



ANTI- DEPRESSIETIPS VOOR HET HELE JAAR

Tips voor een lach op jouw gezicht

Saskia van Velzen

INHOUDSOPGAVE

Anti depressietips het hele jaar rond	3
HELE JAAR	5
Help mijn lach is weg!	
NAJAAR	9
Breng de glimlach terug op je gezicht	
WINTER	18
Bewegen tegen depressiviteit	
VOORJAAR	21
Vrolijk in het voorjaar	

ANTI DEPRESSIETIPS HET HELE JAAR ROND

Veel mensen ervaren aan het einde van jaar depressievere gevoelens. De blaadjes vallen van de bomen, de dagen zijn donkerder en de nachten duren langer. Sommige mensen ervaren dat gevoel het hele jaar door.

Twee lachwinkeliers ervaren gevoelens van depressie. De een wat vaker dan de ander, maar beiden kunnen ze er best last van hebben. Een van de dingen die voor hen het beste werkt is dat zij regelmatig op pad aan om... te lachen! Als lachcoach moet je namelijk wel. En dat helpt.

Maar wat kun je als niet-lachcoach doen om depressiviteit tegen te gaan? Ik hoop dat de bundeling tips in dit boekje je helpt om meer te lachen en je beter te voelen.

Ik wens je veel leesplezier.

Saskia van Velzen, auteur

Help, mijn lach is weg!

HELE JAAR

Om het verdriet, je depressie of de pijn minder te voeden kun je heel eenvoudig dit doen:

Stop met kijken naar en lezen van het nieuws

Nieuws is nieuws omdat er iets gebeurt dat niet normaal is. Dingen die niet goed zijn voor mensen. Rampen, ongelukken en geweld. Gelukkig is dat niet normaal. Ongelukkig is dat er zoveel aandacht aan besteed wordt dat je zou kunnen gaan denken dat dit normaal is.

Denk je dat je wat mist als je niet de krant of nu.nl leest of het journaal kijkt? Welnee. Mijn ervaring is dat facebook mij op de hoogte houdt van wat er echt belangrijk is in de wereld en wat mensen werkelijk bezig houdt, en als het echt heel belangrijk is dan hoor ik het zeker. Toen in 2001 de vliegtuigen het WTC in New York invlogen werd ik zelfs opgebeld door een vriend die me dit wilde laten weten.

Niet geconfronteerd worden met nieuws kan afkickverschijnselen veroorzaken. Maar het went. En het geeft rust. Probeer het maar eens een week.

Zoek hulp

Modder en tob niet in je eentje rond. Ga ook niet jarenlang naar dezelfde dokter. Als dat jaren duurt dan lijkt het erop dat die je niet echt verder helpt. Praat dus niet alleen met vrienden en familie maar ook met vreemden in de vorm van hulpverleners. Zij hebben er voor geleerd en kunnen je vaak op een andere manier helpen dan je familie.

Wat mij opvalt is dat mensen vaak alleen hulp zoeken bij instanties die vergoed worden door de verzekeraar. Maar die zijn lang niet altijd de juiste persoon of club voor je. Kijk dus ook eens wat je echt zou willen (laten) doen en probeer iets voor jezelf over te hebben.

In plaats van een enorme tv aan te schaffen – waarvoor je al zappend de realiteit van alledag kan ontvluchten – zou je je eigen zorg in kunnen kopen. Ik doe dat wel en dat bevalt me uitstekend. Wat mij helpt zijn bijvoorbeeld shiatsubehandelingen het doen van familieopstellingen. Ik geef mezelf toestemming om goed voor mezelf te zorgen. En als ik vriendelijker en liever ben voor mezelf dan ben ik al snel minder verdrietig, minder depressief en ervaar ik minder pijn.

Lachclub

Serieus. De **lachclub** helpt je echt. De lach is een sociale bezigheid, door het samen te doen ben je in ieder geval niet meer alleen. De lachclub is er niet alleen om een potje te lachen. Het is bedoeld als sociale omgeving waarin je verdriet er mag zijn. Het kan zelfs zijn dat het verdriet, doordat je in het nu komt en je gedachten wegzappen, even helemaal verdwijnt. Kun je gewoon weer lekker lachen, hoe fijn is dat.

In de lachclub leer je lachen zonder reden. Ik ken talloze verhalen van mensen die door de lachclub uit hun depressie zijn gekomen, die hun verdriet de baas werden en het leven weer konden hanteren.

Probeer het uit. Je bent van harte welkom.



Breng de glimlach terug op je gezicht NAJAAR

Korte dagen en donkere lange nachten breken weer aan. De blaadjes vallen van de bomen, het weer is guur en onbestendig. Net zoals het weer omgeslagen is, zo kan de stemming van mensen hierdoor ook omslaan.

Heb jij ook last van het gebrek aan licht? Wordt je langzamer en versuf je in deze donkere dagen? En loop je ook minder vrolijk lachend over straat? Somberheid en depressie staan om een hoekje op je te wachten.

Depressie is een van de duurste ziekten in Nederland. In 2011 werd er 1,6 miljard euro uitgegeven aan de behandeling van depressie. Wat ik bijzonder vindt is dat er maar 83,5 miljoen euro werd uitgegeven aan preventie. En dat is voor alle psychische stoornissen, waar depressie nog geen 10% deel van uitmaakt.

Maar misschien is dat ook wel genoeg, drie-entachtigeneenhalfmiljoen euro is heel veel geld, tenminste, ik heb het nog nooit bij elkaar gezien, en veel kun je zelf en zonder kosten doen om depressie te voorkomen. Hoe breng je de glimlach terug op je gezicht?

In dit hoofdstukje 11 tips om de glimlach terug te brengen. Het snelst gaat dit als je 1A ook uitvoert :-)

1A Mondhoeken

Lees dit met een glimlach op je gezicht. Lukt dit niet houdt dan een pen overdwars tussen je lippen vast zodat je mondhoeken opgetild worden. Voel aan het einde van dit artikel eens na hoe je je voelt. Je lichaam gaat namelijk vanzelf al endorfine aanmaken, omdat jouw mondhoeken dat vertellen :-)

1 Valkuilen

Begin met het herkennen van je valkuilen. Wanneer blijf je binnen, gordijnen dicht, dekens over je hoofd? Wanneer blijf je zappen (en niet dat ene avondje, maar al die avonden achter elkaar)? Wanneer heb je helemaal geen zin meer in je vrienden en kruip je liever alleen nog maar op de bank met een dekentje? Wanneer grijp je meer dan anders naar vergif in de vorm van drank, snoep of sigaretten? Als je terug denkt aan de afgelopen maand en iets van het voorgaande is meer dan een paar keer gebeurd, dan kan het zijn dat je in een somberheid of depressie aan het glijden bent. Meten is weten.

2 Dag- en nachtritme

Zorg voor een fatsoenlijk dag- en nachtritme. Hoef je er niet uit om te werken, sta dan toch 's morgens op een fatsoenlijk tijdstip op. Hoef je er wel uit om te werken, zorg dan dat je tijdig gaat slapen zodat je voldoende slaap krijgt. Slaap zorgt ervoor dat je lichaam weer in balans komt. Daarom wil je ook slapen als je ziek bent, je lichaam helpt je dan zelf om de balans weer te hervinden. Ga niet te vroeg slapen, te lang slapen is ook niet goed. Dat versuft juist weer. Tussen de 6 en 10 uur slaap is meestal voldoende.

3 Licht

In de winter hebben we meer licht nodig dan voorradig is. Zeker wanneer we zo binnenshuis leven als we hier doen. In landen als Noorwegen en Zweden is het heel normaal dat er lichttherapie wordt aangeboden in openbare gelegenheden. Het concern Bagels and Beans geeft nu ook in Nederland hun klanten een kwartiertje extra licht bij een kopje koffie. De lichttherapie stopt de slaaphormonen die actief worden zodra het donkerder wordt. Heb je geen lichttherapie bij de hand dan kun je ook eenvoudig tussen de middag een half uurtje buiten lopen en zorg dat je ogen het daglicht zien.

4 Andere mensen

Zoek andere mensen op. Een mens is niet gemaakt om altijd alleen te zijn, op die ene kluizenaar na. We leven op in gezelschap waar we wat aan hebben. Zoek daarom ook de juiste mensen op. Mensen die je prettig benaderen, die je oprecht vragen hoe het met je gaat en die positief in het leven staan. Zoek geen mensen die zelf heel negatief zijn, daar heb je niets aan.

5 Werk

Werken is goed voor een mens. Het geeft voldoening, ritme, zekerheid, veiligheid, samenzijn, contact, inhoud, ontwikkeling, diepgang en je voelt je goed als je een bijdrage levert. Heb je geen vast werk, doe dan vrijwilligerswerk. Daar is tegenwoordig genoeg in te vinden nu de bezuinigingen flink toeslaan.

6 Afspraken

Net zoals je je aan afspraken moet houden wanneer je werkt, zo is het ook handig om je aan afspraken met jezelf te houden. Spreek je met jezelf af dat je tenminste drie keer per week tussen de middag een half uur gaat wandelen, plan dan drie vaste dagen in, vertel iemand dat je dit doet zodat die je ernaar kan vragen en doe het. Punt.

Als jij je aan je eigen afspraken houdt dan wordt je een betrouwbaar mens. Dat is niet alleen voor jezelf fijn, maar ook voor je omgeving.

7 Bewegen

Beweging, je lichaam voelen en in actie laten komen helpt enorm. Het haalt je uit je gedachten. Dat is overigens de enige plek waar somberheid en depressie ontstaat. Stel je voor dat je je gedachten niet kon denken, dan is er geen reden tot sombere gedachten want die zijn er niet. Beweging helpt je om je gedachten uit te schakelen. Je kan dit ook bewust doen.

Denk een negatieve gedachte (vast niet zo moeilijk als je voor donkere dagen in de wieg gelegd bent), zet dan je rechtervoet voor je linkervoet en vervolgens je linkervoet voor je rechtervoet. Beetje vreemd, maar dat is ok. Denk nu het tegenovergestelde (in een positieve variant). Zet dan je linkervoet naar achteren, achter je rechtervoet en vervolgens je rechtervoet achter je linkervoet. Blijf die positieve gedachte denken. Klap dan twee maal in je handen en zeg: Zo is het.

Door je linker- en rechterhersenhelft met elkaar in verbinding te brengen ontstaan andere circuits.

Dit is wat wandelen ook doet. Continu ben je met je evenwicht en linker- en rechterhersenhelft bezig. Het helpt.

8 Endorfine

Zorg dat je endorfine aan gaat maken. Endorfine is het 'gelukshormoon'. Het zorgt voor ontspanning, de stress neemt af en het verdooft op een natuurlijke manier pijnlijke gevoelens. Je voelt je blijer en vrijer. Endorfine kun je op veel manieren aanmaken, maar de twee meestvoorkomende en bekende zijn: sporten en lachen.

Sporten, hardlopen bijvoorbeeld, helpt je bij het verbinden van je linker- en rechterhersenhelft, brengt meer zuurstof in je bloed en het zorgt voor de aanmaak van endorfine.

Lachen, voluit lachen zoals we doen in de lachclub, doet ongeveer hetzelfde. Je verbindt je hersenhelften, je neemt meer zuurstof op en je maakt endorfine aan. Daarnaast doe je dat ook nog eens niet alleen, maar je verbindt je met andere mensen. Iets wat een depressief persoon juist liever niet doet.

9 Eet gezond

Gezond eten helpt ook. Vermijd gifstoffen als suiker en koffie. Eet veel fruit, groente en voeding met water zoals komkommers. Water is de transporteur van zuurstof in je lijf.

Zuurstof is een belangrijk element in heling en genezing en algehele gezondheid, volgens een onderzoek van Dr. William Fry aan de Stanford University.

10 Lichtpuntjes

Zie lichtpuntjes in je leven. Al is het nog zo klein. Ieder lichtpuntje is er een. Kun je er geen bedenken dan is het een goede oefening om 's avonds in bed de dag terug te denken en te bedenken wat er goed ging. Al is het dat je op tijd opgestaan bent en je tanden hebt gepoetst. Of waar je dankbaar voor bent, bijvoorbeeld een leuk gesprekje bij de bakker. Het zijn de kleine dingen die 't 'm doen.

11 Wensen

Heb je wensen? Schrijf deze dan eens op. En maak een lijst die zo lang mogelijk is. Wens ongebreideld, zonder belemmering (ze zijn er toch nog niet, dus ooh what the heck). Wensen zorgen ervoor dat je een oog op de toekomst houdt. Dat je hoop kan blijven voelen. Wist je dat Goethe ooit gezegd heeft: “Wensen zijn voorgevoelens van hetgeen je in staat bent daadwerkelijk te bereiken.” Dus weet dat als je iets kan wensen je ook kan geloven dat het ooit uit zal komen. Natuurlijk weet je nu nog niet hoe, maar vroeger wist je ook niet hoe je moest fietsen. Je zag het alleen andere mensen doen en met wat hulp een aanmoediging is je dat ook gelukt, toch?





**The problem
is not the
problem.**

**The problem
is your
attitude about
the problem.**

**Do you
understand?**

~Captain Jack Sparrow

Bewegen tegen depressiviteit

WINTER

Zou Captain Jack Sparrow depressief kunnen worden?

Depressieve mensen wordt aangeraden om te gaan bewegen.

Waarom? Mensen die depressief worden hebben de neiging om stil te vallen. Alles wordt te zwaar. Maar juist het in beweging brengen van je lijf gaat dit tegen.

Dit is te voelen als je het doet. Doe je mee met het experiment?

Experiment

Ga maar eens in een depressieve houding staan en voel dan hoe dat voelt. Letterlijk. Waar rust je hoofd? Welke kant leun je op? Tot hoe ver haal je adem? Hoe voelen je spieren? Hoe zijn je gedachten? Hoe zijn je emoties? Hoe voel je je?

Schud je los. Ga dan in een actieve houding staan. Loop al deze punten nog eens na. Waar is je hoofd? Hoe sta je? Tot hoever gaat je ademhaling? Hoe voelen je spieren? Wat doen je gedachten? En je emoties? Hoe voel je je?

Captain Jack Sparrow staat op de brug aan het roer, kaarsrecht, neus in de wind en de blik in de verte.

Dit is alleen nog maar een houding. Stel je voor dat je er beweging aan toevoegt. Hoe bewegen depressieve mensen? Langzaam, voorzichtig of helemaal niet, toch? Actieve mensen zijn snel, huppelen als kinderen, en hebben energie. Ze zijn ook vaak een stuk vrolijker. Dat komt door de beweging.

Als je meer beweegt dan maak je ook endorfine, het 'gelukshormoon', aan, krijg je ook meer zuurstof in je bloed en verbetert je stofwisseling. Met het afvoeren van de afvalstoffen komt ook de depressiviteit eruit.

Heb je het geprobeerd? Heb je gevoeld wat de verschillende houdingen met je gevoel doen? Je hoeft natuurlijk niet direct een balletdanseres te worden. Maar ga lekker naar buiten, loop stevig door of huppel en zorg dat je houding rechtop op.

Billen in, rug recht, borst vooruit, schop de vallende blaadjes buiten voor je uit en steek je neus in de wind! Savvie?

Ai Captain!



Vrolijk in het voorjaar

VOORJAAR

De sneeuwkllokjes schieten de grond uit. In de bloemenzaken zijn weer krokussen, tulpen, blauwe druifjes en narcissen te vinden. Het voorjaar komt eraan.

Ik wordt altijd heel vrolijk van dat voorjaar om me heen. En dat hoor ik van meer mensen. Kennelijk hebben we toch moeite met de lange donkere dagen. We maken het wel gezellig, gordijnen dicht, kaarsje aan, maar toch. We missen het licht. Sommige mensen krijgen zelfs last van een winterdepressie.

In landen als Noorwegen kennen ze dit al heel lang, het fenomeen winterdepressie werd al ontdekt in de 6e eeuw na Christus door de Gotische geschiedschrijver Jordanes. We noemen het SAD, Seasonal Affective Disorder.

Symptomen van SAD zijn:

- treurige stemming
- verlies van interesse in normale activiteiten
- snel geïrriteerd
- gevoel van wanhoop, schuld en waardeloosheid
- de hele dag slaperig voelen (onvoldoende energie)
- langer slapen dan gebruikelijk
- meer zin in koolhydraten (suikers)

De gevolgen van SAD kunnen zijn: een lagere productie van melatonine, het hormoon dat je helpt om in slaap te vallen; lagere productie van serotonine, het hormoon dat je stemming, hongergevoel en slaap beïnvloed en SAD kan je 'interne klok' beïnvloeden.

Naast genieten van krokussen, narcissen en tulpen kun je een aantal dingen doen om een winterdepressie te verminderen of tegen te gaan.

Visolie

Gebruik visolie. De omega-3 die hierin zit is niet alleen goed om je geheugen aan te scherpen en je vermogen om informatie op te nemen te verbeteren, maar het helpt je ook om het beetje zonlicht dat je opneemt ook daadwerkelijk op te nemen.

Mindset

Verander je mindset. De winter is niet een tijd om vol te houden maar juist om er plezier van te hebben. De Noren kijken uit naar activiteiten die juist alleen in de winter gedaan kunnen worden.

Buiten

Gebruik de zomertijd om zoveel mogelijk buiten te zijn. Zo bouw je een goede buffer op voor de winter. Ga ook in de winter iedere dag naar buiten. Vanwege de kou zitten de huizen dicht, frisse lucht helpt je om te vernieuwen en de frisse lucht maakt dat je beter slaapt.

Open haard

Heb je een open haard of kachel, gebruik deze zeker in de winter. Het haardvuur verwarmt de ziel. Vooral als je deze warmte, in combinatie met warme chocolademelk en een dekentje op de bank, deelt met andere mensen.



Holmes' en Rahe's schaal van 43 stressvolle gebeurtenissen en hoe de lach kan helpen

De schaal van “stressful life events” werd in de jaren '60 en '70 ontwikkeld door psychiaters Holmes en Rahe.

Een beetje stress kan iemand wel hebben. Een keer grote stress ook. Maar een stapel van stressvolle gebeurtenissen maakt dat ziekte op de loer ligt.

Holmes en Rahe kenden een waarde toe aan iedere stressvolle gebeurtenis. Door te bekijken welke gebeurtenissen het afgelopen jaar zijn voorgevallen en de score bij elkaar op te tellen kun je zien hoe groot de kans is op het ontwikkelen van ziekte of depressie.

Het is een indicatie. Wanneer je de neiging hebt om zwaar te tillen gebeurtenissen dan zal de kans groter zijn, wanneer je gemakkelijker kan relativeren dan is dit lager. Lachen helpt enorm om te relativeren.

Wat doet de lach?

Door te lachen maak je niet alleen endorfine, het pijnstillende en plezierverhogende hormoon, aan, maar je reduceert ook de aanmaak van stresshormonen adrenaline, noradrenaline en cortisol in je lijf. Deze hulpjes in de vecht- en vluchtmodus worden een vijand als je lijf verder in rust is.

Natuurlijk valt er helemaal niets te lachen als je gaat scheiden of als je ontslagen wordt. Maar om te voorkomen dat de stress je om de oren slaat is het handig om het toch te doen. Lachyoga helpt daarbij. Daar lach je als oefening, zelfs als je er helemaal niets van meent.

Door te lachen om ergernissen, problemen of erger verlaag je de stress die daarmee verbonden is, je relativeert gemakkelijker en je lijf kan zich sneller herstellen. Ook als je doet alsof dan heeft je lichaam dat niet door. Je maakt nog steeds endorfine aan en de hoeveelheid stresshormonen verlagen.

Op de volgende twee pagina's vind je de volledige schaal. Tel de punten eens op en kijk in welke categorie je valt.

Nummer	Gebeurtenis	Waarde
1	Dood van een echtgenoot	100
2	Scheiding	73
3	Scheiding van tafel en bed	65
4	Gevangenschap	63
5	Dood van een nabij familielid	63
6	Persoonlijk letsel of ziekte	53
7	Huwelijk	50
8	Ontslag	47
9	Pensioen	45
10	Echtelijke verzoening	45
11	Verandering in gezondheid familielid	44
12	In verwachting	40
13	Sexuele moeilijkheden	39
14	Verwelkomen nieuw gezinslid	39
15	Zakelijk geschil	39
16	Verandering in financiële toestand	38
17	Dood van een goede vriend	37
18	Verandering van werk	36
19	Verandering frequentie woordenwisselingen	35
20	Enorme hypotheek	32
21	Huis door bank overgenomen	30
22	Moeilijkheden met schoonfamilie	29

Nummer	Gebeurtenis	Waarde
23	Kind verlaat huis	29
24	Verandering verantwoordelijkheden op werk	29
25	Grote persoonlijke prestatie	28
26	Echtgenoot start of stopt met werken	26
27	Begin of einde school	26
28	Verandering in levensomstandigheden	25
29	Herziening van persoonlijke gewoontes	24
30	Problemen met de baas	23
31	Verandering werkuren of omstandigheden	20
32	Verandering van school	20
33	Verandering van woning	20
34	Verandering in vrijetijdsbesteding	19
35	Verandering in kerkelijke activiteiten	19
36	Verandering in sociale activiteiten	18
37	Kleine hypotheek of lening	17
38	Verandering in slaapgewoontes	16
39	Verandering in aantal familie reünies	15
40	Verandering in eetgewoonten	15
41	Vakantie	13
42	Grote reis	12
43	Kleine overtreding van de wet	11

Score van **300+** : grote kans op ziekte en depressie

Score van **150-300**: kans op ziekte en depressie (minder dan 30%)

Score **<150**: kleine kans op ziekte en depressie

(bron: wikipedia/holmes and rahe stress scale)

Wat nu?

Oefen de lach. Blijf oefenen. We hebben de lach gekregen om ons te beschermen tegen de bovenmatige effecten van stress. Lukt het niet alleen, zoek iemand op. Kun je niet terecht bij vrienden en familie kom gerust bij de lachcoaches, lachtherapeuten en de lachclubs in Nederland. Wij zijn er voor je.

Of luister naar Brigitte Kaandorps: “ik heb een heel zwaar leven”.
Humor om te relativeren.

“Moeilijk, moeilijk, moeilijk, moeilijk, moeilijk, moeilijk...”

Anti depressietips het hele jaar rond

Ik wil graag gelukkige mensen om me heen. Depressie voorkomt dat mensen zich gelukkig gaan voelen. Dus ik ben op zoek gegaan naar hoe je depressie om zou kunnen zetten in een lach.

Ik weet, er zijn geen wondermiddelen. Maar ik hoop dat deze tips je helpen om het leven ietsje lichter en luchtiger te maken.

Mijn slogan is:

Change the World. Smile.



Saskia van Velzen

LACHWINKEL
www.lachwinkel.nl

uitgeverij
OneDay
CHANGE THE WORLD. SMILE. 