- Het gaat allemaal mis, ik zal alles verliezen.
- Andere mensen zijn allemaal blij, ik niet.
- Iedereen is vrolijk en gezellig en sociaal, behalve ik.
- Iedereen babbelt overal over, ook over persoonlijk dingen, ik zit zelf helemaal op slot.
- Ik moet nog heel veel doen, ik zie er alleen maar tegenop.
- Alles wat ik nog moet doen, gaat mislukken.
- Ik zal me altijd somber voelen, het zal nooit écht beter gaan.
- Ik ben niet leuk om mee om te gaan, om mee te praten.
- Ik ben gespannen, verkrampt, kan niet spontaan reageren.
- Ik weet niet wat ik moet zeggen.
- Mijn partner verdient een veel leuker iemand als man.
- Ik weet niets, anderen weten veel meer over van alles en nog wat.
- Ik kan niets, anderen kunnen veel meer: van alles en nog wat.

#### Gevoelens

- Spanning in borststreek en keel, druk in mijn hartstreek, apathisch voelen of heel gespannen, somberheid, overal tegenop zien, angstig voor wat er mis kan gaan.
- Een dikke laag van verdriet, lijkt op een soort zwarte bal, een stroperig iets dat niet loskomt, dat blijft kleven.
- Ik erger me aan de omgeving, ik voel de wereld als bedreigend. Ik raak snel geïrriteerd door geluiden van de omgeving, burens, verbouwingen, enzovoort.
- Ik voel mezelf vijandig ten opzichte van de wereld; alle mensen die ik op straat en op tv zie, bekijk ik met een soort vijandigheid.
- Overgevoelig voor kritiek van anderen; een negatieve opmerking kan mijn hele dag bederven, ik blijf erover doormalen.
- Ik voel me negatief over alles: mijn toekomst, mijn geschiedenis, alles nu. Alle beelden en dingen geven me een negatief gevoel, ik voel me negatief ten aanzien van anderen en ik voel negativiteit van anderen jegens mij.

## 'Standaard' reacties

Wat ben je geneigd te doen als het minder goed gaat, en kun je juist beter **niet** doen?

- In bed blijven liggen, veel tv kijken, afspraken afzeggen,
- Ziek melden op mijn werk, werkafspraken afzeggen,
- Erg veel op mezelf letten, met mijzelf bezig zijn,
- Veel denken over waarom ik me nu zo voel, wat ik anders kan doen, had moeten doen. In mezelf redeneren met alle negatieve gedachten, me afvragen wat nu wel of niet klopt, veel piekeren. In discussie gaan met mijzelf.
- Zoveel mogelijk binnen blijven.
- Weinig praten of niet praten.
- Veel drinken om ontspannen te raken of te veel eten.
- Telefoon niet opnemen.
- Contacten vermijden, uit de weg gaan.

## Wat kun je het beste doen?

Kijk per situatie wat je het beste kunt doen. Sommige situaties vereisen een acute ingreep, andere een langetermijnoplossing. Welke acties zijn dan wenselijk?

- Vroeg opstaan, niet gaan liggen piekeren.
- Eenvoudige dingen doen, opruimen, ordenen, e-mail lezen/sturen.
- Mediteren, bewegingsoefeningen.
- Negatieve gedachten op een rijtje zetten, opschrijven.
- Elke dag iets opschrijven, hoe 't gaat (ook als het goed gaat).
- Niet in negatieve gedachten opgaan, niet erin meegaan, ze laten voor wat ze zijn, ze niet zien als waarheid, ze zien als tijdelijk ongemak ('het zwarte gat komt steeds weer terug, ik weet dat, maar ik geef het niet te veel aandacht, anders wordt het zwarte gat alleen maar groter').
- Accepteren dat ik me somber kan voelen, dat dit vaker terugkomt, het niet steeds als een verrassing zien dat 'het weer gebeurt'.
- Hardlopen, wandelen of fietsen of iets dergelijks.
- Contact zoeken; eenvoudig contact, praatje maken met wie dan ook.
- Vrienden mailen/bellen, afspraken nakomen die al gemaakt zijn.
- Klusjes doen in huis. Dingen doen die zichtbaar resultaat geven.
- Andere mensen ergens mee helpen.
- Iets doen waar ik goed in ben.
- Werken, vooral werken aan wat ik zelf goed/nuttig vind.
- Lezen.
- Iets creatiefs doen wat ik leuk vind of goed kan, ook al heb ik er niet veel zin in.

Op de langere termijn:

- Elke dag vroeg opstaan en beginnen met meditatie of bewegingsoefeningen.
- Wekelijks hardlopen.
- Meer naar buiten, bewegen.
- Sociaal leven weer gaan opbouwen, afspraken maken, contacten onderhouden.
- Cursus doen, bijvoorbeeld op creatief gebied.
- Ander werk zoeken of mijn huidige baan interessanter proberen te maken.
- Activiteiten in de week meer gaan plannen en me hier aan houden.
- Bij sombere en negatieve gedachten nagaan of ze echt kloppen.
- Meer uiten (gevoel/emoties), meer écht in gesprek gaan, durven vertellen wat ik vind en voel, wat er in mij leeft.

## Risicovolle situaties en wat je dan het beste kunt doen

*Bij 'gezellige', sociale bijeenkomsten*

- Meer letten op de inhoud en niet zo bezig blijven met vragen zoals: 'Vinden anderen me vervelend?'
- Meer individuele gesprekken met mensen, mensen niet te veel als één geheel/groep zien.
- Zoveel mogelijk afspraken nakomen, misschien later komen en eerder weggaan als ik me heel negatief voel.
- Mijn negatieve gevoelens uiten (kan maar beperkt, mensen zitten niet te wachten op depressieverhalen tijdens een feest).
- Me ertoe zetten wat meer open te zijn in het contact met anderen over mijn gedachten en gevoelens.
- Tijdens de activiteit me realiseren wat de automatische, negatieve gedachten zijn, deze herkennen en ze er laten zijn, op de achtergrond. Ze niet al te serieus nemen, omdat ik ze van tevoren al kan voorspellen.

### *Als er iets vervelends gebeurt, een tegenslag, kritiek van anderen*

- Iets gaan doen wat wél lukt.
- Gewoon doorgaan met dagelijkse dingetjes.
- Sporten, naar buiten toe.
- Muziek maken of lezen.
- Bespreken wat zo teleurstellend is met vriendin/vrienden.
- Realiseren wat de automatische, negatieve gedachten zijn, deze herkennen en ze er laten zijn, op de achtergrond.
- Herinneren wat wél is gelukt.
- Heel negatieve gedachten/gevoelens niet al te serieus nemen, omdat ik ze van tevoren al kan voorspellen.

### *In de ochtend: wakker worden vol negatieve gedachten en gevoelens*

- Zo vroeg mogelijk opstaan.
- Beginnen met bewegingsoefeningen, meditatie of (bijvoorbeeld) hardlopen.
- Ontbijten.
- Iets nuttigs gaan doen, zoals een klein klusje of opruimen/boodschappen doen.
- Geen afspraken afzeggen.
- Me realiseren wat de automatische, negatieve gedachten zijn, deze herkennen en ze er laten zijn, op de achtergrond. Ze niet al te serieus nemen, omdat ik ze van tevoren al kan voorspellen.

### *Wanneer ik ga malen: waarom voel ik me niet goed?*

Is er iets niet goed met de medicatie? Heb ik te veel gedronken, te veel geslapen? Heb ik me te weinig geuit? Heb ik te weinig dingen gedaan? Ik kan mezelf eindeloos vermoeien en op de kop geven, ik probeer steeds opnieuw te ontdekken wat het is, wat ik moet doen, wat ik niet moet doen, hoe het verder moet, dat het niet gaat, enzovoort, en zo verder.

### *Me realiseren dat ik kwetsbaar ben*

In de zin dat ik heel snel een negatieve bal ontwikkel van emoties/gevoelens/gedachten/verkramping/spanning/ingehouden pijn. Het is een soort zwart gat dat, als ik niet heel goed uitkijk, alle energie naar zich toetrekt.

Ik kan beter NIET redeneren met dit zwarte gat, ik kan beter voorkómen dat er veel tijd en energie naartoe getrokken wordt. Het beste kan ik accepteren dat ik kwetsbaar ben voor het zwarte gat, dat het er kan zijn, dat het er soms is, en in bepaalde perioden zelfs vrij vaak, dat ik er niet mee kan denken of voelen, dat ik het moet laten zijn.

Wegduwen van het zwarte gat heeft geen zin. Het heeft wel zin om verder te gaan met gewone dingen doen.

- In beweging komen.
- Goed voor mezelf zorgen.
- Herhalen wat goed is voor mij en beseffen wat slecht is voor mij.
- Het verdriet mag er zijn, waar het ook precies vandaan komt. Laat het er zijn en accepteer het. Als ik het niet accepteer, accepteer ik mijzelf niet.
- Ik hoef niet kwaad te worden op mijzelf omdat 'het er weer is'.

### *Als gedurende de dag negatieve gevoelens of gedachten de overhand houden/krijgen*

- Dit doorbreken, bijvoorbeeld door te gaan wandelen, hardlopen.
- Meditatie of bewegingsoefeningen, iets lezen of praktische dingen doen.
- Me realiseren wat de automatische, negatieve gedachten zijn, deze herkennen en ze er laten zijn, op de achtergrond. Ze niet al te serieus nemen, omdat ik ze van tevoren al kan voorspellen.

### *In openbare gelegenheden*

- Realiseren wat de automatische, negatieve gedachten zijn, deze herkennen en ze er laten zijn, op de achtergrond.
- Ze niet al te serieus nemen, omdat ik ze van tevoren al kan voorspellen. (Ik weet van tevoren wat ik ga fantaseren over andere mensen, hoe ik mezelf ga vergelijken en negatief kijk naar mezelf. Dit herkennen en vervolgens accepteren, verder gaan met de activiteit.)

### *Werk*

- Zorgen dat ik elke dag dat ik aan het werk ben, een 'klus kan klaren'.
- Ook als er geen concreet werk ligt, toch een klus verzinnen en die deze dag gaan afmaken.
- Praatjes maken met collega's, me niet afsluiten van alle contact zoals ik gewoonlijk neig te doen.
- Samenwerken met collega's, praktische dingen ondernemen.

*Na het werk, als de dag niet zo goed verlopen is*

- Iets actiefs doen, zoals hardlopen of bewegingsoefeningen.
- Naar buiten toe, wandelen.
- Iets nuttig doen.
- Gevoelens uiten, bespreken met vriendin/vrienden wat er niet goed is gegaan.
- Kijken of het anders kan in de toekomst.

**Wat is nodig om deze plannen tot uitvoer te brengen?**

Bedenk: bij sombere gevoelens die tot depressie leiden is er een omgekeerde motivatie: je hebt een verlangen naar terugtrekken, rust en wachten op betere tijden, terwijl in beweging komen en contact zoeken juist een prikkel geeft om meer positieve energie te krijgen.

Het is voor mij heel lastig om in beweging te komen als ik me heel somber voel. Ik ben dan vooral geneigd stil te gaan staan/zitten. Afspraken afzeggen. De meeste tijd gaat op aan piekeren, mezelf afvragen wat te doen, passieve ontspanning zoeken, in bed liggen, tv kijken. Het is voor mij heel lastig om te gaan sporten als ik me niet goed voel.

- Brief aan mezelf schrijven voor als het slechter gaat (geschreven toen ik me 'goed voelde').
- Mijn partner vragen me te steunen in mijn (dit) plan.
- Een poster ophangen met een tekst, een symbool of iets dergelijks.
- Eerst bewegingsoefeningen of meditatie doen en dan bijvoorbeeld gaan sporten of boodschappen doen.
- Meer afspraken maken om met mensen samen bepaalde dingen te doen.

*(een ex-deelnemer)*