

# PAMFLET: OMGAAN MET JE DEPRESSIE

P.R.R. Huygelen  
augustus 2022

## Hoe denk je over jezelf?

Een belangrijke factor in het ontwikkelen van een depressie is de wijze hoe je jezelf benadert. De wijze waarop je ontmoedigende gevoelens over je kunt laten afglijden in een depressie start dikwijls met een variant op een van drie irrationele basisgedachten over je functioneren. Een zelfindoctrinatie met gedragverstorende gevolgen.

Depressief zijn is leven in het heden zonder de intentie van het bestaan te benadrukken door je te concentreren op wat je wil bereiken. Jezelf reduceren tot het nu en niet tot wat je beweegt. De natuurlijke spontane dynamiek van het gericht zijn op iets wat je beoogt wordt onderdrukt. Deze reductie houdt je gevoel als een klem in de greep en verdringt het zich uitstrekken in de tijd en zo het verleden en de toekomst minder of geen invloed geeft op de beleving van je bestaan. Het bestaan wordt een oneindig heden waarin het eigengevoel permanent negatief gekleurd blijft.

Jan Verhulst noemde in zijn boek "*Depressief? Ik peins er niet over*" drie basisgedachten die je in de put helpen en houden. Dat zijn:

1. Ik *moet* altijd een goede prestatie leveren en daarvoor gewaardeerd worden anders ben ik een waardeloos figuur.
2. Iedereen *moet* aardig voor mij zijn *en* met mij rekening houden op een manier zoals ik dat graag wil. Als ze dat niet doen, dan zouden ze daarvoor gestraft moeten worden.
3. Mijn leven *moet* op een zodanige wijze worden ingericht dat ik alles wat ik hebben wil op een vrij eenvoudige manier kan krijgen. Alles moet gaan zoals ik het wil. Anders raak ik depressief.

Deze basisgedachten kunnen in vele varianten voor komen maar verstoren steeds de context waarin je tot handelen komt. Ze hebben steeds een verlamvend effect.

Op zichzelf gericht zijn met een hoog ongerechtvaardigd zelfrespect, stimuleert de slachtofferrol. Steeds kiezen voor een makkelijke weg naar geluk, niet een beroep doen op je persoonlijke competenties door nooit uitdagingen aan te gaan, maakt je inactief. Dan is depressief worden een ander vorm van controle houden op je leven. Hoera, ik ben depressief.

### *Wat is een tegenkracht?*

Een buffer ontwikkelen tegen depressies door je competenties te herkennen en te verhogen door het volledig inzetten op de eigen competenties en het beperken van het najagen van genoegens.

De wil om je competenties te herkennen en te ontwikkelen door uitdagingen aan te gaan voorkomt insufficiëntiegevoelens en neerslachtigheid door gericht te zijn op je positieve kans op eigen kracht je in te schakelen in je omgeving. Tolerant zijn tegenover jezelf en je positie relativeren helpt. Tevreden raken met wat je als reactie krijgt is een zegen. De ander bepaalt niet wie je bent, dat kan je zelf wel.

Betrokken raken met de anderen door je in te zetten voor één of meerdere personen is de weg om het afgestemd zijn op elkaar te ervaren. Niet afwachten maar doen, niet respect eisen maar geven.

Jezelf positief relativeren biedt de opening om de ego gerichtheid te larderen met zorg voor anderen. Ontwikkel de moed om door te gaan en de zelfbeheersing niet af te wijken van het gekozen pad. Als er vervolgens toch iets onontkoombars gebeurt hoef je niet dapper meer te zijn. Je zoekt dan troost bij iemand om vervolgens weer in jezelf te geloven.