



PuntP

Een depressie

PUNTP KAN U HELPEN

**GROEP:
VOLWASSENEN**



Iedereen is wel eens moe, somber en lusteloos. Het is een normale reactie op tegenvallers, een verlies en andere vervelende gebeurtenissen.

Wanneer dit soort gevoelens echter enkele weken aanhouden, kan er sprake zijn van een depressie.

Een depressie is zeer belastend voor de persoon zelf, maar ook voor zijn omgeving. Helaas is het een aandoening die veel voorkomt. Tien procent van de mannen en twintig procent van de vrouwen krijgt er in zijn of haar leven mee te maken. Ook kinderen, adolescenten en zelfs baby's kunnen depressief zijn. Een depressie uit zich bij hen soms anders dan bij volwassenen en is daardoor niet altijd even makkelijk te herkennen. Gelukkig is een depressie in de meeste gevallen goed te behandelen. Schroom niet om hulp te zoeken, ook als u niet zeker weet of u depressief bent. Voorkomen is beter dan genezen en hoe eerder een behandeling start, hoe groter de kans van slagen.

De symptomen Een depressie kan zich op veel verschillende manieren uiten. Om de juiste diagnose te stellen zijn er psychologische tests ontwikkeld. Daarmee kan niet alleen worden vastgesteld of u depressief bent, maar ook in welke mate. Er wordt onderscheid gemaakt tussen lichte, matige en ernstige depressies.

Algemene symptomen van een depressie zijn:

- gedepimeerde stemming, en
- verlies van belangstelling of plezier

Hoe meer van de bijkomende klachten aanwezig zijn, hoe ernstiger de depressie:

- gevoel van overweldigende droefheid of vrees, of het onvermogen om emotie te voelen
- duidelijke vermindering van belangstelling voor aangename activiteiten
- veranderende eetlust en duidelijke gewichtstoename of gewichtsverlies
- verstoord slaappatroon of slapeloosheid of meer slapen dan normaal
- veranderingen in activiteitsniveaus, rusteloosheid of zich beduidend langzamer bewegen dan normaal
- geestelijke en fysieke moeheid
- gevoel van schuld, vrees, hulpeloos- en/of bezorgdheid
- verminderd zelfrespect
- verminderde concentratie, besluiteloosheid
- het denken over dood of zelfmoord.

De oorzaken Soms is er een duidelijke aanleiding voor een depressie, maar meestal is de oorzaak niet aanwijsbaar. Bovendien wordt de ene persoon in een bepaalde situatie wel depressief en de ander niet. Hoewel er nog veel onduidelijkheden bestaan over het ontstaan van depressies, is het zeker dat een aantal factoren een rol speelt:



Persoonlijk dossier

Vanaf het moment dat u een afspraak heeft gemaakt bij PuntP, bent u bij ons geregistreerd als cliënt. Er wordt dan een persoonlijk dossier aangeemaakt. Informatie uit het dossier gaat niet zonder uw toestemming naar andere instellingen of personen. U kunt via een beveiligde internetverbinding delen van uw dossier in zien. Voor actuele informatie zie onze website: www.puntp.nl

- **Biologische factoren.** De belangrijkste biologische factor is erfelijkheid. Kinderen, ouders en broers en zusters van een depressieve persoon hebben een kans van ongeveer 15% om zelf depressief te worden. Bij mensen die geen naaste familieleden met een depressie hebben, is die kans maar 2 tot 3%. Daarnaast kunnen bepaalde stoffen zoals hormonen, medicijnen, alcohol en drugs het ontstaan van een depressie in de hand werken. Dat geldt ook voor sommige lichamelijke ziekten, zoals schildklier- en bijnierschorsafwijkingen, diabetes en hart- en vaatziekten.
- **Sociale factoren.** Ingrijpende gebeurtenissen kunnen veel spanning oproepen. Dat geldt voor negatieve gebeurtenissen als echtscheiding, dood of verlies van werk, maar ook voor positieve gebeurtenissen als de geboorte van een kind of het krijgen van promotie. Bij mensen die er gevoelig voor zijn, kan een grote hoeveelheid spanning leiden tot een depressie. Een andere belangrijke indicator is iemands sociale leven. Mensen met goede vrienden, een stabiele relatie en bevredigend werk hebben minder kans op een depressie en genezen sneller als zij toch depressief worden.
- **Psychische factoren.** Tot slot zijn ook persoonlijke eigenschappen van invloed op het wel of niet krijgen van een depressie. Mensen die niet goed in staat zijn om problemen op te lossen, verdriet te verwerken of steun te vragen, worden eerder depressief dan mensen die dat wel kunnen.

Behandeling bij PuntP Een depressie is in de meeste gevallen gelukkig goed te behandelen.

PuntP beschikt over teams van specialistische deskundigen die samen met u naar een oplossing zullen zoeken. Onze behandelmethoden zijn wetenschappelijk onderzocht en hebben hun nut bewezen. De behandelprogramma's zijn ontwikkeld in samenwerking met de Cliëntenraad van Arkin. PuntP is een onderdeel van Arkin. Welke methode of combinatie van methoden het meest geschikt is, is afhankelijk van de ernst van de depressie maar ook van uw voorkeur. PuntP hanteert daarvoor een heldere werkwijze met vijf stappen:

1 Een afspraak maken Als u heeft besloten om hulp te zoeken bij PuntP, is een verwijzing van uw huisarts of andere verwijzer nodig. Deze stuurt de aanmelding per fax naar de afdeling Aanmelding en Advies. U wordt gebeld voor het maken van een afspraak. U kunt Aanmelding en Advies zelf bereiken via telefoonnummer 020-590 4444.

U kunt ook online een afspraak maken. Zie www.puntp.nl.

2 Het eerste contact Nadat u heeft uitgelegd waar u een afspraak voor wilt maken, zal nog naar aanvullende informatie worden gevraagd. Bijvoorbeeld of u al eerder depressieve klachten heeft gehad en zo ja, of u daar voor bent behandeld. Als na overleg met u blijkt dat een behandeling voor depressie gewenst is, dan wordt binnen veertien dagen een afspraak met een psycholoog of psychiater gemaakt.

3 De intake is bedoeld om een goed beeld te krijgen van uw klachten en daar de best mogelijke behandeling bij te zoeken. Welke behandeling geschikt is voor u, is afhankelijk van een aantal factoren: de mate waarin u depressief bent, hoe lang u al depressief bent, of u al eerder depressief was, maar ook welke methode het best bij u past. De psycholoog of psychiater zal daarom met u praten over de mogelijke oorzaak van uw klachten en vragen naar uw ziektegeschiedenis. Daarnaast wordt aan de hand van vragenlijsten bepaald hoe zwaar uw depressie is. Op basis van deze informatie en in overleg met u wordt een behandelplan opgesteld. Wij gaan bij PuntP uit van een stapsgewijze aanpak, ook wel 'stepped care' genoemd. Dit betekent minimale hulp als het kan en intensieve hulp als het nodig is. Mocht een bepaalde behandelmethode niet aanslaan dan kan worden overgestapt op een andere. Ook een combinatie van behandelmethoden is mogelijk.

4 De behandeling bestaat uit één of meer behandelmethoden. Het kan bijvoorbeeld gaan om gesprekken, medicijnen of een combinatie daarvan. Afhankelijk van de methode krijgt u met een psycholoog, psychiater of andere behandelaar te maken. Elke behandeling bestaat uit een aantal afspraken. Sommige behandelingen zijn individueel, sommige in groepsvorm.

5 Resultaat bespreken Aan het eind van de behandeling wordt besproken hoe het is verlopen. Is het resultaat volgens u en uw behandelaar voldoende, dan kan de behandeling worden beëindigd. Mochten de klachten echter niet voldoende zijn



verminderd dan is een vervolgbehandeling raadzaam.
Voor veel behandelingen kunt u gewoon bij PuntP blijven.
Mochten wij een behandeling niet aanbieden, dan
verwijzen wij u door naar een andere instelling.

Meer weten? Voor meer informatie over depressie
en/of behandelmethoden kunt u terecht op onze website:
www.puntp.nl

Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met
Informentaal. Dit is een onafhankelijk informatie- en
adviespunt voor de geestelijke gezondheidszorg. De mede-
werkers beantwoorden uw vragen kosteloos. Informentaal
beschikt over een grote hoeveelheid foldermateriaal en
bijvoorbeeld adressen van patiëntenverenigingen.
Het bezoekadres van Informentaal is:

J.P. Heijestraat 121, in Amsterdam
Kijk ook op www.informentaal.nl

Andere informatieve websites:
www.puntp.nl
www.clientenraadarkin.nl

PuntP behandelt kinderen, jongeren en volwassen mensen met psychische of psychiatrische problemen. Wij stellen de cliënt in staat beter richting aan zijn eigen leven te geven. Iedere cliënt is een volwaardige gesprekspartner voor ons. Onze zorg is resultaatgericht en we combineren de zorg zo nodig met verslavingszorg. Onze aanpak is respectvol, direct, duidelijk en flexibel en we houden rekening met de diversiteit en leefomgeving van de cliënt.

De organisaties waar PuntP uit is voortgekomen zijn HKZ-gecertificeerd. Deze instellingen voldoen aan de HKZ-normen. HKZ staat voor Harmonisatie Kwaliteitsbeoordeling in de Zorgsector, een landelijk erkende organisatie die kwaliteitsnormen voor zorg opstelt.

PuntP werkt ook volgens het EFQM Excellence-model. Dit houdt in dat wij constant werken aan het verbeteren van kwaliteit.

Behandellocaties

CENTRUM: Roetersstraat 210, 1018 WE Amsterdam
telefoon (020) 590 56 00

NOORD: Strekkerweg 77, 1033 DA Amsterdam
telefoon (020) 590 53 00

OOST: Domselaerstraat 128, 1093 MB Amsterdam
telefoon (020) 891 31 00

WEST: Frederik Hendrikstraat 47, 1052 HK Amsterdam
telefoon (020) 590 47 77