

Een pessimist ziet een probleem in iedere kans.

Een optimist ziet een kans in ieder probleem.

Een pessimist ziet een glas dat half leeg is.

Een optimist ziet een glas dat half vol is.

Een pessimist focust op het negatieve.

Een optimist focust op het positieve.



*Zo werkt het brein van de
PESSIMIST*



*Zo werkt het brein van de
OPTIMIST*

Iemand die depressief is, ziet alles wat hij of zij meemaakt in een somber licht. Hij ziet eerst (en misschien alleen maar) de *negatieve* kanten en hij ziet geen uitweg uit zijn situatie, want hij denkt ook negatief over zichzelf:

Ik ben stom.

Ik ben lelijk.

Niemand vindt mij leuk.

Ik kan niets.

Ik heb nergens zin in.

Het is mijn schuld dat...

Mijn leven is waardeloos.

Het komt nooit meer goed.

Zie je nou wel...

Ik kan er beter niet zijn.

Dat soort gedachten spelen door het hoofd van iemand die *depressief* is.



Een depressie kan tal van oorzaken hebben: - Gepest worden - ouders die gaan scheiden - zieke ouders - broers of zussen met problemen - een onbeantwoorde liefde - een relatie die wordt verbroken – en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Vaak spelen er meerdere oorzaken tegelijk.

Maar een depressie kan ook veroorzaakt worden door lichamelijke factoren. Hormonale disbalans is daar een van. Ook erfelijke aanleg speelt bij het krijgen van depressies een rol.

Niet iedereen reageert hetzelfde op tegenslagen. De een zet een tandje bij en gaat er extra hard tegenaan als het tegenzit; de ander raakt juist ontmoedigd, en wordt somber of zelfs depressief.

NB! Niet iedereen die last heeft van depressieve gevoelens, krijgt daadwerkelijk een depressie!

Wat kun je doen tegen depressieve gevoelens?

Het is een kwestie van *perspectief* hoe je tegen jezelf en de dingen om je heen aankijkt. Het goede nieuws is: hier kun je zelf iets aan doen!

Om je beeld van de wereld om je heen en de dingen die jij meemaakt in een positiever licht te zien, heb je soms hulp van anderen nodig. Mensen om je heen die je helpen positiever naar jezelf te kijken. Een goed voorbeeld is iemand die verliefd op je is. Dat helpt enorm om jezelf met andere ogen te zien. Als iemand verliefd is op jou, dan is het veel gemakkelijker om je goed te voelen over jezelf.

Maar ook je ouders of je grootouders, je broer of zus, of je vrienden die veel om je geven, kunnen je helpen om met meer waardering naar jezelf te kijken.

Als je echt vastloopt (een depressie krijgt) is het verstandig om met mensen te gaan praten die ouder zijn dan jij en meer levenservaring hebben. Iemand die je vertrouwt, misschien is dat je mentor of een van je ouders, je huisarts of misschien een psycholoog.

Zo iemand kan je helpen om je problemen op een andere manier te bekijken, en je helpen mogelijkheden te zien, waar jij alleen nog maar onmogelijkheden ziet.

Op het informatieblad *Wat is een depressie?* kun je zien hoe je een depressie kunt herkennen.

Bekijk de volgende afbeelding en maak de opdrachten:



Opdracht:

Bespreek met de klas of in groepjes van twee:

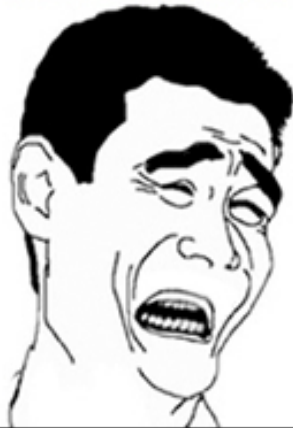
- Waar ben jij goed in?
- Bedenk een compliment voor je klasgenoot.
- Bedenk een compliment voor jezelf.
- Met wie (in de klas) voel je je het meest verwant? M.a.w.: In wie herken jij jezelf het meest?
- Als jij verdrietig bent, vind je het dan fijn om getroost te worden? Of juist niet? En waarom?
- Wat doe jij als je somber bent?
- Wat zou jij doen als iemand van wie je houdt tekenen van depressie vertoont?

Schrijf je antwoorden op en maak er daarna een *collage* van (of een tekening of een schilderij.) Foto's, teksten en tekeningen door elkaar. En het liefst **samen** met iemand anders.

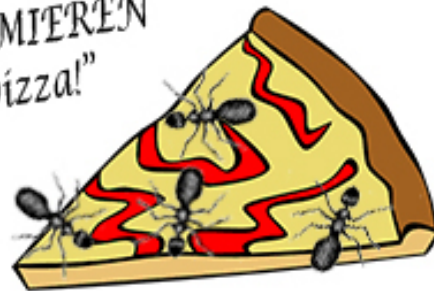
Eventuele vervolg opdracht:

Bekijk de volgende afbeeldingen:

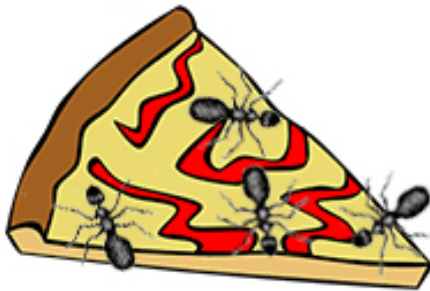
Pessimist



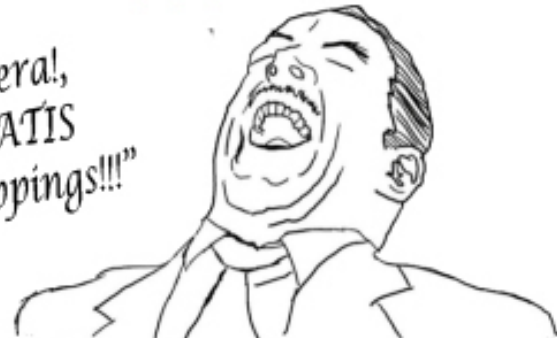
“Gatver,
er zitten MIEREN
op mijn pizza!”



Optimist: **AAAAAAWWWWW**



“Hoera!,
GRATIS
Toppings!!!”



YYYYEEEEEEEEAAAAA

Verzamel zelf afbeeldingen van situaties die je zowel positief als negatief kunt interpreteren. Schrijf er teksten bij.