

Wie ooit depressief is geweest, wordt dat vaak weer. Daarom slikken veel mensen antidepressiva. Om niet opnieuw in sombere weg te zakken. Maar de pillen zijn niet onomstreden. De Rijksuniversiteit Groningen zoekt naar alternatieven. Zoals online therapie.

Door Gerrie Riemersma

Het zwarte gat online te lijf



◀ **Depressiviteit is een chronische ziekte: de kans op herhaling is groot. Begeleiding via internet biedt hoopgevend resultaat.**

Foto:GPD / Frouwkje Bijlstra

's Werelds volksziekte nr. 2

Depressiviteit is een groot probleem. De feiten liegen er niet om: in Nederland zijn op dit moment zo'n 900.000 mensen depressief. De verwachting is dat dit aantal toeneemt. Wie een depressie heeft gehad, loopt 50 procent kans om er weer een te krijgen. Wie twee depressies heeft meegemaakt, loopt een risico van 70 procent. Bij drie is de recidivekans zelfs al 90 procent.

Depressiviteit is in 2020 's werelds volksziekte nummer 2, verwacht de Wereldgezondheidsorganisatie, ná hart- en vaatziekten. Nu al slikken ongeveer één miljoen Nederlanders antidepressiva. Deze middelen liggen in toenemende mate onder vuur, vertelt RUG-wetenschapper Claudi Bockting.

"Antidepressiva hebben negatieve bijwerkingen. Veel mensen die ze slikken zijn impulsiever, agressiever en wanhopiger. Er is momenteel veel commotie over het gebruik ervan. Bovendien wordt er ook getwijfeld aan de werking. Nader onderzoek zou moeten bepalen of het langdurig slikken schadelijk kan zijn, bijvoorbeeld als je de medicijnen af en toe wel en dan een poosje niet slikt. Onderbreking van het innemen zou schadelijk kunnen zijn voor organen en gewrichten."

Bovendien is bekend dat bij langdurig gebruik veel medicijngebruikers laks worden en de pillen laten staan. "En antidepressiva moet je langzaam afbouwen, onder begeleiding van een arts", benadrukt Bockting.

Depressiviteit is een chronische ziekte: de kans op herhaling is groot. De Rijksuniversiteit Groningen (RUG) onderzoekt samen met het Trimbos Instituut, GGZ-instelling Arkin en de Vrije Universiteit in Amsterdam of het mogelijk is een terugval te voorkomen met trainingen via internet.

Hiervoor gaan de onderzoekers aan de slag met een groep proefpersonen, van wie de helft online aan het werk wordt gezet. Deze mensen krijgen, behalve een regelmatige check via sms of e-mail, achter het computerbeeldscherm acht preventieve trainingen van elk zo'n twintig minuten, met daarnaast huiswerkopdrachten die pakweg tien minuten per keer in beslag nemen.

De andere helft van de proefpersonen houdt de behandeling die ze al kreeg, via de huisarts en al dan niet met antidepressiva. Alle deelnemers krijgen elke drie maanden een vragenlijst en twee opdrachten die op internet zijn te maken. Ook worden ze telefonisch geïnterviewd over het omgaan met depressieve klachten.

De werkwijze is bijna identiek aan een ander, landelijk lopend onderzoek van de Groninger universiteit, die dat samen doet met GGZ-instellingen. Deze studie moet vooral verduidelijken of trainingen antidepressiva overbodig maken of een aanvulling vormen op de behandeling. Ook willen de onderzoekers kijken welke onderdelen van de training echt verschil maken. Op basis

hiervan kunnen nieuwe therapieën worden ontwikkeld.

Claudi Bockting, psychotherapeut en hoofd-docent klinische psychologie aan de RUG, leidt de onderzoeken. Het doel voor beide is hetzelfde: door training – in een groep op locatie of achter het eigen computerbeeldscherm – negatieve gedachten naar (meer) realistische ombuigen en voorkomen dat deelnemers opnieuw in een depressie glijden.

Het nieuwe online onderzoek is net begonnen met een nog klein aantal deelnemers. De RUG zoekt naar geschikte kandidaten. Die moeten in elk geval zijn hersteld van hun depressie. Bockting: "Het maakt niet uit of je eerder een zware of een lichte depressie hebt gehad."

"Alle deelnemers krijgen regelmatig controle via e-mail of een sms'je: *Hoe voel je je?*" Zit iemand op dat moment niet lekker in z'n lijf, dan reageren de onderzoekers onmiddellijk, zij werken daarin samen met tal van therapeuten in heel Nederland. "Deze directe controle heeft een voordeel. Hoe sneller je een aankomende depressie signaleert, hoe eerder je hulp kunt bieden. En daarmee voorkom je dat het veel erger wordt", legt Bockting uit.

De trainingen zouden een goed alternatief zijn voor jarenlang of levenslang antidepressiva slikken. Het effect heeft Bockting in 2005 al aangetoond, toen ze nog werkte in het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam. Acht keer

► **Klinisch psychologe Claudi Bockting (vooraan) leidt het Groningse onderzoek dat studie verricht naar alternatieven in de behandeling van een depressie. Haar team bestaat uit (vlnr, achter) Gerard van Rijsbergen, Winanne Duijzer, Gemma Kok, (vlnr, midden) Laura Hagen en Hermien Elgersma.**

Foto: GPD / Reyer Boxem

twee uren trainen in het doorbreken van oude ingesleten denkpatronen beschermt de patiënt zo'n 5,5 jaar beter tegen een depressieve terugval, blijkt daaruit.

"Ik was zelf ook verbaasd over het blijvende effect. Maar er blijkt uit dat je mensen door die trainingen leert beter om te gaan met tegenvallers in het leven en met negatieve gevoelens en gedachten." Sommige mensen hebben de pech dat de kans op depressiviteit genetisch is bepaald. Het zit in de familie. "Het opvallende is dat de interventies juist bij deze patiënten goed werken. De lopende onderzoeken gaan dit nader bekijken."

Bockting ziet bij vrijwel elke deelnemer grote motivatie voor het onderzoek. "Ze willen niet weer in dat zwarte gat terechtkomen. We krijgen veel aanmeldingen, omdat de deelnemers weten dat ze anders kwetsbaar blijven."

Wie wil meedoen aan een onderzoek, kan zich aanmelden bij doorbreekdepressie@gmail.com.

