

Geachte heer/mevrouw,

Uw huisarts heeft u bij Cello aangemeld vanwege uw somberheidsklachten. In deze brief staat informatie over de begeleiding die Cello in samenwerking met uw huisarts kan geven. Somberheid en verdriet horen bij het leven, het zijn normale reacties op nare gebeurtenissen. Na een nare gebeurtenis kan de warmte van goede vrienden en familie u daar het beste bij helpen. Verdriet doet pijn en heeft tijd nodig om het leven weer te kunnen dragen. Wanneer u een partner of gezinslid verliest kunt u het verdriet jaren bij u dragen. De eerste weken is de somberheid meestal het ergst. Daarna begint de somberheid langzaam te slijten. Er zullen nog regelmatig momenten zijn waarop u het verdriet weer voelt. Toch krijgt u geleidelijk aan ook weer plezier in het dagelijks leven.

Ook als u veel problemen of zorgen heeft, bijvoorbeeld met geld, werk of relaties, kunt u zich machteloos voelen en somber zijn. Somberheid komt veel voor. Het voelt soms heel zwaar, maar is meestal tijdelijk. Als zorgen de somberheid veroorzaken, bijvoorbeeld door problemen met gezondheid, geld, werk of gezin, dan is het goed om te kijken hoe u die problemen kunt aanpakken. U kunt dan naar het sociaal wijkteam gaan, of naar uw huisarts.

Soms gaat somberheid over in een depressie. U heeft mogelijk een depressie als u twee weken lang dagelijks gedurende het grootste deel van de dag somber bent en daarnaast drie of meer van de volgende klachten heeft: u voelt zich over bijna alles onverschillig; u slaapt steeds slechter of heeft juist veel moeite met uit bed komen; u kunt zich slecht concentreren; u voelt zich leeg, nutteloos of schuldig; u heeft geen eetlust meer of eet juist veel meer dan vroeger; u voelt zich traag of juist onrustig; u bent bijna elke dag moe; u denkt regelmatig aan de dood.

In uw geval heeft de huisarts u doorgestuurd naar de praktijkondersteuner, de POHGGZ. Tijdens de intake, het eerste gesprek op Cello, maakt u kennis met de POHGGZ, en stelt deze u vragen om bovengenoemde zaken helder te krijgen. Vaak zal de POHGGZ u vragen een klachtenlijst in te vullen. De POHGGZ vormt, samen met u, een beeld van uw klachten, wat u zelf al heeft geprobeerd om deze te verhelpen, de omstandigheden die een rol spelen bij het ontstaan ervan, en uw persoonlijke eigenschappen.

Wanneer er sprake is van een ernstige depressie, zal de POHGGZ aan de huisarts voorstellen om u meteen te verwijzen naar de GGZ. De POHGGZ kan u dan wel begeleiden tijdens de wachtlijstperiode. Bij gebleken somberheid of een milde/matige depressie zult u een aantal keren, meestal eens in de 2 tot 4 weken, naar Cello te komen. Een gesprek duurt maximaal een half uur. Onze begeleiding zal vaak ondersteund worden door (gedeelten van) een e-health-programma, waardoor u ook thuis oefeningen en opdrachten kan doen.

Na 3 tot 5 gesprekken zullen we samen met u evalueren wat het effect is van deze behandeling. Als de klachten blijven bestaan, of de problemen zijn toch ernstiger dan in eerste instantie werd gedacht, kunnen we, na overleg met de huisarts, een verwijzing naar de GGZ (generalistische basis- of specialistische GGZ) bespreken. Ook kan de huisarts u medicijnen tegen depressie voorschrijven. Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft, kunt u deze tijdens ons gesprek aan ons voorleggen. Ook kunt u informatie over somberheid vinden op [www.thuisarts.nl/somberheid](http://www.thuisarts.nl/somberheid) en op [www.thuisarts.nl/depressie](http://www.thuisarts.nl/depressie).