

## Disclosure belangen spreker

D.A. Smit, MSc

De kracht van depressie. Inzet van ervaringskennis,  
-deskundigheid en zelfmanagement bij depressies.

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	ZonMw
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sponsoring of onderzoeksgeld</li><li>• Honorarium of andere (financiële) vergoeding</li><li>• Aandeelhouder</li><li>• Andere relatie, namelijk ...</li></ul>	<p><b>Subsidie:</b> ZonMw, OnderzoeksProgramma GGz, Maatschappelijk en persoonlijk herstel bij psychische problemen.</p> <p><b>Duur:</b> 30 maanden, tot 1-6-2020.</p> <p><b>Dossier nummer:</b> 60-63600-98-524</p> <p><b>Samenwerkende partijen:</b> Depressie Vereniging, Radboudumc</p>

De kracht van depressie.

Kwalitatief onderzoek naar ervaringskennis bij depressie.

*Voorlopige resultaten*

Bart Groeneweg, bestuurslid  
Myriam Purperhart, projectmedewerker

Dorien Smit, MSc  
Dr. Janna Vrijzen  
Prof. dr. Jan Spijker



*Pro Persona*  
geestelijke gezondheidszorg



# Stelling

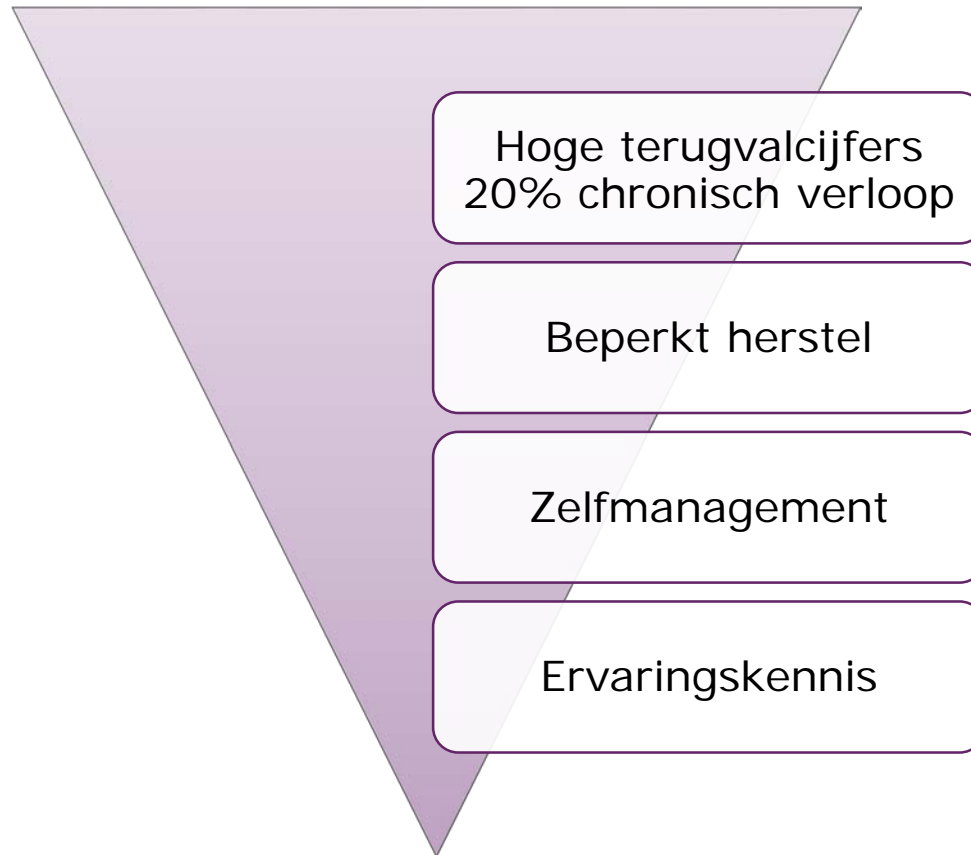
## Eens of oneens?



Ervaringskennis moet ingezet worden om de wachtlijsten in de zorg voor depressie terug te dringen.

# Aanleiding onderzoek

## Ervaringskennis bij depressie



Hoge terugvalcijfers  
20% chronisch verloop

Beperkt herstel

Zelfmanagement

Ervaringskennis



# Onderzoeksvraag



Wat is ervaringskennis bij mensen met depressie?

# Methode

## *Kwalitatief onderzoek*

Onderzoekspopulatie	
Deelnemers	15
- Lid Depressie Vereniging	7
- Geen lid Depressie Vereniging	8
Gemiddelde leeftijd	43,2 jaar
- Range	23-67 jaar
- Sekse	8 mannen, 7 vrouwen

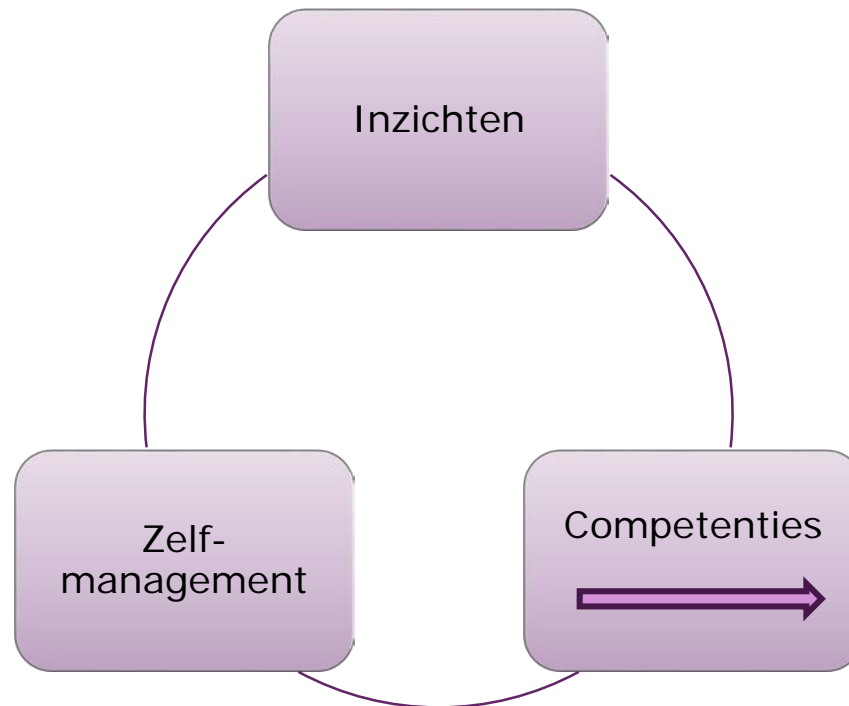
Semi-gestructureerde interviews

Iteratief proces

Interbeoordelaarsbetrouwbaarheid

# Ervaringskennis – een cyclisch leerproces

*Voorlopige resultaten*



# Inzichten

- Verbondenheid en gelijkwaardig contact

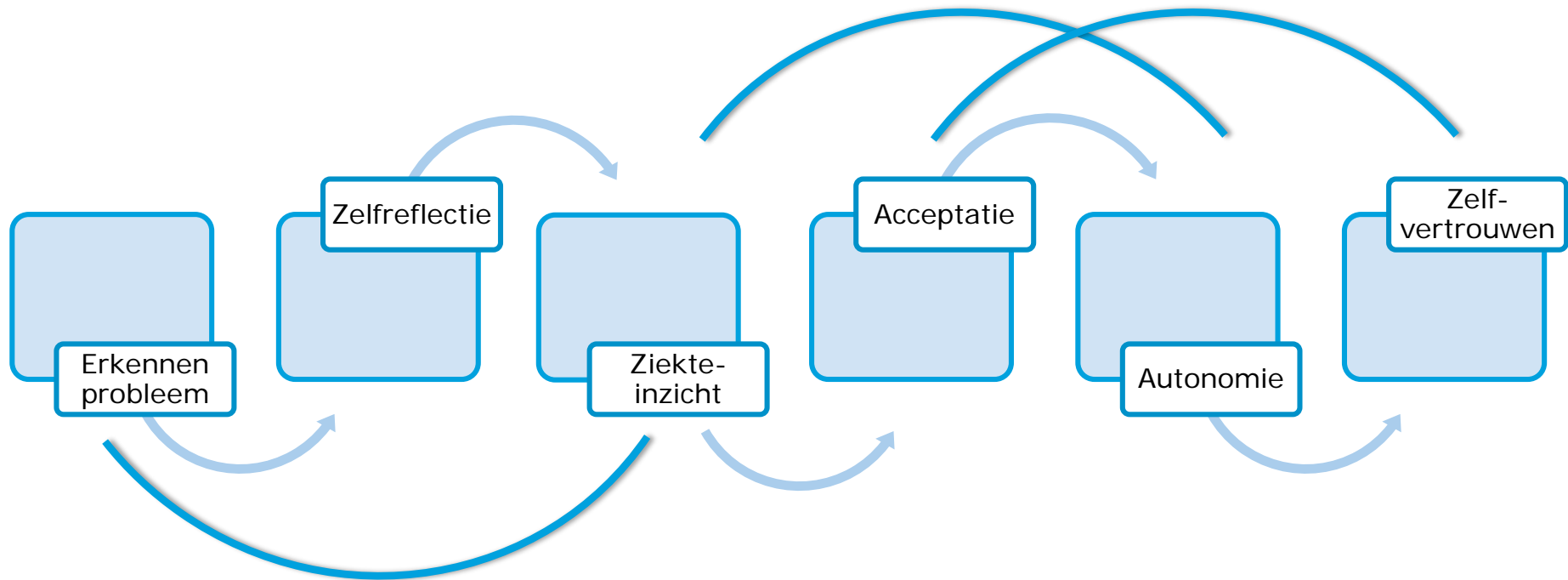
*Vrouw, 33 jaar; "Ik had eigenlijk een soort masker op, en ik ging eigenlijk maar door. En dat is eigenlijk wat me uitputte aan het einde van de dag, want ik moest altijd doen alsof. Terwijl ik dit soms eigenlijk niet eens trok."*

- Zelfcompassie
- Perspectief
- Betekenisgeving
- Balans

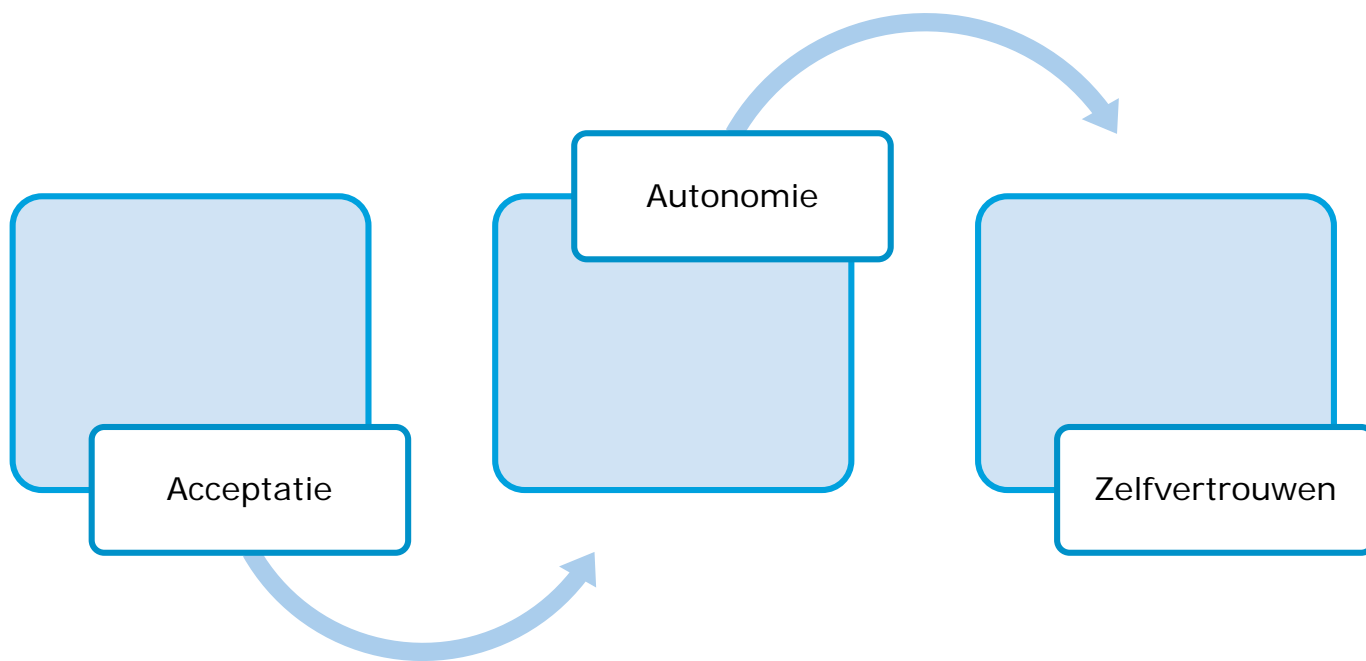


# Competenties

*Ontwikkeling in een tijdlijn*



# Ontwikkeling competenties



*Vrouw, 46 jaar, Kroatische afkomst: "Ik dacht vroeger, had ik altijd iemand nodig om support van te krijgen. Nu ben ik beseft geworden van je moet alles alleen doen. Je hoeft niet te wachten tot iemand gaat jou helpen of uh, aandacht geven, of uh, je moet gewoon, je moet het zelf doen. Nu ben ik ook bewust van dat ik ben genoeg sterk om uh, om zelf voor mijzelf te zorgen en zelf beslissingen te nemen. Dat was ook voor mij uh, grote stap na het accepteren. Oké, dat is mijn beslissing, ik neem verantwoordelijk daarvoor en ik ga verder. Nu weet ik dat van alle beslissingen, van alle gevolgen van die beslissingen ga ik weer iets leren."*

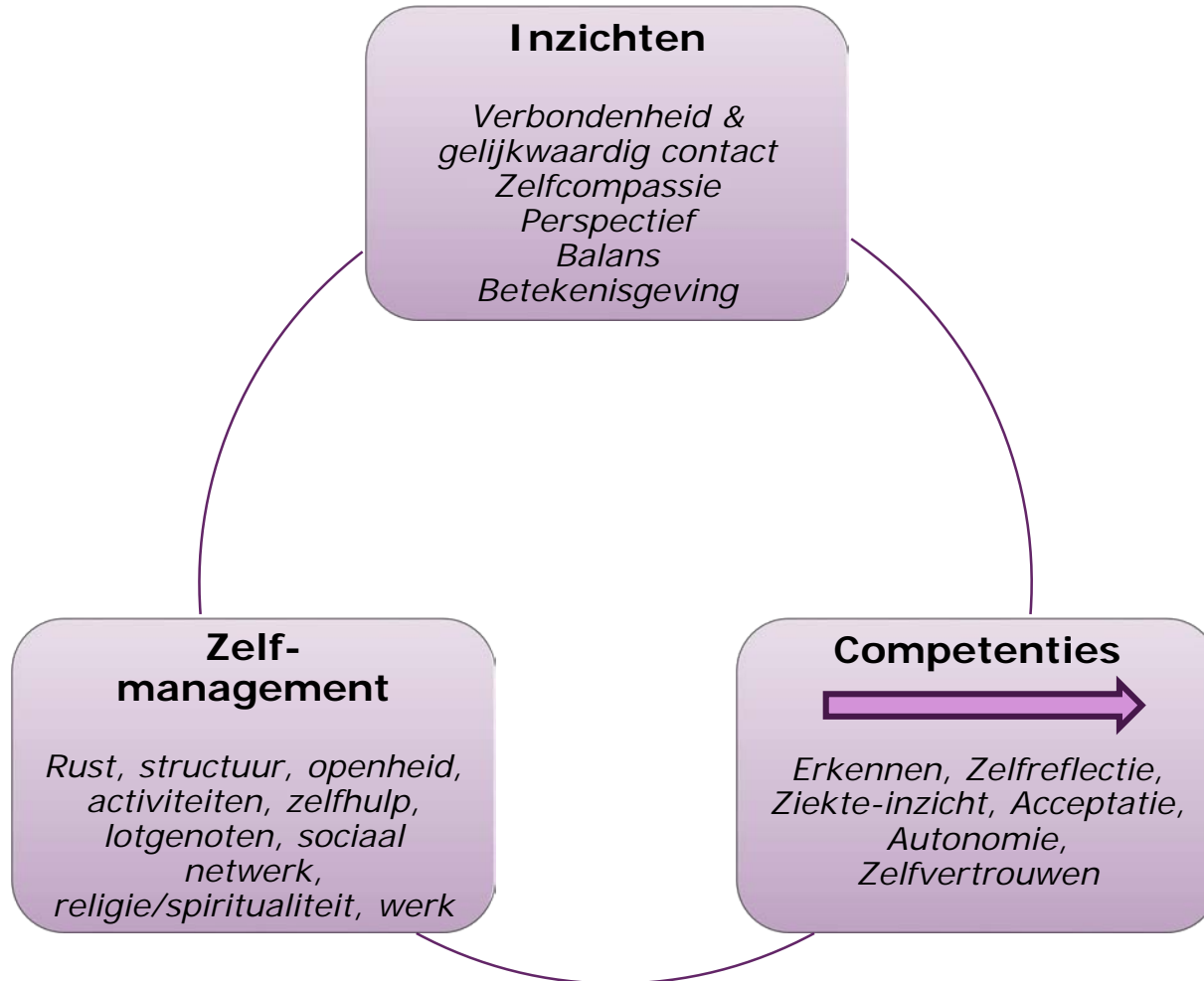
# Zelfmanagement strategieën

- Rust
- Structuur
- Openheid
- Activiteiten
- Zelfhulp

Context:

- Maatschappelijke rol en/of werk
- Spiritualiteit/Religie
- Sociaal netwerk opbouwen/onderhouden/inzetten
- Lotgenoten contact
- Hulpverlening

# Overkoepelende concepten



# Vervolg

Praktijkgericht → ontwikkelen van:

- Digitaal instrument
- Module

REshape Center  
**Radboudumc**



**DEPRESSIE**  
VERENIGING

*Pro Persona*  
geestelijke gezondheidszorg



# Stelling

## Eens of oneens?



Ervaringskennis moet ingezet worden om de wachtlijsten in de zorg voor depressie terug te dringen.



Bedankt voor jullie aandacht



Nog vragen of opmerkingen?

Dorien Smit

**d.smit@propersona.nl**

Bart Groeneweg, bestuurslid  
Myriam Purperhart, projectmedewerker

Dorien Smit, MSc  
Dr. Janna Vrijzen  
Prof. dr. Jan Spijker



*Pro Persona*  
geestelijke gezondheidszorg