

Stap voor stap je depressie te lijf

Effectieve technieken om jezelf weer sterk en zelfverzekerd te
voelen ■ weer te genieten van alledaagse dingen ■ en terugkeer
van je depressie te voorkomen

MICHAEL ADDIS EN CHRISTOPHER MARTELL



Stap voor stap je depressie te lijf

Michael Addis en Christopher Martell

HOGREFE



Inhoudsopgave

Inleiding	7
Deel 1 Depressie begrijpen	
1 Hoe werkt een depressie?	15
2 Leer je eigen patronen herkennen en veranderen	37
Deel 2 Depressie overwinnen	
3 Vermijd de valkuilen en blijf op koers	65
4 Kom in AKTIE: de eerste stappen op weg naar verandering	93
5 Niet meer piekeren over je Innerlijke Kind; ontwikkel je Uiterlijke Volwassene	111
Deel 3 Activatie in het dagelijks leven	
6 Stap voor stap veranderen	131
7 Bevrijd jezelf van de dwang van je stemming	155
8 Bouwen aan het leven dat je wilt leiden	177
9 Hoe nu verder?	195
Literatuur	207

Inleiding

Als je van plan bent dit boek te lezen, is het waarschijnlijk dat jijzelf of een van je dierbaren een periode van depressie doormaakt. Dit boek leidt je door een proces waarmee je je uit die depressie omhoog kunt werken. De laatste zeven jaar hebben de schrijvers ervan respectievelijk als klinische leider en als therapeut aan een groot Amerikaans onderzoeksproject van het *National Institute of Mental Health* meegewerkt. Dit onderzoek toonde aan dat een bepaalde vorm van therapie, namelijk gedragsactivatie, mensen kan helpen om hun depressie te overwinnen.

Gedragsactivatie – of zelfactivatie – is een techniek die je helpt een plan te ontwikkelen om de draad van je leven stapje voor stapje weer actief op te pakken. Veel mensen blijken zich volkomen af te sluiten als ze depressief zijn. Zelfactivatie helpt je beter te begrijpen hoe de dingen die je doet van dag tot dag, en zelfs van moment tot moment, van invloed zijn op je stemming en gemoed. Als je inziet hoe dat werkt, kun je op een strategische manier veranderingen in je activiteiten aanbrengen die de depressie een halt toe te roepen. Dat is de eerste stap om een beter leven op te bouwen.

Doel van dit werkboek

Er zijn tal van zelfhulpboeken beschikbaar voor mensen die hun depressie willen bestrijden. Waarom hebben wij er dan nog één aan toegevoegd? Om het kort samen te vatten: omdat dit boek een andere richting inslaat. Twee grootschalige, wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat de methode die in dit werkboek wordt beschreven een effectieve manier is om depressie te bestrijden (Dimidjan et al. 2003; Jacobson et al. 1996). Tot nu toe was er echter nog geen handleiding beschikbaar die mensen kon helpen bij het zelfstandig toepassen van deze strategie.

Zelfactivatie wordt overigens al decennialang gebruikt bij de behandeling van depressie. Therapeuten van allerlei richtingen hebben onderkend hoe belangrijk het is om mensen te helpen de draad van hun eigen leven weer actief op te pakken. Echter, waar sommige therapieën de inzet van activatie alleen zien als een eerste stap, gebruiken wij deze benadering als de eindoplossing om uit een depressie te komen. Terwijl andere zelfhulpboeken of werkboeken over depressie dus hoogstens beknopt aandacht aan activatie besteden, richt dit boek zich uitsluitend op die strategie. Zoals je zult zien, komt er bij zelfactivatie heel wat meer kijken dan slechts ‘actief worden’. Dit werkboek leert je onderkennen aan welke levensdomeinen je zou moeten werken en hoe je bepaalt welke specifieke veranderingen er nodig zijn om je depressie een halt toe te roepen.

Halen therapieën en werkboeken echt iets uit?

De behandelingsmethoden voor depressie variëren enorm. Medicatie wordt steeds algemener ingezet en van verschillende vormen van psychotherapie is aangetoond dat zij mensen kunnen helpen een depressie te boven te komen. De huidige opvattingen van de wetenschap zijn duidelijk: therapie

op zich (psychotherapie, gedragstherapie, counseling) kan effectief zijn om mensen een depressie te laten overwinnen en om terugval te voorkomen (Seligman 1995). Gesprekstherapieën kunnen ook effectief zijn in combinatie met medicijnen (Elkin et al. 1989). Ook medicijnen kunnen effectief zijn, maar veel mensen krijgen een terugval als zij de middelen niet blijven gebruiken. Anderzijds zijn er aanwijzingen dat gesprekstherapieën terugval effectiever kunnen voorkomen dan medicatie (Hollon, Shelton en Loosen 1991). Ten slotte hebben verschillende studies laten zien dat bibliotherapie (een duur woord voor het gebruik van zelfhulpboeken bij depressie) op zichzelf een effectieve aanpak kan zijn (Scogin et al. 1990).

Het is belangrijk om depressie als verschijnsel te begrijpen, maar nog belangrijker is het om je eigen depressie aan te pakken en de nadelige effecten ervan te laten ophouden. Dit werkboek helpt je daarbij. Met het hier ontwikkelde stap-voor-stapprogramma ga je beter begrijpen wat depressie is en zul je, nog belangrijker, de eerste stappen kunnen zetten om je beter te voelen en meer te bereiken in je leven. De oefeningen in dit boek kun je op je eigen tijd en in je eigen tempo uitvoeren. Wij begrijpen dat je door je depressie misschien al moeite hebt met de kleinste taken. Dit werkboek heeft de grote taak om de draad weer op te pakken en actief te worden, in kleinere taken onderverdeeld. De eerste stap heb je al gezet door dit boek te kopen. Dat was relatief eenvoudig. Alle oefeningen in dit boek kunnen beschouwd worden als kleine stappen in de richting van een groter doel, namelijk je leven weer op het juiste spoor te zetten.

Hoe gebruik je dit boek?

Je staat aan het begin van het proces. Neem rustig de tijd voor dit werkboek. Besteed ten minste een week aan elk hoofdstuk. Het doel van dit boek is je gereedschap in handen te geven dat je herhaaldelijk zult gebruiken om je depressie te overwinnen. Doe het rustig aan. Als je wekelijks een hoofdstuk leest en alle oefeningen doet, kost het hele proces je ten minste acht weken. De meeste oefeningen kunnen ook herhaald worden. Als het download-teken erbij staat, kun je gratis lege formulieren downloaden van www.hogrefe.nl. Sommige oefeningen zullen misschien niet direct bij je situatie aansluiten, maar het is raadzaam ze toch te doen om praktische ervaring op te doen. Het boek is zo opgezet dat het van voor naar achter moet worden doorgewerkt, om daarna als naslagwerk te dienen. Lees het boek de eerste keer dus in de volgorde waarin het is geschreven en maak alle oefeningen

die je achtereenvolgens tegenkomt. Daarna kun je vrij door het boek bladeren om bijvoorbeeld alleen die hoofdstukken te herlezen die jou naar je gevoel het best hielpen.

Depressie en de wereld waarin we leven

Mensen worden om allerlei redenen depressief. In de Verenigde Staten maakt ruwweg 25% van de inwoners ooit in hun leven een ernstige depressie mee. Onderzoek heeft bovendien aangetoond dat wie ooit een depressie heeft gehad, een grote kans loopt opnieuw een dergelijke periode mee te maken of zelfs chronisch depressief te worden. De enorme toename van het aantal gevallen – een verdrievoudiging sinds de Tweede Wereldoorlog – is niet verklaarbaar op louter biologische gronden. Een mogelijke verklaring is de grotere deskundigheid van de geestelijke gezondheidszorg bij het vaststellen van depressie. Vroeger stapten mensen met een ‘zenuwinkzinking’ in bed, maar de diagnose was te vaag om er iets mee te kunnen. Psychologen, psychiaters en andere specialisten op het gebied van de geestelijke gezondheid zijn tegenwoordig in staat de aard van de problemen die mensen hebben, beter in kaart te brengen en duidelijker diagnoses te stellen die de ontwikkeling van behandelingsplannen mogelijk maken.

Contextuele verandering: als te veel veranderingen tot depressie leiden

Er is ook gesuggereerd dat het groeiende aantal mensen met een depressie toe te schrijven is aan een ‘depressogene maatschappij’, een samenleving die voor veel mensen het risico van depressie in zich draagt. In de geglobaliseerde economie ligt het wereldwijde web van internet binnen ieders handbereik, maar hebben mensen in toenemende mate te maken met isolement en vervreemding. Door de mogelijkheden van het moderne leven hoeven mensen steeds minder een beroep op elkaar te doen en zijn ze steeds meer op de techniek aangewezen. In de westerse wereld is het kerngezin (man, vrouw en wellicht kinderen) de norm. De grootfamilie, waarbij ooms, tantes, grootouders en zelfs overgrootouders in hetzelfde huishouden of in dezelfde omgeving leven, is veel minder gebruikelijk. Volwassenen wonen vaak honderden kilometers van hun geboorteplaats en directe familieleden vandaan. De bedrijfscultuur heeft van individuen ‘human resources’ ofwel ‘menselijke hulpbronnen’ gemaakt – schaakstukken op een speelbord, vaak op posities die opgeofferd worden als er een financiële doelstelling behaald

moet worden. Is het dan een wonder dat er steeds meer mensen zijn die zich lusteloos, pessimistisch en hopeloos voelen?

Al deze factoren hebben bijgedragen aan het frequenter voorkomen van depressie in de laatste vijftig jaar. Contextuele verandering is de term die psychologen gebruiken voor de toename van het aantal situaties waarin mensen het risico lopen om in een depressie te raken. De situaties, of contexten, waarin mensen leven, zijn radicaal veranderd. Mensen kunnen zich goed aanpassen, maar soms verandert de hele wereld en gaan de technologische veranderingen sneller dan mensen psychologisch kunnen bijbenen.

Bovenop de contextuele veranderingen in de maatschappij, ervaren veel mensen ook contextuele veranderingen in hun persoonlijke levens. Ze beginnen of beëindigen relaties, veranderen van werk, verliezen hun baan, verliezen dierbaren, verhuizen of beginnen geleidelijk aan anders tegen het leven aan te kijken. Onderzoek heeft aangetoond dat zulke veranderingen in het leven ook de aanleiding kunnen vormen voor het ontstaan van een depressie.

OEFFENING **Onderken je eigen contextuele veranderingen**

Som hieronder de veranderingen op die zich de laatste zes maanden in je leven hebben voorgedaan. Dat kunnen grote of kleine veranderingen zijn, en je kunt ze als positief of negatief hebben ervaren. Je kunt bijvoorbeeld promotie hebben gemaakt op het werk (een grote, positieve verandering) of je hebt wellicht ontslag gekregen (een grote, negatieve verandering); je hebt misschien een kamer in je huis opgeknapt (een kleine, positieve verandering) of je hebt onverwachte extra kosten gehad door pech met je auto (een kleine negatieve verandering).

Een werkboek voor zelfactivatie

Geen enkel werkboek kan oplossingen bieden voor alle maatschappelijke en persoonlijke problemen die mogelijk tot depressie kunnen leiden. Wat dit

werkboek wel kan, en ook doet, is effectieve methoden aanreiken die je beter laten begrijpen hoe depressie in je leven ingrijpt. Bovendien leert het je strategieën te ontwikkelen waarmee je het soort veranderingen doorvoert dat noodzakelijk is om depressie te boven te komen.

Zelfactivatie is een proces van gerichte activiteit. Als je dit boek naast psychotherapie gebruikt, kan je therapeut je in je activatieproces begeleiden. Maar je kunt het boek ook zelfstandig gebruiken. De oefeningen helpen je gewoonten te ontwikkelen die je in staat stellen je leven beter aan te kunnen, of je nu een depressie hebt of niet. Onderzoek heeft laten zien dat de hier beschreven technieken een depressie effectief kunnen bestrijden en latere terugval kunnen helpen voorkomen. Wacht dus niet langer. Er is geen beter moment dan nu om de regie over je eigen leven terug te winnen.

Neerslachtigheid, vermoeidheid, interesseverlies, eetproblemen, angst, schuldgevoelens, concentratieproblemen. De symptomen van depressie zijn even ingrijpend als veelvoorkomend. Naar schatting krijgt 1 op de 5 Nederlanders ooit met een depressie te maken.

Gedragsactivatie is een nieuwe, baanbrekende manier om depressie te behandelen. Onderzoek toont aan dat gedragsactivatie bij ernstige depressie even effectief is als behandeling met medicatie, en zelfs effectiever dan reguliere cognitieve gedragstherapie.

Stap voor stap je depressie te lijf is het eerste Nederlandstalige boek gebaseerd op gedragsactivatie. Zelfactivatietechnieken helpen patronen herkennen die depressie in standhouden en bieden handvatten om depressieve gevoelens te lijf te gaan. Met behulp van praktische oefeningen en checklists kan terugval worden voorkomen.

‘Addis en Martell zijn er in geslaagd om een van de meest effectieve behandelmethoden van depressie in een zeer toegankelijk werkboek te gieten. Miljoenen mensen kunnen hiervan profiteren.’ *David Barlow, hoogleraar psychologie Boston University.*

Een helder en praktisch werkboek om stapsgewijs mee aan de slag te gaan:

- Voel jezelf weer sterk en zelfverzekerd
- Geniet weer van alledaagse dingen
- Ontloop sociale situaties niet langer
- Krijg je leven weer op orde
- Voorkom terugkeer van je depressie



MICHAEL E. ADDIS is hoogleraar psychologie aan de Clark University in Worcester, Massachusetts. Voor zijn werk ontving hij verschillende prijzen, o.a. van de American Psychological Association.

CHRISTOPHER R. MARTELL is hoogleraar klinische psychologie aan de universiteit van Washington. Martell is bovendien een van de oprichters van de Academy of Cognitive Therapy.

