



Therapie bij Depressie

Maart 2024

Een depressie is zoals een zwarte hond, althans volgens de World Health Organization. Het "Black Dog" filmpje is een metafoer ontwikkeld door de World Health Organization (WHO) om de complexiteit van depressie op een begrijpelijke manier uit te leggen. Je kan dit filmpje makkelijk terugvinden op youtube om meer inzicht te krijgen in een depressie. Bron: Youtube WHO black dog.

Inleiding

Een depressie omvat symptomen, zoals verlies van interesse, vermoeidheid, slaapproblemen, veranderingen in eetlust, gevoelens van waardeloosheid, concentratieproblemen en zelfs gedachten aan zelfmoord. De oorzaken liggen vaak bij een combinatie van genetische, biologische, omgevings- en psychologische factoren. Ervaringen met depressie kunnen verschillen in ernst, uiting en frequentie van episodes.

In dit artikel schrijf ik een stukje over verschillende behandelingen bij depressie. Opnieuw met oefeningen die je zelf kan uitproberen. Deze oefeningen zijn bedoeld als kennismaking en natuurlijk niet helemaal hetzelfde als een behandeling op maat. Klassieke interpersoonlijke therapie wordt in dit artikel niet besproken, in plaats hiervan komt dynamische interpersoonlijke therapie aan bod. Alle besproken behandelingen zijn beschikbaar bij TB Psychologie.



Tanja Bervoets is psychotherapeut en praktijkhouder bij TB Psychologie te Maastricht.

Effectieve behandeling

De Nederlandse standaard

In Nederland zijn de GGZ-standaarden richtlijnen die werden ontwikkeld om de kwaliteit van de geestelijke gezondheidszorg te waarborgen. Volgens deze standaard zijn psychotherapie, medicatie en elektroconvulsie therapie (in ernstige gevallen) goedgekeurde behandelingen. Een behandeling mag alleen aangevuld worden met (en nooit vervangen worden door) alternatieve therapieën. Het succes van de behandeling hangt af van verschillende factoren, waaronder de ernst van de depressie, individuele behoeften en beschikbare steun.

De eerste stappen in een behandeling richten zich vaak op het activeren van de persoon en het creëren van een dag-structuur. Psychotherapie wordt vaak pas aangeraden na 6 a 12 weken, wanneer deze eerste stappen onvoldoende inwerken op de depressie. Een ander voorbeeld van "eerste stappen" zijn de zelfmanagement strategieën (en terugvalpreventie) die je kan terugvinden op de website van thuisarts.nl.

Er bestaan verschillende vormen van psychotherapie geschikt voor depressie waaronder cognitieve gedragstherapie, interpersoonlijke therapie of kortdurende psychodynamische therapie. Elk therapeutisch gedachtegoed is wetenschappelijk bewezen en heeft zijn eigen accenten in de behandeling. Bron: www.ggzstandaarden.nl





Therapy for Depression

March 2024

Depression is like a black dog, at least according to the World Health Organization. The "Black Dog" video is a metaphor developed by the World Health Organization (WHO) to explain the complexity of depression in an understandable way. You can easily find this video on youtube to get more insight into depression. Source: Youtube WHO black dog.

Introduction

Depression includes symptoms such as loss of interest, fatigue, trouble sleeping, changes in appetite, feelings of worthlessness, difficulty concentrating, and even thoughts of suicide. The causes often lie in a combination of genetic, biological, environmental and psychological factors. Experiences with depression can vary in severity, manifestation, and frequency of episodes.

In this article I will write about different treatments for depression. Again with exercises that you can try out yourself. These exercises are intended as an introduction and of course not quite the same as a tailor-made treatment. Classical interpersonal therapy will not be discussed in this article, I will cover the topic of dynamic interpersonal therapy instead. All the treatments that are discussed are available at TB psychologie.



Tanja Bervoets is a psychotherapist and practice owner of TB Psychologie in Maastricht.

Effective treatment

The Dutch standard

In the Netherlands, the mental health standards are guidelines that have been developed to ensure the quality of mental health care. According to this standard, psychotherapy, medication, and electroconvulsive therapy (in severe cases) are approved treatments. Treatment should only be supplemented with (and never replaced by) alternative therapies. The success of treatment depends on several factors, including the severity of depression, individual needs and available support.

The first steps in a treatment focus on activating the person and creating a daily structure. Psychotherapy is often only recommended after 6 to 12 weeks, when these first steps do not sufficiently treat the depression. Another example of "first steps" are the self-management strategies (and relapse prevention) that you can find on the thuisarts.nl website.

There are various forms of psychotherapy suitable for depression, including cognitive behavioural therapy, interpersonal therapy or short-term psychodynamic therapy. They all have been scientifically proven and have their own emphases in treatment. Source: www.ggzstandaarden.nl



Een dagstructuur

Een activiteitschema is een eerste stap interventie bij depressieve klachten. Het is belangrijk om activiteiten te kiezen die je plezier en voldoening geven (nu of in het verleden), maar ook realistisch zijn en passen bij je energieniveau en interesses. Het kan helpend zijn om variatie aan te brengen, doelen te stellen maar ook flexibel te zijn en je schema aan te passen als dat nodig is. Hieronder staat een voorbeeld wat je zelf naar eigen smaak kan aanpassen.

Agenda



- 08:00 - Opstaan en douchen
- 09:00 - Ontbijten
- 10:00 - Wandeling maken
- 11:00 - Huishoudelijke taken uitvoeren (bijvoorbeeld afwassen, opruimen)
- 13:00 - Lunchen
- 14:00 - Hobby uitoefenen (bijvoorbeeld lezen, schilderen, muziek luisteren)
- 16:00 - Korte pauze met een kopje thee/koffie
- 16:30 - Doelen stellen voor de rest van de week
- 17:30 - Voorbereiden en koken van het avondeten
- 19:00 - Avondeten
- 20:00 - Ontspanning vb. tv kijken, een bad nemen
- 22:00 - Klaarmaken om te gaan slapen



Doel:

.....



Sociale activiteit:

.....



Lichamelijke activiteit:

.....

Lichamelijke en sociale activiteiten worden aanbevolen vanwege hun positieve invloed op de fysieke en mentale gezondheid. Het wordt nog praktischer wanneer je beiden samenbrengt in één activiteit (vb. door te wandelen/sporten met een vriend).

Lichaamsbeweging stimuleert de productie van endorfine, een stof die gevoelens van geluk en welzijn bevordert. Het vermindert ook stresshormonen zoals cortisol. Sociale activiteit stimuleert de aanmaak van oxytocine, een hormoon dat gevoelens van verbondenheid en welzijn bevordert.

Beide activiteiten bieden structuur en afleiding, waardoor negatieve gedachten worden doorbroken en de focus op positieve ervaringen wordt gelegd. Ze kunnen het zelfbeeld, zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde verbeteren en een bron van steun zijn in moeilijke tijden.

Een gezonde dagstructuur voorziet dus best een element van sociaal contact en een element van lichaamsbeweging. Ook is het handig om te werken aan een (klein) doel voor die dag. Dit wordt wat meer toegelicht in het stukje ACT.

CGT

Cognitieve Gedragstherapie (CGT) is een vorm van psychotherapie gericht op de gedachten en gedragingen die bijdragen aan een depressie. Iemand met een depressieve stoornis kan last hebben van beperkende leefregels die bijdragen aan de depressieve klachten.

Een depressie zorgt vaak ook voor een verandering in gedrag. Je voelt je niet goed, je trekt je terug en wordt minder actief. Hierdoor wordt je wereld kleiner, er komen minder positieve ervaringen binnen met als gevolg dat er ook minder kansen voor positieve gevoelens binnen komen. Dit wordt een neerwaartse spiraal genoemd.

Tijdens deze behandeling leer je negatieve gedachten en leefregels te herkennen en te vervangen door realistischere gedachten. Daarnaast wordt er gedragsactivatie uitgevoerd om de vicieuze cirkel van depressie tegen te gaan.



Een therapie wordt cognitieve gedragstherapie genoemd wanneer er een sterke nadruk ligt op het veranderen van gedachten en gedragingen tijdens het behandelen van klachten. Eerste stap interventies zoals het maken van een structuur zijn ook een vorm van CGT. Acceptance and commitment therapy legt de nadruk op een andere opstelling ten aanzien van de eigen gedachten en wordt ook gezien als een vorm van CGT.



A daily structure

An activity schedule is a first step intervention for depressive symptoms. It's important to choose activities that give you pleasure and satisfaction (now or in the past), but are also realistic and fit your energy levels and interests. It can be helpful to add variety and set goals. Remember to also be flexible and adjust your schedule as needed. You can find an example below that you can adjust to your own preferences.

Schedule



- 08:00 - Wake up and shower
- 09:00 - Breakfast
- 10:00 - Go for a walk
- 11:00 - Household tasks (cleaning, doing the dishes)
- 13:00 - Lunch
- 14:00 - Hobby (reading, painting, listen to music)
- 16:00 - Coffee or Tea break
- 16:30 - Set goals for the rest of the week
- 17:30 - Prepare and cook dinner
- 19:00 - Dinner
- 20:00 - Relaxation eg. watching television, taking a bath
- 22:00 - Prepare for bedtime



Goal:

.....



Social activity:

.....



Physical activity:

.....

Physical and social activities are recommended for their positive impact on physical and mental health. It becomes even more practical when you bring both together in one activity (e.g. by walking/exercising with a friend).

Exercise stimulates the production of endorphins, a neurotransmitter that promotes feelings of happiness and well-being. It also reduces stress hormones such as cortisol. Social activity stimulates the production of oxytocin, a hormone that promotes feelings of belonging and well-being.

Both activities provide structure and distraction, breaking through negative thoughts and putting the focus on positive experiences. They can improve self-image, confidence, and self-esteem and be a source of support during difficult times.

A healthy daily structure should therefore provide an element of social contact and an element of exercise. It is also useful to work on a (small) goal for that day. This is explained in more detail in the ACT section of this article.

CBT

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is a form of psychotherapy that focuses on the thoughts and behaviors that contribute to depression. Someone with a depressive disorder may suffer from restrictive lifestyle rules that contribute to the depressive symptoms.

Depression often also causes a change in behavior. You don't feel well, you withdraw and become less active. As a consequence, your world becomes smaller and fewer positive experiences come in, with the result that there are also fewer opportunities for positive feelings. This is called a downward spiral.

During this treatment you will learn to recognize negative thoughts and rules of life and replace them with more realistic thoughts. In addition, behavioral activation is carried out to counteract the depressive cycle.



A therapy is called cognitive behavioral therapy when there is a strong emphasis on changing thoughts and behaviors during the treatment of complaints. First-step interventions such as creating a structure are also a form of CBT. Acceptance and commitment therapy emphasizes a different attitude towards one's own thoughts, and is also seen as a form of CBT.



Psychotherapie bij depressie

ACT

Acceptance and Commitment Therapy is een vorm van psychotherapie gericht op het leren verdragen van negatieve gedachten en emoties. Tegelijkertijd werk je hierbij aan je waarden en doelen om zo ondanks deze moeilijke ervaringen toch een voor jou betekenisvol leven te leiden.

Een korte oefening ter illustratie

Neem een blad en geef antwoord op de volgende zin: "Ik heb het meeste last van"

Teken vervolgens een tabel:

Kolom 1: Om dit probleem op te lossen heb ik het volgende al geprobeerd:..... Som hierbij iedere strategie op die je tot nu toe al hebt geprobeerd.

Kolom 2 en 3: Deze strategie werkt (duid een + aan) of werkt niet (duid een - aan) op korte termijn en op lange termijn bij het oplossen van mijn probleem.

Kolom 4: Deze strategie past bij wat ik belangrijk vind in het leven (+/-).

| Strategie | Korte termijn | Lange termijn | Waarden |
|-----------|---------------|---------------|---------|
| | | | |

Coping werkt vaak niet (voor lang) en kan in strijd zijn met iemand zijn waarden. ACT richt zich op het leren dragen van moeilijke momenten maar ook op het creëren van een voor jou waardevol leven.

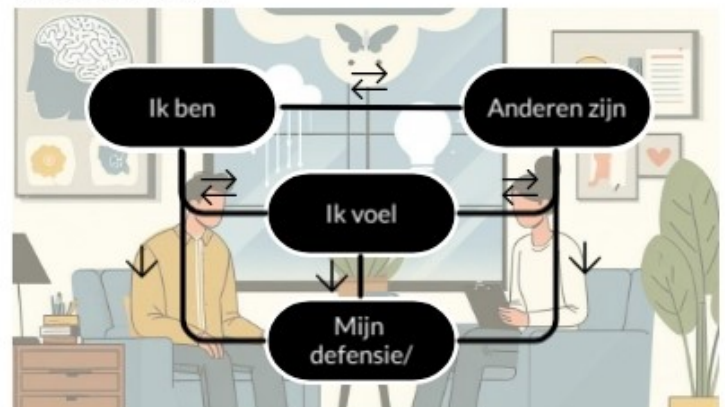
Conclusie

Met zoveel effectieve behandelmogelijkheden is het zeker mogelijk om een behandeling op maat van jouw noden te kiezen. Wat werkt voor de ene werkt hierbij niet per se voor de andere. De meest werkzame factor is nog steeds het vinden van een behandelaar waar je vertrouwen in hebt. Aarzel niet om professionele hulp te zoeken wanneer je hier nood aan hebt.

Psychodynamische behandeling

Dynamische Interpersoonlijke Therapie (DIT) richt zich op het verbeteren van klachten door patronen in relaties te identificeren die bijdragen aan depressieve symptomen. Deze patronen kijken vooral naar emoties, defensies, ideeën over jezelf en anderen. Kortdurende Psychodynamische Therapie (KPT) richt zich op het begrijpen van onbewuste processen die depressieve symptomen veroorzaken. Het onderzoekt vroege levenservaringen en onbewuste conflicten.

Denk bijvoorbeeld aan een moeilijke situatie in een relatie met een vriend, familielid, of collega, dat je wilt begrijpen. Wat gebeurde er en hoe voelde je je tijdens het incident? Welke overtuigingen heb je over jezelf, de ander, of de relatie? Welke emoties kwamen naar boven? Welke acties ondernam je of welke gedragingen vertoonde je als reactie op je gedachten en gevoelens? Ontdek of er een terugkerend patroon is in je relaties. Komt dit probleem vaker voor? Zo ja, in welke situaties en met wie?



Iemand met gevoelens van minderwaardigheid kan bijvoorbeeld in dit schema denken "Ik ben niet goed genoeg", "Anderen zijn beter", "Ik voel mij klein", "Mijn defensie is mezelf terugtrekken".

Dit patroon houdt de depressieve gevoelens in stand. Door het terugtrekgedrag kan iemand zich niet gelijkwaardig positioneren en zal hij hierdoor klein blijven. Ook is er aandacht voor gevoelens die vermeden worden en daardoor onbewust blijven. Bijvoorbeeld een onderliggend gevoel van woede. Ieder schema is op maat van de persoon in behandeling.



Psychotherapy for depression

ACT

Acceptance and Commitment Therapy is a form of psychotherapy aimed at learning to tolerate negative thoughts and emotions. At the same time, you work on your values and goals in order to live a meaningful life despite these difficult experiences.

A short exercise to illustrate:

Take a sheet and answer the following sentence:
"I suffer the most from"

Next, draw a table:

Column 1: To solve this problem, I have already tried the following:..... List every strategy you've tried so far.

Columns 2 and 3: This strategy is effective (mark a +) or does not work (mark a -) in the short term and in the long run for solving my problem.

Column 4: This strategy fits with what I value in life (+/-)

| Strategy | Short term | Long term | Values |
|----------|------------|-----------|--------|
| | | | |

Coping often doesn't work (for long) and can conflict with someone's values. ACT focuses on learning to bear difficult moments, but also on creating a life that is valuable to you.

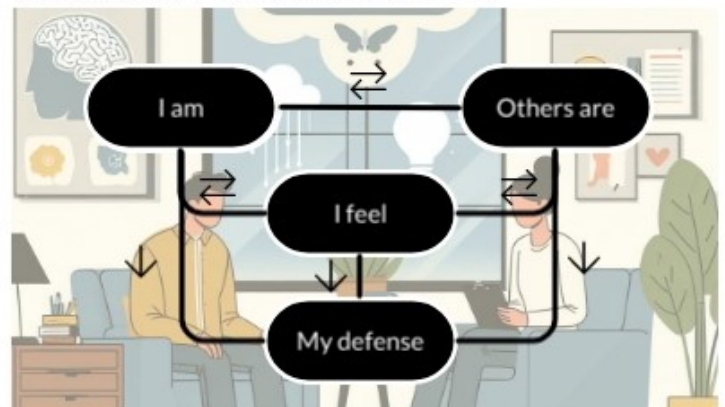
Conclusion

With so many effective treatment options, it is certainly possible to choose a treatment that suits you. What works for one person does not necessarily work for another. The most effective factor is still finding a practitioner that you trust. Don't hesitate to seek professional help when you need it.

Psychodynamic treatment

Dynamic Interpersonal Therapy (DIT) focuses on improving symptoms by identifying patterns in relationships that contribute to depressive symptoms. These patterns mainly look at emotions, defenses and ideas about yourself and others. Short-term Psychodynamic Therapy focuses on understanding unconscious processes that cause depressive symptoms. It explores early life experiences and unconscious conflicts.

For example, think of a difficult situation in a relationship with a friend, family member, or colleague that you want to understand. What happened and how did you feel during the incident? What beliefs do you have about yourself, the other person, or the relationship? What emotions came up? What actions did you take or what behaviors did you exhibit in response to your thoughts and feelings? Find out if there is a recurring pattern in your relationships. Is this problem more common? If so, in what situations and with who?



For example, someone with feelings of inferiority may think in this model "I'm not good enough", "Others are better", "I feel small", "My defense is to withdraw".

This pattern perpetuates the depressive feelings. Because of the withdrawal behavior, a person may not become equal and will therefore remain small. This type of therapy also pays attention to feelings that are avoided and therefore remain unconscious. For example, an underlying feeling of anger. Every model is tailored to the person in treatment.

