

# Depressie, veel mensen hebben er last van. Jij ook?



## DE KRACHT VAN SPREKEN MET LOTGENOTEN

Depressie komt van alle psychische aandoeningen het meest voor. Iedereen kan er last van hebben, ongeacht geslacht, leeftijd, opleiding of etnische afkomst. De impact van de depressie op je leven is groot. Doorgaans word je in eerste instantie via de huisarts of een therapeut behandeld. Maar je kan zelf ook direct aan de slag, samen met andere mensen met depressie. Want ontmoeten, praten en luisteren helpt. Voor iedereen. **Ook voor jou.**

Hulp en ondersteuning voor mensen met depressie is in heel Nederland gelukkig dicht bij huis te vinden via de Depressie Vereniging. Het is de nationale patiëntenvereniging voor mensen die last hebben van depressie. De vereniging organiseert directe ondersteuning in de vorm van fysieke en online supportgroepen, via de telefoon van de Depressielijn en DepressieConnect, dé online community voor mensen met depressie.

Alle ondersteuning wordt georganiseerd door leden van de vereniging, die vrijwillig als lotgenoot hun ervaring en hulp aanbieden. Bij hen is veel kennis en ervaring aanwezig over bijvoorbeeld de diverse vormen van depressie, behandelingsmogelijkheden, relaties en medicatie. Kennis met elkaar delen geeft inzicht in je depressie waardoor je grip krijgt op je situatie.



## LID WORDEN ?

Lidmaatschap van de Depressie Vereniging betekent dat je onderdeel wordt van een gemeenschap waar ruimte is voor jouw verhaal, waar je een omgeving vindt die jou kan helpen bij je herstel. Ook biedt het ruimte om bij te dragen aan het herstel van anderen. Als lid van de Depressie Vereniging kan je op verschillende manieren steun krijgen van lotgenoten.

1. Deelname aan **fysieke en online supportgroepen**. Een landelijk netwerk van fysieke supportgroepen verspreid over Nederland. Met maximaal 10 lotgenoten kom je 1 of 2 x per maand bijeen. Er zijn óók online supportgroepen speciaal voor jongeren en groepen speciaal voor naasten (partners, familie en vrienden). Het netwerk breidt zich de komende jaren verder uit. Als er een wachtlijst is in jouw gemeente krijg je direct ondersteuning via online supportgroepen. Je kan sowieso kiezen voor de online supportgroepen als je dat fijner vindt.
2. **DepressieConnect** is een direct bereikbaar 24/7 online community over depressie, gemodereerd door lotgenoten. Hier kun je (anoniem) ervaringen uitwisselen over leven met depressie vanuit je eigen ervaring of als naaste. Het platform is beveiligd en besloten en gaat uit van een positieve uitwisseling van kennis en tips.  
> [www.depressieconnect.nl](http://www.depressieconnect.nl)
3. **De Depressielijn** biedt meteen een luisterend oor en gesprek met een lotgenoot. Gemotiveerde vrijwilligers zitten op werkdagen aan de telefoon, denken mee en geven bemoedigend advies.  
> 088- 5054334

### Wat doen we nog meer met jouw lidmaatschap?

We zorgen voor meer openheid over depressie in de samenleving. We werken mee aan wetenschappelijk onderzoek. Onze website is een kennisplatform en we behartigen de belangen van mensen met depressie in de zorg en in de politiek. Kijk ook op onze website om te zien wat we allemaal doen.

Wil je gebruik maken van de ondersteuning van de Depressie Vereniging of wil je ons gewoon steunen? Voor €25,00 p.j. ben je lid en steun je jezelf en andere mensen met een depressie en hun naasten. Op onze website kan je je aanmelden.

