

TIPS

voor partners
en naasten

ANGST EN DEPRESSIE

Geen roze, maar een grijze of zelfs diepzwarte wolk tijdens de zwangerschap of na de bevalling? Niet alle moeders zitten

op een roze wolk. Depressie en angst komen vaker voor dan je denkt.

Een op de acht vrouwen krijgt een depressie na een bevalling.



Wat kan ik doen
als ze depressieve
klachten heeft?

Haar somberheid
doet mij
veel verdriet

Ik zie dat ze niet lekker
in haar vel zit. Hoe kan
ik haar helpen?

TIPS VOOR PARTNERS EN NAASTEN...

Hoe ga je als partner of naaste om met depressieve klachten?

Onderzoek toont aan dat praktische en sociale steun door naasten écht helpt. Maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Wat helpt wel en wat helpt niet? Dat is vaak niet zo eenvoudig.

Je leest in deze folder negen manieren waarop jij kunt helpen:

1 Geef haar ruimte om te praten

Help haar om te praten over haar sombere gevoelens, zonder dat ze zich daar schuldig over voelt. Het praten over zorgen en gevoelens kan erg opluchten.

2 Geef haar ruimte om andere gevoelens te hebben

Ze kan andere gevoelens hebben dan jij. Accepteer dat.

3 Neem haar sombere gevoelens serieus

Het is belangrijk om depressieve klachten serieus te nemen en begrip te tonen. Zeg dus niet dat het altijd 'erger' had gekund. Probeer niet om angst en/of depressieve gevoelens weg te praten.

4 Sociale activiteiten

Blijf haar uitnodigen voor sociale activiteiten, ook als ze even geen zin heeft. Af en toe een appje sturen kan ook erg helpen. Maar verwacht niet meteen antwoord.

5 Neem zorg uit handen

Bied zoveel mogelijk ondersteuning en praktische hulp. Overleg bijvoorbeeld wat je/jullie voor haar kunnen doen in het huishouden. Bied ook hulp aan bij de zorg van de baby en eventuele andere kind(eren). Laat haar merken dat ze er niet alleen voor staat. Daarnaast is het belangrijk dat ze regelmatig tijd voor zichzelf heeft.

TIPS voor partners en naasten

6 Vat het niet persoonlijk op

Angst en/of depressieve klachten zorgt ervoor dat zij misschien prikkelbaar is. Ze kan buien of uitvallen hebben. Wanneer deze buien of uitvallen zich op jou richten is dat natuurlijk heel vervelend. Maar onthoud dat deze bij de klachten horen. Je bent juist 'doelwit' omdat zij zich veilig bij je voelt en zich durft te uiten.

7 Probeer het niet te verklaren

Probeer de angst en/of depressieve gevoelens niet te verklaren. Geef ook geen goedbedoelde adviezen en tips. Adviezen kunnen als verwijt aanvoelen. Haar gevoelens erkennen, begrip en de bereidheid om serieus te luisteren, zijn het belangrijkste.

8 Probeer haar niet krampachtig op te vrolijken

Dit kan juist averechts werken en het moeilijker maken voor haar.

9 Herstel heeft tijd nodig

Vraag niet of ze zich al beter voelt. Daarmee zet je haar onder druk. Krijgt ze voor haar depressie een behandeling? Verwacht niet dat alles snel weer bij het oude zal zijn.

ZOEK HULP...

Voor haar

Ontkent ze haar depressieve gevoelens? En maak je je zorgen? Overleg dan met de huisarts, verloskundige of een medewerker van het consultatiebureau (JGZ verpleegkundige of arts).

Voor jezelf

Wanneer iemand in je omgeving een depressie heeft, kan het zijn dat je zelf ook klachten ervaart, zoals verdriet, stress of somberheid. Ook partners kunnen in deze moeilijke periode een depressie ontwikkelen.

- ➔ Praat over je gevoelens met vrienden of familieleden.
- ➔ Of zoek zelf hulp bij de huisarts als het te zwaar wordt of bel (eventueel anoniem) met MIND Korrelatie (0900-1450).

Ken de symptomen

Zoek meer informatie over postpartum depressie, zodat je zo goed mogelijk begrijpt wat er aan de hand is met haar. Kijk bijvoorbeeld op www.mentaalvitaal.nl, www.mindblue.nl of www.thuisarts.nl

Contactgegevens:

April 2022, meerjarenprogramma depressiepreventie van het ministerie van VWS

