

# Inhoud

Inleiding	5
Activiteit 1: Wat is een depressie?	7
Activiteit 2: Symptomen van een depressie	10
Activiteit 3: Oorzaken van een depressie	13
Activiteit 4: Winterdepressie	17
Activiteit 5: De negatieve gevolgen van alcohol en drugs	21
Activiteit 6: Kiezen voor positieve gedachten	25
Activiteit 7: De kracht van dingen in perspectief zien	31
Activiteit 8: Leren los te laten	35
Activiteit 9: Van het moment genieten	40
Activiteit 10: Een hogere macht	44
Activiteit 11: Een goed gevoel van eigenwaarde	47
Activiteit 12: Je geliefd voelen	51
Activiteit 13: In jezelf geloven	55
Activiteit 14: Voor jezelf opkomen	58
Activiteit 15: Sociale vaardigheden gebruiken	62
Activiteit 16: Praattips van Vladimir	67
Activiteit 17: Goede communicatieve vaardigheden	73
Activiteit 18: Omgaan met ruzies en meningsverschillen	79

Activiteit 19: Vaardigheden om problemen op te lossen	84
Activiteit 20: Gebruik de drie V's om met stress om te gaan	90
Activiteit 21: Kijk verder dan het moment	96
Activiteit 22: Omgaan met veranderingen	99
Activiteit 23: Afwijzing, ontmoediging en opnieuw proberen	103
Activiteit 24: Omgaan met verlies	107
Activiteit 25: Uit jezelf stappen	112
Activiteit 26: Actief blijven	117
Activiteit 27: Voeding die je stemming verbetert	121
Activiteit 28: Trainen en depressie	126
Activiteit 29: Ademhalingsoefeningen	131
Activiteit 30: Vrije expressie	135
Activiteit 31: Mensen die helpen	139
Activiteit 32: Professionele begeleiding	142
Activiteit 33: Steun van een groep	146
Activiteit 34: Met het gezin aan de slag	149
Activiteit 35: Aan de gevolgen denken	153
Activiteit 36: Je gevoelens met iemand delen	158
Activiteit 37: Een noodplan	162
Activiteit 38: Een contract tekenen	166
Activiteit 39: Noodnummers en andere hulpdiensten	170
Activiteit 40: De kracht van hoop	174

# Inleiding

Beste lezer,

Veel mensen krijgen in hun leven ooit wel eens te maken met een depressie. In de puberteit zijn jongeren echter extra bevattelijk voor verwarde gevoelens en somberheid door de vele fysieke, emotionele en geestelijke veranderingen. Waar de depressie ook vandaan komt, om gewoon je leven te kunnen leiden en gelukkig te zijn zul je ermee moeten leren omgaan.

Of je depressieve gevoelens nu licht of ernstig zijn, lang of kort duren, erfelijk zijn of door omstandigheden zijn ontstaan, door de oefeningen in dit boek te doen kun je geholpen worden. Ze zijn niet bedoeld als vervanging van andere behandelingen, maar als aanvulling. Als je depressief bent, kun je dus ook met een psychotherapeut praten of medicijnen nemen. Realiseer je dat werken aan het beheersen van een depressie te vergelijken is met een cursus doen, of iets nieuws beginnen: hoe meer je erin steekt, hoe meer je eruit haalt. Als je dit boek vluchtig leest, zul je er een beetje van leren; als je er echt in duikt en ermee aan de slag gaat, zul je je leven plezieriger maken.

Aangezien iedereen anders is en op een andere manier beter wordt, bieden we hier een heel scala aan oefeningen aan. Het is jouw taak om ze allemaal te onderzoeken en uit te vinden welke oefeningen voor jou de beste zijn. Iedere oefening die je uitprobeert, moet je zien als een experiment. Jouw doel is om iets over jezelf te leren. Als een bepaalde oefening niet veel voor je doet, betekent dat niet dat je iets fout hebt gedaan. Het betekent dat je hebt geleerd dat deze oefening op dit moment voor jou niet de juiste is. Ga door totdat je iets vindt dat wel werkt. Sommige activiteiten moet je misschien een tweede of derde keer proberen voordat je er vertrouwd mee bent. En dat is heel normaal.

Het is belangrijk om te praten met iemand bij wie je je veilig voelt als jouw depressieve gevoelens niet wegtrekken, zelfs verergeren of je bang maken. Diverse oefeningen aan het eind van dit boek gaan hierover. Praat erover met een volwassene die jou zou kunnen helpen.

Besef dat je iets goeds doet voor jezelf als je met dit boek aan het werk gaat. Je bent aan het leren met je gevoelens om te gaan en op een goede manier voor jezelf te zorgen. Je kunt leren hoe je met een depressie moet omgaan, net zoals je kunt leren je schoenveters te strikken, of om te lezen of schrijven. Je verdient het om je goed te voelen en zo zul je je ook voelen als je er maar aan blijft werken!

Lisa M. Schab