

KIES BETER ep. 6 air: 08-04-2007

Dit programma wordt mede mogelijk gemaakt door ZonMw.

Depressief zijn is niet meer jezelf zijn. Je verliest de controle.

Je hebt jezelf niet lief. Je voelt je minderwaardig, je bent niemand.

Je bent nul.

BEGINTUNE

ondertiteling: Hoek & Sonepouse Ondertiteling BV

Anderhalf miljoen Nederlanders kampen met 'n angststoornis...

en 750.000 met een depressie.

Vaak durven ze hier niet voor uit te komen...

of ze krijgen niet de meest effectieve behandeling.

Hoe eerder de klachten behandeld worden...

hoe sneller je je leven weer kunt oppakken.

Vorig jaar kreeg Manon last van sombere stemmingen...

en negatieve gedachten.

Ze beleefde geen plezier meer aan haar gezin en aan haar vrienden.

Op een gegeven moment werd ik steeds verdrietiger en steeds bozer.

Vooraf ook boos. Op iedereen om me heen en ik wist niet waarom.

Je merkt dat je zoveel wilt, maar dat er niks meer uit je handen komt.

Dan zit er in je hoofd: ik moet dat nog en dat nog en dat nog.

Maar je zit de hele dag op de bank en doet niks.

Pim is hoogleraar klinische psychologie.

Hij doet onderzoek naar de behandelwijze.

Volgens hem moeten we depressies ook voorkomen.

Elk jaar zijn er zo'n 250.000 Nederlanders...

die voor het eerst een depressie krijgen.

En wij, als geestelijke gezondheids- zorg, helpen al die mensen...

terwijl er elk jaar opnieuw zoveel mensen bij komen. Dat is zonde.

We moeten bij die instroom kijken wat we kunnen doen...
om te zorgen dat er niet mensen voor 't eerst depressief worden.
MANON Ik merkte aan m'n dochter, die is nu vijf...
dat ze van mij ging schrikken als ik boos werd.
Toen dacht ik: Ik word nu TE boos voor de situatie die er is.
En ik wilde absoluut niet dat m'n dochter van mij ging schrikken.
Dat ze zou denken: Daar heb je mama, ik moet rustig aan doen.
Dat moet niet, want het is wel 'n kind.
Manon ging naar haar huisarts.
Die stuurde haar door naar 'n psycholoog.
Ik had EEN keer in de maand of zo een gesprek bij de psycholoog.
En daar kan je je wel verwoorden...
maar ik kon daar niks wezenlijks mee doen.
Ik kon vertellen wat me dwars zat en waarom ik boos was...
maar er iets mee doen, lukte me gewoon niet.
Toen bleek dat dat niet het gewenste effect had...
stuurde zij me door naar een psychiater voor antidepressiva.
Die schreef me een antidepressivum voor...
en raadde me aan de cursus 'In de Put,Uit de Put' te gaan doen.
Hiermee leren de mensen op tijd hun depressieve klachten aan te pakken.
Op zo'n cursus leer je een soort therapie op jezelf toe te passen.
Dus je moet het zelf doen.De cursusleider is veel meer 'n docent.
Je gaat kijken hoe je je dagelijkse leven zo kunt inrichten...
dat je zo weinig mogelijk last van die depressieve klachten hebt.
Het gaat dus niet over je jeugd en zo.
Het gaat over hoe je je leven nu zo kunt aanpassen...
dat je je stemming optimaliseert.
VROUW Dag,Manon.Ga zitten.
Manon volgt de cursus bij de GGZ Amstelmere.

Maryleen is een van haar trainers.

En waar gaat het goed in? Kun je dat vertellen?

Ik ben een heel stuk rustiger geworden.

Ik ga makkelijker om met dingen die niet goed gaan, die niet lukken.

Dat heb ik heel goed geleerd.

Dat is wel 'n verschil met eerst. Nou.

Dat was echt anders. □ Absoluut.

Toen Manon hier binnenkwam, was ze er niet goed aan toe.

Ze was erg verdrietig.

Ze had het gevoel dat alle... alsof ze in 'n grijze wolk leefde.

Ze kwam daar zelf heel slecht uit.

Manon kwam hier terecht via haar psychiater.

Maar rechtstreeks inschrijven voor de cursus kan ook.

Het liefst voordat sombere gedachten je leven beheersen.

Dan is het makkelijker om bepaalde denkpatronen aan te gaan pakken.

Vaak is het beeld dat het slechter moet gaan.

Deze cursus is juist voor het moment dat je niet lekker in je vel zit...

en je sombere klachten hebt. Dan kun je deze cursus volgen...

en veel problemen voorkomen.

In het cursusboek bijvoorbeeld stonden twee lijsten met gedachtes:

positief en negatief.

Je moest aangeven welke gedachtes je die maand had gehad.

Dan blijkt dat het aantal negatieve gedachtes heel erg veel is.

Mensen zitten vaak in negatieve gedachten vast...

en komen daar niet uit.

Niet zozeer de situatie bepaalt dat je depressief bent...

maar de gedachten die je hebt, bepalen je gevoel.

Vanuit die achtergrond is de cursus opgebouwd.

Ze moeten elke keer gedachtes registreren...

zodat je inzicht krijgt in je denkpatronen.

Als je weet dat je die gedachtes hebt, kun je er pas wat mee doen.

Je leert om EEN moment van de dag te houden...

waarop je alleen negatieve dingen denkt.

Als je door de stad loopt en je denkt iets negatiefs...

dan zeg je: Nee, daar ga ik vanavond aan denken.

Dat klinkt raar, maar het werkt wel.

Ik ben toch wel meer tijd met m'n dochter door gaan brengen.

Ik plan het nu beter in, zodat we leukere dingen kunnen gaan doen.

MARYLEEN Bij Manon werkte de cursus heel goed.

We doen altijd een voormeting om te kijken hoe depressief je bent.

Als dat hoger is dan 16, is er een grote kans dat je depressief bent.

Bij Manon was dat 43, dus een flink eind hoger.

En aan het einde van de cursus scoorde ze 5.

MANON Een jaar geleden dacht ik niet heel veel goeds over mezelf.

Toen waren het gedachtes als: een chagrijn, een egoïst...

eh...lelijk. Dat soort gedachtes.

En dat is nu toch ook wel in die mate teruggebracht...

dat je ook gewoon blij bent met jezelf. En tevreden over jezelf.

MUZIEK

Bas is 30 jaar en heeft een angststoornis.

Hij heeft een sterke angstreactie...

in situaties waar anderen helemaal niet bang zijn.

Ik denk dat ik altijd wel zo ben geweest.

Met Sinterklaas was ik altijd ziek. Met m'n verjaardag ook.

Toen ik klein was dan, he.

Op m'n twaalfde was ik gevoelig voor spanningen.

Ik had rare tics. Dan deed ik zo met m'n neus.

Zeven jaar geleden kreeg Bas een paniekaanval op z'n werk.
Hij is enorm gespannen en vlucht het kantoor uit.
Bij de dokter aangekomen, verdwijnen de klachten.
Maar de aanvallen komen terug.
Dat was maanden later. In een metro in Amsterdam.
En ook zomaar uit het niets. Die spanning kwam omhoog...
je gaat verkeerd ademen, je wordt duizelig.
Ik heb het toen 'n beetje weggeslikt en die dag gewoon afgemaakt...
maar ondertussen word je vanbinnen een beetje half gek.
Sjef is psychiater en gespecialiseerd in angststoornissen.
Angststoornissen heb je in diverse vormen, zoals de paniekstoornis.
Dan krijg je lichamelijke verschijnselen:
hartkloppingen, het zweet breekt je uit.
Die klachten maken mensen zo bang...
dat ze de angst hebben om dood neer te vallen.
Of dat ze de controle over hun geest zullen verliezen.
Soms worden dan allerlei plekken vermeden.
Ook al zegt je verstand 'er is helemaal geen gevaar'...
het is een soort oerinstinct dat meteen overheerst...
en dat is: vluchten bij gevaar.
SJEFF De beste behandelmethode is cognitieve gedragstherapie.
Dus patienten leren om anders te denken over hun klachten.
En ze leren zich anders te gedragen in die angstige situatie.
Dus als mensen situaties uit de weg gaan...
dan leren ze om die situatie juist op te zoeken...
en geconfronteerd te worden met die angst.
Bas moest een lijst maken van de dingen die hij vermijdt.
Dan was het: Wat gaan we nu doen? Nou, dat winkelcentrum in en zo.

Dan moest ik daar het liefst elke dag een uur heen gaan.
Ging het niet,gewoon blijven ademen en gewoon doorgaan...
tot je het gevoel hebt dat je het onder controle hebt.
Bas slikt ook een antidepressivum tegen z'n angststoornis.
Het is een combi: antidepressiva en anti-angst.
En dat hielp.Binnen een maand was ik veel en veel rustiger.
Zorgen voor ontspanning is minstens zo belangrijk.
Bas doet dat door muziek te maken.
Mensen met angststoornissen, hyperventilatie,depressies...
zijn altijd heel erg gericht op zichzelf.
Als je iets doet waar je helemaal in zit,zeg maar,dan is dat weg.
Dat is alleen maar goed natuurlijk.
Als u meer wilt weten over angststoornissen en depressies...
kunt u terecht op kiesbeter.nl.
Straks het verhaal van Fredy en haar zoektocht.
En hoe hardlopen een positief effect kan hebben op depressies.
Welkom terug bij KiesBeter.
In deze aflevering: de behandeling van angststoornissen en depressies.
Fredy is 58 jaar.Al op jonge leeftijd had ze last van sombere buien...
en voelde ze zich steeds ongelukkiger.
Mijn echte klachten zijn begonnen toen ik 16 jaar was.
Wat ik op die jonge leeftijd wilde toen ik in 'n depressie raakte...
was op m'n bed liggen en op m'n stoel zitten en verder niets.
Ik kwam ook helemaal tot niets.
Toen heb ik uiteindelijk m'n eindexamen gedaan,ik ben gezakt...
en raakte weer in 'n depressie.
Die depressies herhaalden zich om de twee jaar tot m'n vierenveertigste.
Depressief zijn is niet meer jezelf zijn,de controle verliezen.
Je houdt helemaal niet van jezelf, je haat jezelf.

Je voelt je minderwaardig. Je bent eigenlijk niemand.
Je bent nul.
En zo heb ik jaren geleefd. Zo heb ik mij jaren gevoeld.
Wanneer Fredy depressief was, kreeg ze medicijnen...
of werd ze opgenomen. Maar de depressies kwamen altijd weer terug.
Ik kreeg steeds medicijnen. Dus antidepressiva.
En als ik weer naar huis ging, na een opname...
dan stopte ik er ook weer mee.
Want ik voelde me weer goed, dus waarom zou ik ze gebruiken?
Maar dan kwam er weer 'n periode en in een paar dagen ging ik weer.
Tussen de depressies door voelt Fredy zich prima.
Ze trouwt en krijgt drie kinderen.
Maar ook tijdens haar huwelijk heeft ze depressies.
Natuurlijk hebben zij dat ook heel moeilijk gevonden.
Als een kind van vijf, zes, acht, twaalf, maakt niet uit....
zijn of haar moeder zo aantreft...
en jij wilt je vriendjes meenemen naar huis...
wat altijd kon en mogelijk was...
dan is dat voor een kind verschrikkelijk.
Daar kan ik mij ZO veel bij voorstellen.
En mijn dochter heeft ook wel eens gezegd van: O mama, alsjeblieft?
Maar mama kon niet 'alsjeblieft'.
Uiteindelijk probeert haar psychiater een ander medicijn. En dat werkt.
Toen ik dit middel ben gaan gebruiken, ging het heel snel beter.
En het heeft geresulteerd in het feit...
dat ik nooit meer depressief ben geweest.
Dus een enorme overwinning...
en voor mij was het een gevoel van bevrijd zijn.

Fredy heeft ook veel baat bij de gesprekken met haar psychiater.
Samen kijken ze naar welke momenten nog lastig voor haar zijn.
We zeggen niet 'vermijd stress'...
maar we kijken op welke momenten je meer stress zou kunnen ervaren...
en hoe je daarmee omgaat.
Het gaat een stuk beter.
Dus ik heb het, denk ik, zelf kunnen herstellen na het gesprek met u.
Wat knap van u. Dank u wel.
Een depressie is goed te behandelen met psychotherapie of medicijnen.
Er zijn 300 verschillende gesprekstherapieën.
Maar er zijn er maar een paar die werken.
Daarvan moet je als patient zorgen dat je die dan ook krijgt.
Effectieve gesprekstherapieën zijn cognitieve gedragstherapie...
en interpersoonlijke therapie, gericht op je persoonlijke relaties.
Daarnaast zijn er verschillende medicijnen.
Welke heb je gehad? Welke passen bij je klachten?
Dat varieert nog wel eens.
Heb je die medicijnen lang genoeg gehad?
Is er in je bloed gekeken of de concentratie van 't middel goed was?
Er moet gekeken worden of de behandelingen wel goed gegeven zijn.
Nadat Fredy eindelijk een passende behandeling krijgt...
pakt ze haar leven weer op.
Haar voldoening haalt ze uit vrijwilligerswerk.
Dat werk is belangrijk voor mij.
Als ik de hele dag thuis zou blijven, zou het niet goed gaan.
Ik moet wel iets ondernemen. En iets wat ik leuk vind.
Wat weet u over depressiviteit en angststoornissen?
Dus: Hoeveel mensen hebben jaarlijks voor het eerst een depressie?
Is dat A: 100.000, B: tussen de 100.000 en 200.000...

of C: tussen 200.000 en 300.000?

Het goede antwoord is C: 285.000 mensen.

In de top 10 van meest voorkomende volksziektes in ons land...

staan angststoornissen op welke plaats? A: op nummer 1...

B: op nummer 2, of C: op nummer 6?

Het antwoord is B: op nummer 2.

De behandeling van depressies en het ziekteverzuim...

kost de samenleving hoeveel euro per jaar?

Is dat A: 120 miljoen, B: 1 miljard...

of is dat C: 3 miljard?

Het juiste antwoord is C: 3 miljard.

VROLIJKE MUZIEK

Er zijn loopgroepen voor mensen met depressieve klachten.

Door het lopen bouw je conditie op en maak je endorfine aan...

een gelukshormoon dat als een natuurlijk antidepressivum werkt.

Hoe groot is de drempel voor mensen om te bewegen?

Welke lichamelijke klachten en angsten hebben ze?

En welke schaamte hebben ze?

Denken ze dat er veel van ze verwacht wordt in zo'n groep?

En die eerste stap is om dat helder te krijgen...

en te zorgen dat ze zichzelf niet overschatten.

De vraag is: Wat kunnen jullie? Niet: Wat moeten jullie?

Alleen loop ik niet. Daar word ik alleen maar somberder van.

Hier zit je met dezelfde soort mensen.

Dan is het toch wat makkelijker.

En het is onder begeleiding. Dus als je het moeilijk hebt, kun je praten.

Het is niet zo dat ze gewoon kunnen gaan hardlopen.

Het is niet zo makkelijk om zomaar buiten te gaan wandelen.

Misschien wel als ze wat minder depressief zijn...
maar nu worden ze gestimuleerd. Ze hebben een afspraak met ons...
om ergens te gaan bewegen.

Vooraf na het lopen voel ik me best wel fit.

M'n conditie is gewoon vooruitgegaan.

Dat maakt dat je lekkerder in je vel zit.

Looptrainingen zijn er door heel het land.

Vraag ernaar bij de GGZ, uw fysiotherapeut of psychotherapeut.

Of kijk op internet.

Tot slot: de belangrijkste punten.

Zit u al een tijd niet lekker in uw vel, kom dan in actie.

Ga op zoek naar een cursus.

Heeft u langere tijd sombere gevoelens? Ga naar uw huisarts.

Informeel naar goede behandelmogelijkheden...
en denk samen met uw behandelaar na over wat het beste bij u past.

Op kiesbeter.nl vindt u meer informatie over depressies...
en waar u de juiste hulp kunt vinden.

Volgende week: hart- en vaatziekten. En: Hoe zijn ze te voorkomen?

Tot volgende week.

Dit programma werd mede mogelijk gemaakt door ZonMw.