



# Somber of depressieve klachten? Je hoeft er niet alleen mee te zitten!

## Praat erover en zoek steun

- Praat met mensen die je vertrouwt over hoe je je voelt: familie, naasten, of vrienden. Of iemand van je school, werk, club, vereniging of kerk. Bijvoorbeeld een mentor, een (vertrouwens)persoon, personeelsfunctionaris of pastor.
- Praat anoniem over wat je bezighoudt via een telefonische hulplijn: de depressielijn (088-5054334), de Luisterlijn (0900-0767) of MIND Korrelatie (0900-1450).
- Mensen die een depressie gehad hebben, weten wat jij doormaakt. Je leest, ziet of hoort ervaringsverhalen van anderen op [www.allesgoed.org](http://www.allesgoed.org) of [www.mindblue.nl](http://www.mindblue.nl)
- Je kunt je eigen ervaringen delen met lotgenoten en ervaringsdeskundigen bij Depressie Connect of bij een supportgroep via [www.depressievereniging.nl](http://www.depressievereniging.nl).

## Ga op zoek naar informatie

- Test zelf of je somber of depressief bent op [www.mentaalvitaal.nl](http://www.mentaalvitaal.nl)
- Lees er een boek over of zoek informatie op internet. Kijk bijvoorbeeld op [www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl), [www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl), [www.heyhetisoke.nl](http://www.heyhetisoke.nl) of [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)



## Neem je leefstijl onder de loep

- Lichaamsbeweging helpt. Probeer buiten wandelen, hardlopen, fietsen, zwemmen, enz. Kies wat bij je past. Of kijk eens op [www.samengezond.nl](http://www.samengezond.nl)
- Regelmaat en ritme: Sta op een vaste tijd op, slaap voldoende, eet regelmatig en kook voor jezelf.
- Ga dingen doen die plezier geven: activiteiten of klusjes die voor afleiding zorgen.

## Heb je last van onrustige gedachten? Pak ze aan!

- Als je veel piekert, kijk dan eens op [www.snelbeterinjevel.nl](http://www.snelbeterinjevel.nl)
- Als je slecht slaapt, kunnen oefeningen ontspannend zijn, zoals ademhaling, mindfulness, meditatie of yoga.
- Zoek een zelfhulpboek, online cursus of e-health-app bij [www.ggzappwijzer.nl](http://www.ggzappwijzer.nl)

## Neem je gevoel serieus en kom in actie

- Ga naar je huisarts.

Wat kun je zelf  
doen als je last hebt  
van somberheid?



**DEPRESSIE**  
VERENIGING

