

Ouderen - Tips voor naasten van mensen met een depressie

1. Spoor uw depressieve naaste niet aan flink te zijn en zich te vermannen
2. Activeer hem/haar niet te vroeg, stel ook geen te hoge eisen. Bedenk dat van te weinig hulp uw naaste in de put raakt, maar dat te veel hulp hem onnodig afhankelijk maakt en zijn eigenwaarde ondermijnt
3. Veroordeel de gedachten en gevoelens van de ander niet: 'Wat ben je toch een zwartkijker'. Probeer hem schuldgevoelens niet uit het hoofd te praten.
4. Speel niet de grote redder of verlosser. Met andere woorden; ga niet de therapeut spelen.
5. Zie kleine succesjes niet over het hoofd, bagatelliseer ze ook niet
6. Ga geen discussie aan over wie er gelijk heeft
7. Probeer hem/haar niet over te halen eens wat vrolijker gezelschap op te zoeken of hem/haar duidelijk te maken dat er geen reden is om somber te zijn ('u hebt toch alles')
8. Doe niet overbezorgd; daarmee vergroot u immers bij de ander het gevoel van hulpeloosheid
9. Als een naaste depressief is, zult u zeker woede, ergernis, schaamte of frustratie voelen. Probeer deze gevoelens niet te veroordelen, maar gewoon te accepteren. Geef er echter niet de depressieve naaste de schuld van.
10. Reageer niet geïrriteerd of met onbegrip als bepaalde taken in huis blijven liggen.
11. Probeer niet ongeduldig te worden en probeer geen agressieve verwijten te maken. Reageer evenmin afwijzend
12. Neem geen beslissingen, grote of kleine, achter zijn/haar rug om, betrek hem/haar net als voorheen bij alles
13. Laat u niet aansteken door het negatieve denken en de sombere stemming van de ander
14. Er voor de ander zijn, zonder veel adviezen te geven, daar gaat het in eerste instantie om.
15. Realiseer u dat depressie niets te maken heeft met karakterzwakte of gebrek aan ruggengraat. Depressie is niet een kwestie van niet willen, maar van niet-meer-kunnen-willen. De 'startmotor' is stuk.
16. Geef daarom de naaste regelmatig een zetje om in beweging te komen. Doe dat echter op een manier waarop u zelf het liefst gestimuleerd wil worden; vriendelijk, uitnodigend, vol vertrouwen.
17. Probeer de ander te stimuleren om dingen te doen die deze prettig vond voor het begin van de depressie. Begin daarbij met heel kleine stapjes. Bijvoorbeeld elke dag een half uurtje handwerken.
18. Probeer de naaste te steunen bij het volgen van zijn leefregels, zoals het aanbrengen van een vaste dagindeling

19. Houd ook u zich voor ogen dat depressie een ziekte is waarvan het herstel tijd en geduld vraagt
20. Probeer de ander er niet van te overtuigen dat het (wel) goed met hem gaat.
21. Prijs de depressieve voor elke niet-depressieve uitspraak.
22. Probeer alle gevoelens, klachten en problemen die de persoon met depressie heeft te accepteren zoals ze zijn. Probeer hier in ieder geval geen verwijten over te maken.
23. Praat meer over het verleden dan over de toekomst. Ga ook op zoek naar leuke gebeurtenissen uit het verleden.
24. Blijf beschikbaar en verwacht niet dat uw steun en hulp snel effect zullen hebben. Geduld is hier een schone zaak!
25. Probeer vertrouwen uit te stralen dat de depressie weer over gaat. Doe echter niet overdreven optimistisch
26. Prijs de naaste steeds voor alles wat hij onderneemt.
27. Leg ook aan andere naasten uit wat depressie is wat deze ziekte met betrokkene doet. Dit voorkomt dat deze personen ontmoedigd raken en het contact verbreken.
28. Kies de 'middenweg' als de naasten wanen of hallucinaties heeft. Zeg niet: 'wat u hoort of ziet, is niet waar', maar 'ik zie of hoor niet wat u ziet/hoort'. Of 'ik zie dat dit naar voor u is'.
29. Vat aanwijzingen voor of toespelingen op zelfdoding niet te licht op. Ze wijzen erop dat de persoon het heel moeilijk heeft. Probeer te luisteren en te ontdekken wat er aan de hand is. Stimuleer contact op te nemen met een deskundige of neem, liefst met medeweten en toestemming, zelf contact op.

Tips om het zelf vol te houden:

30. Blijf doen zoals altijd. Probeer niet te bezuinigen op bestaande contacten, hobby's en bezigheden. Houd contact met vrienden en bekenden. Voorkom zo dat u in een isolement geraakt.
31. Over en onderschat uzelf niet. Leer met uw eigen mogelijkheden en grenzen omgaan, zonder te berusten.
32. 'Negeer' wat u niet kunt veranderen (uitzondering hierop is geweld)
33. Sta uzelf elke dag een 'gunst' toe zodat u iets heeft om naar uit te zien. Bijvoorbeeld: elke dag een half uur piano spelen/muziek luisteren/een tijdschrift of boek lezen, een wandeling maken.
34. Uw behoeften en wensen botsen vaak met de behoeften en wensen van de persoon waar u voor zorgt. Probeer uzelf niet steeds weg te cijferen. Beter is het te geven en te nemen ofwel de 'ellende eerlijk te delen'.