



Depressie...

Ga er niet aan onderdoor!

Enkele voorbeelden

- Dhr X
- Mw Y
- Mw Z



Wat is een depressie nu eigenlijk?

- Een depressie is een stemmingsstoornis: Stemming staat voor een langdurige gemoedstoestand die kleur geeft aan de waarneming van de betreffende persoon.
- Vergelijk stemming met klimaat, emoties staan voor het weer van de dag.

Kenmerken

- Gevoel: **Somberheid**, prikkelbaarheid, lusteloos, **verlies van interesse en /of plezier in de gewoonlijke bezigheden**
- Gedachten: Idee waardeloos te zijn, overmatige/misplaatste schuldgevoelens, concentratiezwakte, besluiteloosheid, gedachten van uitzichtloosheid, hopeloosheid, veel bezig met de dood c.q. zelfmoord
- Gedrag: passiviteit, vertraagd in bewegen
- Lichamelijk: Verandering van eetlust, gewichtsaf- of toename, verstoord slaappatroon, libidovermindering en energieverlies/vermoeidheid, die kenmerkend schommelt over de dag

Spectrum van stemmingsstoornissen

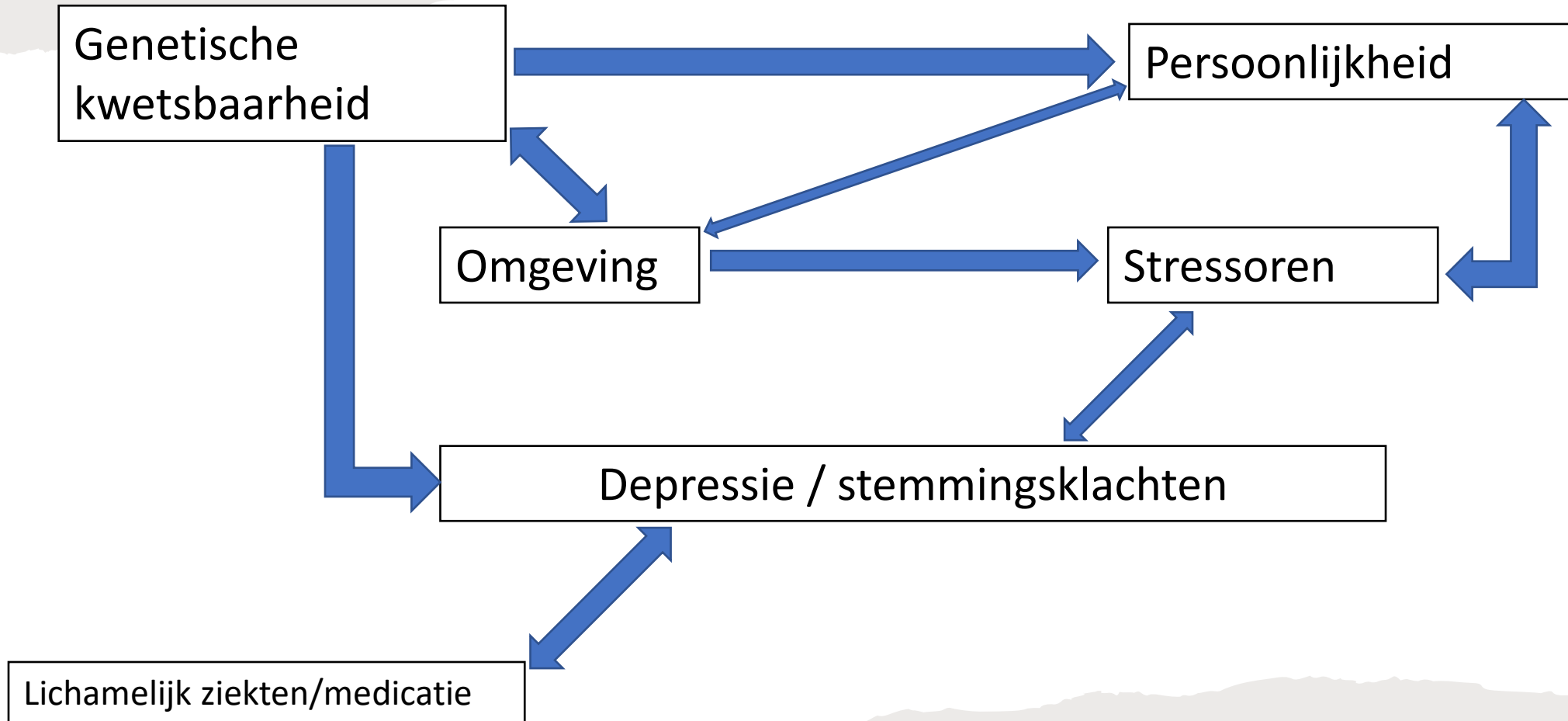
- Licht, matig, ernstig
- Met katatone kenmerken
- Met psychotische kenmerken
- Winterdepressie/seizoensgebonden
- Dysthyme stoornis



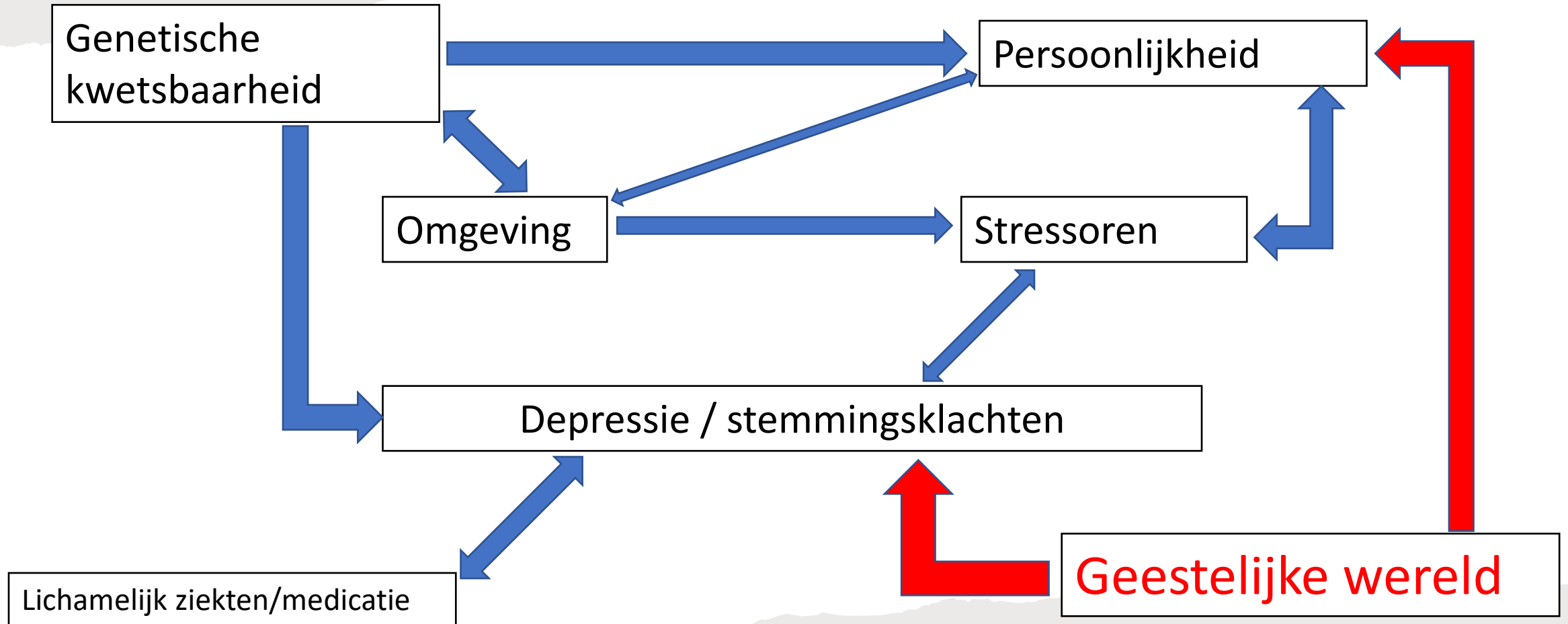
Oorzaken die depressie kunnen uitlokken

- **Levensgebeurtenissen:**
 - Ingrijpende gebeurtenissen (life events)
 - Langdurige situationele moeilijkheden
 - Dagelijkse tegenslagen
 - Sterke stressoren
- **Persoonlijkheid**
- **Erfelijkheid**

Dynamisch kwetsbaarheid model



Dynamisch kwetsbaarheid model



Depressie in de Bijbel?

- Woord komt in de bijbel niet voor, wel verhalen die te maken hebben met het onderwerp
- Job
- Elia
- David
- Saul

Job 3:3-5, 11 en 20-26

- Laat de dag vergaan waarop ik geboren ben, en de nacht waarin men zei: Er is een jongetje ontvangen. Laat die dag duisternis zijn; laat God er vanuit de hoogte niet naar vragen, en laat er geen lichtglans over schijnen. Laat de duisternis en de schaduw van de dood hem opeisen, laat wolken hem overdekken, laat verduisteringen van de dag hem angst aanjagen!
- Waarom ben ik niet van de baarmoeder af gestorven, en heb ik de geest niet gegeven toen ik uit de buik naar buiten kwam?
- Waarom geeft God aan een ellendige het levenslicht, en het leven aan bitter bedroefden van ziel? Zij verlangen naar de dood, maar hij is er niet; zij speuren ernaar, meer dan naar verborgen schatten. Zij zijn blij, tot jubelens toe, zij zijn vrolijk, als ze het graf vinden. Want in plaats van mijn brood komt mijn zuchten, en mijn jammerklachten worden uitgegoten als water. Want wat mij angst aanjoeg, is tot mij gekomen; dat waarvoor ik beducht was, is mij overkomen. Ik ben niet gerust en ik ben niet stil, ik heb geen rust, er is onrust gekomen.

Job 6:8-11

- Och, werd mijn begeerte maar vervuld, en gaf God mij maar waarop ik hoop! Was God maar zo goed dat Hij mij verbrijzelde, dat Hij Zijn hand losmaakte en een einde aan mij maakte! Dat zou nog een troost voor mij zijn, ik zou opspringen in mijn droefheid als Hij mij niet spaarde; want ik heb de woorden van de Heilige niet verloochend. Wat is mijn kracht, dat ik nog zou kunnen hopen? Of wat is het doel waarvoor ik mijn leven zou willen verlengen?

Job 30:16-21 en 30-31

- Daarom stort mijn ziel zich nu in mij uit; de dagen van mijn ellende grijpen mij aan. 's Nachts doorboort God mijn beenderen in mij, en mijn aderen zijn niet rustig. Door Zijn grote kracht is mijn kleding onherkenbaar veranderd; Hij snoert mij in als de kraag van mijn gewaad. Hij heeft mij in het slijk geworpen, en ik ben gelijk geworden aan stof en as. Ik roep tot U, maar U antwoordt mij niet; ik sta daar, maar U let niet op mij. U bent veranderd in een wreedaard tegen mij; met de macht van Uw hand hebt U Zich tegen mij gekeerd.
- Mijn huid is zwart geworden op mij, en mijn beenderen branden van hitte. Daarom is mijn harp tot een rouwklacht geworden, en mijn fluit tot een stem van wenenden.

1 Koningen 19:1-8

- Achab vertelde Izebel alles wat Elia had gedaan, en hoe hij allen, te weten al de profeten, met het zwaard had gedood. Toen stuurde Izebel een bode naar Elia om te zeggen: De goden mogen zó en nog erger met mij doen, als ik morgen om deze tijd uw leven niet zal maken als het leven van één van hen. Toen hij dat zag, stond hij op en vluchtte voor zijn leven. Hij kwam in Berseba, dat aan Juda toebehoort, en liet zijn knecht daar achter. Hijzelf liep echter een dagreis de woestijn in, ging onder een bremstruik zitten en bad om te mogen sterven. Hij zei: Het is genoeg. Neem nu mijn leven, HEERE, want ik ben niet beter dan mijn vaderen. Hij ging onder een bremstruik liggen slapen, en zie, een engel raakte hem aan en zei tegen hem: Sta op, eet. Hij keek op, en zie, aan zijn hoofdeinde lag een koek, op kolen gebakken, en een kruik water. Hij at en dronk en ging vervolgens weer liggen. De engel van de HEERE kwam voor de tweede maal, raakte hem aan en zei: Sta op, eet, want de weg zou te zwaar voor u zijn. Toen stond hij op, at en dronk, en liep door de kracht van dat voedsel veertig dagen en veertig nachten, tot aan de berg van God, de Horeb.

1 Koningen 19:9 en 10

- Hij ging daar een grot in en overnachtte er. En zie, het woord van de HEERE kwam tot hem, en Hij zei tegen hem: Wat doet u hier, Elia? Hij zei: Ik heb mij zeer voor de HEERE, de God van de legermachten, ingezet. De Israëlieten hebben immers Uw verbond verlaten, Uw altaren omvergehaald en Uw profeten met het zwaard gedood. Ik alleen ben overgebleven, en zij staan mij naar het leven om het mij te benemen.

Psalm 22:2-9

- Mijn God, mijn God, waarom hebt U mij verlaten, bent U ver van mijn verlossing, van de woorden van mijn jammerklacht? Mijn God, ik roep overdag, maar U antwoordt niet, en 's nachts, maar ik vind geen stilte. Maar U bent heilig, U troont op de lofzangen van Israël. Op U hebben onze vaders vertrouwd, zij hebben vertrouwd en U hebt hen bevrijd. Tot U hebben zij geroepen en zij zijn gered, op U hebben zij vertrouwd en zij zijn niet beschaamd. Maar ik ben een worm en geen man, een smaad van mensen en veracht door het volk. Allen die mij zien, bespotten mij; zij trekken de lippen op, zij schudden het hoofd en zeggen: Hij heeft zijn zaak op de HEERE gewenteld – laat Die hem bevrijden! Laat Die hem redden, als Hij hem genegen is.

1 Samuel 16:14-15 en 18:10-12

- De Geest van de HEERE was van Saul geweken, en een boze geest bij de HEERE vandaan joeg hem angst aan. Toen zeiden Sauls dienaren tegen hem: Zie toch, een boze geest van God jaagt u angst aan.
- De volgende dag gebeurde het dat de boze geest van God weer vaardig werd over Saul, en hij raakte binnenshuis in geestvervoering. David tokkelde op de harp zoals elke dag. Nu had Saul een speer in zijn hand, en Saul wierp de speer en zei: Ik zal David aan de wand spietsen, maar David ontweek hem tot tweemaal toe. Saul was bevreesd voor David, want de HEERE was met hem, en Hij was van Saul geweken.

Wat doe je eraan?

- Leefregels
 - Stel niet te veel eisen aan jezelf
 - Richt de blik vooral op het heden
 - Zorg voor structuur in de dag
 - Zorg voor voldoende lichaamsbeweging
 - Zorg voor voldoende sociale contacten
 - Blijf eventueel werken
 - Vermijd overmatig alcoholgebruik
- Medicatie (antidepressiva, anxiolytica, stemmingsstabilisator, lithium)
- ECT (Elektro Convulsie Therapie)
- Psychotherapie (gesprekstherapieën)
- Overig (lichttherapie, St Janskruid slaapdeprivatie, looptherapie)

Dokter, bestaat er een
middel tegen herfstdepressie?



Nou en of!



Wat doe je eraan Bijbels gezien?

- Job 7:11 Ik echter zal mijn mond niet houden. Ik zal spreken in de benauwdheid van mijn geest. Ik zal klagen in de bitterheid van mijn ziel.
- Psalm 33:20-22 Onze ziel verwacht de HEERE, Hij is onze hulp en ons schild. Want ons hart is in Hem verblijd, omdat wij op Zijn heilige Naam vertrouwen. Laat Uw goedertierenheid over ons zijn, HEERE, zoals wij op U hopen.
- Jeremia 29:11 Ik immers, Ik ken de gedachten die Ik over u koester, spreekt de HEERE. Het zijn gedachten van vrede en niet van kwaad, namelijk om u toekomst en hoop te geven.

Wat doe je eraan?

- Mattheüs 11:28 Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven.
- Filippenzen 4:4-9 Verblijd u altijd in de Heere; ik zeg het opnieuw: Verblijd u. Uw welwillendheid zij alle mensen bekend. De Heere is nabij. Wees in geen ding bezorgd, maar laat uw verlangens in alles, door bidden en smeken, met dankzegging bekend worden bij God; en de vrede van God, die alle begrip te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten bewaken in Christus Jezus. Verder, broeders, al wat waar is, al wat eerbaar is, al wat rechtvaardig is, al wat rein is, al wat lieflijk is, al wat welluidend is, als er enige deugd is en als er iets prijzenswaardigs is, bedenk dat. Wat u ook geleerd en ontvangen en gehoord en in mij gezien hebt, doe dat; en de God van de vrede zal met u zijn.

Wat doe je eraan?

- 1 Korinthe 10:13 Meer dan een menselijke verzoeking is u niet overkomen. En God is getrouw: Hij zal niet toelaten dat u verzocht wordt boven wat u aankunt, maar Hij zal met de verzoeking ook de uitkomst geven om die te kunnen doorstaan.
- Klaagliederen 3:22-26 Het is de goedertierenheid van de HEERE dat wij niet omgekomen zijn, dat Zijn barmhartigheid niet opgehouden is! Nieuw zijn ze, elke morgen; groot is Uw trouw! Mijn deel is de HEERE, zegt mijn ziel, daarom zal ik op Hem hopen. Goed is de HEERE voor wie Hem verwacht, voor de ziel die Hem zoekt. Goed is het te hopen en stil te wachten op het heil van de HEERE.

Wat doe je eraan?

- 1 Petrus 5:7-11 Werp al uw zorgen op Hem, want Hij zorgt voor u. Wees nuchter en waakzaam; want uw tegenpartij, de duivel, gaat rond als een brullende leeuw, op zoek naar wie hij zou kunnen verslinden. Bied weerstand aan hem, vast in het geloof, in de wetenschap dat hetzelfde lijden ook aan al uw broeders in de wereld opgelegd wordt. De God nu van alle genade, Die ons geroepen heeft tot Zijn eeuwige heerlijkheid in Christus Jezus, Hij Zelf moge u – na een korte tijd van lijden – toerusten, bevestigen, versterken en funderen. Hem zij de heerlijkheid en de kracht in alle eeuwigheid. Amen.

Wat doe je eraan?

- Romeinen 8:18-29 Want ik ben ervan overtuigd dat het lijden van de tegenwoordige tijd niet opweegt tegen de heerlijkheid die aan ons geopenbaard zal worden... .. Want wij weten dat heel de schepping gezamenlijk zucht en gezamenlijk in barensood verkeert tot nu toe... ..Want in de hoop zijn wij zalig geworden. Hoop nu die gezien wordt, is geen hoop. Immers, wat iemand ziet, waarom zou hij dat nog hopen? Maar als wij hopen wat wij niet zien, dan verwachten wij het met volharding. En evenzo komt ook de Geest onze zwakheden te hulp, want wij weten niet wat wij bidden zullen zoals het behoort. De Geest Zelf echter pleit voor ons met onuitsprekelijke verzuchtingen... ..En wij weten dat voor hen die God liefhebben, alle dingen meewerken ten goede, voor hen namelijk die overeenkomstig Zijn voornemen geroepen zijn. Want hen die Hij van tevoren gekend heeft, heeft Hij er ook van tevoren toe bestemd om aan het beeld van Zijn Zoon gelijkvormig te zijn, opdat Hij de Eerstgeborene zou zijn onder vele broeders.

Wat doe je eraan?

- Terug naar dhr X...
- Psalm 32:3-5 Toen ik zweeg, teerden mijn beenderen weg, onder mijn jammerklachten, de hele dag. Want dag en nacht drukte Uw hand zwaar op mij, mijn levensvocht veranderde in een zomerse droogte. Mijn zonde maakte ik U bekend, mijn ongerechtigheid bedekte ik niet. Ik zei: Ik zal mijn overtredingen belijden voor de HEERE. En Ú vergaf mijn ongerechtigheid, mijn zonde.

Bijbels perspectief?

- Conclusie vanuit deze teksten:
 - Zoek God, verwacht Hem
 - Stort je hart uit bij Hem, Hij geeft rust
 - Beleid je zonden en ruim je rommel op!
 - Vergeef anderen en jezelf
 - Weet dat God erbij is ook al lijkt Hij nog zo ver weg: Hij heeft een toekomst voor jou
 - Jezus kent je en weet wat je doormaakt
 - (Luister naar christelijke muziek?)

Hoe kun jij iemand anders helpen?

- Wees begripvol, neem de persoon serieus
- Bid samen
- Probeer structuur in te brengen
- Motiveren tot activiteit
- Perspectief voor ogen houden
- Niet te hoge eisen stellen
- Vragen naar suïcidaliteit
- Oog hebben voor omgeving

En wat moet je vooral niet doen?

- Job 6:25 Wat zijn oprechte woorden krachtig! Maar wat betekent het straffen dat bij jullie vandaan komt?
- Relativeren
- Mening/advies opleggen
- Meehuilen



Samenvattend

- Depressies en stemmingsklachten hebben veel aspecten die met elkaar verband houden
- Er kan zeker ook een geestelijk aspect aanwezig zijn!
- Zoek steun bij je familie/vrienden en in de kerk
- Is dit niet voldoende zoek dan professionele hulp
- Maar bovenal
Richt je op God en Zijn licht en niet op de donkerte van de depressie!

Getuigenis...

Hoor jij de vogels nog fluiten? Christian Verwoerd