

SEPTEMBER 2017

Publieksdag 'Depressie voorkomen: wat werkt voor jou?'

Op 21 mei 2017 organiseerde de Depressiestudie samen met de Depressie Vereniging en Universiteit Utrecht de publieksdag 'Depressie voorkomen: wat werkt voor jou?'. Het was een erg geslaagde dag, vol nieuwe inzichten over manieren om terugval te voorkomen.

Naar aanleiding van de onderzoekspresentaties en de ervaringsverhalen die op de publieksdag aan bod kwamen hebben we een brochure ontwikkeld: 'Terugvalpreventie Depressie'.

In deze brochure staan verschillende manieren om terugval te voorkomen, zoals het gebruik van antidepressiva (en hoe bouw je veilig af), het ondergaan van preventieve cognitieve therapie of mindfulness based cognitieve therapie, aandacht besteden aan je levensstijl of zingeving en contact met lotgenotengroepen. Er zijn dus veel manieren om je te wapenen tegen terugval. Niet alles werkt voor iedereen: wat werkt voor jou?



Publieksdag Hersenstichting

De 25e publieksdag van de Hersenstichting* vindt dit jaar plaats op donderdag 12 oktober bij De Doelen in Rotterdam. Het thema van deze dag: Hersenen en prikkels. Deze dag zal bestaan uit een HersenPlaza waarbij je kennismaakt met allerlei ontwikkelingen op het gebied van hersenonderzoek. Hierbij kun je ook deelnemen aan diverse experimenten. Daarnaast zijn er diverse lezingen die je kunt volgen van onderzoekers die hun onderzoek presenteren rondom het thema.

Ook wij van de Depressiestudie zijn aanwezig op deze dag. Wij zullen een experiment uitvoeren. Heb je interesse? Meld je dan aan voor deze publieksdag! Meer informatie over de dag kun je vinden op Hersenstichting.nl.



* De depressiestudie wordt deels gefinancierd door de Hersenstichting.

"Ik vond het erg leuk om mee te doen aan de Depressiestudie. Het was een bijzondere ervaring om in de MRI-scanner te liggen, dat gebeurt niet elke dag."

- Ervaring van een deelnemer met de meting -

In de Depressiestudie bestuderen we hoe preventieve cognitieve therapie de kans op een nieuwe depressie verkleint. We hopen erachter te komen wat er nodig is om iemand minder kwetsbaar voor terugval te maken. Ook willen we voorspellen voor wie preventieve cognitieve therapie zal werken in het voorkomen van terugval.

Zie DEPRESSIESTUDIE.COM voor een korte video over het onderzoek!



umcg

TIJDLIJN

2014

Start plannen, schrijven onderzoeksprotocol en voorbereiding van de studie

Januari 2016

De Depressiestudie gaat officieel van start!

Februari 2016

De eerste groep therapeuten is getraind en klaar om te starten

April 2016

De eerste deelnemer wordt geïncludeerd

September 2016

We hebben nu therapeuten getraind door het hele land

December 2016

De Depressiestudie staat in het AD

Januari 2017

De Depressiestudie is op het RTL Nieuws

Maart 2017

De leeftijdsgrens gaat omhoog van 55 naar 60 jaar

April 2017

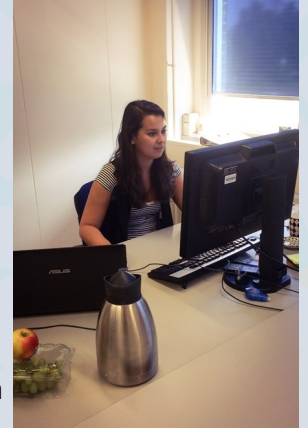
25 herstelde patiënten doen mee aan het onderzoek

Wat doet een onderzoeksmedewerker bij ons?

Door Shamira Kuiper

"Als onderzoeksmedewerker van het Depressiestudieteam ben ik onder andere verantwoordelijk voor het coördineren van de (pre-)screeningsfase (moment van aanmelding tot inclusie). Omdat veel contact per e-mail verloopt, zorg ik ervoor dat dit soepel gaat. Zo stuur ik iedereen die zich aanmeldt een e-mail met de informatiebrief en zorg ik ervoor dat nieuwe e-mails binnen komen bij de juiste medewerker.

Daarnaast regel ik samen met het team dat betrokken is bij de (pre)screeningsfase, dat iedereen die zich aanmeldt, gebeld en eventueel uitgenodigd wordt voor een screeningsinterview. Tijdens het wekelijkse overleg wordt er besproken of potentiële deelnemers voldoen aan de criteria. Als dit het geval is, dan laat ik ze dit weten en draag ik het contact over aan Joyce. Zij is verantwoordelijk voor de metingen en therapie. Verder zorg ik er bijvoorbeeld voor dat de kwaliteit van de therapie wordt gewaarborgd en dat alle formulieren en bestanden in orde zijn."



Blog: "In therapie als de depressie weer voorbij is? De voordelen op een rij."

Door Joyce van Meel

Preventieve cognitieve therapie wordt gegeven wanneer mensen zijn hersteld van een depressie. Dit geeft een andere kijk op het volgen van therapie. Arianne (therapeut) geeft een vergelijking met een brandend huis: "Wanneer je depressief bent, staat het huis in brand, maar als de brand weg is en de rust teruggekeerd, is er meer ruimte om goed naar binnen te kijken naar patronen die je kwetsbaar maken voor een depressie. En er is meer ruimte dan tijdens een depressie om te bouwen aan nieuwe fundamenten naast de oude die het huis steviger en brandveiliger maken." Sara (gefingeerde naam) heeft bij Arianne de therapie gevolgd en beaamt het beeld dat de therapie juist veel kan opleveren in een periode waarin je niet depressief bent. "Het is fijn om te oefenen zonder de versturende omstandigheden van een depressie, wat normaal de aanleiding is om in therapie te gaan. Hierdoor kon de informatie beter worden opgenomen en doorliep ik het proces zonder heftige emotieruis en een 'wattenhoofd'; dat deed sneller verhelderen en beter opnemen, was mijn bevinding. Zware zaken die besproken worden, of in gedachten worden getriggerd, nemen minder energie en kunnen makkelijker verwerkt worden, wat doorwerken van het werkboek vergemakkelijkt." **Verder lezen? De complete blog van Joyce is te vinden op Depressiestudie.com**

Hoera! De controlegroep met mensen die nog nooit een depressie hebben gehad zit vol. We kunnen nu beginnen met de eerste analyses. We bekijken of herstelde depressieve patiënten emotionele informatie anders verwerken dan mensen die nog nooit depressief zijn geweest. Dit kan belangrijke aanwijzingen geven over wat onderliggend is aan de kwetsbaarheid om depressief te worden. Aan alle deelnemers (en natuurlijk alle andere mensen die zich aangemeld hebben of op een andere manier hun steentje bijdragen): jullie steun is erg belangrijk. Ontzettend bedankt voor je inzet!

Update teamsamenstelling

In de afgelopen tijd hebben we afscheid moeten nemen van een aantal mensen uit ons onderzoeksteam:

- Werkervaringsplek: Ymie Bakker, Alie Meester en Maud Groot Zwaaftink
- Stagiaire Toegepaste Psychologie: Laura Hoekstra
- Onderzoeksmedewerker promotie: Anique Wijnhoud
- Onderzoeksmedewerker metingen en behandelingen: Meike Bak
- Onderzoeksmedewerker algemeen: Gerda Bloem
- Afgstudeeronderzoek Master Psychologie: Saskia Nijmeijer
- Afgstudeeronderzoek Toegepaste Psychologie: Donna Schurer

Gelukkig hebben we ook een aantal nieuwe medewerkers mogen verwelkomen:

- Werkervaringsplek: Fiona ter Heege, Alexander Oliemans, Ilse Betten, Eva Kroese, Frederique van der Werf en Tevfik Isilak
- Onderzoeksmedewerker: Joyce van Meel
- Afgstudeeronderzoek Master Psychologie: Sascha Krom en Daniëlle Bruining
- Stagiaire Toegepaste Psychologie: Tabitha van der Blonk

Meer weten over onze nieuwe medewerkers en hun taken? Op onze [Facebook-pagina](#) stellen zij zich aan je voor!

Mei 2017

De Depressiestudie, Depressievereniging en Universiteit Utrecht organiseren samen de publieksdag: 'Depressie voorkomen: wat werkt voor jou?'

Juni 2017

De Depressiestudie brengt de brochure Terugvalpreventie Depressie uit

Juli 2017

De groep gezonde controled deelnemers zit vol. We kunnen beginnen met de eerste analyses op basis van de voormeting!

NU

In totaal doen er nu 65 deelnemers mee

Verwacht:

Oktober 2017

De Depressiestudie staat op de publieksdag van de Hersenstichting

Eind 2018

- Einde werving onderzoeksdeelnemers
- Publicatie eerste onderzoeksresultaten

Over mijn afgstudeeronderzoek

Door Saskia Nijmeijer

"Om terugval in een depressie te kunnen voorkomen moet je eerst weten hoe het kan dat zoveel mensen terugvallen. Hoe mensen omgaan met hun emoties zou hierin een belangrijke rol kunnen spelen. Veel onderzoek is gedaan naar de verwerking van negatieve emoties, maar het is ook van groot belang om te onderzoeken hoe positieve emoties worden verwerkt en hoe daarmee wordt omgegaan. Voor mijn afgstudeeronderzoek heb ik daarom onderzocht of mensen die hersteld zijn van een depressie op eenzelfde manier omgaan met positieve emoties als mensen die nog nooit depressief zijn geweest. Hieruit bleek dat mensen die hersteld zijn van een depressie minder positieve gevoelens ervoeren en anders omgingen met positieve emoties in vergelijking met mensen die nog nooit depressief zijn geweest. Daarnaast waren er ook verschillen in hersenactivatie tijdens het reguleren van positieve emoties. Al deze verschillen zouden kunnen bijdragen aan de mate waarin iemand depressieve symptomen ervaart tijdens een herstelde periode en aan de kans om terug te vallen in een nieuwe depressie."

Door Donna Schurer

"Bij een wetenschappelijk onderzoek als de Depressiestudie is het van belang dat we er alles aan doen om er zeker van te zijn dat de resultaten die we meten, ook echt het gevolg zijn van de therapie die we aanbieden, namelijk de preventieve cognitieve therapie. Het is daarbij belangrijk dat deze therapie aan iedere deelnemer op eenzelfde manier wordt gegeven, waardoor bijvoorbeeld specifieke kenmerken van een therapeut zo min mogelijk gemeten worden. Om te controleren of iedere therapeut de therapie hetzelfde geeft, beoordelen we de therapiesessies aan de hand van een aantal hoofdpunten van de therapie. Om goed met deze lijst te kunnen werken heb ik het afgelopen half jaar voor mijn afgstudeerscriptie onderzoek gedaan bij de Depressiestudie en een training ontwikkeld voor deze beoordelingen. Op deze (en vele andere) manier(en) zorgen wij ervoor dat de resultaten van het onderzoek betrouwbaar blijven."

We zijn nog steeds hard op zoek naar deelnemers die:

- Tussen 18 en 60 jaar oud zijn;
- In de afgelopen 5 jaar minstens 2 keer depressief zijn geweest, maar dat nu niet zijn;
- Nu geen antidepressiva gebruiken, of gaan afbouwen;
- In het afgelopen jaar geen protocollaire cognitieve gedragstherapie hebben gehad.

Wil jij terugval in een depressie voorkomen, of ken jij iemand die in aanmerking komt? Kijk snel op Depressiestudie.com of bel 050 361 6948 voor meer informatie.

* De behandeling wordt op meerdere plekken in het land gegeven, ook in jouw regio!

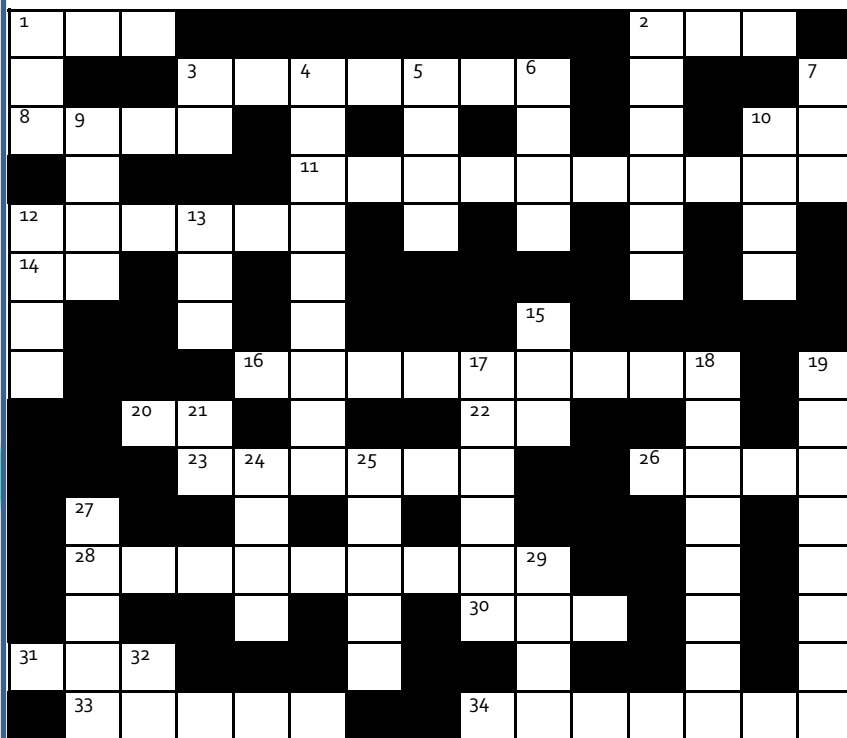
GEZOCHT

HOE KUN JIJ BIJDAGEN?

- Volg ons op Facebook en breng het onderzoek onder de aandacht van vrienden, familie en collega's. Ongeveer 1 op de 5 mensen krijgt te maken met een depressie: grote kans dus dat je iemand bereikt die baat zou kunnen hebben bij deelname!
- Heb je ideeën over hoe we het onderzoek onder de aandacht kunnen brengen van veel mensen? Laat het ons weten! (depressiestudie@umcg.nl)

Houd je van puzzelen? Maak dan onze kruiswoordpuzzel! Zodra je de hele puzzel hebt ingevuld, kun je de oplossing vóór 20 oktober 2017 sturen naar: depressiestudie@umcg.nl. Onder de inzendingen verloten we een prijs! Wat dat is, houden we nog even geheim.

Kruiswoordpuzzel Depressiestudie



Horizontaal

1. Mengeling
2. Locatie om wat te drinken
3. Universitair ... Centrum Groningen
8. De nieuwste kleding
10. Noot
11. Voorkomen is beter dan genezen
12. Dit neem je mee op vakantie
14. Voorzetsel
16. Geestelijk
20. Persoonlijk voornaamwoord
22. Leeg
23. Vermaken
26. God van de liefde
28. Studie
30. Onder een voetbalschoen
31. Pad
33. Naar de ... luisteren
34. Engelse voetbalclub

Verticaal

1. Lekker!
2. Niet binnen
3. Persoonlijk voornaamwoord
4. Psychische stoornis
5. Speelgoed voor buiten
6. Dit zet je op je hoofd
7. Moed
9. Een soort gas
10. Op vakantie
12. Geen volwassene
13. Tommy Cooper droeg dit tijdens z'n optredens
15. Tussen ... en droom (C. Bockting)
17. Een populaire groep huisdieren
18. Dit lichaamsdeel wordt onderzocht bij de Depressiestudie
19. Lowlands, Pinkpop, Sensation
21. Een traktatie met warm weer
24. Vreugde
25. Een tijdschrift ...
27. Seizoen
29. Samen zingen
32. Rijmt op sta

Vragen of contact:

E-mail: depressiestudie@umcg.nl

Tel: 050 361 6948

www.depressiestudie.com

[Depressiestudie op Facebook](#)



Marie-José van Tol

Rozemarijn van Kleef

Shamira Kuiper

Joyce van Meel

Chantal Rave

Tefvik Isilak

Sascha Krom

Fiona ter Heege

Alexander Oliemans

Frederique van der Werf

Tabitha van der Blonk