

Depressie / Burn-out



Anita Scheper
GZ-Psycholoog i.o. tot specialist
GGZ Rivierduinen

Hanna Cusell
Ervaringsdeskundige

Programma

- Voorstellen
- Depressie
 - Wat is een depressie
 - Oorzaken
 - Hoe ga je er mee om?
 - Behandeling
- Burn-out
 - Wat is een burn-out?
 - Oorzaken
 - Hoe ga je er mee om?
 - Behandeling
- Vragen

Depressie en cijfers

- Wereldwijd hebben **322 miljoen mensen** een depressie (4,4% van de wereldbevolking) en in Nederland hebben **4,7%** van de bevolking een depressie (voor Corona gemeten; World Health Organization, 2017).
- Per jaar maken ongeveer **546.500** volwassenen een depressieve episode door en krijgen zo'n **135.600** volwassenen voor het eerst een depressie.
- Naar schatting hebben ieder jaar bijna **800.000** mensen, inclusief jongeren en ouderen, een stemmingsstoornis.
- In Nederland krijgt bijna **één op de vijf** volwassenen ooit in het leven een depressie.

Wat is een depressie?

'Dip'

vs

Depressie



Een persoonlijk verhaal:

- Hanna

Symptomen depressie (DSM V)

Tenminste 2 weken (1 van de volgende 2)

- Sombere stemming
 - Grootste deel van de dag, bijna elke dag
 - Verdrietig, leeg, hopeloos voelen
- Verlies van interesse of plezier
 - Grootste deel van de dag, bijna elke dag
 - In (bijna) alle activiteiten

En tenminste 3 of 4 andere symptomen (in totaal minimaal 5 symptomen)

- Verandering eetlust/gewicht
- Verandering in slaappatroon (veel/weinig)
- Lichamelijke agitatie of vertraging
- Moeheid/verlies van energie
- Gevoelens van waardeloosheid of schuld (onterecht of buiten proportie)
- Concentratiestoornissen en/of besluiteloosheid
- Terugkerende gedachten aan de dood, suïcidegedachten/suïcideneigingen

Andere mogelijke klachten:

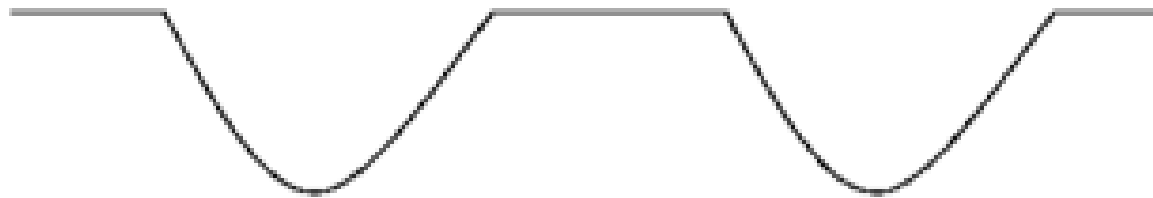
- Lichamelijke kenmerken:
 - Duizeligheid
 - Hoofdpijn
 - Rugpijn
 - Buikpijn
 - Minder behoefte aan seks
 - Rusteloosheid
- Psychische kenmerken:
 - Zelfwaardering wordt minder/negatief zelfbeeld
 - Men is structuur kwijt in het leven
 - Veel gevoelens van angst, soms paniekaanval

Beloop

Eenmalige episode



Recidiverende episoden



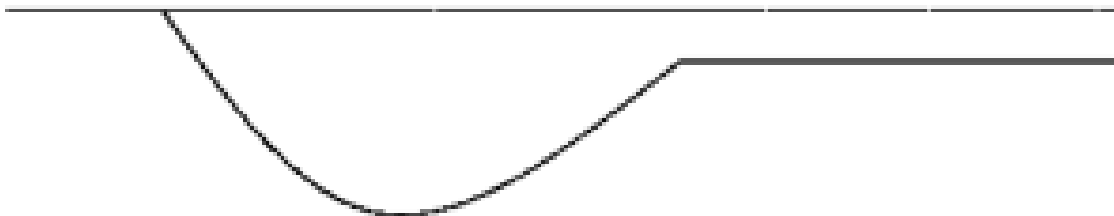
Chronisch
Dysthyme stoornis

>2 jaar
>2 jaar



Onvolledig herstelde depressie

>2 jaar



Risicofactoren: Individuele kwetsbaarheid

- Erfelijke component
- Geslacht (v > m)
- Stress-, hormoon- of immuunsysteem
- Kwetsbare karaktereigenschappen
- Eerdere depressie of andere psychische klachten (o.a. angststoornis)
- (Chronische) lichamelijke aandoening of handicap
- Gebruik van alcohol/drugs

Risicofactoren: Sociale en omgevingsfactoren

- Opleiding
- Werk(loosheid) en inkomen
- Sociale steun
- Samenstelling huishoudens
- Herkomst

Risicofactoren: Levensgebeurtenissen

- Traumatische jeugdervaringen
- Andere trauma's / verliezen
 - Overlijden naaste
 - Scheiding
 - Ontslag

Een persoonlijk verhaal: een behandeling

- Hanna

Wat als u depressief bent?

- Neem uw sombere gevoelens serieus.
- Besef dat uw depressie naarmate deze langer duurt niet zomaar verdwijnt.
- Praat met uw partner, familie of vrienden over uw gevoelens.
- Houd regelmaat in uw leven. Sta op tijd op, eet drie keer per dag en ga op tijd naar bed.
- Ga elke dag een stuk fietsen of wandelen. Bewegen helpt tegen depressieve gevoelens.
- Blijf mensen opzoeken en doe uw hobby's, zelfs als u er geen zin in heeft.

Wat als u depressief bent?

- Neem contact op met uw huisarts.

Wat niet wordt aangeraden:

- Lang op de bank zitten/slappen
- Terugtrekken
- Alcohol/drugs gebruiken

- WHO youtube film: 'Leven met de zwarte hond die depressie heet'

Bij suïcidaliteit

- <https://www.113online.nl/>
- Bel: 113 of gratis 0800-0113
- Of neem contact op met de huisarts(enpost)



The screenshot shows the homepage of the 113 website. At the top, there is a navigation bar with links for 'contact', 'inloggen', 'werken bij 113', and 'zoeken'. The main header features the '113 zelfmoord preventie' logo and a 'nu hulp nodig?' section with buttons for '0800-0113' and 'chatten'. Below the header is a menu with five categories: 'ik denk aan zelfmoord', 'hulp voor naasten', 'professionals en organisaties', 'informatie suïcidepreventie', and '113 & corona'.



Denk je aan zelfmoord?

Heb je nu hulp nodig?

- Chat of bel 113 of gratis 0800-0113
- [Doe de zelfhulpcursus](#)
- [Volg onze online therapie of coaching](#)



Naasten: steun in coronatijd

Wil jij je dierbare, die het zwaar heeft, helpen?

- [Doe de gratis online training](#)
- [Zorg goed voor jezelf](#)
- [Tips om te praten](#)

Tips voor naasten

- Neem de somberheid serieus
- Bied een luisterend oor, toon begrip en steun.
- (Ver)oordeel niet.
- Onderhoud het contact. Dat helpt, ook al is de reactie van uw partner, familielid of vriend(in) misschien niet meteen positief.
- Vraag waarbij je kan helpen, bijvoorbeeld:
 - Ondersteun bij huishoudelijke klussen
 - Help bij vaste dagstructuur
 - Stimuleer activiteiten/hobby's/contacten.

Tips voor naasten

- Bewaak uw eigen grenzen en maak tijd voor uw vrienden en hobby's.
- Zoek steun als het u te zwaar wordt.
- Wijs de weg naar hulpverlening en wees betrokken bij behandeling.
- Youtube film: 'Omgaan met iemand met een depressie, 10 tips'

Kinderen

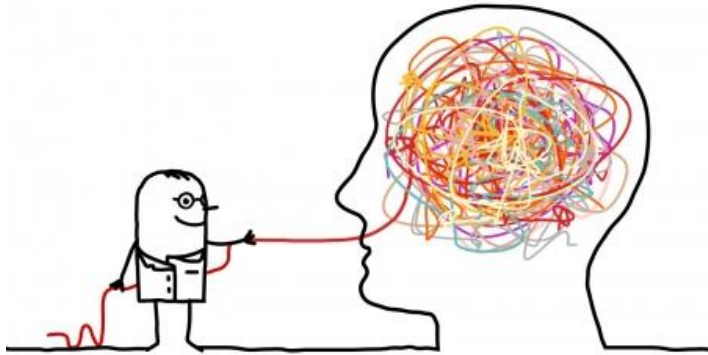
- Geef uitleg
- Structuur en regelmaat
- Schakel kinderen niet teveel in voor hulp
- KOPP (kinderen van ouders met psychiatrische problemen), gezinsinterventie, baby moederbegeleiding.
- Internet:
 - www.kopopouders.nl
 - www.kopstoring.nl

Behandelingen depressie

- Kortdurende begeleiding:
 - Praktijkondersteuner huisarts (POH)
 - Generalistische Basis GGZ
 - Langere trajecten dan POH, maar korter dan specialistisch (max. 10–12 keer)
 - Specialistische GGZ

Behandeling depressie

Praten



Medicijnen



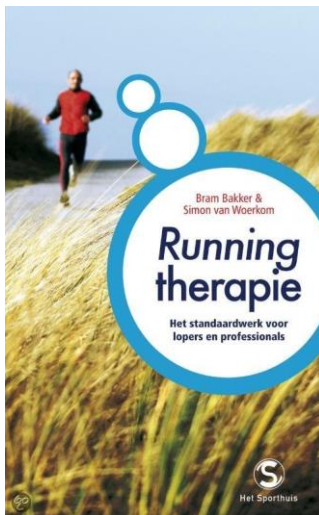
Psychologische behandeling

- Cognitieve gedragstherapie
 - Activeren, meer plezierige activiteiten
 - Automatische negatieve gedachtes/overtuigingen aanpakken

- Interpersoonlijke psychotherapie
 - Richt zich op sociale relaties
 - Vier focussen: rouw, interpersoonlijk conflict en tekort, interpersoonlijke rolverandering

- Mindfulness (MBCT)
 - Verandering van houding door aandacht en acceptatie

Andere behandelingen



Suzanne Haeyen
De verbindende
kwaliteit van
beeldende therapie



Efecten van beeldende therapie in de behandeling van persoonlijkheidsstoornissen. Introductie van een beeldende therapievragenlijst.

Gaïrant



Medicijnen: Antidepressiva

- Neurotransmitters Serotonine en Noradrenaline
- Verschillende soorten
- Werken pas na een langere periode (> 5 weken)
- Vaak langere tijd gebruiken
- Bijwerkingen

Een persoonlijk verhaal: voorbij de depressie

- Hanna

Wat is een burn-out?



Burn-out is energiestoornis

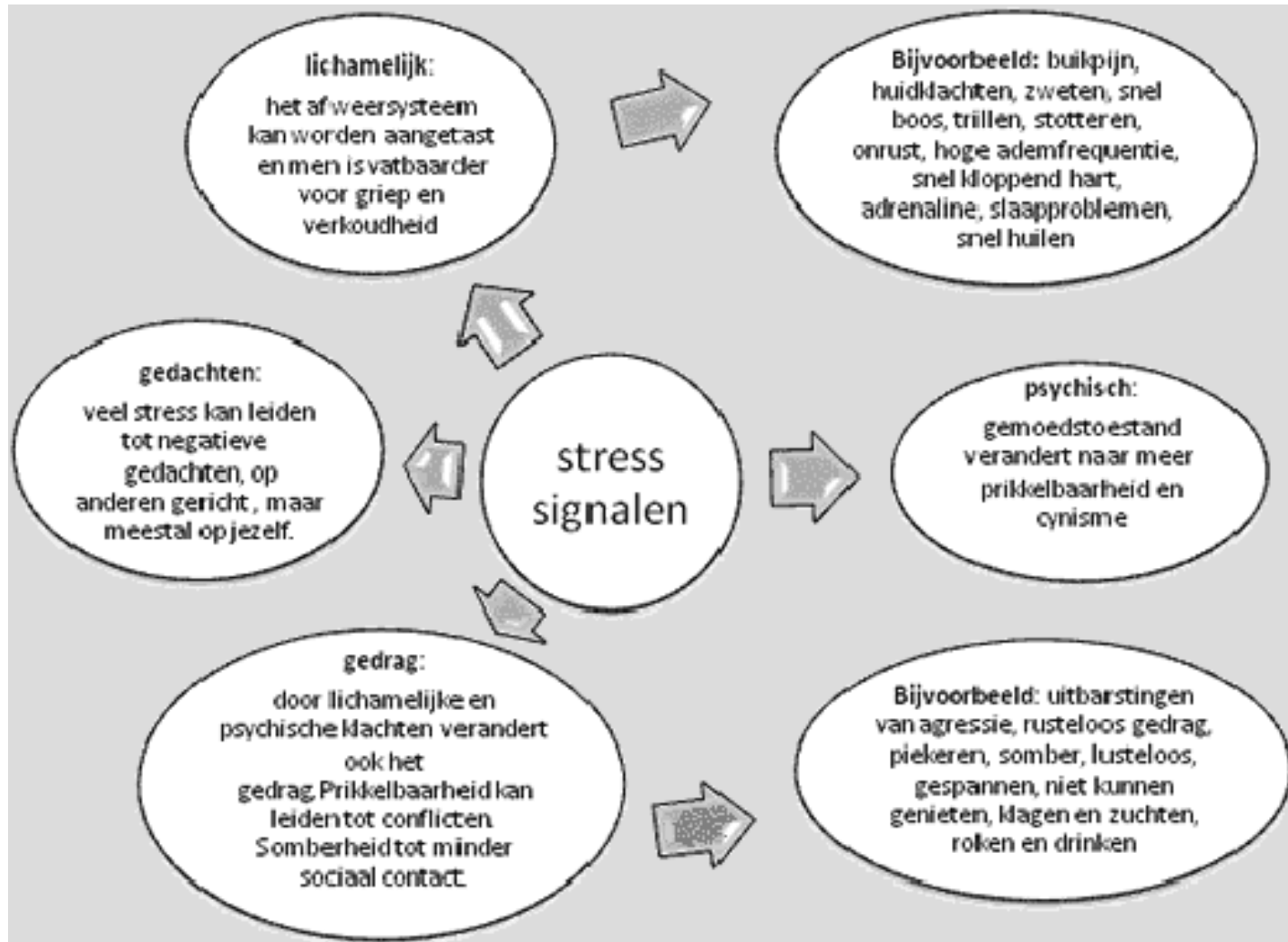
- 'Opgebrand of uitgeblust'
- Geen formele psychiatrische diagnose
- 17% (1,3 miljoen) van de werkenden in 2018.
- Ruim 40% van alle meldingen van beroepsziekten
- Steeds meer studenten



Stress, overspannen, burn-out

- Werkstress: spanningsklachten, in staat werk uit te voeren
- Overspanning: korte aanlooptijd, gunstige prognose
- Burn-out: lange aanlooptijd, vaak chronisch
 - Emotionele uitputting
 - Cynisme of depersonalisatie
 - Verminderd zelfvertrouwen
 - Verminderd bekwaamheid

Toenemende klachten

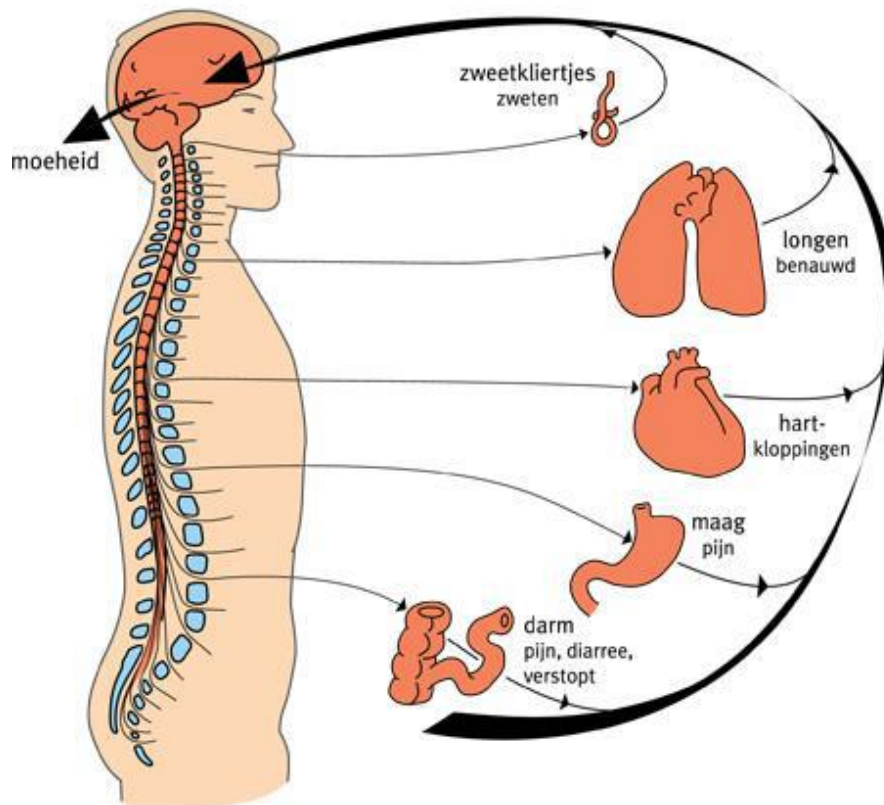


Overige symptomen

- (Oververmoeidheid, psychisch en lichamelijk)
- Spanningsklachten
- Onrust
- Piekeren
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn
- Concentratieproblemen
- Vergeetachtigheid
- Sombere of prikkelbare stemming

Draagkracht en draaglast

angst-verdriet-
zorgen-overbelasting



Te hoge draaglast

- Hoge werkdruk
- Weinig sociale steun
- Weinig zeggenschap (taakautonomie)
- (Weinig ontplooiingsmogelijkheden)

Persoonlijkheidsfactoren

Stressverhoging door

Perfectionisme
Verantwoordelijkheidsgevoel
Doorzetten
Behulpzaamheid
Loyaliteit
Plichtsbesef
Bewijsdrang
Geen nee zeggen
Geslotenheid
Principieel zijn
Aardig willen zijn
Controle houden
Jezelf wegcijferen
Faalangst
Overgevoeligheid
De sterkste willen zijn

Indicatoren overbelasting

Emotioneel uitgeput
Hoge werkdruk
Privé wijkt vaak voor werk
Geen uitdaging
Onvoldoende ontwikkeling

Stressverlaging door

Gemakkelijk zijn
Goed is goed genoeg
Aan jezelf denken
Je gevoel laten spreken
Loslaten
Assertief zijn
Grenzen stellen
Nee zeggen
Relativeren
Genieten
Rustig en kalm blijven
Openheid

Wat als u een burn-out heeft?

- Herken (tijdig) stress-signalen en neem dit serieus!
- Zorg voor een regelmatige en gezonde dagstructuur met voldoende rustpunten en ontspanning. Houd tijd vrij voor onverwachte gebeurtenissen.
- Prioriteer en stel grenzen: zeg ‘nee’ als het u teveel wordt. Onderscheid energiegevers en ‘leeglopers’. Maak tijd voor de eerste en beperk de laatste.
- Ga na of het realistisch is wat u van uzelf vraagt. Niemand is perfect!
- Praat met uw partner of een goede vriend over uw gevoelens en problemen. Praten lucht op.

Wat als u een burn-out heeft?

- Komt u er zelf niet uit? Ga dan naar uw huisarts of ga op uw werk naar de arbo-arts.

Je krijgt geen stress omdat je niet perfect bent; je krijgt stress omdat je perfect wilt zijn.

OM
DENKEN

Behandeling burn-out

- Cognitieve gedragstherapie
 - Geestelijke en lichamelijke overbelasting verminderen
 - Realistische doelen leren formuleren
 - Terugvalpreventie

Optioneel

- Coaching werkhervatting (mits de klachten voldoende zijn gedaald)
- Time management
- Werkgerichte interventies (aansluiting persoonlijkheidseigenschappen en functie-eisen)

Tips voor naasten

- Signaleer en trek aan de bel
- Wees begripvol en geduldig, (ver)oordeel niet.
- Steun de stappen terug
- Vraag hoe je kan ondersteunen.
 - Onderneem samen ontspannende/ energie gevende activiteiten
 - Ga mee met 'moeilijke' gesprekken

VRAGEN ?



Onderzoek

We weten nog niet alles over depressies en burn-out.

Veel onderzoek wordt hier nog naar gedaan.



Meer informatie?

- www.lumen-hollandrijnland.nl/
- www.depressie.org/
- www.trimbos.nl/
- www.nedkat.nl
- www.depressievereniging.nl
- www.kleurjeleven.nl
- www.psychischegezondheid.nl
- www.kopopouders.nl
- www.kopstoring.nl
- Youtube film: 'Leven met de zwarte hond die depressie heet'
- Youtube film: 'Omgaan met iemand met een depressie, 10 tips'
- <https://www.113online.nl/> of bel: 0800 - 0113
- <https://www.rivierduinen.nl/>