

Zelfhulp cursus 'In de put, uit de put; zelf depressiviteit overwinnen'

Kader

Volgens de sociaal-lerentheorie van Lewinsohn is een depressie gerelateerd aan een vermindering van plezierige en een toename van aversieve of onplezierige interacties tussen een persoon en diens omgeving. In de cursus 'In de put, uit de put; zelf depressiviteit overwinnen', wordt inzicht geboden in deze relatie. De cursus legt het accent op de gezonde kant en het versterken van de draagkracht van mensen. Vertrouwen en controle over het eigen gedrag, en daarmee over de depressie, worden getraind met het oefenen van vaardigheden in zelfobservatie en zelfverandering, die van belang zijn in het dagelijks leven. De cursus is een gestructureerde groepsbehandeling waarin technieken worden toegepast uit de cognitieve gedragstherapie, de probleemoplossende therapie van Nezu en de zelfcontroletherapie van Rhem. De cursus 'In de put, uit de put' is een variant van de cursus Omgaan met Depressie, bestemd voor volwassenen. Er zijn verschillende versies ontwikkeld, voor diverse doelgroepen. De cursus Omgaan met Depressie is beschikbaar voor ouderen, jongvolwassenen, verweduwd, mensen met een chronische aandoening en voor Turken en Marokkanen. Hier bespreken we de cursus 'In de put, uit de put' voor volwassenen. De cursus leert technieken en strategieën aan om beter om te gaan met de problemen die samenhangen met de depressie. Geoefend wordt met sociale vaardigheden, positief en realistisch denken, vermeerderen van plezierige activiteiten en ontspanningstechnieken en het in de toekomst voorkomen van depressieve klachten. De heldere rationale van de cursus, vaardigheidstraining die de cursist een groter gevoel van persoonlijke effectiviteit geeft in het dagelijks leven, de nadruk op het oefenen en gebruik van geleerde vaardigheden buiten de leersituatie, en de stimulans om verbeteringen toe te schrijven aan de verworven eigen vaardigheden, zijn succesvolle elementen van deze cursus. De cursus is sterk gestructureerd met een cursusmap, huiswerk en ondersteunende informatie.

Behandeldoel

Doel van de interventie is het aanleren van vaardigheden om de negatieve spiraal van depressieve klachten te doorbreken en daarmee klachten te verminderen en verergering van klachten te voorkomen. De cursus kan worden ingezet als:

- Laagdrempelig aanbod bij subklinische depressie of bij mensen die klachten hebben maar (nog) geen hulp hebben gezocht.
- Extra aanbod naast het gebruik van medicatie
- Kortdurende cognitieve gedragstherapie in de eerste of tweedelijns GGZ
- Terugvalpreventie in de herstelfase.

Indicatie

De doelgroep bestaat uit mensen met depressieve klachten.

Cursisten kunnen zowel via open wervingskanalen als via de verwijzer worden aangemeld (ongeveer 55% van de cursisten geeft aan al elders hulp te krijgen van met name de huisarts of ambulante GGZ). Medicatie is geen bezwaar voor deelname aan de cursus (ruim de helft van de cursisten gebruikt medicatie voor depressie- angst-, of spanningsklachten).

Belangrijk is dat deelnemers voldoende gemotiveerd zijn voor het volgen van de cursus; in een kennismakingsgesprek wordt hieraan aandacht besteed. Voorafgaand aan de cursus hebben deelnemers een kennismakingsgesprek met de cursusbegeleider(s) van ongeveer driekwart uur met als doel kennismaken, geven van nadere informatie over de cursus en toetsen van de verwachtingen van cursisten, nagaan of deelname aan de cursus zinvol is en, voor begeleiders, voorbereiden op de begeleidingstaak.

Criteria voor deelname zijn:

- Gemotiveerd zijn om zelf iets aan de klachten te veranderen

- Voldoende capaciteiten hebben om de cursus te volgen, zoals zelfreflectie, een zeker abstractievermogen, huiswerk kunnen uitvoeren en zelfstandig opdrachten kunnen uitvoeren.
 - In een groep kunnen functioneren; zich kunnen uiten en luisteren naar anderen.
- De omvang van de groep is bij voorkeur 8-10 deelnemers.

Exclusie

Deelname aan de cursus wordt afgeraden bij:

- Ernstige depressie, bipolaire stoornis, dreigende suïcidaliteit of crisissituatie, psychotische kenmerken of verslavingsproblemen
- Andere psychiatrische aandoeningen op de voorgrond
- Recent verlies van een dierbare waarbij de depressieve periode onderdeel is van het verwerkingsproces
- Ernstige gehoorstoornissen of slechthoortheid, lees- of leermoeilijkheden.

Behandelinhoud

De twaalf bijeenkomsten hebben een vaste structuur en een vooraf vastgesteld doel. De cursusbegeleider heeft de rol van instructeur, niet die van therapeut. Elke bijeenkomst is als volgt opgebouwd:

- Welkom en mededelingen (informatief)
- Bespreking van het huiswerk over het onderwerp van de vorige bijeenkomst
- Inleiding op het onderwerp van de bijeenkomst
- Discussie en het oefenen van vaardigheden
- Bespreking huiswerk over dit onderwerp
- Vooruitblik op de volgende bijeenkomst
- Huiswerk voor de volgende bijeenkomst.

In de eerste twee sessies wordt ingegaan op de groepsregels, de manier van werken, ieders persoonlijke plan van aanpak en het sociaal-leren perspectief op depressie. Vervolgens wordt met concrete opdrachten gewerkt, die zijn gewijd aan specifieke vaardigheden: ontspanningsvaardigheden, plezierige activiteiten, positief denken (herkennen en doorbreken van negatieve denkpatronen) en sociale vaardigheden. De laatste twee sessies worden gebruikt voor integratie en behouden van het geleerde en preventief kunnen handelen bij nieuwe depressieve symptomen. Een follow-up bijeenkomst draagt ertoe bij dat de verworven vaardigheden in stand worden gehouden, klachten vroegtijdig herkend worden en terugval kan worden voorkomen. De deelnemers krijgen een cursusmap met alle opdrachten en inleidende teksten waarin de theorie wordt behandeld; voor begeleiders is er een handreiking met draaiboek.

Tabel 3: Cursusoverzicht

Bijeenkomst	Doel en programma
1: Depressiviteit	<ul style="list-style-type: none">• Kennismaken• Bespreken van de werkwijze binnen de cursus• Creëren van een positief groepsklimaat• Idee geven op de gehanteerde visie op depressie
2: Een probleem aanpakken	<ul style="list-style-type: none">• Bieden van een overzicht van de te leren vaardigheden• Cursisten laten nadenken over de vaardigheden die speciaal voor hen van belang zijn• Belang van belonen van prestaties• Informatie geven over hoe een probleem op een gestructureerde manier wordt aangepakt
3: Leren ontspannen	<ul style="list-style-type: none">• Informatie over stress en ontspanning en de relatie van depressie met stress• Eerste kennismaking met een ontspanningsoefening
4: Plezierige activiteiten	<ul style="list-style-type: none">• Informatie over de relatie tussen plezierige activiteiten en depressie• Oriëntatie op de plezierige activiteiten die de cursist zelf onderneemt
5: Meer plezierige activiteiten	<ul style="list-style-type: none">• Ontwikkelen plan om meer plezierige activiteiten te ondernemen
6: Denkpatronen	<ul style="list-style-type: none">• Inzicht krijgen in de relatie tussen gedachten en depressie• Leren herkennen van positieve en negatieve gedachten
7: Denkpatronen doorbreken	<ul style="list-style-type: none">• Informatie over technieken om negatieve gedachten te verminderen en positieve gedachten te vermeerderen• Oefenen in het gebruik van de technieken
8: Constructief denken	<ul style="list-style-type: none">• Inleiding op de ABC-methode, bijvoorbeeld aan de hand van een klein experiment dat aantoont dat eenzelfde ervaring bij mensen verschillende gedachten kan oproepen.• Oefenen met de ABC-methode in het bevragen en uitdagen van de gedachten (in tweetallen)
9: Sociale vaardigheden	<ul style="list-style-type: none">• Informatie over sociale vaardigheden (assertiviteit) en de relatie met depressiviteit• Een eerste indruk krijgen van de eigen assertiviteit• Oefenen met assertief gedrag: in tweetallen een oefening doen in nee-zeggen
10: Sociale vaardigheden in de praktijk	<ul style="list-style-type: none">• Leren toepassen van assertief gedrag, eerst in gedachten, dan in werkelijkheid• Deelnemers bewust maken van hoe ze op andere mensen overkomen en hun presentatie verbeteren• Oefening in complimenten geven en ontvangen of een rollenspel assertief gedrag
11: Winst behouden	<ul style="list-style-type: none">• Bieden van overzicht van alle vaardigheden die in de cursus aan bod zijn geweest• Deelnemers laten zien dat ze het geleerde in de toekomst kunnen vasthouden• Invullen CES-D
12: Een toekomstplan maken	<ul style="list-style-type: none">• Deelnemers een plan voor de toekomst laten maken om de geleerde vaardigheden ook op de langere termijn te blijven gebruiken• Cursus evalueren aan de hand van een evaluatieformulier• Waarderingen voor elkaar uitspreken en afscheid nemen• Bespreken van de CES-D en vergelijken met de beginscore bij kennismaking• Benadrukken van het belang aan de doelen van het toekomstplan te werken en te blijven oefenen met de

Terugkombijeenkomst(e n)	<p>vaardigheden die van belang zijn</p> <ul style="list-style-type: none">• Aangeven waar deelnemers de komende tijd eventueel terecht kunnen met vragen en problemen• Ontdekken in hoeverre deelnemers in staat zijn zelfstandig met de geleerde vaardigheden te werken en geven van een nieuwe impuls hiertoe• Terugblik en eventueel bijstellen van ieders toekomstplan• Enig inzicht krijgen in de effectiviteit van de cursus op langere termijn
-----------------------------	--

Monitoring en behandel-evaluatie

Aan de hand van de hulpverlenerschecklist en de CESD-D (Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale, vertaald in het Nederlands) of BDI (Beck Depression Inventory), voorafgaande aan de cursus, tijdens de een-na-laatste of laatste bijeenkomst en bij de terugkombijeenkomsten van de cursus wordt het klachtenniveau gescreend.

Het belang van het regelmatig controleren van het depressieniveau wordt benadrukt. Deelnemers beoordelen iedere dag hoe goed of slecht ze zich voelen door een rapportcijfer te geven voor de hele dag. Dit gebeurt door het bijhouden van een stemmingsmeter waarbij cursisten een cijfer voor de stemming geven en het aantal plezierige activiteiten dat is uitgevoerd registreren.

Iedere deelnemer formuleert korte en lange termijndoelen. Verandering in de ernst van de symptomen van de depressie door de cursus wordt gemeten door voor en na de cursus de CES-D of BDI af te nemen.

Behandelduur en -frequentie

In 12 meestal wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur ontmoeten begeleiders en cursisten elkaar, gevolgd door een of twee terugkombijeenkomsten. Een oudere versie in boekvorm is geschikt voor individueel gebruik.

Evidentie

De cursus is effectief gebleken in het reduceren van symptomen. De cursus kan ook individueel of in de vorm van bibliotherapie worden gegeven, maar de gemiddelde effect-grootte is daarbij kleiner dan in de oorspronkelijke vorm (Cuijpers, 1996). De cursus wordt als bewezen effectief beschouwd (Cuijpers & Bohlmeijer, 2001). De effecten zijn vergelijkbaar met die van psychotherapie en farmacotherapie. Het aantal depressieve klachten bij cursisten neemt sneller af dan in de controlegroep, ook bij cursisten met een groot aantal klachten (ernstige depressie). Effecten op de lange termijn (6-12 maanden) zijn minder duidelijk.

Randvoorwaarden

De cursus is laagdrempelig, wordt vroegtijdig geboden en is in diverse settings door verschillende begeleiders toe te passen. De interventie kan ook als efficiënte kortdurende behandelvorm en ten behoeve van terugvalpreventie worden ingezet.

De cursus wordt gegeven door twee trainers, goed getraind maar niet per se afkomstig uit de hulpverlening. De cursus wordt bij voorkeur gegeven door twee begeleiders, die de cognitieve gedragstherapie onderschrijven en ermee kunnen werken, bijvoorbeeld GGZ-preventiewerkers, GGZ-hulpverleners (SPV, psycholoog, psychotherapeut) of maatschappelijk werkers in de rol van docent-begeleider van de groep in plaats van als therapeut voor de individuele deelnemers. Trainingen en eendaagse bijeenkomsten voor begeleiders worden georganiseerd door de centrale RINO-groep Utrecht. Taken van de begeleiders zijn de organisatie van de cursus, programmabewaking en inhoudelijke deskundigheid, bewaken van het functioneren van de groep op taakgericht niveau en sociaal-emotioneel niveau.

De cursus kan worden opgezet en uitgevoerd in verschillende settings (bijvoorbeeld GGZ, MW). Samenwerking is aanbevolen tussen GGZ-preventieafdelingen, de eerste lijn (laagdrempelig, algemene kennis van de doelgroep en ervaring met groepswork), tweedelijns-consultatieprojecten in de eerste lijn (achterwacht GGZ-problematiek). Het is raadzaam afspraken te maken over de behandelverantwoordelijkheid.

Referenties

- Cuijpers P (1996). Psycho-educatie als behandeling van unipolaire depressie: een meta-analyse van de cursus 'Omgaan met depressie'. Tijdschrift voor psychiatrie, 38, 545-557.
- Cuijpers P & Bohlmeijer E (2001). Preventie van psychische problemen vanuit de Geestelijke Gezondheidszorg. De effecten van groepsgerichte interventies. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Voordouw I & Kramer J (2001). Implementatie van de cursus Omgaan met depressie in de preventieve geestelijke gezondheidszorg. Resultaten van de tussentijdse evaluatie. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Voordouw I, Kramer J & Cuijpers P (2002). In de put, uit de put. Zelf depressiviteit overwinnen. Een handreiking voor coördinatoren en begeleiders van de cursus voor volwassenen en 55+. Utrecht: Trimbos-instituut.

Voorbeelden

- 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: *in de put uit de put*, Trefwoorden: *depressie*.
- Op <http://www.trimbos.nl/default486.html> vindt u handreikingen voor coördinatoren en begeleiders van de diverse cursussen Omgaan met depressie.