

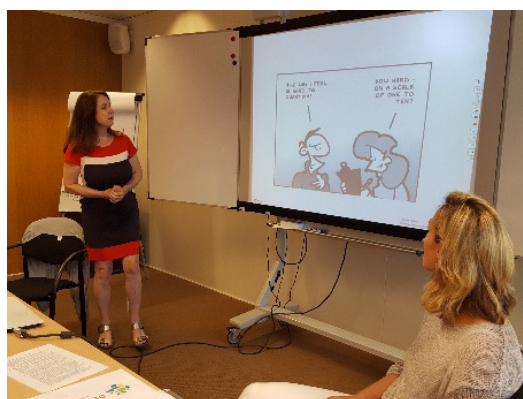
Impressie bijeenkomst “De kracht van depressie: nieuw onderzoek naar ervaringskennis” 22 Juni 2017, PGOsupport Utrecht



Het zaaltje is gevuld met 15 enthousiaste mensen. Jonge, ervaringsdeskundige onderzoekers, ervaringsdeskundigen die in verschillende rollen deelnemen aan wetenschappelijk onderzoek, twee vertegenwoordigers van onderzoeksinstituten (Pro Persona en NIVEL) en drie van de Depressie Vereniging. Zij ontmoeten elkaar om een Top3 aan ideeën te verzamelen voor toekomstig onderzoek waarbinnen ervaringskennis leidend tot ervaringsdeskundigheid, een centrale rol speelt.

Directeur Nathalie Kelderman vertelt hoe de betrokkenheid van de vereniging bij wetenschappelijk onderzoek zich over de afgelopen jaren heen heeft ontwikkeld. Geleidelijk neemt het perspectief van de patiënt een steeds belangrijker plaats in binnen onderzoek. Onderzoekers zelf raken steeds meer doordrongen van het belang en worden door fondsen- en subsidieverstrekkingen daar ook in meegenomen.

Gabriëlle Verbeek (Bestuurslid Onderzoek & Innovatie) licht de nieuwe onderzoekslijn “De kracht van depressie” toe. Onderzoek dient (mede) gebaseerd te zijn op behoeften van de achterban. Zij hebben vragen als: Wie kan mij helpen? Wat past bij mij? Ik heb behoefte aan iets anders. Wat kan ik zelf doen? Er is behoefte aan meer keuzeruimte, overzicht. De nadruk van de patiënt ligt op herstel, werk en bezigheden.



In de onderzoekslijn die de Depressie Vereniging nu zelf wil uitzetten, ligt de nadruk op het leren van ervaringen. Welke inzichten doe je onderweg op en welke strategieën ontwikkel je? Welke competenties en vaardigheden heb je daarbij nodig, wat kan je omgeving bijdragen en hoe zet je ervaringsdeskundigheid in? De vereniging wil jonge onderzoekers de kans geven om mee te doen en hen uitnodigen om al een begin te maken met onderzoek zodat dit een mogelijke subsidieaanvraag versterkt. Gabriëlle nodigt iedereen uit tot actieve deelname aan een brainstorm om de drie beste en meest haalbare ideeën vast te leggen. Samen gaat de groep aan de slag.

Tijdens de brainstorm worden opvallende uitspraken gedaan: Ieder herstelproces is uniek. Behandeling heeft bij iedereen een ander effect en dient “op maat” te zijn. Zingeving is belangrijk. Ben ik goed bezig? Geloof niet altijd de zorgverlener. Geloof in herstel. Leer om te gaan met je gevoeligheid. Je eigen kracht is belangrijk en waardeer deze eigen kracht. Zoek naar dingen die je beter doen voelen. Leer in kleine stapjes van je eigen ervaringen. Tijdens het groeiproces kan je plotseling tot inzicht komen. Er zijn vele strategieën om je depressie te boven te komen (Roois van Grieken leidde tijdens haar promotieonderzoek 5 tot 6 voorkeursstrategieën af).

De brainstorm resulteert uiteindelijk in 9 onderzoeksideoën waarbij de volgende gedachten een rol spelen: Bepaalt de verwachting van de patiënt ten aanzien van het effect van de behandeling (deels) ook de uitkomst? Onderzoek naar terugvalpreventie waarbij meer ervaringsdeskundigen

betrokken worden. Beter aansluiten bij de belevingswereld van jongeren. Meer aandacht voor zwangerschap en depressie. Meer richten op volledig herstel. Meer aandacht voor herkenning van de 1^e signalen. Ontwikkel een app die je continue monitort en stemmingsveranderingen waarneemt. Monitor hoog-risico groepen. Herken de symptomen en maak ze bespreekbaar met je omgeving. Goed luisteren van de behandelaar, familie en vrienden is belangrijk voor herstel.



Er is meer aandacht nodig voor hoe je de switch maakt tussen nu en wat je eigenlijk wilt. Verzamel verhalen van hoe het gelukt is: wat is de weg naar herstel geweest? Verzamel deze herstelverhalen, zodat iemand die nog niet hersteld is hier iets van kan leren. Een diversiteit aan herstelverhalen is belangrijk omdat ieder herstel anders is. Zoek naar 5 of 6 belangrijke elementen uit de ervaringsverhalen. Basisovertuigingen zijn vaak triggers die leiden tot depressie. Hoe kunnen deze overtuigingen doorbroken worden? Ook

onderzoek naar de invloed van slaapttekort is belangrijk.

De 9 onderzoeksideeën worden gebundeld in een Top3 van onderzoeksthema's:

1. Ervaringskennis inzetten in de behandeling

- Welke groeiweg maken mensen met depressie door in hun herstel?
- Welke ervaringen van mensen die hersteld zijn, kunnen worden ingezet in de behandeling van anderen?
- Welke ervaringskennis is te benutten voor ondersteuning via lotgenotengroepen?
- Helpt het om ervaringskennis aan te bieden?
- Welke meerwaarde heeft het?

2. Wat werkt om 'terugval' van depressie te voorkomen?

- Hoe ervaren mensen met depressie een terugval?
- Welk begrip past hier het beste bij, vanuit de ervaringswereld?
- Hoe herken je de eerste signalen van een mogelijke depressie bij jezelf?
- Helpt ervaringskennis bij het herkennen en aanpakken?
- Zijn er laagdrempelige tools mogelijk om zelf toe te passen?

3. Welke waarde heeft het doormaken van een depressie in je leven?

- Wat wringt er, voorafgaand aan het krijgen van een depressie?
- Zijn er bepaalde overtuigingen, die meespelen?
- Is het mogelijk bepaalde automatisen te doorbreken?
- Wat hebben mensen kunnen veranderen, na hun depressie?
- Hoe interpreteren zij dit?
- Welke inzichten zijn overdraagbaar of zinvol voor anderen?



De onderzoekinstellingen ervaren de meeste aansluiting bij thema 2. Thema 3 sluit mogelijk aan bij gespecialiseerde faculteiten. De Depressie Vereniging gaat verder met deze 3 onderzoeksideeën en zegt toe iedereen zo snel mogelijk te informeren over het vervolgproces!