



IK ZIT IN EEN DEPRESSIE. WAT KAN IK ZELF DOEN?

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

1. Praat erover

Sombere gevoelens? **Blijf er niet mee zitten.**

Praat erover met **iemand die je vertrouwt**. Vertel dat je het moeilijk hebt aan een professionele hulpverlener. Bijvoorbeeld je **huisarts** of een **psycholoog**.

2. Erken je sombere gevoelens

Weet dat je in een depressie zit. **Stop je negatieve gevoelens niet weg**. Ze zullen niet zomaar verdwijnen. Je kan **wel zelf invloed hebben op je stemming**.

Ga op zoek. Vind je **oorzaken** voor je sombere gevoelens? Bijvoorbeeld een verlies of een ingrijpende verandering in je leven. Zeg tegen jezelf: het is **oké om hier verdrietig over te zijn**.

De **overheersende negatieve gedachten** in je hoofd? Die hebben te maken met je depressie. Probeer er **vanop een afstand** naar te kijken. **Kloppen ze wel?** Een hulpverlener kan je helpen om dit te leren.

3. Hou regelmaat

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

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

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 je stemming**.

4. Zoek afleiding

Verplicht jezelf om dingen te doen die je vroeger leuk vond. Of probeer mensen op te zoeken. Ook als je er geen zin in hebt.

Zo kan je beetje bij beetje weer **momenten van plezier** beleven.

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

Natuur kan ook een positief effect hebben op je stemming. 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:

PRAAT EROVER



Chat met CLB

Ma/di/do: 17-21u. Wo: 14-21u.
Schoolvakanties: ma/di/wo/do: 14-21u. Een chatgesprek duurt maximum 45 minuten en 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.

- [Hoe zet ik de stap naar een psycholoog?](#)
- [Waarvoor kan ik naar een psycholoog?](#)
- [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 