

# Omgaan met iemand die depressief is - tien tips en wat te zeggen

---

Bron: Zenfiles

**Een depressie is niet alleen voor degene die haar heeft lastig. Ook de directe omgeving krijgt heel wat op haar bord. Om je als naaste wat op weg te helpen, geef ik 10 tips om om te gaan met iemand die een depressie heeft.**

Omgaan met een depressief iemand is vaak ontzettend moeilijk. Je kunt soms maar weinig goed doen en niets van wat je zegt, lijkt aan te komen of goed te vallen. Toch kan het, iemand die depressief is steunen. Deze 10 manieren helpen je verder.

1. **Lees je in.** Het is lastig uit te leggen hoe depressie precies voelt, maar niet wat het feitelijk is. Behalve als je depressief bent, dan, want dan is zeggen wat je volgens klinische boekjes hebt, ook verdomd energievretend. Daarom is het handig dat je je als naaste inleest over deze ziekte. Goede informatie over depressie vind je bijvoorbeeld op de [dezedepressiepagina](#) van het Trimbos Instituut (zie het linkermenu voor onder meer symptomen, subtypes, gevolgen en het verloop van de ziekte).

2. **Neem het serieus.** Wie een depressie heeft, heeft niet een dipje, maar een ziekte. Hoe ernstig het is, verschilt per persoon, maar het dient hoe dan ook serieus genomen te worden. Depressie zorgt voor ontzettend veel stress, wat weer diverse lichamelijke klachten met zich mee kan brengen. Daarnaast kan een depressie opeens heel grillig worden, met soms een verschrikkelijke afloop. Probeer de persoon die het heeft het gevoel te geven dat zijn aandoening er mag zijn. Dat gebeurt niet met 'ah joh, komt wel goed' en 'heb ik ook weleens, gaat echt wel over'. Wel met je inlezen, de persoon vragen hoe je kunt helpen en af en toe iets gewoon doen, zoals een kaartje sturen of thee zetten, zonder er iets voor terug te verwachten.

3. **Probeer iemand die depressief is niet op te vrolijken.** Als we zeggen dat onze vissen dood zijn, dan zijn ze voor ons ook dood. Dat er nog een hele hoop andere dieren zijn die óók leuk zijn, doet daar niets aan af.

4. **Je hoeft niet met een oplossing te komen of zelfs maar iets te zeggen.** Echt niet. Er voor ons zijn, naar ons luisteren, is voldoende. In plaats van te zeggen: "Maar een hond is ook leuk" of: "Dan koop je toch nieuwe vissen?" volstaat: "Wat erg dat je vissen dood zijn. Ik zou willen voor jou dat het niet zo was."

**5. Probeer niet voor ons te denken.** Het geeft echt niet als je depressief-zijn niet goed of helemaal niet begrijpt. Juist daarom is het belangrijk dat je vraagt naar hoe we ons voelen, en dat niet voor ons invult. Misschien willen we je namelijk op dat moment wél om ons heen, of leidt een debiel YouTube-filmpje ons juist even af. Ook liever niet doen: ons niet uitnodigen voor je verjaardagsfeestje. Dikke kans dat we 'nee' zeggen als je uitnodiging in onze inbox komt, maar toch: we horen er nog graag een beetje bij.

**6. Loop niet weg. We hebben je nodig.** We willen die arm om ons heen, dat sms'je als we weer met lood in ons schoenen naar therapie moeten en die glimlach als je ziet dat we vannacht weer van drie tot vier geslapen hebben. Zelfs als we zeggen dat we niemand willen zien, dat we laat of niet op sms'jes reageren of dat we even geen zin hebben in bezoek, doet het ons veel als we je juist de volgende keer weer kunnen vinden. Al helemaal als die volgende keer maanden later is.

**7. Vat dingen niet persoonlijk op.** Als we niks laten horen, wazig naar je kijken of er niet lijken te zijn terwijl je iets vertelt, ligt dat niet aan jou. Het ligt aan ons. We zijn er 'even' niet en wanneer we weer terug zijn, weten we niet. Maar blijf aan de lijn; we zijn bezig om vroeg of laat weer aan sociaal verkeer deel te nemen. En juist daar hebben we je hulp bij nodig. Blijf met ons koffiedrinken, al is het een kwartiertje, maak een stom grapje, al lachen we niet zo snel. Mocht er door je heen gaan: keleertig, hier is echt geen reet aan, bedenk je dan dat wij precies – tegen onze wil in – hetzelfde denken. ;-)

**8. Stel grenzen als je wordt gekwetst.** Iemand die depressief is, wil vanuit zijn donkere blik, prikkelbaarheid en somberte nog weleens dingen zeggen die je kwetsen. Hoe vervelend het ook voor ons is dat we ziek zijn, je hoeft niet alles te pikken. Je mag zeggen: "Ik vind het vervelend dat je ziek bent, maar dit kwetst mij." Als het je te veel wordt, mag je gerust de ruimte nemen én geven om af te koelen.

**9. Ga door met je eigen dingen.** Een dierbare in je omgeving hebben die ziek is, is ontzettend lastig. Zeker als het om iemand gaat die eigenlijk weinig wil en vooral negatief denkt. Hoe moeilijk je het ook vindt en hoe graag je diegene wilt helpen: blijf je eigen dingen doen. Jij mag gewoon wél genieten, of je nu een ouder/zus/broer/partner/vriend/vriendin bent. Dus pak dat terrasje, ga naar die film, hou een avond met vrienden of vriendinnen, ga dat weekend weg. Het mag. Je bent het aan jezelf verplicht om ondertussen goed voor jezelf te blijven zorgen. Juist dan kun je er ook goed voor iemand anders zijn.

**10. Praat met anderen.** Het kan lastig zijn om dingen die je moeilijk vindt aan depressie, te bespreken met degene die depressief is. Vaak is het zo dat degene die ziek is, zich al heel vervelend en schuldig voelt omdat hij/zij een depressie heeft. Het verschilt per persoon of je kunt zeggen hoe jij last ondervindt van zijn

of haar ziekte. Er zijn depressieven bij tegen wie je gerust kunt zeggen dat je het lastig vindt hen zo somber te zien, maar er zijn er ook die daardoor nog meer in hun schulp kruipen. Merk je dat je het gesprek over jouw gevoelens lastig aan kunt gaan? Praat er dan met iemand anders over. Een goede vriend, iemand die depressief is geweest of een lotgenoot, bijvoorbeeld. Zorg in ieder geval dat jij ook je verhaal kwijt kunt.

### **Wat je kunt zeggen**

Tot slot: een lijstje van dingen die áltijd goed zijn om te zeggen:

- “Ik vind het moeilijk om depressie goed te begrijpen, maar ik wil graag mijn best doen en naar je luisteren.”
- “Als je wilt en je je goed genoeg voelt, kan ik woensdag even thee komen drinken.” (In plaats van: “Laat het maar weten wanneer je zin hebt om af te spreken.” Iemand die depressief is, zal namelijk niet zo snel zelf het initiatief nemen.)
- “Het geeft niet als je het nog laat weten; je kunt met mij alle kanten op.” (Als je vraagt of degene die depressief is iets leuks wilt doen en hij/zij antwoordt erop terug te komen.)
- “Ik vind het lastig iets zinnigs te zeggen, want je moet je vreselijk voelen, maar ik vind dit echt heel kut voor je.” (In plaats van niks meer laten horen omdat je niet weet wat je moet zeggen.)
- “Welke kant dit ook opgaat, hoelang dit ook gaat duren, ik blijf vlak achter je.”