



Handleiding Depressieprogramma



Algemene informatie

Het Depressieprogramma is ontwikkeld door verschillende zorgprofessionals uit de geestelijke gezondheidszorg, waarbij gebruik is gemaakt van de laatste stand van zaken binnen de wetenschap. Het programma kan worden ingezet bij mensen die onder andere last hebben van een depressieve stoornis (eenmalig, terugkerend of langdurig) of regelmatige stemmingsklachten zonder volledige diagnose. Het doel van dit programma is meer inzicht te krijgen in hun gedachten, gevoelens en gedrag. Tevens biedt het programma praktische handvatten om op een gezondere manier met depressieve klachten om te gaan.

Het Depressieprogramma is geschikt voor blended-care, waarbij online modules idealiter gecombineerd worden met (face-to-face) gesprekken.

Programma opbouw

Het programma is opgedeeld in verschillende modules waarin telkens een ander onderwerp aan bod komt. Het programma is als volgt opgebouwd:

1. Depressiemodule 1: Aan de slag met het depressieprogramma
2. Depressiemodule 2: Leefstijl
3. Depressiemodule 3: Planning en structuur
4. Depressiemodule 4: Negatieve gedachten
5. Depressiemodule 5: Grip op piekeren
6. Depressiemodule 6: Ruimte maken voor wat belangrijk is
7. Depressiemodule 7: Jij en de wereld om je heen

Wij raden aan om altijd de introductiemodule (module 1) klaar te zetten, omdat de cliënt hier meer uitleg krijgt over het programma. Als het voor de cliënt nuttig is om een volledige behandeling te volgen, dan kunnen de modules klaargezet worden in de volgorde, zoals hierboven beschreven staat. Maar dit is niet verplicht. Voel je vrij om modules los en naar eigen inzicht klaar te zetten als die onderwerpen geschikt zijn voor de cliënt. Zo kun je als behandelaar de inhoud van de behandeling optimaal afstemmen op de behoeften van de cliënt. Standaard adviseren wij één module per week te volgen, echter is het aan de therapeut en de cliënt om het tempo te bepalen.

Wil je het gehele Depressieprogramma in één keer klaarzetten? Dan kan dat via het tabblad 'Programma's'.

Modules los inzetten

De modules kunnen ook los worden ingezet via het tabblad 'Modules'. Houd er in dat geval rekening mee dat het programma een chronologische opbouw heeft, zoals hierboven beschreven. Binnen modules kan informatie worden opgehaald uit eerdere modules, en er kan worden verwezen naar een bijbehorend dagboek of een vragenlijst. Om de modules goed te laten werken, is het dan ook aan te raden deze volgorde zoveel mogelijk te respecteren.

Doelgroep

Het programma is geschikt voor jeugdigen en volwassenen met een depressieve stoornis (eenmalig, recidiverend of persisterend) of subklinische stemmingsklachten, zoals somberheid of belemmerende gedragspatronen, die hun welzijn willen bevorderen. Het kan worden ingezet in de huisartsenzorg (met POH-GGZ), generalistische en specialistische GGZ, maar is niet geschikt voor bipolaire stoornis, psychotische depressie, postpartum depressie of seizoensdepressie, waarvoor specifieke behandeling nodig is.

Wat houdt dit programma in?

Het Depressieprogramma biedt cliënten waardevolle inzichten en vaardigheden om meer grip te krijgen op depressieve klachten en hardnekkige patronen. Het programma bevat veel psycho-educatie en oefeningen die herleidbaar zijn tot verschillende therapiestromingen waaronder CGT (Cognitieve Gedragstherapie), ACT (acceptatie- en commitmenttherapie) en mindfulness. Elke module houdt vrijwel dezelfde opbouw aan. De module begint met een introductie, al dan niet ondersteund door de videotherapeut, gevolgd door reflectievragen. Vervolgens gaat de cliënt aan de slag met één of meerdere oefeningen. Tot slot krijgt de cliënt enkele concrete tips en adviezen aangereikt om verder aan de slag te gaan met de oefeningen uit de module. De meeste technieken vergen oefening voordat het effect gemerkt wordt.

Als therapeut heb je toegang tot de antwoorden van de cliënt. Na het beëindigen van de behandeling kun je het account van jouw cliënt actief laten, zodat deze het programma kan blijven raadplegen. Dit kan de cliënt helpen in tijden van stress, door (onderdelen van) het programma opnieuw te doorlopen. Zo kan het programma ook assisteren bij terugvalpreventie.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud.

Depressiemodule 1: Aan de slag met het depressieprogramma

Deze module introduceert cliënten in het Depressieprogramma, met uitleg, oefeningen en een dagboek om grip te krijgen op depressie. Cliënten leren depressie herkennen, symptomen zoals somberheid en vermoeidheid identificeren, en de invloed op gedachten, gedrag en relaties begrijpen. Video's en reflectievragen helpen oorzaken (bijv. stress, erfelijkheid) in kaart te brengen, terwijl een schrijfoefening inzicht geeft in verleden en heden. Therapeuten kunnen cliënten aanmoedigen vaste momenten te plannen en te reageren op wat cliënten invullen.

Depressiemodule 2: Leefstijl

Cliënten onderzoeken hoe leefstijl (beweging, voeding, slaap, ontspanning) stemming en draagkracht beïnvloedt. Een video illustreert neerwaartse en opwaartse spiralen, met nadruk op kleine stappen. Praktische tips, zoals wandelen en mindfulness (bijv. bodyscan), worden ondersteund door een activiteitendagboek om energiegevers en -nemers te identificeren. Therapeuten kunnen cliënten helpen haalbare acties te plannen en voortgang te bespreken.

Depressiemodule 3: Planning en structuur

Deze module leert cliënten structuur aan te brengen in hun dag voor meer rust en energie. Een video benadrukt het belang van een vast ritme om inactiviteit te doorbreken. Met een weekschema identificeren cliënten plezierige, routinematige en noodzakelijke taken. Therapeuten kunnen cliënten hierbij ondersteunen door te reageren op de opdrachten die worden gemaakt.

Depressiemodule 4: Omgaan met negatieve gedachten

Cliënten leren hoe negatieve gedachten gevoelens en gedrag beïnvloeden en deze te doorbreken via het 5G-schema (Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag, Gevolg). Een video toont hoe gedachten een neerwaartse spiraal voeden en hoe helpende gedachten helpen. Oefeningen richten op het herkennen van denkfouten (bijv. zwart-wit denken) en het formuleren van mildere alternatieven. Therapeuten kunnen cliënten begeleiden bij het bespreken en toepassen van deze technieken.

Depressiemodule 5: Grip op piekeren

Deze module helpt cliënten piekeren te beheersen met technieken zoals een piekermoment inplannen, zintuiglijke afleiding (bijv. wandelen) en mindfulness. Een video legt uit hoe piekergedachten somberheid verergeren. Een activiteitendagboek en ademhalingsoefeningen (bijv. zintuigenmeditatie) ondersteunen het proces. Therapeuten kunnen cliënten helpen een dagelijkse oefening te kiezen en gedachten te bespreken.

Depressiemodule 6: Ruimte maken voor wat belangrijk is

Cliënten herontdekken belangrijke waarden (bijv. familie, zelfcompassie) via de 'waardevolle stenen'-metafoor en een video. Oefeningen richten op het maken van tijd voor betekenisvolle activiteiten en het opschrijven van positieve momenten. Een activiteit identificeert sterke kanten. Therapeuten kunnen cliënten helpen kleine, waardevolle stappen te plannen en vol te houden.

Depressiemodule 7: Jij en de wereld om je heen

Deze module benadrukt sociale contacten om somberheid te verminderen. Een video legt uit hoe terugtrekken een vicieuze cirkel creëert en hoe kleine contactmomenten helpen. Cliënten reflecteren op energiegevendende relaties en maken een plan voor laagdrempelig contact (bijv. een appje sturen). Therapeuten kunnen cliënten ondersteunen bij het overwinnen van obstakels en het inplannen van sociale stappen.

Introductievideo Depressieprogramma

Klik [hier](#) om de introductievideo te bekijken.

Bronnen

De volgende bronnen zijn voor dit programma geraadpleegd:

Akwa GGZ. (2024). *Zorgstandaard Leefstijl: Introductie*. Geraadpleegd op 27 oktober 2025, van <https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/leefstijl/introductie>

Batink, T. (z.d.). *ACT-materiaal*. ACT in Actie – Training & Opleiding. Geraadpleegd op 27 oktober 2025, van <https://www.actinactie.nl/downloads/>

Batink, T. (z.d.). *Wat is ACT?* ACT in Actie – Training & Opleiding. Geraadpleegd op 27 oktober 2025, van <https://www.actinactie.nl/wat-is-act/>

Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg Noord-West Vlaanderen. (2018). *Depressieve klachten aanpakken*. Brugge, België: CGG Noord-West Vlaanderen.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.

Jansen, G., & Batink, T. (2014). *Time to ACT! Het basisboek voor professionals*. Zaltbommel, Nederland: Thema.

Keijsers, G. P. J., van Minnen, A., Emmelkamp, P., Verbraak, M., & Hoogduin, K. (Eds.). (2017). *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten 1*. Amsterdam, Nederland: Boom Uitgevers.

Kragten, J. (2004). *Leven met een depressieve stoornis*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.

Lange, A., Vermeulen, H., Renckens, C. H., Schrijver, M., van de Ven, J. P., Schrieken, B., & Dekker, J. (2005). De geprotocolleerde Interapy-behandeling van depressie via het internet: Resultaten van een gerandomiseerde trial. *Directieve Therapie*, 25(1), 14–25. <https://doi.org/10.1007/BF03061460>

Spijker, J., Bockting, C. L. H., Meeuwissen, J. A. C., van Vliet, I. M., Emmelkamp, P. M. G., Hermens, M. L. M., & van Balkom, A. L. J. M. (2013). *Multidisciplinaire richtlijn Depressie (derde revisie). Richtlijn voor de diagnostiek, behandeling en begeleiding van volwassen patiënten met een depressieve stoornis*. Utrecht, Nederland: Trimbos-instituut.

Trimbos-instituut. (2024). *Multidisciplinaire richtlijn Depressie: Startpagina*. Geraadpleegd op 27 oktober 2025, van https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/depressie/startpagina_-_richtlijn_depressie_2024.html

Trimbos-instituut. (2024). *Psychotherapieën van eerste keuze bij volwassenen bij depressie*. Geraadpleegd op 27 oktober 2025, van https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/depressie/psychotherapie_n_van_eerste_keuze_bij_volwassenen_bij_depressie_2024.html