



ZORGPAD DEPRESSIE

VERSIEBEHEER

Versie	Datum	Auteur	Wijzigingen
1.0	08-07-2025	T. van Riemsdijk	Document opgesteld

Inleiding

Een depressieve stoornis is een stemmingsstoornis met verschillende verschijningsvormen. De kern- symptomen zijn een sombere stemming en een duidelijk verminderde interesse of plezier in (bijna) alle activiteiten, gedurende het grootste deel van de dag. Niet alle depressies zijn hetzelfde. De aandoening kan variëren van licht tot zeer zwaar. Periodes met zware klachten worden soms afgewisseld met periodes waarin het beter gaat. Mensen die eerder een depressie hebben gehad, houden soms restverschijnselen over, zoals vermoeidheid, slecht slapen en lichte neerslachtige gevoelens. Een lichte depressie kan voorbijgaan, maar kan ook in ernstiger vormen overgaan. Omgekeerd kan een zware depressie weer afzwakken naar een lichtere depressie.

Klachten en symptomen:

Naast somberheid en minder zin in de dingen noemen cliënten soms ook de volgende symptomen:

- Concentratieproblemen
- Schuldgevoelens
- Zichzelf waardeloos voelen
- Piekeren
- Negatieve zelfspraak
- Verminderde eetlust of juist een toegenomen eetlust
- Slaapproblemen (problemen met in- en doorslapen)
- Terugkerende gedachten aan zelfdoding
- Gejaagd of juist geremd voelen
- Vermoeidheid
- Fysieke klachten

Behandelingstraject en duur van het traject

Bij een depressie zijn er verschillende therapieën die je kunnen helpen. Bijvoorbeeld met cognitieve gedragstherapie, dit is een psychotherapie die je leert om anders tegen problematische situaties aan te kijken en om er anders mee om te gaan. Deze therapie is in feite een behandelvorm die zich niet alleen op de klachten richt maar ook op de oplossingen.

Een ander voorbeeld is ACT, wat staat voor Acceptance en Commitment Therapie. ACT heeft als doel je psychologische flexibiliteit te vergroten, om jezelf in staat te stellen te bewegen van een probleem naar flexibiliteit. Tijdens een ACT-behandeling krijg je inzicht in je persoonlijke waarden en ga je hieraan concrete acties koppelen.

Behandeling kan ook bestaan uit ondersteunende gesprekken.

Wij bieden alle therapievormen zowel fysiek op locatie als online aan. De duur van een traject is afhankelijk van de ernst van de problematiek, maar kan variëren van 15 tot 30 behandelconsulten. Vanuit de Honos+ (vragenlijst) wordt bepaald wat de duur van het zorgtraject zal zijn.

Medicatie

In sommige gevallen wordt aanbevolen om medicijnen in te zetten, zodat je zo goed mogelijk kan functioneren met je klachten. Hiervoor plannen wij een afspraak in bij onze psychiater op locatie. Samen wordt besproken welke medicatie eventueel bij de klachten passen, als onderdeel van het behandeltraject.

Andere hulpbronnen

1. Bij de [Depressie vereniging](#) kun je ook terecht voor:

- [Depressie Connect](#): Ervaringskennis uitwisselen met anderen met depressie of met anderen naasten? In de Online Community Depressie Connect kun je anoniem hulp, tips en ondersteuning uitwisselen over het omgaan met depressie.
- [Regionale supportgroepen](#): Een groep bestaat uit mensen die een depressie hebben, of hebben gehad. In elke regio komen zij ongeveer één keer per maand bij elkaar om ervaringen uit te wisselen en te bespreken hoe zij met hun depressie omgaan.
- [De Depressielijn](#): Twintig vrijwilligers zitten op werkdagen aan de telefoon, denken mee en geven bemoedigende suggesties. En ze zijn er natuurlijk ook voor mensen die iemand in hun omgeving hebben met depressieve klachten.

2. Voor alle klachten aan het lichaam waarbij psychische factoren (vermoedelijk) ook een rol spelen, kan psychosomatische fysiotherapie helpend zijn. Dit kan gaan om spanningsklachten of vermoeidheid die veroorzaakt worden door stress, een gespannen of gejaagd gevoel, burn-outklachten, chronische klachten, medisch onverklaarbare klachten. Maar ook bij het weer in beweging komen na of tijdens een depressie, het leren aangeven van grenzen of het leren omgaan met lichamelijke beperkingen of een chronische ziekte kan psychosomatische fysiotherapie een rol spelen. [Piet Hein fysiotherapie](#) biedt psychosomatische fysiotherapie in Hoofddorp.

