

## Overwinnen van somberheid

Door Errez Bar (GZ-psycholoog) en Lida Bontekoning (SPV)

We kennen het allemaal wel. Een fase in je leven waarin het niet lekker gaat. Je voelt je somber, vermoeid of lusteloos. Je hebt weinig zin om dingen te doen, weinig energie voor datgene waarvan je weet dat het moet gebeuren. Het kost zelfs moeite op te laden voor activiteiten die voorheen juist veel plezier gaven. De oorzaken voor somberheid kunnen erg verschillend zijn. Bij sommige mensen ontstaat het na een periode waarin men een aantal tegenslagen te verwerken heeft gehad, of waarin men door omstandigheden een tijd lang behoorlijk belast is geweest. Vaak gaat het een tijd lang goed, functioneert iemand nog een behoorlijke tijd prima ondanks stress of ingrijpende gebeurtenissen, tot men na verloop van tijd opeens klachten begint te ontwikkelen. Niet zelden gebeurt dit in een fase waarin juist de rust in het dagelijkse leven weer wat is teruggekeerd, de grote bronnen van stress inmiddels achter de rug zijn of de oorzaak van de overbelasting verdwenen is.

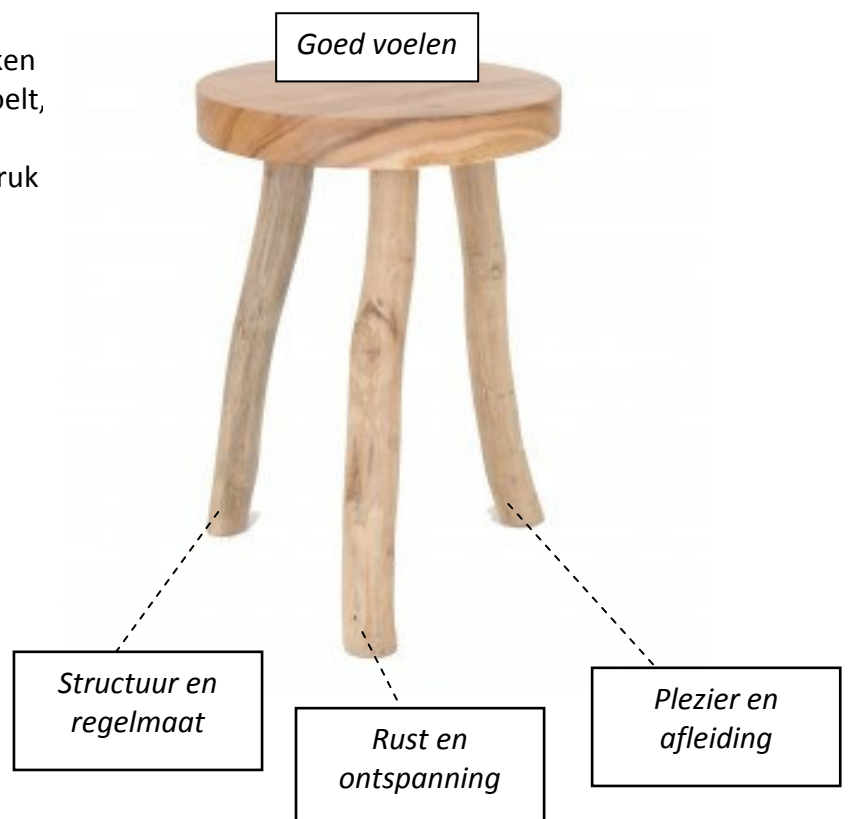
Juist in die fase is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Door voor jezelf te zorgen voorkom je dat je klachten nog verder toenemen, en dat een dipje ontaardt in een langdurige dip of zelfs tot een depressie leidt. Maar niet alleen dat. Want goed voor jezelf zorgen, betekent ook dat je jezelf de ruimte geeft om te herstellen. Waardoor de weg naar verbetering van je stemming en energieniveau mogelijk is.

### De kruk

Je zou kunnen zeggen dat het bereiken van een situatie waarin je je goed voelt, te vergelijken is met een kruk die op drie poten staat. De poten van die kruk zijn:

- Structuur en regelmaat
- Rust en ontspanning
- Afleiding en plezier

Iedere poot is op zijn eigen manier belangrijk, en er is niet één poot die belangrijker of minder belangrijk is dan de andere poten. Grof gezegd: als één poot korter is dan de andere poten raakt de kruk aan het wiebelen, en als de poot nog korter is valt de kruk om. Hetzelfde risico om te vallen loop je wanneer je in het dagelijkse leven onvoldoende zorgt voor balans in je leven. Daarom leggen we graag uit hoe je kunt zorgen dat elk van deze poten lang genoeg zijn.



## De balans terugvinden

### • 1. *Structuur & regelmaat*


Hanteer een regelmatig slaappatroon (op vaste tijd gaan slapen /en op vaste tijd opstaan) en een regelmatig eetpatroon (3 maaltijden per dag op vaste tijden). Doe nuttige dingen die je voldoening geven, die je structuur bieden en die reden geven om uit bed te komen. Werk kan om die reden erg belangrijk zijn. Maar ook het huishouden of andere klusjes in huis, zorg voor de kinderen, sporten of vrijwilligerswerk zijn nuttige bezigheden die voldoening kunnen geven. Het gaat om activiteiten die energie kosten, je het gevoel geven nuttig bezig te zijn en die je kunt afronden met een tevreden gevoel. Van belang hierbij is dat je datgene wat je doet, doet met concentratie. Probeer dus niet twee dingen tegelijk te doen, en maak af waar je mee bezig bent voor je aan iets anders begint.

### • 2. *Ontspanning & rust*

Om te kunnen herstellen van de activiteiten die je energie kosten, is het belangrijk om regelmatig momenten te hebben waarop er weinig van je gevraagd wordt. Dit geldt zowel voor de lichamelijke als de geestelijke belasting. Met name activiteiten waarbij je geest tot rust kan komen zijn van belang. Een uurtje op de bank zitten om een boek te lezen, een wijntje drinken met je partner, een bad nemen of een wandeling maken. Allemaal goede manieren om te ontspannen. Het meest effectieve is om dit te doen met zo min mogelijk prikkels om je heen, dus uitzetten van televisie, computer en mobiele telefoon.

### • 3. *Plezier & afleiding*

Behalve nuttig bezig zijn en weer tot rust komen is het erg belangrijk om ook leuke, plezierige activiteiten te ondernemen. Het gaat om activiteiten die je uit je dagelijkse sleur halen, die plezier geven, reden geven tot lachen, activiteiten die je kunnen verrassen. Het zijn activiteiten waar je naar uit kunt kijken aan het begin van de week. Je kunt bijvoorbeeld denken aan naar de film gaan, sporten, uit eten gaan, winkelen of naar een pretpark gaan. Spreek met vrienden af, ga naar buiten. Het belangrijkste is om dingen te doen die je uit je 'routine' halen, dingen die je normaal gesproken niet doet.

 Deze poten zijn alle drie erg belangrijk en de ervaring leert dat wanneer één van deze drie poten te kort is, de kruk omvalt. Wanneer je bijvoorbeeld te weinig structuur hebt, maar wel ontspanning en ook plezier, dan zit je in een modus die vergelijkbaar is met het hebben van vakantie. Dat is even leuk, maar na een aantal weken mis je toch iets dat je voldoening geeft, het gevoel vermoeid en voldaan thuis te komen en trots te zijn op wat je doet. Dat je dit mist kan uiteindelijk een mat en onvoldaan gevoel geven. Wanneer je voldoende structuur en regelmaat hebt en ook leuke dingen doet, maar je komt tekort op de poot van de ontspanning dan kan dit leiden tot overbelasting en vermoeidheid. Tot slot, wanneer je tekort komt op de poot van plezier en afleiding dan zit er te weinig in het leven wat de dagen 'de moeite waard' maakt.

Uit onderzoek blijkt dat wanneer mensen somber zijn, met name de eerste en de derde poot van de kruk nog wel eens te kort zijn. Met name als iemand niet werkt, of maar een klein aantal uur per week werkt, wordt het vaak moeilijk gevonden om een vaste dagstructuur te hanteren. Men is geneigd om later uit bed te komen, inspannende activiteiten uit te stellen en weinig structuur in de dag te brengen. Ditzelfde geldt voor plezierige activiteiten.

Wanneer mensen somber zijn hebben ze vaak het idee dat er geen leuke activiteiten meer bestaan. Niets geeft nog plezier, ook dingen die in het verleden wel plezierig waren.

Dat voelt inderdaad in het begin zo, maar je zult merken dat dit verandert naarmate je meer plezierige activiteiten onderneemt. In het begin is het vooral een kwestie van doorzetten, maar iedere plezierige activiteit geeft een beetje meer energie en na verloop van tijd zul je merken dat het veel makkelijker gaat en vind je je plezier weer terug. Ook het hanteren van een goede dagstructuur kost in het begin moeite. Maar als je eenmaal begonnen bent zul je merken dat het steeds makkelijker wordt om deze te hanteren. Bovendien merk je dat het je iets oplevert, in de zin dat je meer energie krijgt en je stemming verbetert.

### **Denk ook aan de volgende tips!**

#### ✧ *Zelfzorg*

- nuttig een maaltijd aan tafel, dek de tafel, neem de tijd voor je maaltijd, doe geen andere activiteiten als je aan het eten bent.
- schenk aandacht aan je uiterlijke verzorging zoals je dat gewend was voor je "dip", trek leuke kleren aan, ga naar de kapper, gebruik fijne badproducten.

#### ✧ *Sociaal*

- neem initiatief om contact op te nemen met je vrienden, kennissen en familie.
- pak je sociale leven actief op in plaats van je terug te trekken.
- zoek contact met personen of doe activiteiten waar je energie van krijgt in plaats van dat het je (negatieve) energie kost.
- er zijn veel activiteiten die geen of weinig geld kosten zoals wandelen, fietsen. Vraag iemand om mee te gaan.

#### ✧ *Gedachten en gedrag*

- stop met belemmerende negatieve gedachten.
- heb meer oog voor reële positieve eigenschappen en kenmerken van jezelf.
- kom beter op voor je eigen wensen en behoeften.
- durf nee te zeggen als je iets niet wilt.
- durf iets te vragen.

#### ➤ *Boekentips*

"In de put, uit de put - zelf depressiviteit overwinnen" van Pim Cuijpers en Nellie Wiltschut.  
"Verbeter uw zelfbeeld in 7 stappen" van Kees Korrelboom