

Ouderen - tips voor mensen met een depressie

Onderstaande tips zijn afkomstig uit het boekje '46 tips voor depressieve ouderen', geschreven door Huub Buijssen. Dit boekje is verkrijgbaar via de [website van het Trimbos-instituut](#).

Tips voor mensen met een depressie

1. Bedenk dat depressie een behandelbare ziekte is die tijd nodig heeft
2. Streef naar een vaste dagindeling. Ga op tijd naar bed, sta op normale tijden op en probeer ook op normale vaste tijden te eten. Geef niet toe aan de drang minder te eten of te drinken
3. Blijf in beweging. Reserveer elke dag tijd voor wandelen, fietsen, zwemmen, werken in de tuin of een andere (licht) inspannende activiteit
4. Blijf uzelf goed verzorgen ook al kost dat moeite. Naar de kapper gaan, af en toe nieuwe kleren kopen, komt uw eigenwaarde en stemming ten goede
5. Neem geen grote beslissingen, zoals een scheiding, een belangrijke verandering in uw testament, een verhuizing
6. Veroordeel uw gevoelens, zoals wanhoop, somberheid, leegte niet. Het zijn geen kenmerken van uw persoon, maar van de depressie waaraan u lijdt
7. isoleer u niet van anderen. Blijf mensen opzoeken, bellen schrijven of uitnodigen langs te komen
8. Indien u medicijnen krijgt voor uw depressie: neem deze volgens voorschrift in. Ga niet op eigen houtje dokteren, zoals zonder overleg met de arts minderen, stoppen of juist meer innemen
9. Ga niet op vakantie als u er van tevoren al tegenop ziet en denkt er niet van te kunnen genieten
10. Bedenk dat de behandeling niet altijd een (geleidelijke) weg naar boven is, maar dat het herstel soms ook gepaard gaat met crisissen en dalen. Dergelijke moeilijke periodes zijn vaak nodig voor herstel op langere termijn
11. Pot uw gevoelens niet op. Praten lucht op en draagt bij aan uw herstel
12. Kies een behandeling waar u zelf vertrouwen in heeft; bijvoorbeeld medicijnen, psychotherapie, veel bewegen, gesprekken met uw geestelijk verzorger, een cursus, internettherapie of zelfhulpboek