

Ben ik het, of is het mijn depressie?
Over jezelf zijn en zelf-ziekte ambiguïteit

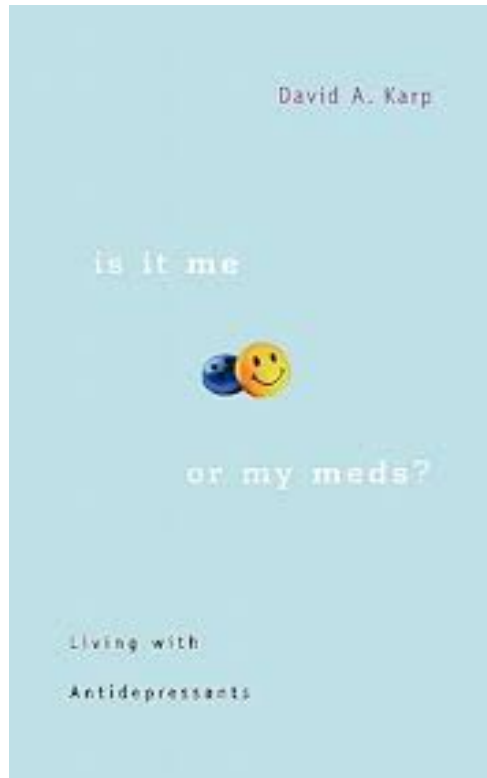
Sanneke de Haan
Sannekedehaan@gmail.com

NedKAD Conferentie
9 oktober 2020



I. Zelf-ziekte ambiguïteit

Zelf-ziekte ambiguïteit



Karp (2006): ‘Als ik X ervaar, is dat dan vanwege de ziekte, de medicatie, of ben ik het ‘gewoon zelf’?’

Zelf-ziekte ambiguïteit (Sadler 2003, 2007)

Zelf-medicatie ambiguïteit (de Haan forthcoming)

Zelf-ziekte ambiguïteit

Authenticiteit/jezelf zijn lijkt een belangrijke zorg te zijn voor verschillende psychiatrische patiënten

(Kramer 1993; Estroff et al 1991; Henry 2000; Elliot 2003; Singh 2005, 2014; Karp 2006; Inder et al 2008; Wisdom et al 2008; Hope et al. 2011; Erler & Hope 2014; Cruwys & Gunaseelan 2016; Pedley et al 2017)

→ heeft invloed op de kwaliteit van leven

→ heeft invloed op keuzes m.b.t. behandelingen

II. Het onderzoek

Onderzoek

Onderzoek: Diepte-interviews met patiënten met terugkerende depressies + Focusgroepen met naasten van patiënten met depressies

Doelen: (a) beter begrip van zelf-ziekte ambiguïteit;
(b) overzicht van strategieën om hiermee om te gaan;
(c) ontwikkeling van module voor psycho-educatie

Deelnemers (tot nu toe):

- 9 vrouwen, 7 mannen
- leeftijd 27-69
- ziekteduur ± 5-39 jaar

III. Voorlopige resultaten

III. Voorlopige resultaten

(1) Authenticiteit/ jezelf zijn

‘Hè, hè, ik ben er weer!’

‘Gewoon weer zonder problemen kijken naar het journaal en kranten lezen, gewoon weer volop genieten van het werk in de tuin hier bij huis, het aangaan van nieuwe contacten met mensen.’ (John, 60)

III. Voorlopige resultaten

(2) Zelf-ziekte ambiguïteit

- Verhouding tot depressies door de tijd heen

III. Voorlopige resultaten

(2) Zelf-ziekte ambiguïteit

- Verhouding tot depressies door de tijd heen
 - ‘Op een gegeven moment dacht ik van ja maar ik ben alleen maar bezig met proberen mijzelf voor te stellen ergens anders dan waar ik nu ben. (...) Nou alsof je een soort *work in progress* bent, omdat je niet goed genoeg bent zoals je bent.’ (Claudia, 43)

III. Voorlopige resultaten

(2) Zelf-ziekte ambiguïteit

- Verhouding tot depressies door de tijd heen

‘Nou ik denk dat dat wel het belangrijkste is, van een beetje meegaan op de golven van de depressie. Waarbij het elke keer opnieuw zoeken is hoever je er in meegaat en in hoeverre je er toch tegenin gaat, dat blijft ingewikkeld.’ (Luuk, 49)

III. Voorlopige resultaten

(2) Zelf-ziekte ambiguïteit

- Verhouding tot depressies door de tijd heen
- Terugkerende depressies: niet altijd duidelijk begin- en eindpunt

III. Voorlopige resultaten

(2) Zelf-ziekte ambiguïteit

- Verhouding tot depressies door de tijd heen
- Terugkerende depressies: niet altijd duidelijk begin- en eindpunt
- Ontstaan depressie en rol van zelfverloochening

III. Voorlopige resultaten

(3) Zelf-medicatie ambiguïteit

- Symptomen vs. bijwerkingen vs. zelf

III. Voorlopige resultaten

(3) Zelf-medicatie ambiguïteit

- Symptomen vs. bijwerkingen vs. zelf
- Effecten van langdurig medicijngebruik

III. Voorlopige resultaten

(3) Zelf-medicatie ambiguïteit

- Symptomen vs. bijwerkingen vs. zelf
- Effecten van langdurig medicijngebruik
- Echte zelf of functionerend zelf

‘Ik vind het heel moeilijk om te zeggen welke versie nou ik ben.

Ik weet alleen dat deze versie functioneert.’ (Clarence, 34)

III. Voorlopige resultaten

(4) De rol van naasten

- Anderen kunnen je niet echt begrijpen

III. Voorlopige resultaten

(4) De rol van naasten

- Anderen kunnen je niet echt begrijpen
- Eigen verantwoordelijkheid

III. Voorlopige resultaten

(4) De rol van naasten

- Anderen kunnen je niet echt begrijpen
- Eigen verantwoordelijkheid
- Je kan het niet alleen

Partners | Kinderen | Vrienden | Professionals | Lotgenoten

III. Voorlopige resultaten

(4) De rol van naasten

- Anderen kunnen je niet echt begrijpen
- Eigen verantwoordelijkheid
- Je kan het niet alleen

Partners | Kinderen | Vrienden | Professionals | Lotgenoten

- Vroege signalering
- Corrigeren van depressieve gedachten & gevoelens
- Aanmoediging om hulp te zoeken
- Steun & feedback gedurende medicatietraject

III. Voorlopige resultaten

(5) Strategieën

- In de depressie geen ruimte voor zelf-ziekte ambiguïteit

III. Voorlopige resultaten

(5) Strategieën

- In de depressie geen ruimte voor zelf-ziekte ambiguïteit
- Belangrijkste strategie: depressie proberen te voorkomen
 - Veel structuur, weinig stress
 - Signalen in de gaten houden

III. Voorlopige resultaten

(5) Strategieën

- In de depressie geen ruimte voor zelf-ziekte ambiguïteit
- Belangrijkste strategie: depressie proberen te voorkomen
 - Veel structuur, weinig stress
 - Signalen in de gaten houden
- Bij twijfel: overleg met mensen die je goed kennen

Dank voor uw aandacht!



Disclosure belangen spreker

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

III. Voorlopige resultaten

(3) Zelf-medicatie ambiguïteit

- Symptomen vs. bijwerkingen vs. zelf
- Effecten van langdurig medicijngebruik
- Impact op zelfbeeld
- Echte zelf of functionerend zelf
- Experimenteren met medicatie (soort en/of dosis)

III. Voorlopige resultaten

‘Dus zegmaar in de puberteit, tot een vrij lange tijd, ja was ik gewoon heel bescheiden, rustig, ja angstig ook nog wel soms. Niet uitbundig en zeker niet extrovert. Nu ben ik veel extroverter geworden. En ja ik stap op van alles af en ik durf complimenten te geven. En ja een heel ander soort Thomas is er opgestaan. En ik denk ja, op een gegeven moment weet je.... ja tenminste, ik heb me ook wel afgevraagd van ja maar wie ben ik eigenlijk dan? Ja is dit nou normaal gedrag, of is dit dan extreem gedrag? Ja ik weet het niet.’

(Thomas, 55 – gebruikt 15 jaar antidepressiva)

III. Voorlopige resultaten

‘Ik vind wel dat ik daardoor een mooier en rijker mens ervan ben geworden. (...) En misschien ook de waarschuwing wel, dat je denkt van o wacht even, die kant moet het niet weer op. Want ik was altijd een vreselijke piekerdoos, altijd piekeren, de lelijke scenario's in mijn hoofd bedenken. En ook daarin heb ik heel erg geleerd van dat ik dat kan weigeren. (...) Maar dat zijn allemaal van die processen en dat komt je niet aanwaaien.

(...) Dus ik mag zeggen van mijzelf vinden dat ik er een mooier en een rijker mens van ben geworden. Maar als een ander zou zeggen ja doordat je depressief bent word je mooier en rijker, dan zou ik ze een trap tegen de schenen geven.’ Maya (69)

‘John’ (60)

III. Voorlopige resultaten

‘Ik ben daar zelf heel nieuwsgierig naar geweest [hoe depressies tot stand komen], ik heb er verschrikkelijk veel over gelezen. Ja, dat heeft dan toch te maken voor een heel groot deel met de opvoeding, het nest waar je uit komt.

Ik weet nu wel zeker dat mijn moeder ook wel jaren aan depressies leed, maar niemand heeft het toen onderkend.’

III. Voorlopige resultaten

‘Mijn vader was een beetje de afwezige in het gezin en die rol die mijn vader had moeten spelen die heb ik een beetje op mijn schouders gekregen en genomen. Ja zo gaat dat, daar ben je je niet van bewust.

En ja, dus die patronen die ik me heb aangeleerd en het gedrag wat ik mijzelf eigen heb gemaakt, dat gaat mij nu dus opbreken. En ja wat is nu wat hè? Wat is het nou, is het nou iets wat genetisch in je zit, of is het aangeleerd gedrag? Is het voorbeeldgedrag? Het is natuurlijk van alles wat. Maar je kunt er niet de vinger op leggen van dat heeft geleid tot..’

III. Voorlopige resultaten

Ellen (43)

‘Dus ik weet nog dat ik toen, dat ik heel erg verdrietig was en ik wist niet goed waarom en ik voelde me heel ellendig, en ik kon het niet verklaren, want ik had vriendinnen en het ging goed op school. Dus ik had er eigenlijk geen aanleiding voor. Ja, wat heb je dan eigenlijk te zeuren, hè?’

III. Voorlopige resultaten

‘Ja kijk heel lang geleden toen heeft de huisarts het ooit aan mij uitgelegd van de één die heeft suikerziekte en die heeft insuline nodig. En jij maakt te weinig serotonine aan dus jij hebt extra serotonine nodig. Kijk, je kunt wel teruggrijpen op je jeugd en zeggen dat daar ergens een aanleiding lag, ja misschien is dat zo, maar het is niet heel relevant. Weet je, het is zoals het is. En je moet voor jezelf een manier vinden wat werkt, inclusief alle verwachtingen die daarbij horen.’

III. Voorlopige resultaten

‘Het zit in mijn systeem, kijk ik ben er niet blij mee, maar het is onderdeel van mij. Ik ben er ook niet per se heel blij mee dat ik heel erg ongeduldig ben, maar ja dat hoort dan ook bij me.’

‘... ik ben niet snel heel blij als ik dat soort sociale evenementen [verjaardagen e.d.] heb. Maar ik weet dan weer niet of het te maken heeft met die depressie of dat ik gewoon introvert ben. Je kunt er ook alles op schuiven, maar dat is misschien ook niet altijd terecht.’