

Hoe overleef ik mijn depressieve klachten?

5 gouden tips



Tsukiko Kiyomidzu (Alexandra Haynak)

Jolanda van Eijnatten

www.praktijk-together.nl

Copyright©2021

INHOUDSOPGAVE:

Inleiding

#1 Minder piekeren

#2 Meer uitgerust wakker worden

#3 Ontspanning en beweging

#4 Mensen om je heen

#5 Geluksmomentjes

Over Jolanda van Eijnatten - Praktijk Together

Samenvatting van de 5 gouden tips

BIJLAGE



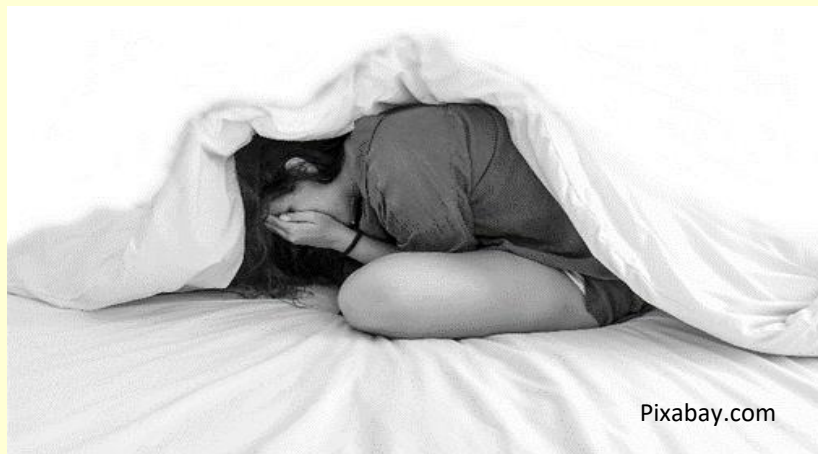
Verveelvoudigen, opslaan of openbaar maken van dit e-book is niet toegestaan.

Gratis exemplaren van dit e-book zijn verkrijgbaar via www.praktijk-together.nl/gratis-ebook

Inleiding

Herken je dit? Je hebt alles goed voor elkaar; een goede baan, woonruimte en fijne mensen om je heen. En tóch voel je je somber en je weet (vaak) niet waar die somberheid vandaan komt. Je wordt 's morgens wakker met een down gevoel en je komt moeilijk je bed uit. Je kunt haast niet in beweging komen. Gedurende de dag voel je je lusteloos en heb je een somber, leeg gevoel. Je piekert, je gedachten gaan met je op de loop en je denkt dat je niets goed kan doen, dat je nergens voor deugt. Je gevoel van eigenwaarde is laag en alles is je te veel. Soms begin je zomaar te huilen of heb je een kort lontje en reageer je (te) heftig op iets kleins.

Dit e-book heb ik geschreven om iedereen die met depressieve klachten rondloopt een handreiking te geven met die klachten om te gaan. Ik deel hier 5 gouden tips, die je - als je ze uitvoert - weer gelukkige momenten laten ervaren.



Soms huil ik ineens en heb ik verdriet.
Waarom dat is, weet ik dan niet.
Alles om me heen lijkt koud en kil.
Ik kruip in een hoekje en huil heel stil.
Meestal duurt dit maar heel even.
Ik druk het weg om weer verder te leven.
Steeds weer, klim ik uit een dal.
Ik weet nooit hoelang het duren zal.
Voor mijn omgeving ben ik vaak best goed gestemd.
Dat komt omdat niemand mijn depressieve klachten kent.

#1 Minder piekeren

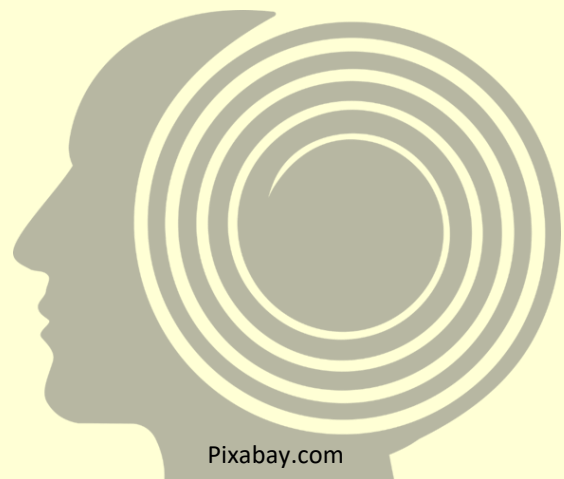
Je probeert je te concentreren, maar je gedachten gaan met je op de loop. Je kunt niet stoppen met piekeren. Je wilt dat dit stopt. Maar hoe?

Houd een piekerkwartier.

Piekeren heeft ook een nuttige functie. Het helpt je om op tegenvallers en moeilijke situaties voorbereid te zijn. Dus piekeren mag, maar niet oeverloos. Neem elke dag een kwartier om te piekeren. Kies een goed moment van de dag, zoek een rustig plekje en zet een wekker. Laat de rampscenario's nu maar komen. Je blijft piekeren totdat de wekker gaat. Je staat op en gaat wat doen.

Na een tijdje weet je hoeveel piekertijd jij nodig hebt. Misschien maar 10 minuten, maar misschien ook meer.

Als je merkt dat je piekert op een ander moment van de dag, schuif je de piekergedachte vastbesloten weg: straks is het piekertijd, nu even niet.



Je gedachten draaien in kringetjes.

#2 Meer uitgerust wakker worden

Je hebt 's nachts moeite met slapen en je kunt overdag je ogen haast niet openhouden. Het is verleidelijk overdag te slapen. Je wilt je dag- en nachtritme niet omdraaien. Maar hoe?

Ga vroeg naar bed en sta vroeg op.

Slapen helpt je lichaam herstellen (mentaal en fysiek) en dat kost veel energie. Het is een fabeltje dat *veel* slapen helpt tegen depressie. Het is een feit dat *genoeg* slapen helpt én dat de uren die je voor middernacht slaapt extra helend zijn. Dus slaap in de nacht en leef overdag. Volg het natuurlijke ritme. Hoe meer donkere uren, des te meer donkere energie. Des te meer lichte uren, des te meer lichte energie.



#3 Ontspanning en beweging

Je hebt al tijden nergens zin in en hebt de neiging om in je schulp te kruipen. Lekker op de bank. Het liefst zeg je afspraken af en ga je niet naar verjaardagen. Je hebt er geen puf voor. Je doet alleen die dingen die je moet doen en gunt jezelf geen ontspanning. Je wilt wel weer dingen doen, die je vroeger fijn vond om te doen. Maar hoe?

Blijf actief.

Het is van groot belang positieve ervaringen te blijven opdoen en actief te blijven. Bedenk wat je leuk vindt om te doen of wat je vroeger graag deed. Maak een lijstje met activiteiten (groot en klein) waar je plezier aan beleeft (of beleefde) en neem jezelf voor om daarvan - de komende twee weken - één of twee dingen te gaan doen. Ook als je jezelf daartoe moet dwingen. Kijk wat het je oplevert.

Maak elke dag een wandeling.

Wandelen zorgt ervoor dat je letterlijk en figuurlijk in beweging komt. Het is bewezen effectief bij depressieve klachten. Zoek naar een goed moment dat bij jou past. Wandel - bij voorkeur - bij daglicht en merk op dat je stemming minder somber wordt.



Zorg voor ontspanning.

Om alles wat op je afkomt aan te kunnen en om je goed te voelen, is het noodzakelijk om te ontspannen. Een ontspannen lichaam maakt de kans op een rustige geest groter. Maak een lijstje van grote en kleine activiteiten die jou helpen om te ontspannen. Je kunt dan denken aan een weekend weg, sporten, naar muziek luisteren, een boek lezen, ontspanningsoefeningen doen, etc. Vul dat lijstje regelmatig aan met nieuwe dingen. Plan - om te beginnen - minstens één kleine ontspannende activiteit in per week en een grotere activiteit eens in de maand. Plan daarnaast elke dag minstens een half uur in, waarin niets hoeft. Kijk na een week wat dat je heeft opgeleverd.

Doe ontspanningsoefeningen.

Zoek op internet ontspanningsoefeningen uit, die je aanspreken. Doe de oefening(en) regelmatig en begin eerst met één dag en breidt uit naar bijvoorbeeld drie keer per week. Ontspanningsoefeningen moeten inslijten.



Pixabay.com

#4 Mensen om je heen

Iedereen heeft een vorm van contact nodig, maar de mate waarin mensen daaraan behoefte hebben is verschillend. Contact met anderen is belangrijk om je gewaardeerd en geliefd te voelen. Je wilt wel sociale contacten. Maar hoe?

Bekijk jouw sociale netwerk.

Je sociale netwerk wordt gevormd door familie, vrienden, buren, collega's, internetvrienden, etc. Deze contacten zijn niet allemaal even vertrouwd en intensief. En hoe kun je je vriendschappen behouden? Gebruik de [BIJLAGE](#) of ...

Pak een vel papier en zet in het midden een stip. De stip, dat ben jij. Trek hier omheen een cirkel en zet hierin de namen van de mensen die het meest vertrouwd zijn (binnencirkel). Hier omheen maak je een grotere cirkel en daarin zet je de mensen die deel uitmaken van je leven, maar minder vertrouwd zijn dan die in de binnencirkel. Vervolgens teken je hier omheen je nog een cirkel (buitencirkel) voor de mensen waarmee je te maken hebt vanwege je werk of omdat ze in de buurt wonen, etc. Tenslotte kijk je eens goed naar jouw netwerk. Staan er in elke cirkel mensen? Waar staan de meeste? Waar is nog ruimte? Ben je er tevreden over of zou je er iets aan willen veranderen en hoe dan? Als je binnencirkel te vol is, kun je besluiten wat contacten minder intensief te maken. Als je meer mensen wilt leren kennen, kun je bijvoorbeeld lid worden van een (sport)club of vrijwilliger worden. Bedenk zelf oplossingen of vraag iemand om met je mee te denken.

Doe iets aardigs voor je vrienden

Vrienden maken is een kunst, maar vriendschappen behouden is dat ook. Door iets leuks voor je vrienden te doen, laat je weten dat je jullie vriendschap waardevol vindt en dat je ze waardeert. Doe deze week drie keer iets aardigs voor iemand die belangrijk voor je is.

#5 Geluksmomentjes

Een klein moment, dat je waardeert, dat je fijn vindt of waarop jij je goed voelt, geven je een gelukkig gevoel. Het zijn kleine geluksmomenten. Als je niet lekker in je vel zit lijkt het of die momenten er niet zijn. Je wilt dat gelukkige gevoel weer terug. Maar hoe?

Maak een positieve dingen boekje.

Bedenk elke avond voor het slapen gaan drie dingen die je die dag hebt gedaan waar je blij van werd, waar je tevreden over bent, waar je positief op terugkijkt en schrijf ze op.

Denk ook aan kleine dingen, zoals:

- De zon voelen op je huid
- Een goed boek lezen
- Chocola met iemand eten
- Een lekker wijntje drinken
- Een goede vriend(in) tegenkomen
- Iets leuks voor jezelf kopen
- Je ogen sluiten en diep ademhalen
- Een wandeling maken (in de natuur)
- Je lievelingseten maken
- Een verjaardagskaart aan iemand sturen
- Bloemen in de vaas zetten en ervan genieten
- De muziek heel hard zetten (en zingen en dansen)
- Makkelijke kleren aandoen als je thuiskomt
- Je beddengoed verschonen en in een schoon bed slapen
- Lachen en glimlachen



Geef jezelf een compliment

Je beperkingen, dingen die je - volgens jou - niet goed doet, lijken op de voorgrond te staan. Maar je hebt ook goede en sterke kanten. Geef jezelf een compliment voor alles wat je goed doet.

Over Jolanda van Eijnatten Praktijk Together

Ik coach vrouwen met depressieve klachten en weet hoe moeilijk het is om hierover te praten. Ik ben liefdevol confronterend en kom rustig en zelfverzekerd over (maar ben dat niet altijd hoor). Opgeven staat niet in mijn woordenboek; ik zie doorgaan waar anderen stoppen als een uitdaging. Vaak heb ik aan een blik of half woord genoeg.

Ook ik heb vroeger last gehad (en soms nog) van depressieve periodes. Ik deed wel “gewoon” mijn werk, maar ik had verder nergens zin in, kon me niet meer ontspannen, sliep slecht en piekerde veel. Er was zelfs een tijd dat het me allemaal niets meer kon schelen en dat ik gedachten had om uit het leven te stappen. Ik wilde helemaal niet dood, maar ik wilde weg uit die sombere situatie, waarin ik me ondanks lieve mensen om me heen, alleen en eenzaam voelde. Ik “versleet” 3 psychologen en kreeg verschillende soorten therapie en antidepressiva. Ik leerde o.a. herkennen, erkennen, accepteren, doorvoelen en anders omgaan met mijn problemen.

Ik heb de hulpverlening binnen de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) helaas niet op alle vlakken als positief ervaren. Lange wachttijden en starre werkwijzen hebben niet altijd bijgedragen aan mijn herstelproces.

Ik vroeg me af hoe het zou zijn als eerder en laagdrempeliger hulp geboden kon worden. Ik wilde er meer van weten en mijn interesse voor de psychische kwetsbaarheid van mensen en hun mentale problemen, was gewekt.

Ik besloot Toegepaste Psychologie te gaan studeren en leerde veel over gevoelens, gedachten en gedrag van mensen. Eerder, tijdens mijn loopbaan in het onderwijs, had ik mijn passie voor coachen al ontdekt. Steeds vaker droomde ik over een eigen coachpraktijk. Ik deed een opleiding tot Wandelcoach en startte mijn eigen Praktijk voor Coaching en Begeleiding.

Together; to-get-there.

Alles wat ik geleerd heb en wat mij hielp weer gelukkig te worden, kan ik nu gebruiken in mijn coachtraject
“Hoe overleef ik mijn depressieve klachten?”

Hartelijke groet,
Jolanda



*Een fijne coach die een uitdagende
hulpvraag niet uit de weg gaat.*



*Als geen ander zie jij de ander en je bent juist nieuwsgierig naar de ander als het er
allemaal "niet zo mooi" uitziet.*

*Bij haar voel je dat ze vanuit haar eigen levenservaringen en psychologische kennis
je niet alleen ècht begrijpt maar ook aanvoelt. ... nu mocht ik ervaren hoe het voelt
als je echt begrepen wordt. Ervaringskennis is goud waard. Theoretische kennis wil
ik niet te kort doen. Jolanda heeft beide.*

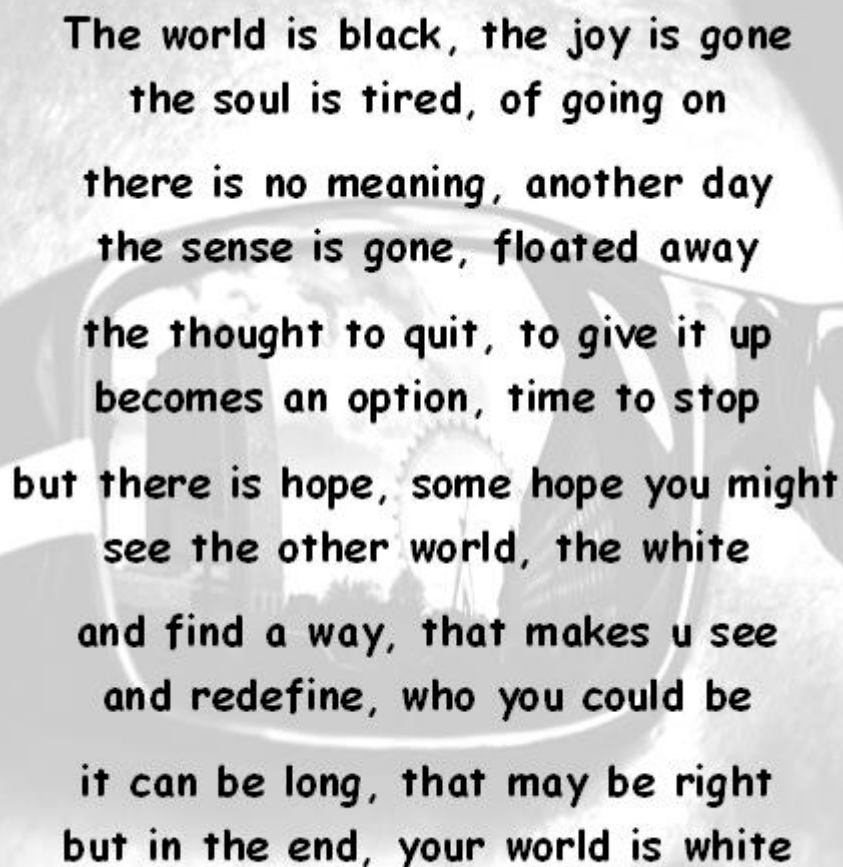
Ga je niet meer rot voelen voor het rot voelen.

Dolly Heuveling van Beek

Hoe ik me voel? ... Niet goed,
Niet echt zoals het moet.
Of nee. Ik voel me Slecht,
Ja, helaas. Zo is het echt.
Ik voel me somber, leeg, kapot,
lusteloos, uitgeput en rot.

- * Ieder mens heeft wel eens één of meerdere depri momenten. Er mogen ook soms gewoon dingen zijn die niet goed gaan. Deze 'dalen' horen bij het leven.
- * Accepteer je depressieve klachten als iets dat bij je hoort. Depressie is niet 'slecht', dat wordt het pas als je er niet goed mee omgaat. Bijvoorbeeld door het weg te stoppen, negeren, bestrijden, blokkeren, vermijden of erover te liegen. Werk ermee, niet ertegen!
- * Datgene waar je je tegen verzet, wint aan macht.
(Dat wat je aandacht geeft, groeit)





The world is black, the joy is gone
the soul is tired, of going on
there is no meaning, another day
the sense is gone, floated away
the thought to quit, to give it up
becomes an option, time to stop
but there is hope, some hope you might
see the other world, the white
and find a way, that makes u see
and redefine, who you could be
it can be long, that may be right
but in the end, your world is white

door Reiziger

Pixabay.com

Ik hoop dat mijn 5 tips je hebben geholpen.

Wil je meer?

*** Neem contact met mij op voor een GRATIS sessie van een half uur door**

een mail te sturen naar info@praktijk-together.nl

of

mij te bellen voor een afspraak **06 272 292 82.**

*** Neem een kijkje of meld je aan bij mijn besloten Facebookgroep “Hoe overleef ik mijn depressie?”**

<https://www.facebook.com/groups/hoeverleefikmijndepressie>

Samenvatting

5 gouden TIPS

voor meer gelukkige momenten

#1 Minder piekeren

Houd een piekerkwartier

#2 Meer uitgerust wakker worden

Ga vroeg naar bed en sta vroeg op

#3 Ontspanning en beweging

Blijf actief

Maak elke dag een wandeling

Zorg voor ontspanning

Doe ontspanningsoefeningen

#4 Mensen om je heen

Bekijk jouw sociale netwerk

Doe iets aardigs voor je vrienden

#5 Geluksmomentjes

Maak een positieve dingen boekje

Geef jezelf een compliment

BIJLAGE bij tip #4

