

## Depressie en somatiek

Iedereen voelt zich wel eens somber. Je kunt een baaldag hebben en daarna weer blij zijn of je een tijdje somber voelen na een vervelende gebeurtenis. Vaak gaat dit vanzelf weer over, maar soms blijft het gevoel langer aanwezig. Mogelijk dat er sprake is van een depressie.

Ongeveer vijf procent van de mensen in Nederland heeft jaarlijks een depressie. Het percentage van mensen dat ooit in het leven een depressie krijgt ligt hoger. Bijna 19 procent. Gelukkig is een depressie te behandelen. In deze folder leest u wat een depressie inhoudt, wat cognitieve gedragstherapie is en hoe een behandeling met deze therapie in zijn werk gaat.

### Depressie

Een depressie is een stemmingsstoornis en ontstaat vaak door een combinatie van erfelijkheid, persoonlijke eigenschappen en wat iemand meemaakt in het leven. Een langdurig gevoel van somberheid staat voorop, maar er zijn meerdere klachten.

Onderstaande klachten kunnen wijzen op een depressie:

- Weinig energie
- Een duidelijke vermindering van interesse of plezier in activiteiten
- Slapeloosheid of teveel slapen
- Negatieve gedachten en (schuld)gevoelens
- Besluiteloosheid
- Concentratieproblemen
- Gewichtsverandering
- Terugkerende gedachten over de dood

Voor de behandeling van uw klachten kunt u terecht bij het Ziekenhuis Psychiatisch Behandel Centrum (ZPBC) van Amphia. Op indicatie kunt u deelnemen aan de Depressie en Somatiekgroep. Deze groepsbehandeling is bedoeld voor met mensen met depressieve klachten of een depressie, in combinatie met een lichamelijke aandoening.

### Behandeling

Depressieve klachten leiden vaak tot een vicieuze cirkel die de klachten in stand in houden of verergeren. Het doel van de behandeling is er op gericht om deze vicieuze cirkel te doorbreken waardoor klachten mogelijk afnemen. Van uit de Cognitieve Gedragstherapie (CGT) worden vaardigheden aangeleerd om anders met uw klachten om te gaan.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat Cognitieve Gedragstherapie bij depressie werkt. Cognitieve gedragstherapie gaat vooral uit van de invloed die het denken heeft op wat u voelt, maar richt zich ook op het verband tussen wat u doet en wat u voelt. Op deze manier worden gedragspatronen en negatieve gedachten die de problemen in stand houden aangepakt. Er is gekozen voor een multidisciplinaire aanpak bestaande uit volgende therapie-onderdelen;

### **Gesprekstherapie**

Het komt vaak voor dat mensen met depressieve klachten op zichzelf neer kijken, bang zijn voor de toekomst en/of hebben weinig vertrouwen dat hun leven beter kan worden. Meestal onterecht. De gesprekstherapie helpt je om verkeerde denkpatronen op te sporen en te beïnvloeden, zodat verwachtingen realistischer worden. De gesprekstherapie vindt plaats op dinsdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur en u wordt hierin begeleid door een psycholoog en een deeltijdverpleegkundige.

### **Psychomotorische therapie (PMT)**

Tijdens de psychomotorische therapie wordt u uitgedaagd om, door middel van lichaams- en bewegingsgerichte werkvormen, stil te staan bij het eigen denken, voelen en handelen en het nut daarvan. Ook gaat u oefenen met ander gedrag om gedragspatronen te doorbreken. De PMT vindt plaats op vrijdagochtend van 09.00 tot 10.30 uur en u wordt hierin begeleid door een psychomotorisch therapeut en een deeltijdverpleegkundige.

### **E-health**

E-health staat voor elektronische gezondheid, ofwel zorg via internet. Het therapie-aanbod wordt gecombineerd met een online module. Hierdoor kunt plaats-onafhankelijk zorg gebruiken middels een computer of smartphone. In de E-health is er bijvoorbeeld aandacht voor het zoeken naar een balans in de activiteiten die u onderneemt.

Op indicatie en in overleg met onze psycholoog kunt u aanvullend deelnemen aan Runningtherapie en/of Mindfulness. Tijdens Runningtherapie oefent u middels hardlopen depressieve klachten te verminderen. Wanneer u deelneemt aan Mindfulness oefent u met aandacht in het hier en nu te zijn door bewust te worden van gevoelens en gedachten die op dat moment opkomen.

### **Ervaringen**

Mensen die hebben deelgenomen aan het therapieprogramma geven over het algemeen aan dat zij beter kunnen omgaan met klachten waardoor de kwaliteit van hun leven verbetert. Ook zien we dat klachten afnemen en mensen herstellen van hun depressie. Tevens kan de therapie helpen om een situatie te stabiliseren en de kans op een terugval te verkleinen.

### **Praktische informatie**

Om deel te kunnen nemen aan de depressie- en somatiekgroep is een intake met een van onze psychologen nodig. In dit gesprek worden klachten in kaart gebracht en wordt er samen met u gekeken naar uw behandeldoelen. Tevens wordt er een behandelovereenkomst getekend. Wanneer u geïndiceerd bent voor deelname aan de depressie- en somatiekgroep bent u voor een periode van tien weken in behandeling waarna twee follow-up bijeenkomsten volgen.

### **Vragen**

Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem gerust contact met ons op via onderstaande gegevens en vraag naar een van onze psychologen:

T: (076) 595 1016

E: [polipsychiatrie@amphia.nl](mailto:polipsychiatrie@amphia.nl)(mailto:polipsychiatrie@amphia.nl)

Bronvermelding

Vereniging voor CGT

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Psychiatrie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie)