

Materialen t.b.v. preventie van psychische klachten, somberheid en depressie uit het project Depressiepreventie in de huisartsenpraktijk met digitale links



Vooraf

De informatiematerialen zijn gericht op depressiepreventie in brede zin, gericht op het omgaan met psychische klachten en op het voorkomen van terugval. Depressie begint soms met angst, piekeren, spanning of burn-out.

Naast mogelijkheden binnen de zorg verwijzen de materialen naar o.a. psycho-educatie, zelfhulp, lotgenotencontact, keuzehulpen, stigmabestrijding en laagdrempelige hulp. De informatie is beschikbaar voor mensen met (beginnende) klachten en voor familieleden en naasten. En bruikbaar voor huisartsen, praktijkondersteuners GGZ, onderwijsinstellingen, gemeentelijke sociale diensten, sociale wijkteams, uitkeringsinstanties, werkgevers en werknemers en hun organisaties, vakbonden, buurt- en clubhuizen en wijkcentra, sportverenigingen en -bonden, zorginstellingen, herstel- en zelfregiecentra et cetera.

De materialen kunnen worden gedownload en papieren exemplaren zijn kosteloos aan te vragen door te mailen naar info@wijzijnmind.nl

INFORMATIEMATERIALEN

1. Netwerkaanpak bij (signalen van) depressie. Een integrale aanpak bij depressieve klachten waarbij netwerkpartners in en buiten de zorg samenwerken om persoonsgerichte zorg te bieden, gericht op herstel en (terugval)preventie. Dit omvat ook samenwerking met (informele) sociale netwerken onder zelfregie van de cliënt.
Via: <https://wijzijnmind.nl/naar-de-huisarts/tips-voor-huisartsen>
2. Overzicht 'Digitale tips', een keuzehulp voor oriëntatie waarop online hulp en informatie staat met websites en zelfhulptools over het omgaan met depressie en psychische klachten op basis van ervaringen van patiënten, naasten, huisartsen en praktijkondersteuners ggz.
Via: <https://wijzijnmind.nl/naar-de-huisarts/tips-voor-huisartsen> en <https://mindblue.nl/thema/digitale-tips-voor-huisartsen-bij-vragen-over-somberheid-en-depressie>
3. De MIND-Atlas-kaarten met een overzicht van centra voor herstel en zelfregie en van patiënten- en familieorganisaties die een eigen aanbod hebben.
Via: www.wijzijnmind.nl/mind-atlas
4. De MIND-Korrelatie-kaarten met het aanbod van gesprekken met hulpverleners voor mensen die op een wachtlijst staan voor ggz-zorg.
Via: www.mindkorrelatie.nl/onderwerpen/overbruggingshulp
5. De Keuzekaarten Depressie; een toolkit voor hulpverleners om samen te beslissen over passende zorg en ondersteuning en ook bruikbaar voor mensen om zelf te oriënteren (gebaseerd op de zorgstandaard van Akwa GGZ).
via: www.mindplatform.nl/projecten/hulpmiddelen-bij-samen-beslissen
6. Het 'Kiezen in de ggz' notitieboekje en de kaarten die daarbij horen. Op de website staat keuze-informatie over het aanbod van professionele zorg en ondersteuning in Nederland, incl. wachtlijstinformatie.
Via: 'Kiezen in de ggz': www.kiezenindeggz.nl
7. De folder 'Honest, Open en Proud' (Samen Sterk zonder Stigma), een trainingsmethode voor empowerment van mensen met psychische problemen.
Via: www.samensterkzonderstigma.nl/stigma-en-de-ggz/tips-en-tools/honest-open-proud-hop/hier-kun-je-de-hop-training-volgen/

8. Folder over supportgroepen voor mensen met somberheid en depressie (Depressievereniging), met aanbod van lotgenotencontact voor (naasten van) mensen met een depressie onder begeleiding van getrainde gespreksbegeleiders.
Via: www.depressievereniging.nl/supportgroepen
9. Op deze folder staan ook mogelijkheden voor contact via het digitaal platform Depressie Connect. Er zijn twee community's; één voor mensen met een depressie(-verleden) en één voor naasten van mensen met een depressie.
via: www.depressievereniging.nl/depressieconnect
10. De Signaleringskaart depressie. Iedereen kan deze signaleringskaart gebruiken als hij/zij een depressie bij een ander vermoed. Op de depressie-signaleringskaart staan signalen waaraan je een depressie bij iemand kunt herkennen. Er staan daarnaast enkele handige tips op en links naar meer informatie en naar websites met hulpmogelijkheden.
Via: <https://wijzijnmind.nl/corona/nuttige-tips-in-coronatijd> en <https://mindblue.nl/thema/depressie-bij-anderen-herkennen-gebruik-de-signaleringskaart-depressie>
11. De kaart 'Somber of depressieve klachten? Je hoeft er niet alleen mee te zitten'. De kaart geeft aan dat het helpt om erover te praten en geeft tips en advies over wie goede opties zijn (van familie tot hulpverleners). Het leidt de weg naar informatie over depressie, geeft tips over leefstijl en hoe iemand kan omgaan met onrustige gedachten. Ten slotte wordt aangeraden om contact op te nemen met de huisarts.
Via: <https://wijzijnmind.nl/corona/nuttige-tips-in-coronatijd> en [Kaart somberheid.pdf \(mindblue.nl\)](#)
12. De kaart 'Hoe ga je als naaste om met iemand die lange tijd somber is, of een depressie heeft?' De kaart geeft algemene tips, hoe iemand zijn naaste steun kan geven, do's en don'ts, informatie over depressie. De kaart informeert ook waar naasten zelf terecht kunnen voor lotgenotencontact en wat zij kunnen doen als iemand geen uitweg meer ziet. Ten slotte wordt aangegeven dat naasten een afspraak kunnen maken met professionele hulp en/of MIND Korrelatie.
Via: <https://wijzijnmind.nl/corona/nuttige-tips-in-coronatijd> en [kaart somberheid a5 NAASTEN NW DEF3.pdf \(mindblue.nl\)](#)
13. De kaart 'Heb je te maken met psychische klachten?' en de bijbehorende poster. Voor mensen die op zoek zijn naar ondersteuning bij psychische klachten, voor henzelf of hun naasten. Er is informatie over verschillende psychische klachten beschikbaar.
Via: www.wijzijnmind.nl/psychische-klachten/flyers-en-informatie
14. De flyer 'Naasten in kracht' voor familieleden en andere naasten. Zij kunnen op de website ervaringsverhalen en tips vinden en een online schrijfhulp vinden om zelf ervaringen te delen. Daarnaast ook informatie over onderwerpen als crisis, voor jezelf zorgen, voor een ander zorgen en over zaken als financiën en behandeling. Naasten in kracht bundelt 15 familie- en naastenorganisaties.
Via: www.naasteninkracht.nl

Achtergrondinformatie: 'Wat helpt bij depressie en somberheid?'

MIND inventariseerde de ervaringen van 1.048 mensen met depressieve klachten en 158 naasten. Zij gaven aan wat zij doen (of deden) om zo min mogelijk last van hun klachten te hebben. En welke zorg heeft hen het beste heft geholpen. Zij geven ook tips aan lotgenoten en aan hulpverleners. Daarnaast staan in het rapport goede voorbeelden van 37 huisartsen en 91 praktijkondersteuners ggz op basis van de ruim 12.500 patiënten en ruim 2.300 naasten die zij in hun praktijken zagen.
Via: <https://mindplatform.nl/nieuws/wat-helpt-bij-depressie-en-somberheid>

De materialen zijn gebruikt en/of ontwikkeld in het project 'Depressiepreventie in de huisartsenpraktijk' dat onderdeel is van het landelijk Meerjarenprogramma Depressiepreventie.