

Populair-wetenschappelijk tijdschrift

JANUS

#3
2022



- Steeds minder operaties na diagnose darmkanker
- Kennis uitwisselen met Kampala
- Geslacht als risicofactor
- Speciaal kunstkatern: portraits in paradise

MET PREVENTIEF BEHANDELEN BLIJFT DEPRESSIE VAKER WEG

Suzanne Robberegt (links)
en Claudi Bockting

Eén op de vijf jongeren onder de 25 jaar krijgt een depressie of een angststoornis. Nadat ze hersteld zijn, heeft ongeveer de helft van de jongeren er later weer last van. Psycholoog **Suzanne Robberegt** toont aan dat de kans op het terugkeren van een depressie afneemt als je na herstel preventief wordt behandeld.

Tekst: Caroline Wellink • Foto: Mark Horn

Depressie en angst kwamen al vaak voor onder jongeren. Maar sinds de corona-epidemie is het aantal jongeren met ernstige psychische problematiek alarmerend toegenomen. Dat heeft niet alleen te maken met angst voor verspreiding van het virus, maar ook met de inperking van bewegingsvrijheid zoals school- en sport-schoolsluitingen, zo blijkt uit een recente mondiale studie. Hoe eerder jongeren met ernstige depressieve en angststoornissen behandeld worden, hoe beter, vertelt Claudi Bockting, hoogleraar Klinische psychologie in de psychiatrie en klinisch psycholoog bij Amsterdam UMC. Ze is gespecialiseerd in de ontwikkeling van nieuwe interventies voor veelvoorkomende psychische aandoeningen, én in terugvalpreventie. Want succesvol behandelen, zo blijkt, garandeert geen blijvend herstel. Bij bijna de helft van de jongeren keert de angst of depressie terug. Onderzoek van Suzanne Robberegt, promovenda bij Bockting en psycholoog bij het Depressie Expertisecentrum Jeugd van GGZ Oost Brabant, toont aan dat de kans op herhaling afneemt als je kort na herstel start met terugvalpreventie. “We willen nu weten welke interventies het meest effectief zijn.”

Wat gebeurt er als je terugvalt kort na de behandeling voor een depressie of angststoornis?

Bockting: “In een levensfase waarin zo veel gebeurt, school, eerste baan, vorming van vriendschappen en liefdesrelaties, kan een terugval levensbepalend zijn. Na een intensieve periode van behandelen pak je eindelijk de draad op. Je gaat terug naar school of werk, durft weer over straat, ziet weer vrienden. Kort daarna krijg je opnieuw klachten. Vaak andere dan tijdens de eerste keer, dus je moet ze kunnen duiden. Als je dan wéér een depressie of een angststoornis krijgt, kan dit het risico met zich meebrengen dat je ‘afzakt’ op school, of stopt met werken, maar ook dat vriendschappen vastlopen.”

Waarom heb je na een succesvolle behandeling tegen depressie of angststoornis zo’n grote kans op terugval?

Robberegt: “Dat proberen we beter te begrijpen. Om die reden doen we de StayFine-studie, de eerste wetenschap-

pelijke gerandomiseerde studie naar terugvalpreventie bij jongeren van 13 tot en met 21 jaar. We weten wel dat restklachten, zoals slechter slapen, of concentratieproblemen, voorspellend zijn voor terugval. Veel van deze jongeren krijgen na een aantal maanden weer ernstigere klachten. Maar er zijn ook jongeren zonder restklachten die toch weer terugvallen.”

Ben je dan niet gewoon te vroeg gestopt met behandelen?

Bockting: “Dat was lang de gedachte. Maar uit de meeste studies blijkt dat doorbehandelen met antidepressiva of psychotherapie restklachten niet voorkomt. Sterker nog, een op de vijf patiënten met een depressie herstelt slechts gedeeltelijk. De primaire behandeling blijkt vaak onvoldoende. Onder volwassen patiënten hebben we inmiddels aanwijzingen dat het gelijktijdig inzetten van meerdere interventies na herstel een lagere kans geeft op terugval. Zo onderzoeken we in de HERSTEL-studie wat het voor effect heeft als deze groep een serious computergame speelt parallel aan Preventieve Cognitieve Therapie, een therapie om terugval te voorkomen die wij binnen Amsterdam UMC hebben ontwikkeld. De gedachte hierachter is dat als je het werkgeheugen tijdens een behandeling belast, je beter op Preventieve Cognitieve Therapie reageert. Nationale en internationale terugvalpreventiestudies vonden aanwijzingen dat Mindfulness Based Cognitieve Therapie en ook Preventieve

Cognitieve Therapie alternatieven zijn voor het jarenlang doorslikken van antidepressiva om terugval te voorkomen. Echter de combinatie van Preventieve Cognitieve Therapie en het doorslikken van antidepressiva blijkt veruit het meest effectief. Die leidt tot een daling van de kans op terugval van meer dan veertig procent. Of dit voor jongeren ook opgaat, weten we niet. Antidepressiva zijn niet onze eerste keuze, omdat we in Nederland terughoudend zijn met het voorschrijven van deze medicatie aan jongeren.”

Welke interventies zijn er dan voor jongeren om terugval te voorkomen?

Robberegt: “Na bestudering van alle gerandomiseerde studies weten we dat bepaalde psychische interventies effectief zijn. Die leren je om grip te krijgen op de invloed van het denken op je gevoel en je gedrag. Om je strategieën eigen te maken waarmee je actief blijft, geen negatieve gedachten hebt, niet bang bent naar buiten te gaan. Onderzoek naar terugval onder jongeren is echter beperkt. Daarom startten we twee jaar geleden met StayFine. We volgen jongeren na herstel van een depressie of angststoornis voor een periode van minimaal drie jaar.”

Wat maakt dit onderzoek zo bijzonder?

Bockting: “We onderzoeken een terugval-aanpak die start op het moment dat het goed gaat met de jongere. Op basis van zijn of haar kwetsbaarheden en krachten maken we een persoonlijk profiel dat via een soort van app-supermarkt toegang geeft tot bepaalde apps. Slaap je slecht, dan krijg je er een die je leert wat te doen om beter te slapen. Blijf je thuis omdat je bang bent voor het negatieve oordeel van anderen, dan krijg je er één waarmee je leert deze angst de baas te worden. De behandeling is volledig op maat en in combinatie met begeleiding door een ervaringsdeskundige, dus iemand die zelf terugval heeft meegemaakt. Over twee jaar moeten onderzoeksresultaten uitwijken of deze methode succesvol is. Mocht dat zo zijn, dan heb je als behandelaar aan het eind van de primaire behandeling een ander afsluitend gesprek. Dan kun je vieren dat de behandeling is geslaagd en meteen apps en ondersteuning aanbieden die de jongere helpen om zich goed te blijven voelen.” ●

“Een op de vijf patiënten met een depressie herstelt slechts gedeeltelijk.”

Claudi Bockting