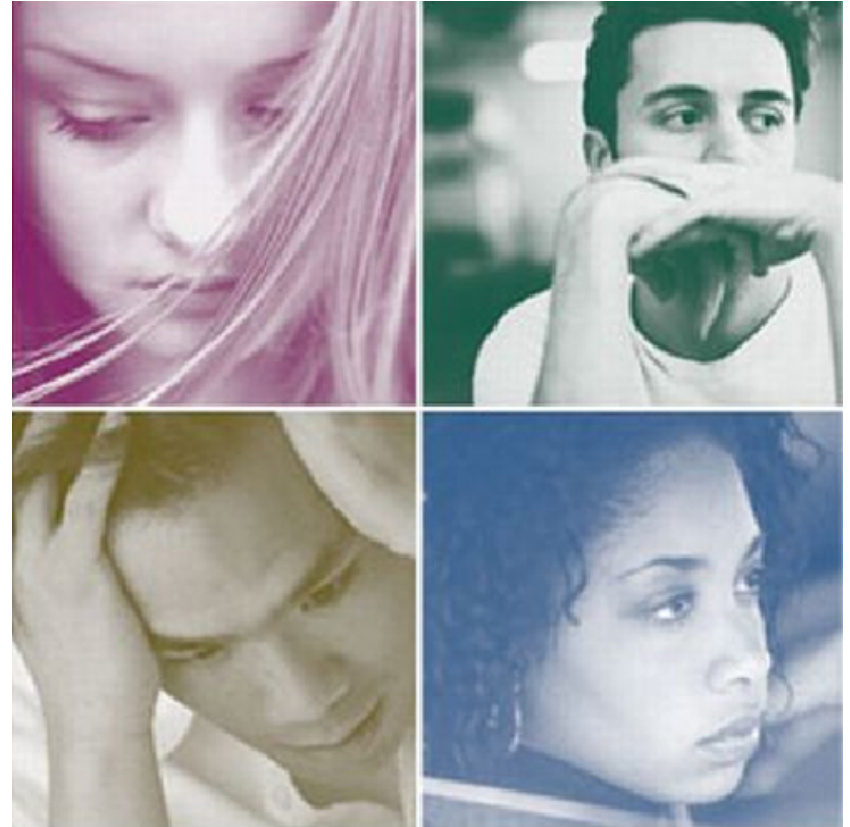


Bruggen tussen wetenschap, ervaring en praktijk?

- *Reflectie op onderzoek en kennis in de praktijk*
- *Wat vinden mensen met depressie belangrijk?*
- *Kennisagenda Depressie*
- *Ervaringskennis*
- *Samenwerking*



Gabriëlle Verbeek, bestuur DV

Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstremgeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijfsnamen
<ul style="list-style-type: none">• Sponsoring of onderzoeksgeld• Honorarium of andere (financiële) vergoeding• Aandeelhouder• Andere relatie, namelijk ...	

Stelling

Depressie is een aandoening waar we van alles over weten, maar die we nog veel beter moeten begrijpen

Scan op onderzoek vanuit de cliënt

- Veel inzet!
- Betrokkenheid onderzoekers en behandelaars
- Onderzoeken met grote mate van diversiteit
- Zeer interessante uitkomsten, als het gaat om de waarde voor de doelgroep

Kanttekeningen

- Veel detailonderzoek
- ‘Aanbodgericht’ onderzoek

“Ik heb oplossing X bij populatie y en we gaan dat nu ook toepassen voor depressie”

- Syndroom van het ‘gouden sleuteltje’



Reflectie op kennis

- Let op: ‘ the greater picture’ van depressie (causaliteit en aangrijpingspunten)
- Nieuwe werkzame behandelmethoden sneller beschikbaar stellen (*óók: verzekeringen, toegang, betaalbaarheid*)
- Realistische kijk op depressie
- Het cliëntenperspectief en behoefte aan kennis bij de doelgroep

Impressies uit de praktijk

- **Toeval bepaalt waar je ‘terecht’ komt**
- **Problemen vinden van juiste deskundigheid en affiniteit**
“Uiteindelijk is het me gelukt om de juiste therapeut te vinden”
- **Zorgsysteem bevat obstakels voor gebruiker**
- **Beperkte keuzeruimte**
- **Teveel over de persoon en te weinig met de persoon**
- **Weinig overzicht totale arsenaal aan mogelijkheden**
- **Gebruik oude behandelingen, bijvoorbeeld medicatie**

Top 10 uit onderzoek achterban

- **Nieuwe behandelingen (64 %)**
- **Terugval en het voorkomen ervan (60%)**
- **Medicatie en gebruik van medicijnen ((57%)**
- **Wat kan ik zelf doen als ik depressief ben? (57%)**
- **Ervaringsverhalen en ervaringskennis (46%)**
- **Goed omgaan met stemmingen en emoties (45%)**
- **Begeleiding en ondersteuning (41%)**
- **Preventie en vroege opsporing (40%)**
- **Afbouwen van medicatie (36%)**
- **Omgaan met tijd, energie en dagritme (36%)**

Lacunes

- *Wat kan ik zelf doen als ik depressief ben?*
- *Goed omgaan met stemmingen en emoties*
- *Ervaringsverhalen en ervaringskennis*
- *Omgaan met tijd, energie en dagritme*

**Kennis die goed toegankelijk is
(Eigen) keuzes en leefwijze**



Kennisagenda Depressie

- 1. Depressie is een volksziekte, waarvoor meer aandacht en nieuwe kennis nodig is*
- 2. Depressie vraagt om een persoonsgerichte aanpak*
- 3. Meer eigen regie en keuze nodig*
- 4. Digitale Portal voor toegang kennis*
- 5. Meer kennis nodig over erfelijkheid*
- 6. Onze Top 10-prioriteiten voor onderzoek*
- 7. Beter gebruik ervaringskennis*
- 8. Gebruik nieuwe kennis in de praktijk*

Realisatie

- **Nieuwe samenwerkingsrelatie met onderzoekers**
- **Het is tweerichtingsverkeer en daar zijn we blij mee!**
- **Digitale portal – Mind Blue**
- **Meer inbreng vanuit cliënten**
- **Participatie achterban**

Behoefte toekomst

- **Ervaringskennis over depressie in kaart brengen**
- **Leerervaringen, herstelverhalen**
- **Competenties hanteren depressie**
- **Ervaringskennis overdragen, toegankelijk maken**
- **Verdere samenwerking professionals en onderzoekers:**
 - *Welke kennis helpt mensen met depressie?*
 - *Zelfmanagement, eigen regie: hoe doe je dat? Hoe steun je dat?*
 - *Eigen leefwijze en persoonlijke doelen*

Praktijkvragen ervaringskennis

- *Wat maakte bij mij dat ik in een depressie terecht kwam?*
- *Welke triggers spelen bij mij een rol?*
- *Waar ben ik gevoelig voor?*
- *Wat maakt dat mijn stemming de ene dag beter is dan de andere?*

Stelling

Depressie is een aandoening waar we van alles over weten, maar die we (onderzoekers, behandelaars én cliënten!) nog veel beter moeten begrijpen...

