



# IK VOEL MIJ DEPRESSIEF. WAT KAN IK DOEN?

Door **Te Gek** | 11-24 jaar

## 1. Praat erover

Voel je je leeg of verdrietig? Heb je depressieve gedachten? **Blijf er niet mee zitten.**

Over je gevoelens praten is niet altijd gemakkelijk. Maar het kan al helpen om te weten dat je niet alleen bent of dat je gevoelens toch niet zo raar zijn als je zelf denkt.

Kies vooral **iemand die je vertrouwt**. Dat kunnen vrienden of familieleden zijn, maar **soms** is het **beter** om met een **professionele hulpverlener** te praten, zoals:

- [CLB](#)
- Zorgleerkracht
- [Psycholoog](#)

Voor jongeren bestaat er ook heel wat [gratis en anonieme hulp](#).

## 2. Weet dat je gevoelens er mogen zijn

Je slecht voelen is **niet leuk**. Maar weet ook dat het **helemaal oké** is om je zo te voelen.

**Probeer er niet tegen te vechten** of je negatieve gevoelens te verstoppen. Zo zullen die niet zomaar weggaan.

Door **anders om te gaan met je gevoelens**, kan je wel een invloed hebben op je humeur:

- Ga op zoek. Vind je **oorzaken** voor je slechte gevoelens?
  - Moest je bijvoorbeeld afscheid nemen van iemand?
  - Of is er iets veranderd in je leven waar je het moeilijk mee hebt?
  - Zeg tegen jezelf: het is **oké om hier verdrietig over te zijn**.
- De **negatieve gedachten** in je hoofd? Probeer er **vanop een afstand** naar te kijken. **Kloppen die gedachten wel?** Een hulpverlener kan je helpen om dat te leren.

Twijfel je of je een depressie hebt? [Hier lees je wat het verschil is tussen een dipje en een depressie](#).

## 3. Zorg voor structuur in je leven

Een **regelmatig dagritme en slaappatroon** zijn heel belangrijk.

Altijd rond het hetzelfde uur opstaan, eten, gaan slapen? Dat **kan moeilijk zijn** in je eentje. Waarschijnlijk lukt het beter met wat **hulp**.

Vraag bijvoorbeeld aan vrienden of je ouder/opvoeder of zij willen zeggen wanneer je moet gaan slapen. Of zet een wekker voor wanneer je wil opstaan en eten en probeer je daaraan te houden.

### PRAAT EROVER



#### Chat met CLB

Open ma/di/do: 17-21u. Wo: 14-21u. Schoolvakanties: ma/di/wo/do: 14-21u. Een chatgesprek is anoniem.



#### Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-vr: 16-22u. Wo&za: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



#### Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



#### Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.



#### Ga langs bij TEJO

Vind een TEJO in je buurt voor gratis therapeutische hulp. Maak liefst eerst een afspraak via telefoon of mail.

Zit je echt diep? Dan heb je misschien weinig zin om te eten. Laat staan om te kiezen voor gezonde voeding. Maar **gezond** eten kan echt een **positief effect** hebben **op hoe je je voelt**.

#### 4. Zoek afleiding

**Verplicht jezelf** om dingen te doen die je vroeger leuk vond. Of probeer af te spreken met mensen. Ook als je er geen zin in hebt.

Zo kan je stap voor stap weer **plezier** hebben in de dingen.

Ga elke dag een beetje fietsen of wandelen. **Bewegen helpt** tegen negatieve gevoelens. Het maakt je gezond moe. Ook **contact met andere mensen** helpt.

**Natuur** kan ook helpen om je beter te voelen. Het kan je tot **rust brengen**. Dat kan in een park of bos zijn. Of eender waar er bomen, planten, dieren, weiden of ander groen is.

Lees ook:

- [Hoe zet ik de stap naar een psycholoog?](#)
- [Ik voel me down. Ben ik depressief?](#)
- [Gratis en anoniem naar de psycholoog, kan dat?](#)
- [Hoeveel kost een psycholoog?](#)

FOTO: Nik Shuliahin



Hoe ernstig zijn jouw depressieve klachten? Test jezelf!  
DEPRESSIEHULP.BE 