

Last van sombere gedachten?

... of kent u mensen die last hebben van somberheid?



Praat er eens over met uw huisarts

Veel mensen hebben last van depressie

Er is iets aan te doen!

Initiatief van medisch sociaal samenwerkingsnetwerk Amstelveen – Zuid

Duizendblad
centrum
voor
gezondheidszorg



participe

• AMSTELLAND

Depressie

Meer dan 1 miljoen Nederlanders kampen met depressie.

Er is wat aan te doen!

Mensen wachten vaak te lang om hulp te vragen.

Bij depressie draait het om :

- somberheid
- lusteloosheid
- je waardeloos voelen
- geen plezier meer hebben in dingen doen die je altijd leuk vond

**Ben jij somber of ken je iemand in je omgeving
die vaak (te vaak) sombert?**

Stel de volgende vragen:

- Heb je last van sombere stemmingen, depressieve gevoelens?
- Heb je geen plezier meer in dingen waar je normaal gesproken wel plezier aan beleefde?
- Is dat iets waar je hulp bij zou willen hebben?

**Neem dan contact op met je huisarts
of het maatschappelijk werk van Participe-Amstelland.**

Tel. 020 – 5430 440

www.duizendblad.nl