

46

TIPS

Huub Buijssen

voor depressieve ouderen



Dit miniboekje reikt de oudere met depressieve klachten tips aan om het herstel te bevorderen. Omdat de opstelling van de naaste omgeving heel belangrijk is voor de genezing, biedt het boekje ook mantelzorgers een handreiking hoe het liefst wel en niet te reageren.

Depressie is één van de meest kwellende psychische aandoeningen die we kennen. Niet alleen voor de persoon die er aan lijdt, maar ook voor zijn* omgeving. Daarom geeft dit boekje ook mantelzorgers tips om zelf overeind te blijven.

* lees steeds:
'zijn of haar',
'hem of haar' en
'hij of zij'.

46
TIPS

Tip 1-12 voor depressieve ouderen

Tip 13-26 voor de naaste omgeving: niet doen

Tip 27-41 voor de naaste omgeving: wel doen

Tip 42-46 om het zelf vol te houden



- 1 Bedenk dat depressie een behandelbare ziekte is die tijd nodig heeft.

**Tips voor
depressieve ouderen**



- 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 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.**



- 4 Veroordeel uw gevoelens, zoals wanhoop, somberheid, leegte niet. Het zijn geen kenmerken van uw persoon, maar van de depressie waaraan u lijdt.



- 5 **Blijf in beweging. Reserveer elke dag tijd voor wandelen, fietsen, zwemmen, werken in de tuin of een andere (licht) inspannende activiteit.**



- 6 **Neem geen grote beslissingen, zoals een scheiding, een belangrijke verandering in uw testament, een verhuizing, een breuk met de kinderen.**



- 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 te voren 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 tot uw herstel.



- 12** Kies een behandeling waar u het meest vertrouwen in heeft: reguliere of alternatieve medicijnen, psychotherapie, veel bewegen, gesprekken met uw geestelijk verzorger, een cursus, internettherapie of zelfhulpboek.



- 13 Spoor uw depressieve naaste niet aan flink te zijn en zich te vermannen.

Tips voor de naaste omgeving: niet doen



14 Activeer hem niet te vroeg, stel ook geen te hoge eisen.

Bedenk dat van te weinig hulp de oudere dieper in de put raakt, maar dat te veel hulp hem onnodig afhankelijk maakt en zijn eigenwaarde ondermijnt.



- 15 **Veroordeel de gedachten en gevoelens van de ander niet. ‘Wat ben je toch een zwartkijker’. Probeer hem schuldgevoelens niet uit het hoofd te praten.**



16 **Speel niet de grote redder of verlosser. Met andere woorden: ga niet de therapeut spelen.**



17 Zie de kleine succesjes niet over het hoofd,
bagatelliseer ze ook niet.



18 Ga nooit een discussie aan over wie er gelijk heeft.



- 19** Probeer hem niet over te halen eens wat vrolijker gezelschap op te zoeken of hem duidelijk te maken dat hij geen reden heeft somber te zijn ('U hebt toch alles').



- 20** Doe niet overbezorgd; daarmee vergroot u immers bij de ander het gevoel van hulpeloosheid.



- 21** Als een naaste depressief is, zult u zeker woede, ergernis, schaamte en frustratie voelen. Probeer deze gevoelens niet te veroordelen, maar gewoon te accepteren. Geef er echter niet de depressieve naaste de schuld van.



22 Reageer niet geïrriteerd of met onbegrip als bepaalde taken in huis blijven liggen.



- 23** Probeer niet ongeduldig te worden en probeer hem geen agressieve verwijten te maken. Reageer evenmin afwijzend.



24 **Neem geen beslissingen – grote noch kleine – achter zijn rug om, maar betrek hem net als voorheen bij alles.**



- 25 Laat u niet aansteken door het negatieve denken en de sombere stemming van de ander.



- 26** Vat aanwijzingen voor of toespelingen op zelfdoding niet te licht op. Ze wijzen erop dat de oudere het heel moeilijk heeft. Probeer te luisteren en te ontdekken wat er aan de hand is. Stimuleer hem contact op te nemen met een deskundige of neem, liefst met zijn medeweten en toestemming, zelf contact op.



- 27 Er voor de ander zijn, zonder veel adviezen te geven, daar gaat het in eerste instantie om.

**Tips voor de naaste
omgeving: wel doen**



28 Realiseer u dat depressie niets te maken heeft met karakterzwakte of een gebrek aan ruggraat. Depressie is niet een kwestie van niet-willen, maar van niet-meer-*kunnen*-willen. De 'startmotor' is stuk.



- 29 Geef de naaste daarom regelmatig een zetje om in beweging te komen. Doe dat echter op een manier waarop u zelf het liefst gestimuleerd wilt worden: vriendelijk, uitnodigend, vol vertrouwen.



- 30 **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.**



- 31 Probeer de naaste te steunen bij het volgen van zijn leefregels, zoals het aanbrengen van een vaste dagindeling (zie tip 2).



- 32 Houd ook u zich voor ogen dat depressie een *ziekte* is waarvan het herstel tijd en geduld vraagt.



- 33 **Probeer de ander niet ervan te overtuigen dat het (wel) goed met hem gaat. Indien dat het geval was, zou hij het zelf ook wel weten.**



34 Prijs de depressieve voor elke niet-depressieve uitspraak.



- 35** Probeer alle gevoelens, klachten en problemen die de depressieve oudere heeft te accepteren zoals ze zijn. Probeer hem hier in ieder geval geen verwijten over te maken.



36 Praat meer over het verleden dan over de toekomst. Ga ook op zoek naar leuke gebeurtenissen uit het verleden.



37 Blijf beschikbaar en verwacht niet dat uw steun en hulp snel effect zullen hebben. Geduld is hier een schone zaak!



38 Probeer vertrouwen uit te stralen dat de depressie weer over gaat. Doe echter niet overdreven optimistisch.



39 Prijs de naaste steeds voor alles wat hij onderneemt.



- 40 Leg ook aan andere familieleden, vrienden en bekenden uit wat depressie is en wat deze stoornis met betrokkene doet. Dit voorkomt dat deze personen ontmoedigd raken en het contact verbreken.



**41 Kies een ‘middenweg’ als de naaste
wanen 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’
of: ‘U denkt dat, omdat u zo in de put zit’.**



- 42 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.

**Tips om het
zelf vol te houden**



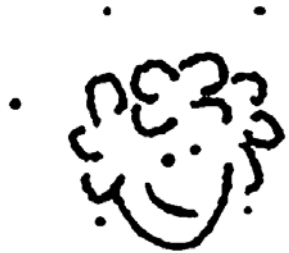
- 43** Over- en onderschat uzelf niet. Leer met uw eigen mogelijkheden en grenzen om te gaan, zonder te berusten.




- 44 Negeer wat u niet kunt veranderen.
(Vanzelfsprekende uitzondering op deze regel
is geweld.)



- 45** Sta uzelf elke dag ‘een gunst’ toe zodat u iets heeft om naar uit te zien. Voorbeelden: elke dag een van uw kleinkinderen bellen, een half uur piano spelen of ongestoord naar muziek luisteren, een tijdschrift of boek lezen, een wandeling maken, in de tuin werken.



- 46** Uw behoeften en wensen botsen vaak met de behoeften en wensen van de persoon waarvoor u zorgt. Probeer uzelf niet steeds weg te cijferen en een martela(a)res of heilige te worden. Beter is het te geven en te nemen ofwel de 'ellende eerlijk te delen'. Op termijn is dat voor beide partijen het beste.



Huub Buijssen, klinisch psycholoog NIP, is verbonden aan het Nederlands Kenniscentrum Ouderenpsychiatrie. Hij schreef ruim dertig boeken, waaronder *Depressie bij ouderen* (1996) waar veel van de tips in dit boekje aan zijn ontleend.

U kunt dit boekje bestellen bij:



**NEDERLANDS
KENNISCENTRUM
OUDERENPSYCHIATRIE**

www.ouderenpsychiatrie.nl

www.succesvolouderworden.nl

© Nederlands Kenniscentrum Ouderenpsychiatrie

Derde druk 2007

Ontwerp Dickhoff Design, Amsterdam