



## **Bijlagen bij les 10 - Als je depri bent**

Introductie 1: Dipje of depri

Introductie 2: Niet lekker in je vel

Informatieoverdracht B: Waar is God als het donker is?

Verwerking 1: Do's en don'ts

*Zie volgende pagina's*

VERKERING UIT	ROTOPMERKING VAN JE BROER	GEEEN PLEZIER IN SCHOOL	JE ALLEEN VOELEN
PIEKEREN	HOBBS NIET MEER LEUK	NIEMAND VINDT ME LEUK	TEEN GESTOTEN
EEN ONVOLDOENDE OP SCHOOL	LIEFST HELE DAG IN BED LIGGEN	VEEL SLAPEN	VEEL HUILEN
AF EN TOE VERDRJETIG	DENKEN AAN DE DOOD	GEEEN CONCENTRATIE	GEEEN VERTROUWEN IN DE TOEKOMST
PIEKEREN	VAAK RUZIE	WEL EENS ONZEKER	NIET KUNNEN SLAPEN
EIKE DAG CHAGRINIG	ZOMAR KILOS AFVATTEN	GEEEN RUST IN MI HOOFD	IK BEN WAARDELLOS

# NIET LEKKER IN JE VEL

## Het verhaal van Naomi

Ik voel me alleen maar rot. Bij alles wat ik doe, vraag ik me af wat anderen ervan vinden. Thuis krijg ik te horen dat ik altijd chagrijnig ben, en dat kan ik alleen maar beamen. Ik voel me onzeker over alles wat ik doe, alles lijkt te mislukken.

Het zal wel weer voorbij gaan, denk ik. Maar dat denk ik eigenlijk al een tijdje. Ondertussen voel ik me steeds beroerder. Ik lig 's nachts vaak wakker, ben altijd moe, heb hoofdpijn. Waar ik ook ben, overal voel ik me teveel. De enige plek waar ik me nog op mijn gemak voel, is mijn eigen kamer. Ddaar trek ik me dan ook vaak in terug. M'n ouders denken dat ik gewoon erg druk ben met school, dat ik constant aan het leren ben

en zo. Maar dat is juist niet het geval. Die hele school boeit me niet meer.

M'n vriendinnen hebben een druk sociaal leven. Voor mij is geen plek meer. Zij hebben me laten vallen of zijn we gewoon uit elkaar gegroeid?

Eigenlijk sluit ik mezelf ook steeds meer af voor de buitenwereld. Wanneer ik uitgenodigd wordt voor een verjaardag, dan bel ik af met een smoes. Gewoon omdat ik niet durf. Ik ben bang wat anderen van mij zullen denken. Niemand lijkt me overigens te missen. Soms baal ik gewoon van mezelf! Niemand weet nog dat ik me zo voel, want ik ben bang dat anderen me dan gelijk voor gek verklaren.

## B. Waar is God als het donker is?

Depressiviteit heeft ook invloed op het geloofsleven. Zoals je het hele leven als vlak en grijs ervaart, zo voel je ook weinig als je in de kerk zit, uit de Bijbel leest of bidt. Het is belangrijk te beseffen dat dit met de depressie te maken heeft. De ervaring dat God ver weg is, betekent niet dat Hij boos op je is en is geen teken van te weinig geloof.

Benoem ook andere gedachten die depressieve tieners kunnen hebben. Bijvoorbeeld 'Het is mijn eigen schuld', 'Ik ben het niet waard om hulp te vragen' en 'Het is zondig om depressief te zijn'. Vanuit de depressie gezien is het begrijpelijk dat ze er zijn, maar ze kloppen niet. Depressief zijn is geen zonde, maar een ziekte. God wil genezen en hoop geven (Ps. 42, Ps. 103:3, Jer. 29:11).

In de Bijbel komen ook mensen voor die heel diep in de put zitten. Denk aan Elia (zie Leren van de Bijbel). Ook de Psalmdichters kennen het gevoel van God verlaten te zijn. U kunt de tieners een stukje voorlezen uit bijvoorbeeld Psalm 88. De Psalmen laten zien dat je mag klagen en dat het goed is om je negatieve gevoelens bij God te brengen.

Als wij het gevoel hebben dat God ver weg is, dan is het een troost om te mogen geloven dat Jezus Christus dit ook heeft meegemaakt. Hij weet als geen ander hoe het is om door de Vader verlaten te worden. Hij werd verlaten, zodat wij nooit door Hem verlaten hoeven worden (zie Leren van de traditie). Zelfs als wij het niet voelen, is God erbij.

Blijf in beweging door bijvoorbeeld elke dag te fietsen, te wandelen of te skaten.	<p>Zoek je vrienden op en trek jezelf niet te veel terug. Je hoeft je voor je dipgevoelens niet te schamen.</p>	Blijf in beweging door bijvoorbeeld elke dag te fietsen, te wandelen of te skaten.	<p>Zoek je vrienden op en trek jezelf niet te veel terug. Je hoeft je voor je dipgevoelens niet te schamen.</p>
Krop je gevoelens niet op, maar probeer erover te praten. Met vrienden, je ouders, je mentor of vertrouwenspersoon op school.	<p>Doe ontspanningsoefeningen. Door te ontspannen, kun je beter stilstaan bij jezelf.</p>	Krop je gevoelens niet op, maar probeer erover te praten. Met vrienden, je ouders, je mentor of vertrouwenspersoon op school.	<p>Doe ontspanningsoefeningen. Door te ontspannen, kun je beter stilstaan bij jezelf.</p>
Kies voor regelmaat: op tijd naar bed, voldoende slaap, voldoende ontspanning, vaste rustmomenten, op vaste tijden eten, enzovoort.	<p>Zorg dat je niet steeds aan je dipgevoelens denkt. Doe elke dag minimaal één ding dat je echt leuk vindt.</p>	Kies voor regelmaat: op tijd naar bed, voldoende slaap, voldoende ontspanning, vaste rustmomenten, op vaste tijden eten, enzovoort.	<p>Zorg dat je niet steeds aan je dipgevoelens denkt. Doe elke dag minimaal één ding dat je echt leuk vindt.</p>
Probeer niet steeds alles perfect te doen. Neem jezelf zoals je bent, dat is goed genoeg.	<p>Denk aan de dingen die goed gaan. Schrijf er elke dag drie voor jezelf op.</p>	Probeer niet steeds alles perfect te doen. Neem jezelf zoals je bent, dat is goed genoeg.	<p>Denk aan de dingen die goed gaan. Schrijf er elke dag drie voor jezelf op.</p>