

UMCG Depressiestudie Nieuwsbrief

Zomereditie, 2018

Dit is de zomereditie van de UMCG Depressiestudie nieuwsbrief! Wij brengen deze nieuwsbrief uit om deelnemers, zorgverleners en andere geïnteresseerden op de hoogte te houden van vorderingen van de studie en nieuwtjes daaromtrent.

Op dit moment zijn we bezig met de laatste loodjes rond de inclusie. Dat betekent dat bijna alle 100 mensen die we zochten om mee te doen, de eerste meting hebben afgerond. Maar er zijn ook al deelnemers die alle metingen hebben doorlopen, en al helemaal klaar zijn met het onderzoek. Wil je helpen met het vinden van de laatste deelnemers? Like en deel onze oproep op facebook en twitter.

We wensen jullie een mooie zomer! Het Depressiestudieteam

Hersenstichting publieksonderzoek

Tijdens de publieksdag van de Hersenstichting op 12 oktober 2017 onderzochten wij of je sneller afgeleid bent door negatieve informatie als je een prikkelbare stemming hebt. Maar liefst honderd mensen werden onderzocht in het gelegenheidslaboratorium in Rotterdam. De deelnemers vulden een vragenlijst in over negatieve emoties, maakten een puzzel waarin onder tijdsdruk een cijfercode vertaald moest worden en voerden tot slot een computeropdracht uit.



De resultaten: als gekeken werd naar de hele onderzoekspopulatie bleek dat gevoelens van prikkelbaarheid niet samenhangen met het voorrang geven aan negatieve informatie. Bij mensen die rapporteerden emotionele klachten te hebben, was echter wel een relatie. Meer prikkelbaarheid was bij hen gerelateerd aan hogere afleidbaarheid door negatieve informatie. **Met andere woorden: prikkelbare mensen gaven meer voorrang aan negatieve informatie.** Bij mensen met een depressie kan deze voorrangsregeling wel eens wat te dominant zijn, waardoor positieve informatie bijvoorbeeld niet meer opgemerkt wordt en alleen negatieve informatie doorkomt. Dit kan verklaren waarom mensen met een depressie een negatievere blik hebben. Kijk op onze [site](#) voor de volledige versie!



Publieksdag Depressievereniging

Op 26 mei 2018 vond er nog een publieksdag plaats, dit keer van de Depressie vereniging. Het onderwerp was 'Leven met depressie. Hoe doe je dat?'. Houd de website van de depressie vereniging in de gaten voor een verslag van de dag.

www.depressievereniging.nl.

Ben je geïnteresseerd in het onderwerp depressie, neem dan een kijkje op onze site www.depressiestudie.com en volg ons op Facebook, Twitter en Instagram.

umcg



Over de studie

In de UMCG Depressiestudie bestuderen we hoe cognitieve therapie de kans op een nieuwe depressie verkleint. We hopen erachter te komen wat er precies 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 www.depressiestudie.com voor meer informatie over het onderzoek!

Tijdlijn

2014

Start plannen, schrijven onderzoeksprotocol en voorbereiding

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 is geïncludeerd

September 2016

We hebben nu therapeuten getraind door het hele land

December 2016

De Depressiestudie staat in het

Januari 2017

De depressiestudie is te zien op RTL Nieuws

Maart 2017

De leeftijdsgrens gaat omhoog van 55 naar 60 jaar

April 2017

De eerste groep herstelde patiënten zit vol

Mei 2017

De Depressiestudie organiseert samen met Depressievereniging en UU de Publieksdag: 'Depressie voorkomen: wat werkt voor jou?'

Tabitha van der Blonk, onderzoeksmedewerker

Sinds september 2017 ben ik onderdeel van het Depressiestudie team. Tot februari werkte ik binnen het team als stagiair. Tijdens deze stage heb ik mij vooral beziggehouden met de telefonische prescreenings, de screeningsinterviews, de metingen, het invoeren van data en het waarborgen van de kwaliteit van de therapiesessies. Tijdens het uitvoeren van al deze taken heb ik veel contact gehad met de deelnemers van het onderzoek. Het was fijn om te merken dat veel deelnemers zo enthousiast zijn over het onderzoek naar depressie. De deelnemers spanden zich in om langdurige metingen te voltooien en waren hoopvol over de preventie cognitieve therapie die sommigen van hen volgden.

Sinds februari voer ik deze taken nog steeds uit, maar houd ik me daarnaast vooral bezig met mijn scriptie. In mijn scriptie onderzoek ik mensen die hersteld zijn van meerdere depressies en die preventieve cognitieve therapie volgen, zich in het redeneren over gebeurtenissen minder laten lijden door hun stemming.



Nieuwe MRI-scanner

Vanaf april 2018 wordt er gebruik gemaakt van een andere MRI-scanner. De oude MRI-scanner, die in de kelder van het Neuroimaging Center staat, wordt niet meer gebruikt. De komende metingen met de MRI-scanner vinden plaats op de afdeling Radiologie om de hoek bij de Fonteinlaan in het UMCG.

Blog : 'Eenzaamheid, wat is dat eigenlijk?' - Ilse Betten

Eenzaamheid is 'de ongelijkheid van gewenste en werkelijke mate van sociaal contact', oftewel je hebt minder contact dan je graag zou willen. Grofweg zijn er twee varianten van eenzaamheid. *Emotionele eenzaamheid* is een sterk gemis van een emotionele hechte band met een persoon. *Sociale eenzaamheid* ontstaat wanneer je betekenisvolle relaties mist met een bredere groep mensen, zoals kennissen, collega's of buurtgenoten. Naast deze twee varianten, is er in de laatste jaren een derde variant toegevoegd, namelijk existentiële eenzaamheid: een zwervend en zinloos gevoel met betrekking tot sociale contacten. Als je niet in staat bent om een sociaal netwerk op te bouwen, ben je kwetsbaarder. Het netwerk om op terug te vallen is minder groot, waardoor je tegenslagen individueel moet verwerken.

Depressie en eenzaamheid staan met elkaar in verband en kunnen elkaar versterken in een negatieve vicieuze cirkel. Het hoeft niet altijd zo te zijn dat als je eenzaam bent, je je zo somber voelt dat je depressief wordt. Andersom is het vaak wel het geval: depressieve mensen voelen zich in bijna alle gevallen eenzaam.

Wat kun je doen? Een veelgebruikte en wetenschappelijk bewezen therapie om eenzaamheid te behandelen is cognitieve gedragstherapie, oftewel CGT. **Verder lezen? De complete blog van Ilse Betten is te lezen op onze [site](#)!**

Juni 2017

De Depressiestudie brengt de brochure 'Terugval preventie Depressie' uit.

Juli 2017

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

September 2017

Het totaal aantal deelnemers staat op 65.

Oktober 2017

De Depressiestudie staat op de publieksdag van de Hersenstichting.

April 2018

We maken gebruik van een nieuwe MRI-scanner in het UMCG.

NU

In totaal doen er nu 97 deelnemers mee aan de studie.

Verwacht

We hopen eind augustus 2018 alle deelnemers gevonden te hebben.

We hopen eind 2018 de eerste onderzoeksresultaten te publiceren.



Bij de festiviteiten rondom het bezoek van de koning aan Groningen waren wij van het Depressiestudie team ook aanwezig. We voerden experimenten uit bij jonge bezoekers van het 'Kennis is koning' evenement van de Rijksuniversiteit Groningen. We lieten de kinderen ervaren dat je je brein niet altijd onder controle hebt met de zogeheten Rubberen Hand Illusie, waarbij de illusie gewekt wordt dat er op jouw hand geslagen wordt, ook al weet je dat er op een lege handschoen geslagen wordt. Dit komt omdat er op dezelfde manier over de handschoen wordt gestreeld als over je hand. Je brein maakt vervolgens de associatie dat de lege handschoen jouw hand moet zijn. Een zeer geslaagd experiment, zowel voor ons als voor de kinderen!

Hoe kun jij bijdragen?

Volg ons op Facebook en breng het onderzoek onder de aandacht van vrienden, familie & 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 bij veel mensen? Laat het ons weten!

#TRUESELFIE—NPO3

Onder de hashtag #TrueSelfie op de NPO is veel aandacht geweest voor psychische problematiek. Vaak heerst er nog een taboe rondom psychische problematiek. Het bespreekbaar maken hiervan is dus belangrijk. Jongeren vertelden openlijk hun verhaal, terminale en suïcidale jongeren gingen met elkaar in gesprek en ook BN'ers deelden hun ervaringen met psychische problematiek. Heb je dit gemist, maar wil je het graag terugzien? Dit kan via uitzending gemist op de NPO site.

Vragen of contact?

Depressiestudie@umcg.nl
www.depressiestudie.com



umcg



Deel je ervaring!

De UMCG-depressiestudie heeft sinds mei een evaluatie-vragenlijst. De vragenlijst zal te vinden in de afsluitende mail aan deelnemers. Hiermee willen wij graag in kaart brengen hoe de deelnemers het onderzoek hebben ervaren en in welke mate het onderzoek belastend voor hen is geweest. We hopen op deze manier bij eventueel vervolgonderzoek nog beter onderzoek te verrichten. Mocht je graag je ervaring delen, maar de link niet ontvangen hebben, laat het weten via depressiestudie@umcg.nl



Scriptieonderzoek Daniëlle Bruining

Daniëlle Bruining (afgestudeerd klinische neuropsychologie Rijks Universiteit Groningen), heeft voor haar scriptie onderzoek gedaan naar het verband tussen piekeren en aandacht voor negatieve informatie, processen die een rol kunnen spelen in depressie en terugval. Lees hieronder meer over haar onderzoek!

"Gedacht wordt dat kwetsbaar zijn voor een depressie mede wordt veroorzaakt door hoe iemand negatieve informatie verwerkt. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat *aandacht* een rol kan spelen in het ontstaan van een depressie. Ten eerste kan iemand geneigd zijn de aandacht eerder te focussen op negatieve informatie ten opzichte van neutrale informatie. Daarnaast kan het zo zijn dat een persoon de aandacht langer vasthoudt op negatieve informatie. Personen die kwetsbaar zijn voor depressie zijn meer geneigd tot het doorlopend herhalen van negatieve gedachten. Dit wordt **rumineren** genoemd. We vonden dat mensen die vaker depressief zijn geweest, ook vaker in een negatieve gedachtegang te blijven hangen. Ook zagen we dat de mensen die hersteld waren van meerdere depressies, sneller hun aandacht naar negatieve informatie lieten gaan dan mensen die nog nooit depressief zijn geweest. Er werd geen verschil gevonden in het losmaken van de aandacht. Dus wanneer de aandacht getrokken werd door negatieve informatie, was het voor mensen die vaker depressief zijn geweest, niet moeilijker om de aandacht weer op iets anders te richten dan mensen zonder een verleden van depressie. Samenvattend werd gevonden dat personen die hersteld zijn van depressies de aandacht wel eerder vastleggen op negatieve informatie maar deze niet langer vasthouden op deze informatie, in vergelijking met personen die nooit eerder een depressie hebben gehad. Interessant is nu om later te onderzoeken hoe deze verschillen tot stand zijn gekomen en of ze veranderen na het volgen van preventieve cognitieve therapie."

We zijn nog steeds op zoek naar nieuwe deelnemers die:

- Tussen de 18 en 60 jaar oud zijn en nu niet depressief zijn
- Minstens 2 keer depressief zijn geweest in de afgelopen 5 jaar
- Momenteel geen antidepressiva gebruiken
- In het afgelopen jaar geen protocollaire cognitieve gedragstherapie hebben gevolgd.

Wil jij terugval in een depressie voorkomen, of ken jij iemand die in aanmerking komt? Kijk dan op depressiestudie.com of stuur een mail naar depressiestudie@umcg.nl voor meer informatie.

* De behandeling wordt op verschillende plekken in het land gegeven!

Op 14 februari 2018 ontving Marie-José van Tol, hoofdonderzoeker van de Depressiestudie, een Early Career Award van de International Neuropsychological Society in Washington DC (USA). Ze kreeg de prijs voor haar werk naar de rol van het brein bij het ontstaan en voortbestaan van depressie en angststoornissen.



Het Depressiestudie team

Het depressiestudie-team is groot! Steeds komen er weer nieuwe mensen bij, maar helaas gaan er ook weer mensen weg. Na de zomer zal het team weer wat kleiner worden.

In de afgelopen maanden hebben we afscheid moeten nemen van een aantal mensen:

- Onderzoeksmedewerker promotie: **Joyce van Meel**
- Afstudeeronderzoek Master Psychologie: **Sascha Krom**
- Stagiair Toegepaste Psychologie: **Bert van Dieren**
- Stagiaire Toegepaste Psychologie: **Erika Smeman**

Maar gelukkig zijn er ook nieuwe medewerkers bijgekomen die het team komen versterken:

- Afstudeeronderzoek Klinische Neuropsychologie: **Anika Poppe**
- Afstudeeronderzoek Klinische Neuro-psychologie & Human Movement Sciences: **Margot Bootsma**
- Werkervaringsplek: **Melanie Becker**
- Werkervaringsplek: **Amarantha Schotanus**



Hierboven het complete Depressiestudie team! Wil je meer weten over wie wij zijn of wat we precies doen, kijk dan even op onze [Facebook-pagina](#), waar we ons aan je voorstellen!

L	I	P	U	P	E	I	T	I	N	G	O	C
N	G	E	D	A	C	H	T	E	N	N	A	D
R	E	E	G	H	E	N	G	K	E	R	I	T
O	M	I	T	C	Z	N	O	P	E	E	H	S
I	T	S	K	S	I	N	A	M	O	E	C	E
N	E	S	E	N	N	L	E	M	R	R	I	E
T	R	E	O	E	S	N	R	A	E	D	S	C
E	U	R	Z	T	L	E	P	E	U	M	C	G
R	G	P	R	E	V	E	N	T	I	E	F	H
V	V	E	E	W	U	I	S	O	M	B	E	R
I	A	D	D	T	N	J	I	L	D	J	I	T
E	L	I	N	G	N	E	T	H	C	A	L	K
W	J	N	O	P	S	Y	C	H	I	S	C	H

Heb je even niks te doen? Maak dan deze depressie-woordzoeker! Als je alle woorden goed hebt doorgestreept, blijft er een zin over.

Stuur deze oplossing naar

depressiestudie@umcg.nl en maak kans op een heerlijke prijs!

COGNITIE
DEELNEMER
DEPRESSIE
GEDACHTEN
GRONINGEN
INTERVIEW
KLACHTEN
ONDERZOEK
PREVENTIEF
PSYCHISCH
PUPIL

SCREENING
SLAPEN
SOMBER
STUDIE
TERUGVAL
THERAPEUT
TIJDLIJN
UMCG
VERMOEID
WETENSCHAP

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--