

# Eenvoudige voorlichting bij depressie

## met behulp van een beeldverhaal

**Psycho-educatie is voor een grote groep mensen vaak te moeilijk. Het beeldverhaal 'Marian heeft een depressie. Wat kan ze doen?' ondersteunt uw gesprek over depressie met patiënten/cliënten.**

### Gezondheidsvaardigheden

In Nederland heeft 29% van de bevolking beperkte gezondheidsvaardigheden. Zij vinden het lastig om informatie over gezondheid te vinden, te begrijpen en toe te passen. Dit geldt bijvoorbeeld voor laaggeletterden, anderstaligen, ouderen, mensen met een opleiding tot niveau MBO2 of met een psychische aandoening.

### 'Marian heeft een depressie. Wat kan ze doen?'

In het beeldverhaal heeft Marian, de hoofdpersoon, een depressie. Aan bod komt wat een depressie is, welke symptomen daarbij horen, waar ze hulp kan vinden, en wat de eerste stappen richting herstel zijn.

De inhoud is gebaseerd op uitkomsten van interviews met zorgprofessionals uit verschillende domeinen en met ervaringsdeskundigen. Het verhaal en de illustraties zijn getest bij laagopgeleide ervaringsdeskundigen en beoordeeld door experts op het gebied van depressie.



### Gebruik van het beeldverhaal

U kunt het beeldverhaal, in zijn geheel of in delen:

- samen met uw cliënt of patiënt doornemen en aan de hand daarvan depressie uitleggen.
- gebruiken als input, om ervaringen van de cliënt of patiënt bespreekbaar te maken.
- meegeven nadat u mondeling heeft uitgelegd wat een depressie is.

Het boekje is niet bedoeld als vervanging voor een mondelinge uitleg.

## Ondersteuning eenvoudige uitleg

Om professionals te ondersteunen bij het geven van eenvoudige uitleg over depressie heeft Pharos een beeldverhaal ontwikkeld, 'Marian heeft een depressie. Wat kan ze doen?' Werkt u in de eerste lijn, de geestelijke gezondheidszorg of het sociaal domein, dan is dit boekje een handig hulpmiddel. Het is ook bruikbaar voor vrijwilligers.



### Tips voor heldere communicatie

- Stel vragen.
- Stel één vraag tegelijk.
- Stel open vragen, maar maak de vragen concreet, bijvoorbeeld door te vragen naar specifieke symptomen:
  - Slapen.
  - Eten.
  - Plezier hebben.
  - Zin hebben om iets te doen.
  - Snel boos zijn.
  - Concentratie (bijvoorbeeld: boek uitlezen, TV programma afkijken).
  - Dingen vergeten (bijvoorbeeld: sleutels in slot laten zitten).
  - Niet meer willen leven. Bijvoorbeeld: Er zijn mensen die tegen mij zeggen: "Ik hoop soms dat ik nooit meer wakker wordt." Hoe is dat bij u?
- Eindig hierbij altijd met een open vraag.
- Vraag 'Welke vragen heeft u nog?' in plaats van 'Heeft u nog vragen?'

## Bestellen

Het beeldverhaal 'Marian heeft een depressie. Wat kan ze doen?' kunt u bestellen of downloaden via [pharos.nl/webshop](http://pharos.nl/webshop) en bekijken op [Youtube](https://www.youtube.com/watch?v=...) *Marian heeft een depressie. Wat kan ze doen?*

### Informatie geven

- Praat rustig en gebruik korte zinnen met eenvoudige woorden.
- Wees duidelijk en concreet; gebruik zo min mogelijk termen als 'regelmatig', 'een beetje', 'driemaal daags', en sluit in uw adviezen aan bij de belevingswereld van de cliënt/patiënt.
- Vermijd medische terminologie en jargon, gebruik woorden van de patiënt.
- Geef niet te veel informatie in één keer, maar doseer en prioriteer.
- Gebruik geen abstracte begrippen.
- Gebruik geen typisch (Nederlandse) beeldspraken.
- Spreek zoveel mogelijk in de tegenwoordige tijd.

### Gebruik de 'teach-backmethode'

Vraag niet 'Begrijpt u mij?' maar vraag de patiënt om in zijn eigen woorden te herhalen wat u net hebt verteld. Bijvoorbeeld: 'Ik wil graag weten of ik het goed heb uitgelegd. Wilt u daarom in uw eigen woorden herhalen wat ik heb verteld?' Zie ook het filmpje op [Youtube](https://www.youtube.com/watch?v=...): Pharos Teach back methode laaggeletterdheid.

### Meer weten?

Kijk voor meer informatie op [Trimbos.nl](http://Trimbos.nl) en [Pharos.nl](http://Pharos.nl). Pharos biedt ook trainingen aan voor 'Effectieve communicatie met laaggeletterden'. Kijk op onze website bij [pharos.nl/nl/kenniscentrum/algemeen/training-en-advies/effectief-communiceren-met-laaggeletterden](http://pharos.nl/nl/kenniscentrum/algemeen/training-en-advies/effectief-communiceren-met-laaggeletterden), of stuur een e-mail aan [training@pharos.nl](mailto:training@pharos.nl).

## CONTACT

### Pharos

Arthur van Schendelstraat 620  
Postbus 13318, 3507 LH Utrecht

030 – 234 98 00  
[info@pharos.nl](mailto:info@pharos.nl)  
[www.pharos.nl](http://www.pharos.nl)



Het beeldverhaal 'Marian heeft een depressie. Wat kan ze doen?' is ontwikkeld door Pharos, in samenwerking met het Trimbos-instituut. Het is financieel mede mogelijk gemaakt door Achmea.

April 2018