

UMCG Depressiestudie

Doel

Na een depressie is de kans op terugval groot, en deze kans wordt groter na elke volgende depressie. In de UMCG Depressiestudie onderzochten we wat mensen kwetsbaar maakt voor terugval en hoe preventieve cognitieve therapie de kans op een nieuwe depressie verkleint. Zo wilden we onderzoeken hoe kwetsbaarheid én hoe weerbaarheid werkt.

Werkwijze

Hiervoor onderzochten we hoe er met emotionele informatie wordt omgegaan op verschillende niveaus: hersenactiviteit, cognitieve functies (zoals aandacht), denken en gevoel. We onderzochten mensen die hersteld waren van eerdere depressies en mensen die nog nooit eerder depressief waren geweest. Mensen werden drie keer in beeld gebracht: zowel voor als na een periode van drie maanden waarin deelnemers ofwel preventieve cognitieve therapie kregen ofwel op een wachtlijst stonden (controleconditie), en nogmaals na anderhalf jaar.



Ervaring deelnemers

Van 2016 tot 2020 hebben 107 mensen aan de studie meegedaan. De interesse was groot, maar liefst 1610 mensen hebben zich aangemeld voor deelname. Uit enquêtes bleek dat de deelnemers (zeer) tevreden waren over hun deelname. Ze waren erg gemotiveerd om iets te doen om hun kans op terugval te verkleinen.

“

*Ik heb veel nieuwe dingen gehoord,
geleerd en me eigen gemaakt. En ik gebruik
nog regelmatig stukken uit de sessies.
Weer een stukje inzicht en ontwikkeling erbij.*

”



Wat hebben we tot nu toe geleerd?

- Hoe er met **positieve emoties** wordt omgegaan is belangrijk voor het begrijpen van kwetsbaarheid voor terugval en van preventieve interventies. Mensen die een depressie hebben doorgemaakt hebben na herstel nog steeds de neiging om positieve emoties te dempen. Mogelijk merken ze hun positieve emoties minder op, of ervaren ze hier nog ongemak bij.
- In het **dagelijks leven** zetten mensen die hersteld zijn van depressie minder gezonde strategieën in bij het omgaan met negatieve of positieve gedachten en gevoelens dan mensen die nog nooit depressief zijn geweest. Ze piekeren bijvoorbeeld meer over negatieve gedachten, en gebruiken minder vaak helpende gedachten om negatieve gevoelens bij te sturen.
- Mensen hersteld van een depressie vertonen andere **hersenenactivatie** wanneer ze geconfronteerd worden met emotionele informatie, maar niet wanneer ze duidelijke instructies krijgen over hoe ze negatieve emoties moeten verminderen. Dat kan betekenen dat mensen na een depres-

sie hun emoties wel effectief bij *kunnen* sturen, maar dat in het dagelijks leven niet automatisch doen. Mogelijk zetten ze een andere **strategie** in om met emotionele informatie om te gaan. Hier gaan we verder onderzoek naar doen.

- **Preventieve cognitieve therapie** leidt ertoe dat mensen na een depressie beter kunnen omgaan met (met name positieve!) emoties en gedachten, zowel qua hersenfunctioneren als op gedragsniveau. Deze veranderingen lijken ertoe te leiden dat de gemoedstoestand en depressieve symptomen stabiel blijven, wat mogelijk bijdraagt aan het beschermende effect van de behandeling. Het verstevigen van positieve emoties lijkt ook bescherming te bieden tegen negatieve emoties. Dit biedt belangrijke aanknopingspunten voor verder onderzoek, en betekent voor de praktijk dat het richten van behandelingen op het aangaan van positieve emoties en gedachten belangrijk kan zijn voor lange termijn mentale gezondheid.

Welke vragen willen we nog beantwoorden?

- Kan de manier waarop mensen (vòòr het ondergaan van preventieve cognitieve therapie) met emotionele informatie omgaan voorspellen wie baat heeft bij de therapie? Kort gezegd: voor wie heeft preventieve cognitieve therapie zin?
- Welke veranderingen door de therapie zijn belangrijk voor het versterken van weerbaarheid op *lange termijn*?
- Zegt niet-emotionele mentale controle iets over de mate waarin iemand emoties kan bijsturen? Kunnen we dat terugzien in hersenfunctioneren en de reactie van de pupil? Zo ja, is dat voorspellend voor terugval op lange termijn en preventieve therapie succes?

- Wat is de rol van persoonlijke waarden en beloningen in de kwetsbaarheid voor terugval? Hoe hangt de samenwerking in de hersenen tussen belonings- en controlenetwerken samen met mentale controle in het dagelijks leven en de kwetsbaarheid voor terugval? Kan het versterken van op persoonlijke waardegebaseerde beloningen het inzetten van mentale controle versterken, en een bijdrage leveren aan bestaande therapieën in het verbeteren van het herstel na een depressie?

Houd **www.depressiestudie.com** in de gaten voor updates en publicaties.



Na een depressie is de kans op terugval groot. Waarom? En hoe vergroten we weerbaarheid?



Uit zichzelf zetten mensen die hersteld zijn van depressie minder gezonde strategieën in bij het omgaan met negatieve of positieve gedachten en gevoelens dan mensen die nog nooit depressief zijn geweest.



PREVENTIEVE COGNITIEVE THERAPIE VOORKOMT TERUGVAL

Preventieve cognitieve therapie leidt ertoe dat mensen beter kunnen omgaan met (met name positieve!) emoties en gedachten, zowel qua hersenfunctioneren als in gedrag. Dit beschermt!



PREVENTIEVE COGNITIEVE THERAPIE



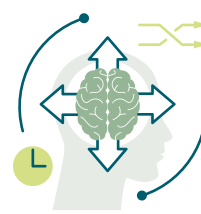
VERSTEVIGEN
VAN POSITIEVE
EMOTIES



GEDRAG EN
HERSENACTIVITEIT



LANGETERMIJN
BETERE MENTALE
GEZONDHEID



POSITIEVE
EMOTIES
BESCHERMEN

Het beter omgaan met positieve emoties lijkt bescherming te bieden tegen negatieve emoties en terugkeer van symptomen. Dit biedt belangrijke aanknopingspunten.





Hoe kan ik bijdragen?

We zoeken deelnemers voor:

MINDCOG

Een studie naar de effecten van mindfulness en positief fantaseren op negatieve gedachten bij herstelde depressie.

www.mindcog.wordpress.com

GA Goed!

Een studie naar de rol van motivatie in het activeren van gedrag bij herstelde depressie.

www.gagoed.wordpress.com

Preventieve cognitieve therapie

Benieuwd naar preventieve cognitieve therapie (zelf volgen of verwijzen)?

Meer informatie en een overzicht van getrainde therapeuten:

www.voorkomdepressie.nl



Welke vragen heeft u, en naar welke vragen vindt u het belangrijk dat er verder onderzoek gedaan wordt? We horen graag van u:
www.depressiestudie.com

