

## **Bibliotherapie of zelfhulp cursus**

### *Kader*

Bibliotherapie wordt omschreven als het bieden van hulp in de vorm van schriftelijk of audiovisueel materiaal waarin een gestandaardiseerde behandelingsvorm zo gedetailleerd is beschreven dat de cliënt deze min of meer zelfstandig, met minimale ondersteuning van professionele hulpverleners, kan uitvoeren (Cuijpers, 2002). In het geval van bibliotherapie of een cursus die door de patiënt zelfstandig gevolgd wordt spreken we ook van zelfhulp. Bibliotherapie bestaat als een variant op de cursus 'In de put, uit de put' maar kan ook op andere boeken of cursussen gebaseerd zijn.

### *Behandeldoel*

De zelfhulp cursus heeft als doel een zodanige afname van depressieve klachten dat patient geen last meer ondervindt van deze klachten c.q. dat de resterende klachten voor patient hanteerbaar zijn geworden.

### *Indicatie*

Bibliotherapie kan in het spectrum van preventie, curatie en nazorg op verschillende plaatsen worden ingezet:

- Geïndiceerde preventie: personen die de eerste symptomen van een depressie vertonen (subklinisch beeld)
- Behandeling. Voor mensen met een depressie is bibliotherapie één van de mogelijkheden, als losstaande interventie of als aanvulling op een andere behandeling
- Terugvalpreventie/nazorg. Bibliotherapie met minimale begeleiding, bijvoorbeeld in de vorm van periodieke telefonische contacten, kan hier een rol spelen.

De zelfhulp cursus is bedoeld voor mensen klinisch relevante depressieve klachten zonder dat er sprake is van een ernstige stemmingsstoornis. In termen van de depressievragenlijst CES-D zou dit neerkomen op een score tussen de 16 en 24 a 28.

Andere criteria zijn:

- ze zijn gemotiveerd om zelf iets aan hun klachten te doen.
- Ze hebben voldoende (intellectuele) capaciteiten om de cursus te volgen.
- Ze kunnen zelfstandig opdrachten uitvoeren.

### *Exclusie*

Patient komt niet in aanmerking voor zelfhulp cursus wanneer er sprake is van een van de volgende factoren.

- ernstige depressies
- bipolaire stoornissen
- suicidaliteit of andere crisissituatie.
- de aanwezigheid van andere psychiatrische ziektebeelden (co-morbiditeit).
- Persoonlijkheidsproblematiek.
- Andere problemen op de voorgrond: relatieproblemen, problemen met kinderen
- Er is geen sprake van lijdensdruk
- Ernstige gehoorstoornissen of slechthoortheid
- Lees- en of leermoeilijkheden
- Slechte beheersing Nederlandse taal.
- Recent verlies van dierbare waarbij de depressieve klachten behoren bij het verwerkingsproces.

### *Behandelinhoud*

Bibliotherapie is meestal gebaseerd op cognitief-gedragstherapeutische principes. Ondersteunende contacten kunnen bijvoorbeeld bestaan uit korte telefonische gesprekken, waarin ondersteuning wordt geboden bij het doorwerken van het materiaal. Voorafgaand aan de start van de bibliotherapie vindt doorgaans een kennismakingsgesprek plaats, waarin gekeken wordt of de patiënt in aanmerking komt voor de interventie en waar vervolgens het materiaal overhandigd wordt, samen met een mondelinge instructie en afspraken over de ondersteuning. Het is aan te bevelen dat de begeleider van bibliotherapie zich opstelt als begeleider en niet als therapeut.

### *Monitoring en evaluatie*

De zelfhulp cursus duurt ongeveer 10 weken. Het verdient aanbeveling om elke 2/3/4 weken een depressievragenlijst af te nemen. Op deze wijze kan vrij snel in beeld worden gebracht of de cursus effect sorteert. Wanneer de cursus geen effect sorteert of wanneer toch blijkt dat de cursus onvoldoende aansluit bij de wensen of mogelijkheden van patient, dient een andere verwijzing tot stand te komen.

### *Behandelduur en -frequentie*

Een zelfhulpcursus kan in ongeveer 10 weken doorlopen en eventueel ondersteund worden door 6 (telefonische) begeleidingscontacten van 15 minuten. Ook ondersteuning per e-mail is mogelijk.

### *Evidentie*

Bibliotherapie (zelfhulp), eventueel met minimale ondersteuning, is bij unipolaire depressies net zo effectief als individuele of groepstherapie

Huisartspatiënten met subklinische depressie hebben meer baat bij een zelfhulpcursus dan bij alleen gangbare huisartsen zorg. Na een jaar was de incidentie van depressie in de interventiegroep 12%, tegen 18% in de controle groep die gangbare huisartszorg ontving. Ook had de interventiegroep na één jaar gemiddeld minder depressieve klachten en was de kwaliteit van leven op enkele gebieden verbeterd. De onderzochte zelfhulpcursus is bovendien kosteneffectief gebleken bij respondenten met subklinische depressie.

Bibliotherapie resulteert in effecten op meer korte termijn, effecten op langere termijn zijn onvoldoende onderzocht

Het is niet bekend in hoeverre de duur van bibliotherapie de effectiviteit beïnvloedt, uit een enkele studie bleek dat een duur van 8 weken of meer iets effectiever is dan een kortere periode van bibliotherapie

### *Randvoorwaarden*

Begeleiders moeten HBO- of universitair niveau hebben. Verder mag verwacht worden dat de visie op depressie die in de zelfhulpcursus gehanteerd wordt, aansluit op de visie van de begeleiders. Zij moeten de cognitief-gedragstherapeutische manier van werken onderschrijven en geschoold zijn om er mee te werken. Ook moet de begeleider zich als begeleider kunnen opstellen in plaats van therapeut.

### *Referenties*

- Cuijpers, P (2002). Voorlichting en psycho-educatie in psychotherapie. In: Handboek Integratieve Psychotherapie, IV, 2.16-1-2.16-16. De Tijdstroom.
- Smit F, Willemse G, Koopmanschap M, Onrust S, Cuijpers P, Beekman A. (2006). Cost-effectiveness of preventing depression in primary care patients: Randomised trial. British Journal of Psychiatry, 188, 330-336.
- Willemse GRWM, Smit F, Cuijpers P, Tiemens BG. (2004). Minimal contact psychotherapy for sub-threshold depression in primary care: Randomised trial. British Journal of Psychiatry, 185, 416-421.

#### Voorbeelden

- Bibliotherapie bij depressieve klachten, gebaseerd op de cursus Omgaan met depressie, handreiking voor begeleiders (Willemse, Voordouw & Cuijpers, 2004).  
<http://www.trimbos.nl/Downloads/Producten/Bibliotherapie%20handreiking%20def.pdf>  
'Depressie overwinnen; werkboek voor een zelfhulpmethode' (W. van de Sanden, 1997, Swets & Zeitlinger, ISBN 9026514271)
- 'Ik zie het weer zitten, omgaan met depressiviteit' (P.Cuijpers en H.Buijsse, Teleac/NOT, ISBN 9065334424), werkboek en videobanden
- Zelf aan de slag met depressie. Een brochure voor verwijzers en hulpverleners, Altrecht Preventie
- De website van de Landelijke Steunfunctie Preventie: <http://www.lsp-preventie.nl> Ga naar de LSP databank, kies 'zoeken in de databank' en 'klik hier om te zoeken in de databank', en daarna op zoeken en vervolgens op uitgebreid zoeken op: Woord(en) uit projecttitel: *depressie*, Trefwoorden: *bibliotherapie*.