



Somber zijn



Ik ben
boos

Ik ben
verdrietig
dat ik niet
naar buiten
mag

Ik voel me
alleen

Ik ben
moe

Ik heb zin
om te
hulen

Ik heb
geen zin
om op te
staan

Alles lijkt
slecht

Het kan
me niet
schelen

Het is
moeilijk om
plezier te
maken

Somber zijn:

Het verhaal van Tom

Tom is somber.

Tom is verdrietig. Normaal gaat hij altijd naar zijn clubjes, ziet zijn vrienden en zijn moeder komt op bezoek. Nu moet hij binnen blijven, alleen. Hij mist zijn moeder, ook al belt hij bijna elke dag met haar. Hij praat nog wel één keer per week met Mary, zijn ondersteuner, maar via de telefoon is toch anders. Hij heeft zelfs geen zin om iets in huis te doen. Hij is moe en slaapt slecht.

Iedereen voelt zich weleens somber. We voelen ons somber als er iets ergs gebeurt. Bijvoorbeeld als je een vriend kwijtraakt, of als je zonder geld zit.

Vaak voelen we ons dan een of twee dagen later weer beter. Maar soms duurt het ook langer.

Er zijn veel benamingen voor somberheid. Sommige mensen noemen het depressie. Hoe noem jij het?

Hoe voelt het?

Soms voelen we ons de hele tijd somber. Alsof elke dag een slechte dag is. Dit gevoel kan lang duren. Andere mensen merken ook dat we somber zijn.

Iedereen is op zijn eigen manier somber. Soms veranderen er maar 1 of 2 dingen. Of alles lijkt anders.



Wat merk je als je somber bent?

Hier noemen we wat problemen die mensen kunnen hebben als ze somber zijn. Zet een kruisje in het vakje om aan te geven wat er bij jou verandert als je somber bent.

	Ja 	Nee 
Ik heb weinig energie	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me moe	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik slaap slecht	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb geen zin om met mensen te bellen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me eenzaam	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb geen zin in eten	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben het zat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben boos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik huil veel	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb nergens zin in	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb pijntjes en kwalen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben onzeker over dingen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Welke andere dingen veranderen er als je somber bent?

Waarvoor worden we somber?

Soms weten we waar we somber van zijn geworden. Het kan iets kleins of groots zijn, waardoor we overstuur raken.

Het verhaal van Katja

Katja wist niet waarom ze somber was. Ze had haar zus aan de telefoon. Ze hadden het over veranderingen van vroeger, toen haar moeder was overleden en zij moest verhuizen. Ze had het echt fijn gevonden in haar nieuwe huis, en was op een paar clubjes gegaan, waar ze plezier in had. Maar nu mag ze niet meer naar haar clubjes om haar vriendinnen te zien, en ze mag ook geen koffie drinken met haar zus. Ze gaat zich steeds slechter voelen. En ze maakt zich zorgen, dat ze het coronavirus ook krijgt.



Waardoor ben jij nu somber?

Kruis aan welke dingen je wel of niet somber maken.

	Ja 	Nee 
Dat ik ziek ben		
Dat anderen ziek zijn		
Dat mensen onaardig tegen me zijn		
Dat iemand om wie ik geef doodgaat		
Dat ik gepest word		
Dat ik mijn familie/vrienden niet zie		
Dat ik me eenzaam voel		
Dat ik weinig geld heb		
Dat ik niets te doen heb		
Dat ik ruzie heb met anderen		
Dat ik nog maar weinig of geen ondersteuning meer krijg		

Misschien zijn er wel andere dingen waarvan je somber wordt.

Soms weten we niet waarom we somber zijn. Dan is er niets speciaals gebeurd waardoor je van streek kunt raken. Dat gevoel van somberheid is er gewoon ineens.

Praat met iemand

Als je somber bent, is het lastig om te weten wat je moet doen. Steun van anderen is belangrijk. Zij kunnen je helpen je weer beter te voelen. Vraag iemand die je vertrouwt om je te helpen. Vraag het aan een vriend, een familielid of een ondersteuner.

**Mensen met wie ik kan praten
over mijn problemen:**

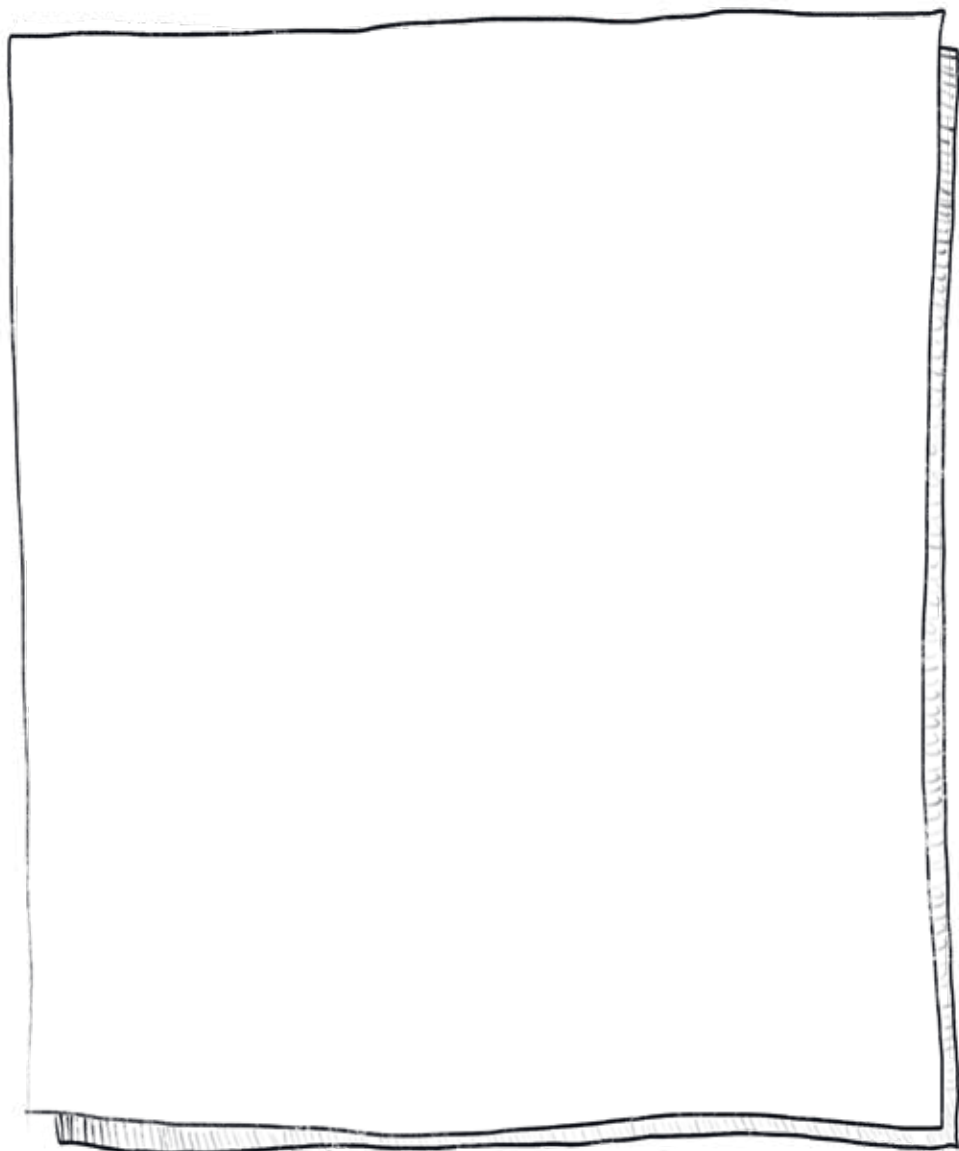


Andere goede ideeën

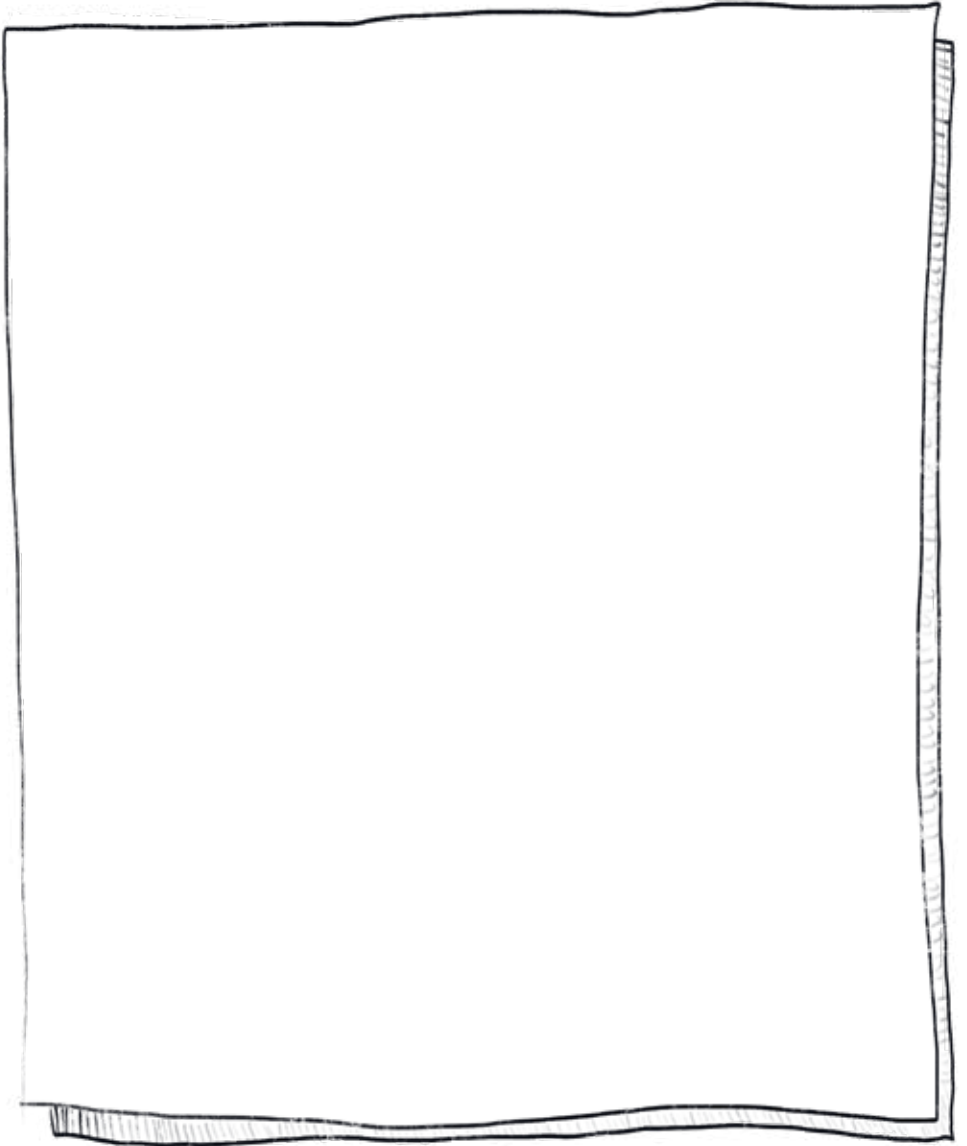
Er zijn andere boekjes over slaap, actief zijn en het oplossen van je problemen. Dat zijn allemaal manieren om je beter te voelen. Je kunt die boekjes samen met iemand bekijken. Of via de telefoon over die boekjes praten. Probeer de ideeën in de boekjes en kijk of ze helpen.



Aantekeningen



Aantekeningen





University
of Glasgow

NHS
Greater Glasgow
and Clyde



Dit boekje is gemaakt door:
University of Glasgow

Deze Nederlandse versie van het boekje is een vertaling van de originele boekjes die in Engels zijn geschreven en is uitgegeven door het Academisch Werkplaats Leven met een verstandelijke beperking (AWVB; Tranzo, Tilburg University) met toestemming van de auteurs van het originele boekje aan de Universiteit van Glasgow.

AW
VB



TILBURG  UNIVERSITY