

# Wat is een depressie?

## Iedereen is wel eens down, toch?

Je kan niet altijd gelukkig zijn. Het is heel normaal als je je wel eens somber of down voelt. Maar als dat gevoel langer dan twee weken aanhoudt, is het goed om daar met anderen over te praten. Het kan dan zijn dat je last hebt van een depressie.

## Maar eerst: wat is een depressie?

Bij een depressie voel je je langere tijd down of somber. Je voelt je leeg en moe. Je hebt weinig energie waardoor je zelfs geen zin hebt om leuke dingen te ondernemen. Je kan weinig hebben en bent snel geïrriteerd of boos. Bij een depressie kan je het gevoel krijgen dat je waardeloos bent en niemand op jou zit te wachten. Je kan je angstig voelen en veel piekeren. Het komt ook vaak voor dat mensen met een depressie minder eetlust hebben, slechter slapen, of juist heel veel, en minder zin in seks hebben. Ook concentratieproblemen komen vaak voor. Een depressie kan je leven zo zwaar maken dat je niet meer wilt leven. Daarom is het belangrijk om op tijd hulp te zoeken: er is wat aan te doen.

## Je bent niet de enige

Depressie komt vaak voor. Per jaar zijn er zo'n 500 duizend kinderen en volwassenen die met een depressie worstelen. Onder jongeren gaat het om ongeveer 4% (4 van de 100 jongeren). Depressie komt vaker voor bij meisjes dan bij jongens.

## De eerste stap

Als je niet goed in je vel zit en je down voelt, ga dan met iemand praten die jij vertrouwt. Je vader of moeder, een goede vriend of vriendin, een leerkracht of mentor. Het helpt om over je gevoel te praten en steun te zoeken. En je staat er dan niet meer alleen voor. Ook is het goed om regelmatig te leven; op tijd opstaan, drie keer per dag te eten en lekker te bewegen, al is het maar een wandeling of fietstocht van een half uurtje per dag.

Heb je het idee dat dit allemaal niet helpt en dat het niet beter wordt? Dan kan het zijn dat je meer hulp nodig hebt. Er zijn allerlei vormen van hulp, van een online-training tot gesprekken met een psycholoog. Je huisarts, mentor, ouder- en kindadviseur of medewerker van een jeugd- of wijkteam kan je helpen om de juiste hulp te vinden.

## Meer informatie

[www.brainwiki.nl](http://www.brainwiki.nl) site speciaal voor jongeren, geeft informatie over verschillende psychische problemen.

[www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl) tips en informatie voor jongeren die niet lekker in hun vel zitten. Je kan er onder andere de diptest doen, een zelftest die kan helpen bij het inschatten van de ernst van je dip.

[www.depri-en-dan.nl](http://www.depri-en-dan.nl) multiculturele jongerensite met informatie over depressie en wat je eraan kunt doen.

[www.indigo.nl](http://www.indigo.nl) Indigo is een zorgaanbieder die bijna in het hele land zit. Heb je een beetje meer hulp nodig om je klachten weer de baas te worden, dan kan Indigo jou helpen. Je gaat samen met een hulpverlener aan de slag en deze gaat je helpen om je beter te laten voelen door te kijken wat je nog wel kan en wat je graag wilt bereiken. Hulp van Indigo is altijd kortdurend en wordt ondersteund door online modules die je op je eigen tijd en plek kunt doen.

[www.debascule.com](http://www.debascule.com) de Bascule is een instelling speciaal voor kinderen en jongeren met psychische problemen. Wanneer je psychische problemen hebt die moeilijk te behandelen zijn of als er sprake is van meerdere psychische problemen is gespecialiseerde hulp nodig. De Bascule kan je dan helpen om je problemen weer de baas te worden. Je vindt ons op verschillende locaties in en om Amsterdam.