

# Cliëntbrochure Depressie en Gedragsactivatie<sup>1</sup>

## DEPRESSIE

Depressie is een probleem dat zeer vaak voorkomt. Ongeveer twintig procent van de volwassenen krijgt in de loop van zijn of haar leven te maken met een depressie. Bij depressie gaat het over meer dan je niet goed voelen. Men spreekt over depressie als je je minstens twee weken voortdurend somber voelt of geen interesse of plezier meer hebt.

Bovendien heb je ook last van verschijnselen zoals:

- grote vermoeidheid
- lusteloosheid en prikkelbaarheid
- concentratieproblemen, vergeetachtigheid of besluiteloosheid
- het gevoel niets waard te zijn
- overdreven schuldgevoelens
- gebrek aan eetlust en gewichtsverlies of juist overdreven veel eetlust en gewichtstoename
- moeite met inslapen of doorslapen of juist heel veel slapen
- traagheid in praten, denken en bewegen of juist lichamelijke onrust
- denken dat je er liever niet meer zou willen zijn of zelfs ideeën of plannen hebben om een einde aan je leven te maken
- veel piekeren
- minder zin om te vrijen
- gevoelens van hopeloosheid, machteloosheid en angst
- lichamelijke klachten zoals: hoofd-, nek- of rugpijn, druk op de borstkas, hartkloppingen, verstopping, trillende handen.

Depressie gaat gepaard met allerlei veranderingen: je voelt je anders, je denkt anders, je gedraagt je anders en ook de hersenen werken anders dan normaal. Daarom zijn er zowel medische als psychologische behandelingen voor depressie ontwikkeld. Medische behandelingen beïnvloeden de depressie door in te werken op de scheikundige boodschappers in de hersenen. Psychologische behandelingen doen dat door in te werken op wat je doet en/of op je gedachten.

## DEPRESSIE ALS EEN KRINGLOOP

Vaak vormt een aantal problemen de aanleiding voor een depressie. Het kan gaan om ingrijpende problemen zoals een overlijden, het plots werkloos worden, relatieproblemen of conflicten. Het kan ook gaan om problemen die al lang aanslepen maar zwaar beginnen door te wegen. Het is ook mogelijk dat we een tijdje met teveel moeilijkheden tegelijk of te snel achter elkaar geconfronteerd zijn. Soms geven aangename maar ingrijpende veranderingen toch aanleiding voor heel wat stress: denk bijvoorbeeld aan een verhuizing, promotie op het werk, of een verandering van werk.

Deze en andere omstandigheden kunnen ervoor zorgen dat we niet meer zoveel voldoening in ons leven ervaren. En wanneer ons leven te weinig voldoening geeft, kan dat een aantal – op zich heel normale - gevolgen hebben:

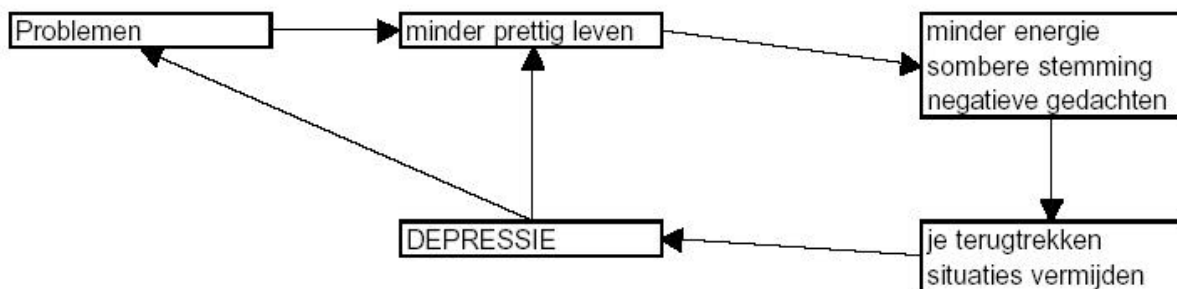
- we voelen ons somberder,
- we hebben minder energie,
- en er komen meer onprettige gedachten op.

Maar als dit gebeurt, vinden we het moeilijker om goed om te gaan met problemen of stress. We hebben de neiging om ons wat terugtrekken. We zoeken minder gezelschap op en praten minder. We gaan een aantal activiteiten uitstellen of vermijden. Activiteiten die we normaal gezien prettig vinden, voelen nu immers helemaal niet meer prettig aan. We voelen ons niet fit genoeg voor activiteiten die inzet of concentratie vragen. En tegen activiteiten die we in normale omstandigheden al niet zo graag doen, zien we nu al helemaal op.

Je terugtrekken en activiteiten vermijden of uitstellen, is een heel begrijpelijke reactie op sombere gevoelens, een gebrek aan energie en onprettige gedachten. Je wil jezelf immers nog meer onprettige ervaringen besparen. Je wil wachten tot je terug wat meer energie hebt. Tot je je wat beter voelt. Tot je weer wat perspectief op de zaken hebt.

Toch heeft dit een aantal vervelende gevolgen. Je hebt nu immers nog minder positieve ervaringen. Je hebt minder contacten, maar dat betekent ook dat je niet zoveel prettige contacten hebt. Je hebt minder plezier. Je ervaart minder succes bij wat je doet. Soms stapelen een aantal taken of problemen zich op omdat je ze niet aanpakt. En dat heeft dan weer een negatieve weerslag op je stemming, je energieniveau en je denken. Op deze manier kunnen mensen vast raken in een depressie.

Eigenlijk gaat het hier dus om een kringloop. Als we ons depressief voelen, ondernemen we niet veel meer. We slagen er ook niet zo goed meer in om plannen te maken en uit te voeren. We kunnen niet meer zo goed oplossingen bedenken voor problemen. Maar wanneer we niet veel ondernemen, kan onze stemming ook moeilijk herstellen.



## **GEDRAGSACTIVATIE ALS BEHANDELING VAN DEPRESSIE**

Gedragsactivatie is één van de psychologische behandelingen voor depressie. Deze vorm van psychotherapie is wetenschappelijk onderzocht en werkzaam gebleken. Deze behandeling doorbreekt de kringloop van de depressie door zich te richten op wat je doet. De therapeut helpt je zoeken welke activiteiten je depressie kunnen verlichten en je terug meer controle over je leven kunnen geven.

Actiever worden ondanks een depressief gevoel heeft een aantal voordelen:

1. Goed doordachte en geplande activiteit kan leiden tot stemmingsverbetering. Jezelf activeren ondanks de depressie kan je terug een gevoel geven van controle over je leven. Het is mogelijk dat sommige activiteiten prettig blijken wanneer je ze uitprobeert, zelfs als je eerst denkt dat niets je nog plezier kan geven. En zelfs die activiteiten die niet plezierig zijn, kunnen je een gevoel geven dat je toch iets bereikt hebt of dat je iets van jezelf gedaan gekregen hebt.
2. Geplande activiteit kan de cirkel van vermoeidheid doorbreken. Mensen die depressief zijn, voelen zich vaak vermoeid. Dit kan een vorm zijn van je terugtrekken uit de wereld. Vreemd genoeg leidt in bed blijven en extra veel slapen tot nog meer moeheid. Geplande

activiteit, zelfs wanneer je je erg moe voelt, kan ertoe leiden dat je meer energie krijgt en dat je je frisser voelt. Wanneer je bijvoorbeeld wat in het huishouden doet, is het mogelijk dat je je op de duur goed voelt over je resultaat en dat je daardoor meer energie krijgt om andere dingen te doen. Vermoeidheid na een dag hard werken, is een teken dat je moet rusten. Maar bij depressie is vermoeidheid een teken dat je actiever moet worden !

3. Geplande activiteit kan ertoe leiden dat je meer zin of motivatie krijgt om dingen te doen. Veel mensen die depressief zijn, geloven dat ze eerst 'gewoon meer zin moeten krijgen' voor ze terug wat kunnen ondernemen. Maar de symptomen van depressie blokkeren juist zulke zin of gevoel van motivatie. Dus wachten leidt tot niets. Maar als je in actie schiet wanneer je je helemaal niet gemotiveerd voelt, kan dat ertoe leiden dat je je juist meer gemotiveerd gaat voelen. We noemen dit 'werken van buiten naar binnen'. Met andere woorden je wacht niet tot je zin hebt. Je begint eraan omdat je besloten hebt (en afgesproken) om het te doen. En doordat je het aan het doen bent, kan de zin komen om het te doen.

Actiever worden wanneer je depressief bent, is niet makkelijk. Soms is het zelfs uiterst moeilijk om de eenvoudigste dingen op te brengen. Je therapeut weet dat en zal je bijstaan om hindernissen bij het actiever worden op te sporen en uit de weg te ruimen.

In de loop van de behandeling zal je leren om zorgvuldig te kijken naar:

- je leven,
- je dagelijkse activiteiten,
- hoe bepaalde gevoelens samenhangen met bepaalde activiteiten.

Je zal leren om activiteiten te ondernemen die de kwaliteit van je leven kunnen verbeteren en die je beter doen voelen. Het kan hier gaan om activiteiten die aangename gevoelens met zich mee brengen of die je het gevoel geven dat je wat bereikt en dat je wat greep op je leven krijgt.

Je leert ook:

- activiteiten te plannen,
- hindernissen bij het actiever worden op te sporen en te herkennen,
- hoe je bepaalde activiteiten in je dagelijkse routines kan opnemen zodat het nieuwe gewoonten worden die leiden tot verbetering van de kwaliteit van je leven.

## **ACTIEVE SAMENWERKING**

Gedragsactivatie is geen behandeling die je ondergaat. Je vormt met je therapeut een team. Je onderzoekt samen met je therapeut je ervaringen. Je overlegt over wat je gaat uitproberen. Je therapeut zal je informeren over werkzame interventies. Er wordt regelmatig beoordeeld hoe je depressie evolueert en de behandeling wordt zonodig bijgesteld.

Tussen de sessies door let je op bepaalde dingen en probeer je uit wat je met de therapeut afgesproken hebt. Bij het begin van elke sessie wordt een agenda opgesteld. Vaste onderdelen zijn daarbij wat jij en je therapeut willen bespreken en het 'huiswerk' van vorige keer. Je kan dan ook steeds terugkomen op iets van de vorige sessie.

---

<sup>i</sup> Bijlage 5 bij: Hermans D., & Van de Putte, J. (2003). *Cognitieve gedragstherapie bij depressie*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.