

MARIAN HEEFT EEN DEPRESSIE

Wat kan ze doen?



Marian is moe

Marian is zo moe.

Ze slaapt slecht en kan niet opstaan.

Ze ligt veel in bed.

Ze voelt zich slecht.



Marian eet slecht

Marian vindt het eten niet meer lekker.

Ze eet weinig.



Marian doet niets meer

Marian heeft geen zin om iets te doen.

Ze kan niet werken.

Ze maakt het huis niet schoon.

Ze heeft buikpijn en hoofdpijn.

Ze gaat niet meer naar familie en vrienden.

Ze gaat bijna niet naar buiten.

Marian doet al twee weken niets meer.



Het hoofd van Marian is vol

Het hoofd van Marian is helemaal vol.

Ze denkt veel.

Ze vindt dat ze niks kan en dat ze alles fout doet.

Ze denkt dat niemand van haar houdt.

Ze kan alleen maar denken aan haar problemen.

's Nachts denkt ze: 'Ik wil niet meer leven.'

Marian heeft een depressie.



Wat is een depressie?

Veel mensen op de wereld hebben een depressie.

Een depressie is een ziekte die het leven moeilijk maakt.

Als je een depressie hebt is het normaal dat je slecht slaapt en niet meer goed kunt werken.

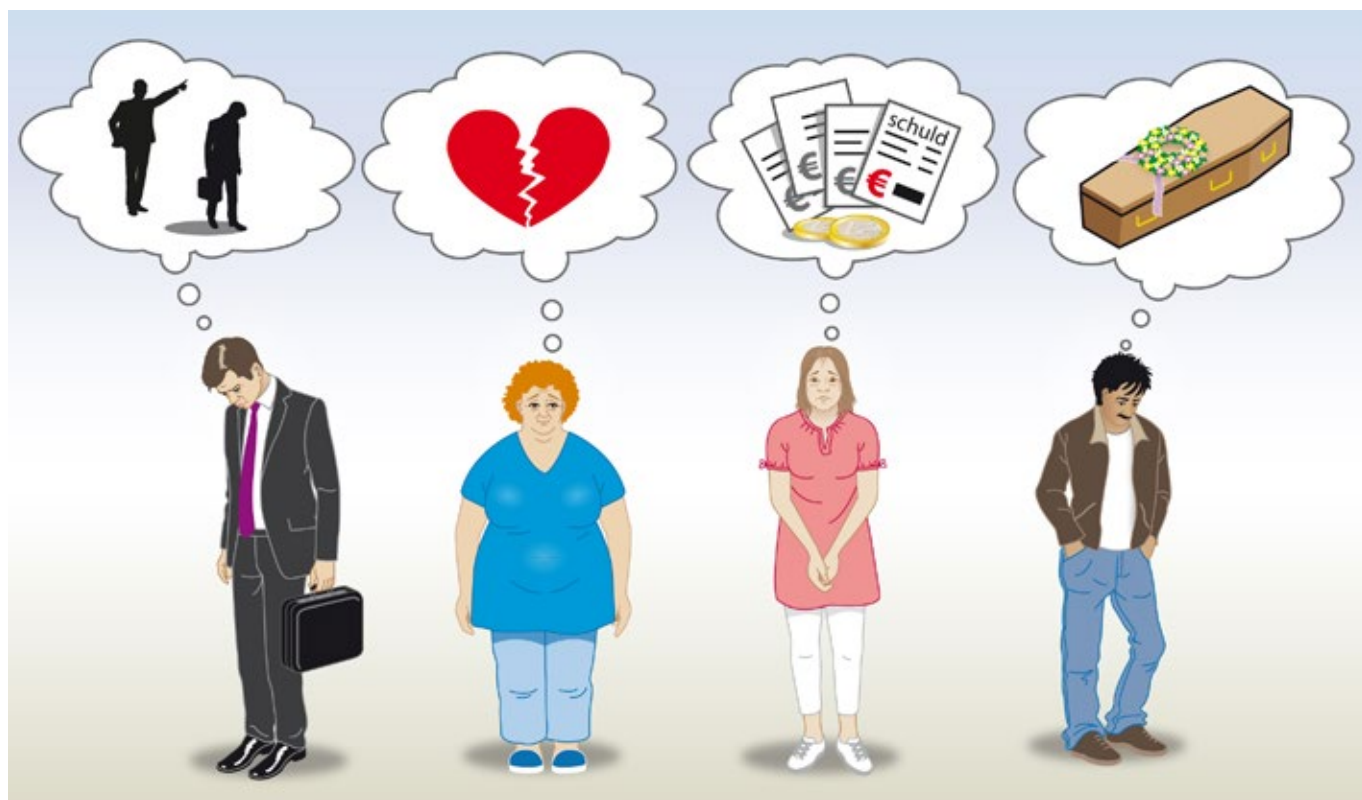
Of dat je hoofdpijn of buikpijn hebt.

Of dat je hoofd vol zit.

Of dat je veel huilt.

Soms gaat het over zonder hulp van anderen.

Soms heb je hulp nodig.



Wanneer krijg je een depressie?

Soms gebeuren er moeilijke dingen in het leven.

Bijvoorbeeld ontslag, schulden, een scheiding of iemand van wie je houdt gaat dood.

Dan heb je veel verdriet.

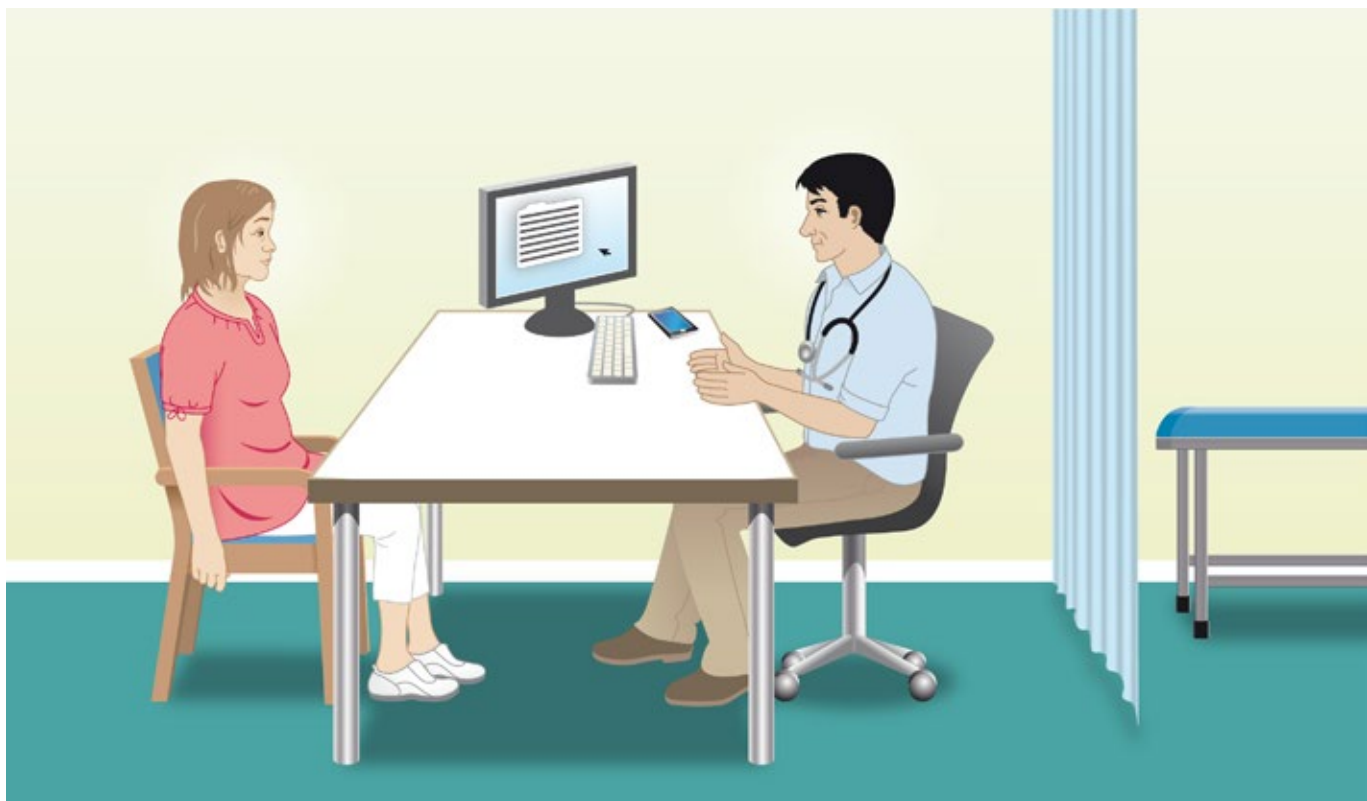
Bij sommige mensen is het verdriet te zwaar.

Dan kan je een depressie krijgen.

Soms komt een depressie zomaar, je weet niet waarom.

Je hebt het gevoel dat je niets kan doen.

Alles is zwart.



Marian praat met de dokter

Marian praat met de dokter over wat Marian zelf kan doen om beter te worden. Marian wil graag medicijnen. Maar de dokter zegt hoe ze het ook anders kan doen.

Marian zegt: 'Word ik nog beter?'

De dokter zegt: 'Ja, het gaat bijna altijd goed. Maar het gaat niet zo snel. Soms voel je je pas na een half jaar weer beter.'

Marian vraagt: 'Wat kan ik doen?'

De dokter geeft Marian de naam en het telefoonnummer van iemand waarmee ze verder kan praten.

Praten is belangrijk.



Marian bedenkt wat ze gaat doen

Samen met een collega van de dokter praat Marian over wat ze elke dag gaat doen.

Ze maken daar afspraken over.

Elke week praten ze verder.

Marian vertelt dan wat ze heeft gedaan.

En ze vertelt wat goed gaat en wat ze moeilijk vindt.



Marian loopt elke dag

Marian loopt elke dag een stukje.

Soms gewoon in de wijk waar ze woont.

Soms in het bos.



Marian doet weer dingen in huis

Ze ruimt op.

Ze stofzuigt en doet andere dingen.

Ze vindt dat niet makkelijk.

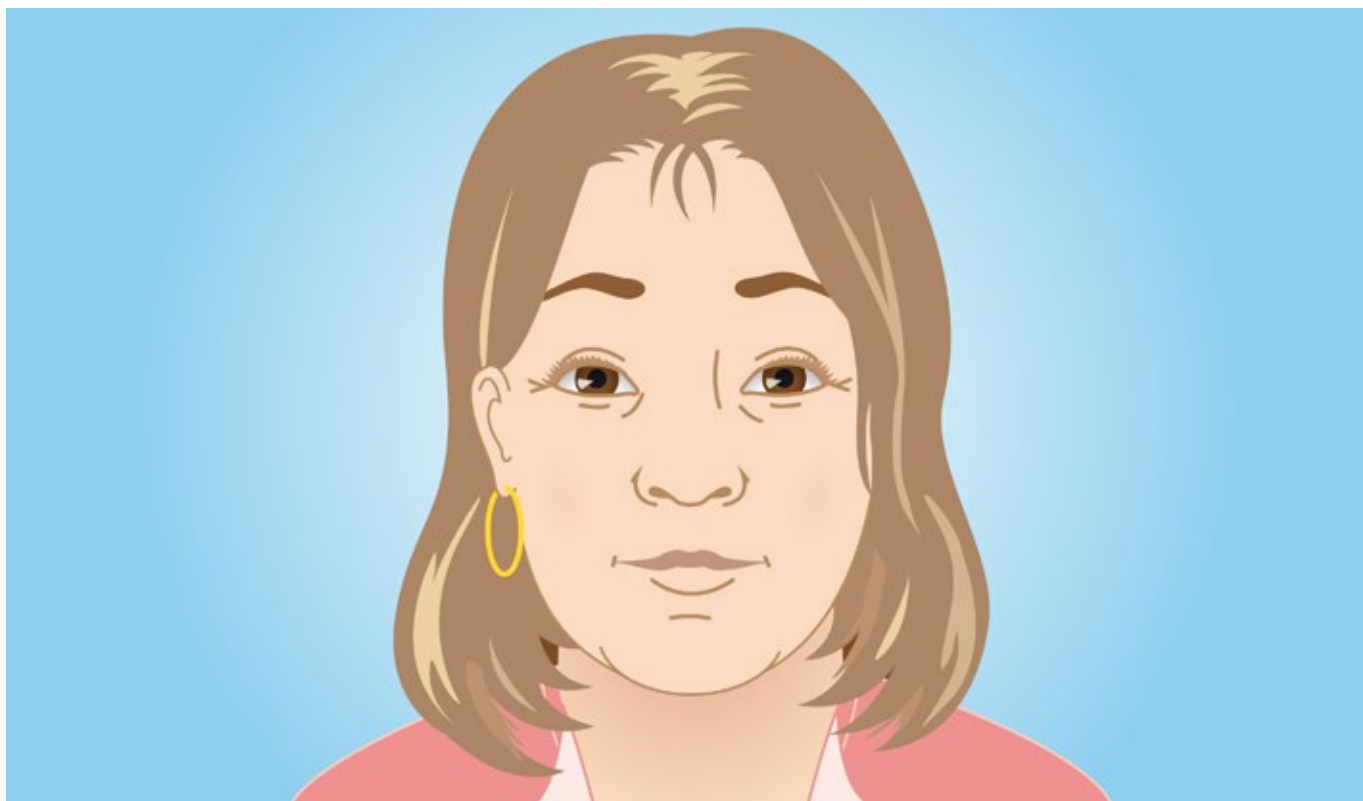
Maar ze probeert weer actief te worden.



Marian gaat op bezoek bij vrienden

Ze maakt een afspraak om haar goede vriendin Nora 1 keer per week te bezoeken.

Ze gaat ook een keer naar een koffieochtend in het buurthuis.



Elke dag iets doen helpt

Langzaam gaat het beter met Marian.

Ze is niet meer zo somber.

Ze heeft er weer plezier in om dingen te doen.

Het helpt Marian om elke dag iets te doen.

Colofon

'Marian heeft een depressie. Wat kan ze doen?' is een uitgave van Pharos in samenwerking met het Trimbos instituut.



Pharos

www.pharos.nl



Trimbos instituut

www.trimbos.nl

Illustraties: Anke Nobel • www.ankenobel.nl

Vormgeving: Saskia Zwerver • www.zwervergv.nl

© Pharos, december 2017

Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.



**MARIAN HEEFT EEN
DEPRESSIE**

Wat kan ze doen?