



Handleiding depressieprogramma

Algemene informatie

Het depressieprogramma is tot stand gekomen in samenwerking met InnoPsy, Helen Lionarons en verschillende medewerkers van Embloom. InnoPsy is de onderzoekseenheid van de Belgische Centra voor EerstelijnsPsychologie: De HoofdZorg. De directeur van InnoPsy, Bart de Saeger, is klinisch psycholoog. Vanuit deze functie heeft hij diverse behandelprotocollen geschreven die zijn gebruikt bij de ontwikkeling van dit e-health programma. Het gebruikte materiaal is gebaseerd op de laatste stand van de wetenschap. Daarnaast is het afkomstig uit de klinische praktijk en heeft daarmee de toets van de praktijk doorstaan. Helen Lionarons is klinisch psycholoog en psychotherapeut. In 2004 richtte zij Lionarons GGZ op, een middelgrote GGZ-instelling in Limburg. Naast haar bestuurlijke functie en het verlenen van patiëntenzorg zette zij zich in voor de scholing van behandelaren, onder andere aan de BIG-opleiding Psychotherapie. Inmiddels heeft zij afscheid genomen van Lionarons GGZ, maar schrijft zij nog wel zorgprogramma's en geeft ze scholing.

Hoe zet ik de modules klaar?

Het depressieprogramma bevat de volgende onderdelen:

1. Module 1: Inzicht en bewustwording
2. Module 2: Je leefstijl beïnvloedt hoe je je voelt
3. Module 3: Actief worden en je dag structureren
4. Module 4: Omgaan met negatieve gedachten
5. Module 5: Grip op piekeren
6. Module 6: Lichtpunten leren zien
7. Module 7: Jij en de wereld om je heen
8. Module 8: Voorkom terugval

We raden aan om standaard module 1 (inzicht en bewustwording) en module 8 (voorkom terugval) te activeren.

Je kunt de losse onderdelen van het depressieprogramma flexibel klaarzetten onder het tabblad 'Modules'. Indien je het gehele depressieprogramma met alle modules in één keer wilt klaarzetten, kun je dit doen onder het tabblad 'Programma's'.

Doelgroep

Het depressieprogramma is bedoeld voor mensen die kampen met een depressieve stoornis (eenmalige episode, recidiverende episoden of persisterende depressie, voorheen dysthyme stoornis). Daarnaast is het programma geschikt voor cliënten die niet volledig voldoen aan de

DSM-5 criteria van een depressieve stoornis, maar wel regelmatig last hebben van stemmingsklachten. Het programma is niet geschikt voor de behandeling van een bipolaire stoornis, depressie met psychotische kenmerken, postpartum depressie of seizoensdepressie. Deze stoornissen vereisen een specifieke behandeling. Het programma kan worden ingezet binnen de huisartsenzorg, in samenwerking met de POH-GGZ, alsmede binnen de generalistische- of specialistische GGZ. Het programma is geschikt voor zowel volwassenen als jeugdigen.

Wat houdt dit programma in?

Het programma bestaat uit psycho-educatie door middel van tekst en video (expertvideo en video gebaseerd op ervaringsverhalen), waar cliënten informatie over depressieve klachten kunnen terugvinden. Ook bevat het programma veel oefeningen die geput zijn uit cognitieve gedragstherapie (CGT), mindfulness en Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

We hebben het programma opgedeeld in verschillende modules waarin telkens een ander onderwerp rondom depressieve klachten behandeld wordt. Het programma kan flexibel worden ingezet: je bepaalt zelf welke modules je wilt activeren voor jouw cliënt. Je kunt ervoor kiezen om de modules in een keer voor jouw cliënt in te zetten, of geleidelijk, naar gelang jouw voorkeur. Het programma is in eerste instantie bedoeld als aanvulling op face-to-face contact. Afhankelijk van de zelfstandigheid van de cliënt kun je er ook voor kiezen om (delen van) het programma als zelfhulpmodule in te zetten.

Standaard adviseren wij een module per week te volgen, echter het is aan de cliënt en therapeut om het tempo te bepalen. Elke module eindigt met een korte samenvatting en een advies om aan de slag te gaan met de geleerde vaardigheden. De meeste technieken vergen oefening voordat effect gemerkt kan worden. Met name het eigen maken van de oefeningen uit de modules 3 t/m 5 (o.a. activering, automatische gedachten ombuigen, piekercontrole) kost veel tijd en derhalve kan het tempo in deze modules lager liggen. Je hebt toegang tot de antwoorden van de cliënt, tenzij de cliënt daar geen toestemming voor geeft. Na het beëindigen van de behandeling kun je het account van de cliënt actief laten, zodat deze de oefeningen kan blijven raadplegen. Dit kan cliënten helpen om, ook nadat de behandeling is afgerond, in tijden van stress effectief om te blijven gaan met hun stemmingsklachten. Op deze manier kan het programma een functie hebben in terugvalpreventie.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud ervan.

Module 1: Inzicht en bewustwording

In deze module wordt allereerst psycho-educatie gegeven. Helen Lionarons legt in een video uit wat een depressie is en welke soorten stemmingsstoornissen er zijn. Vervolgens nemen cliënten hun klachten onder de loep en leren zij meer over de oorzaken van een depressie. In een video wordt een ervaringsverhaal aangeboden over de gevolgen van depressieve klachten. Daarna volgt een schrijfpodracht waarin cliënten schrijven over hun depressie en de oorzaken daarvan, zowel in het verleden als het heden. Er wordt ingegaan op de veranderingen in je denken, je doen en je relaties tijdens een depressie. Als laatste stellen cliënten een doel voor de komende tijd.

Module 2: Je leefstijl beïnvloedt hoe je je voelt

In deze module leren cliënten dat leefstijl een belangrijke rol speelt bij depressieve klachten. Helen Lionarons geeft in een video uitleg over de neerwaartse en opwaartse spiraal. Vervolgens wordt er aandacht besteed aan draagkracht en hoe deze verhoogd kan worden door middel van beweging, voeding en slaap. De module geeft een groot aantal tips waarmee cliënten kunnen experimenteren. Vervolgens leren zij het verschil tussen energiegevers en energienemers. Zij maken voor zichzelf de balans op en bekijken hoe zij langzaam naar gedragsverandering kunnen toewerken. Ook worden er ontspanningsoefeningen ter beschikking gesteld. Door middel van een video wordt een ervaringsverhaal aangeboden over de rol van leefstijl.

Module 3: Actief worden en je dag structureren

Door middel van deze module leren cliënten opnieuw actief te worden om hun negatieve spiraal te doorbreken. Helen Lionarons legt in een video uit waarom structuur aanbrengen in je dagen zo belangrijk is. Cliënten maken vervolgens een overzicht van hun huidige weekinvulling, hoeveel moeite deze kost en hoeveel plezier deze oplevert. Ze gaan op zoek naar plezierige activiteiten en werken stap voor stap toe naar het maken van een planning. Hierbij is er veel aandacht voor het omgaan met mogelijke hindernissen en problemen.

Module 4: Omgaan met negatieve gedachten

Deze module gaat in op de invloed van gedachten op gevoelens en gedrag. Daarna volgen verschillende opdrachten en technieken uit de cognitieve gedragstherapie. Cliënten leren bijvoorbeeld feiten van interpretaties te onderscheiden, niet-helpende gedachten te herkennen en uit te dagen, helpende gedachten te formuleren en denkfouten te herkennen. Er wordt onder andere gebruik gemaakt van een 5G schema en een gedragsexperiment, waardoor cliënten zich bewust worden van hun negatieve gedachten en deze leren om te buigen. Als laatste wordt een ervaringsvideo aangeboden over het oefenen met 5G schema's.

Module 5: Grip op piekeren

In deze module worden verschillende technieken aangeboden om beter te leren omgaan met piekeren. Als eerste gaan cliënten aan de slag met het dagelijks inlassen van een piekermoment met piekerstop. Dit wordt vervolgens uitgebreid met probleemoplossend denken: welke problemen zijn op te lossen en welke moet je accepteren? Daarna volgen verschillende kleinere oefeningen, zoals het onderbreken van gedachtestromen en het uitdagen van opvattingen over piekeren. Ook wordt er een 'Stel-dat' opdracht aangeboden, gebaseerd op de neerwaartse pijltechniek. Hier worden cliënten uitgenodigd na te denken over wat het zou betekenen als hun angstige gedachten daadwerkelijk zouden uitkomen ('stel dat dit daadwerkelijk gebeurt, wat dan?'). Zo komen ze tot de kernovertuiging en kunnen ze onderzoeken hoe reëel de gevreesde risico's nu echt zijn. In een video wordt dit geïllustreerd door middel van een gespeelde interactie tussen cliënt en therapeut. Als laatste worden cliënten uitgenodigd om alle opdrachten te evalueren en te kijken hoe ze verder aan de slag willen met de opdrachten.

Module 6: Lichtpunten leren zien

Deze module is gericht op het focussen op positieve gedachten en het positieve in jezelf, zodat er meer balans ontstaat tussen de negatieve gedachten en positiviteit. De module gaat in op drie soorten ervaringen waar men een positief gevoel van kan krijgen: zintuiglijke gewaarwordingen, sociale interacties en zingeving. Helen Lionarons gaat in een video in op het belang van acceptatie van dingen die je niet kunt veranderen. Vervolgens volgt uitleg over waarden en zingeving, waarna cliënten zelf gaan kijken hoe zij hun leven meer waardengericht kunnen invullen. Er wordt een actieplan ter beschikking gesteld om concrete doelen op te stellen. Ook leren cliënten minder streng te zijn voor zichzelf door hun positieve eigenschappen onder de loep te nemen en dagelijks op te schrijven waar zij dankbaar voor zijn. Ook in deze module volgt weer een ervaringsvideo.

Module 7: Jij en de wereld om je heen

In deze module wordt ingegaan op het belang van interpersoonlijke relaties. Een depressie kan ontstaan wanneer contacten met anderen verstoord raken, bijvoorbeeld door rouw, conflicten of grote veranderingen in het leven. Cliënten worden uitgenodigd om eens na te denken over de kwaliteit van hun eigen sociale contacten. Zij maken een plan om meer tijd door te brengen met de mensen die hen een goed gevoel geven. Als laatste volgt een ervaringsverhaal over het verbeteren van positieve sociale contacten.

Module 8: Voorkom terugval

In deze module staat terugvalpreventie centraal. Helen Lionarons bespreekt in een video het belang van een goed plan van aanpak. Cliënten gaan daar vervolgens zelf mee aan de slag. Zij beschrijven wat zij hebben geleerd, welke onderdelen van de module hen het beste hebben geholpen en waar zij nog verder aan willen werken. Ook denken zij na over hun vroege signalen van mogelijke terugval en wat voor stappen zij kunnen ondernemen, mochten zij merken dat het slechter gaat. De stoplicht-vraag wordt uitgelegd, waarmee cliënten elke week stilstaan bij hoe ze zich nu echt voelen. Bij oranje of rood wordt aangeraden actie te ondernemen. Tot slot volgt er nog een ervaringsverhaal.

Introductievideo Depressieprogramma

https://player.vimeo.com/external/502509784.hd.mp4?s=861027ea3492a8ad2ed6b403be35e5fb18b4b63d&profile_id=175

Bronnen

De volgende bronnen zijn voor dit programma geraadpleegd:

1. Batink T. Wat is ACT? ACT in actie – Training & Opleiding, z.d. Geraadpleegd van <https://www.actinactie.nl/wat-is-act/>
2. Batink T. ACT-materiaal. ACT in actie – Training & Opleiding, z.d. Geraadpleegd van <https://www.actinactie.nl/downloads/>
3. Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg. *Depressieve klachten aanpakken*. Uitgeverij CGG Noord-West Vlaanderen, 2018.
4. Hayes SC, Strosahl KD, & Wilson KG. *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd edition)*. New York, NY: The Guilford Press, 2012.
5. Jansen G, Batink T. *Time to ACT! Het basisboek voor professionals*. Zaltbommel: Thema, 2014.
6. Keijsers GPJ, Minnen van A, Emmelkamp P, Verbraak M, Hoogduin K (reds). *Protocolaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten 1*. Amsterdam: Boom Uitgevers, 2017.
7. Kragten J. *Leven met een depressieve stoornis*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2004.
8. Lange A, Vermeulen H, Renckens CH, Schrijver M, Ven van de JP, Schrieken B, Dekker J. De geprotocolleerde Interapy-behandeling van depressie via het internet; resultaten van een gerandomiseerde trial. *Directieve therapie 2005; 25: 14-25*.
9. Spijker J, Bockting CLH, Meeuwissen JAC, Vliet IM van, Emmelkamp PMG, Hermens MLM, Balkom ALJM. *Multidisciplinaire richtlijn Depressie (derde revisie). Richtlijn voor de diagnostiek, behandeling en begeleiding van volwassen patiënten met een depressieve stoornis*. Utrecht: Trimbos-instituut, 2013.