

Leven voorbij depressie

Auteur:	Ups & Downs vzw en Janssen
Uitgeverij:	Juni 2019
Aantal pagina's:	108
Bijzonderheden:	Deze publicatie is niet verkrijgbaar in de reguliere boekhandel
Beschikbaarheid:	Uitsluitend te downloaden op internet
Link:	http://e.issuu.com/embed.html?d=18_jacb_6201_co-creatie_brochure_depressie_nl_issu&hidelssuuLogo=true&u=issuujanssen



Ups & Downs is de Vlaamse zustervereniging van plusminus. 'Leven voorbij depressie' is een kleurrijke, rijkelijk met kunst gelardeerde brochure over depressie in de vorm van een werkmap. De publicatie is in samenwerking met het farmaceutische bedrijf Janssen tot stand gekomen. Ze is niet te koop, maar kan kosteloos worden gedownload (zie bovenstaande link). Uit het voorwoord valt af te leiden dat de auteurs in de eerste plaats mikken op diegenen die zich zo breed mogelijk willen oriënteren op alles rond depressie, en zelf nog over weinig voorkennis beschikken. De publicatie lijkt daarmee vooral toegesneden op personen die sinds kort, zelf of bij naasten, geconfronteerd worden met een depressieve stoornis. Vaak hebben zij nog weinig besef van wat hen overkomt, en tasten ze in het duister over de mogelijke implicaties voor hun levensperspectief. Erkenning en acceptatie zijn nog ver verwijderd, en verwarring overheerst.

Overzichtelijke en nuchtere informatie kan helpen de stoornis te onderkennen en een plaats te geven – en daaraan kan deze gids een nuttige bijdrage leveren. Het boek biedt een praktisch en breed overzicht van alle onderwerpen waarmee patiënt en betrokkene in aanraking kunnen komen. Zo wordt de lezer op de hoogte gebracht van de kenmerken van (verschillende typen) depressies, waarbij zowel het perspectief van de deskundige als dat van de patiënt aan bod komt. Daarnaast is er een ruim overzicht van relevante instanties en behandelmethoden, en wordt de patiënt ook aangemoedigd om zelf de regie in handen te nemen: behandeling zoeken, de eigen stemming signaleren, et cetera.

De teksten zijn glashelder, en ter verhoging van de toegankelijkheid gerubriceerd naar onderwerp in tabbladen. Het kan dan als naslagwerk worden gebruikt. De nuchtere toon spreekt me aan: niet bagatelliserend en evenmin dramatiserend, en steeds wordt benadrukt dat depressie voorkomt in soorten en maten, dat er veel behandelingen mogelijk zijn maar dat we geen wonderen mogen verwachten.

Het is de moeite waard om deze brochure te downloaden, vooral als je behoefte hebt aan een uitgebreid overzicht van de depressieve stoornis. Wel moet bedacht worden dat de Vlaamse situatie wordt beschreven, zodat verwijzingen naar instanties, regelgeving et cetera voor een Nederlander niet relevant zijn.

Edzard de Vries