

A man in a dark blue suit and tie is holding two yellow cards. The card in his right hand is a simple yellow square with two black dots for eyes and a wide, upward-curving black smile. The card in his left hand is a similar yellow square with one black dot for an eye and a downward-curving black smile. The background is a plain, light grey wall.

Is **herstel** van
depressie te
herkennen aan een
glimlach?

Positief uit de put komen

Waarschijnlijk weet u wel dat een dagelijkse portie positiviteit – een mindful moment of even lekker lachen – gezond is. Toch maakt een op de vijf mensen een periode mee waarin hij niet of nauwelijks plezier ervaart en juist somber is. Gelukkig gaan deze depressieve klachten na een tijd vaak weer over. Wetenschappers van het Universitair Medisch Centrum Groningen duiken dieper in de dagelijkse dynamiek van depressie, en stellen de vraag: hoe werkt dat, herstellen van depressie? En wat is de rol van positieve emoties in het opknapproces?

■ Marieke Helmich

Deelnemer Sanne (29 jaar)* vertelt in het eerste gesprek met de onderzoekers dat ze merkte dat het slechter met haar ging omdat een gevoel van onrust haar bekreep. Ook had ze last van vervelende gedachten die alsmat als een draaikolk door haar hoofd bleven gaan. Elke dag was weer een strijd om uit bed te komen. Ze voelde zich somber en teruggetrokken en eigenlijk werd alles haar al heel snel te veel. Zelfs de kleinste dingen leken enorm veel energie te vergen: beslissen wat te koken, of keuzes maken in de supermarkt. Ze was doodop en ze was er niet zo zeker van dat het beter zou worden. “Maar goed, daarom dwing ik mezelf ook om in behandeling te gaan.”

Het grijze gebied van depressie

Bij de diagnose depressie staan een overheersend gevoel van somberheid en een verlies van

plezier centraal. De klachten daaromheen kunnen uiteenlopen, maar slaapproblemen, lusteloosheid, gedachten aan de dood, sociale terugtrekking en gebrek aan concentratie komen vaak voor. Een van de kernklachten bij depressie is dat men minder vaak positieve gevoelens ervaart. ‘Positief affect’ (PA) – zoals je tevreden, opgewekt, ontspannen of zelfverzekerd voelen – neemt af. Zelfs als er iets leuks gebeurt, beleeft iemand met een depressie daar minder plezier aan dan gewoonlijk. Een gebrek aan plezierbeleving (anhedonie) is niet alleen een ‘afvlakking’ van positieve reacties op leuke ervaringen, blijkt uit recent onderzoek (Heininga et al., 2017). Een deel van het probleem ligt in de stabiliteit van het PA; door de depressie lukt het niet om de eerste positieve reactie op een gebeurtenis vast te houden (Heller et al., 2009). Daar komt nog bij dat hoe plezierig een leuke gebeurtenis wordt ervaren meer varieert bij mensen met anhedonie dan bij mensen die geen anhedonie hebben (Heininga et al., 2017). Kortom, de depressie maakt het minder waarschijnlijk dat leuke dingen als plezierig worden ervaren, en als dat al gebeurt, ebt dat gevoel ook eerder

weg. Dit blijkt ook uit de bevinding dat PA over het algemeen een beschermende werking lijkt te hebben. Personen die gemiddeld veel positieve emoties ervaren, en waarbij deze gevoelens langer standhouden van moment tot moment, ervaren minder vaak depressieve klachten (Höhn et al., 2013).

Na vier maanden komt Sanne weer terug bij de onderzoekers. Zij heeft dan tijdens een periode waarin zij in behandeling was voor haar depressieve klachten haar stemming dagelijks bijgehouden. Ze vertelt dat ze voordat ze meedeed aan het onderzoek dacht dat haar stemming eigenlijk weinig veranderde over de dag. Haar indruk was dat haar stemming min of meer continu somber was, en dat ze weinig tot geen leuke dingen meemaakte. Doordat ze zo vaak op een dag kort moest stilstaan bij haar gevoel merkte ze toch dat er wel degelijk wisselingen waren in hoe somber ze was, of hoe ze langzaam maar zeker weer kon gaan invullen dat ze zin had om met anderen te zijn. "Op een gegeven moment merkte ik dat mijn automatische verwachting dat ik 'helemaal niet' opgewekt zou zijn niet meer zo in kon vullen, het klopte gewoon niet meer."

Positief affect en herstel van depressie

Dat welzijn en positiviteit van belang zijn voor een langdurig en volledig herstel is iets dat met de opkomst van positieve psychologie steeds meer aandacht krijgt (Bohlmeijer et al., 2017). Uit onderzoek blijkt dat interventies gericht op het versterken van optimistische denkstijlen, sociale verbondenheid, dankbaarheid en het herkennen van eigen krachten en talenten effectief depressieve klachten kunnen verminderen, en veerkracht en welzijn bevorderen (Santos et al., 2013).

Een andere reden om meer aandacht te richten op positieve emoties tijdens de behandeling is de

bevinding dat het moment waarop verbeteringen plaatsvinden voorspellend kan zijn voor een langdurig herstel. De dynamiek van positieve gevoelens lijkt al vroeg te veranderen als mensen herstellen van depressieve klachten. Wanneer positief affect al toeneemt in een vroeg stadium van de behandeling dan is de mate van klachtenherstel groter, en blijft deze verbetering langer voortduren (Geschwind et al., 2011). Positief affect is bovendien een belangrijkere voorspeller van langetermijntoekomst dan negatieve gevoelens, waarvan hetzelfde effect maar half zo groot is.

Ook hoe lang positieve gevoelens aanhouden en samenhangen met negatieve gevoelens kan voorspellend zijn voor de kans dat iemand baat heeft bij een behandeling. Personen die depressief zijn en het kortetermijneffect van een positieve gebeurtenis langer weten vast te houden in positief affect, hebben een grotere kans dat hun depressieve klachten zijn afgenomen na behandeling (Höhn et al., 2013; Wichers et al., 2012). Bovendien kan positief affect op het ene moment een dempende werking hebben op de ervaring van negatief affect (bijvoorbeeld somberheid, geïrriteerd zijn) op een later moment. Hoe sterker die demping, hoe waarschijnlijker het is dat iemand zal herstellen van zijn depressieve klachten (Wichers et al., 2012).

Na vier weken van dagelijkse metingen merkt Sanne voor het eerst verandering; er lijkt beweging te komen in de somberheid. Na drie maanden merkt ze dat haar stemming echt begint te verbeteren, dat haar antwoorden meer beginnen te wisselen en dat ze ook sociale contacten weer oppakt. "Het is goed om te zien dat het soms wel meevalt, en ik merk kleine veranderingen veel sneller op." Ze geeft toe dat als het niet goed gaat, ze dat soms liever ontkent. Maar de dingen die juist goed gaan, leert ze door het invullen van de vragen echter ook herkennen en "dat geeft een extra boost om de depressie aan te pakken."

TRANS-ID Herstel: met de neus op de feiten

Toch weten we nog maar weinig over wat eerste tekenen van herstel van depressie zijn en welke rol positieve gevoelens daarin spelen. Er is gek genoeg eigenlijk nog nooit eerder heel gedetailleerd in kaart gebracht hoe dat proces van herstel van depressie nu precies verloopt. En juist dat, waarmee het proces van herstel begint, wat er dan precies verandert en in welke volgorde, dat is belangrijk om uiteindelijk te begrijpen wat er voor elke persoon nodig is om op te knappen (Wichers, 2014). Depressie is in werkelijkheid namelijk geen schakelaar die aan of uit staat, maar een dynamisch geheel van symptomen, ervaringen, en gedrag dat per persoon en per moment kan variëren in sterkte en hinderlijkheid. Stemming kan erg wisselen over de tijd; soms binnen dagen, soms binnen uren, soms zelfs per minuut.

Daarom staan deelnemers in het TRANS-ID Herstel onderzoek vijf keer per dag stil bij hoe ze zich voelen. Ze vullen vragen in zoals 'ik voel me tevreden', 'ik voel me lusteloos', 'ik ben actief' op een schaal van 'helemaal niet' tot 'heel erg'. Aan de hand van die vele metingen kan heel nauwkeurig worden gekeken naar hoe herstel verloopt bij de personen die meedoen. Door die dynamiek per persoon in kaart te brengen, krijgen we meer inzicht in hoe die verschillende stukjes van de puzzel van stemming in elkaar passen, en welke stukjes eerst moeten veranderen voordat die persoon kan gaan herstellen.

Bewust van het proces

Voor Sanne is het in kaart brengen van haar stemming en gedrag gedurende haar dagelijks leven een belangrijk positief neveneffect van haar deelname aan het TRANS-ID onderzoek: "Het was veel, maar ook fijn. Het gaf me houvast en structuur, en de pure bewustwording van het invullen was erg nuttig, ook als ondersteuning van mijn behandeling."

Achteraf het verloop van eigen klachten over de tijd zwart-op-wit terugzien en gaandeweg grip krijgen op de vraag 'hoe kom ik er weer bovenop?' kan waardevol zijn als je al langer kampt met depressie, ook omdat dezelfde patronen mogelijk weer terugkomen. Het kan zijn dat ook andere deelnemers, net als Sanne, bewuster worden van hun emoties en gedragspatronen door het vaak invullen van hun dagelijkse ervaringen. Stilstaan bij de goede dingen in ons leven is een effectieve manier om stress te verminderen en je gelukkiger te voelen (Seligman et al., 2005). Het TRANS-ID onderzoek is een van de eerste onderzoeken die ook persoonspecifieke informatie oplevert over hoe herstel van depressie precies verloopt. ■

**Naam en leeftijd zijn gefingeerd om anonimiteit te bewaren.*

Dit artikel is mede tot stand gekomen dankzij dr. Evelien Snippe, drs. Yoram Kunkels en prof. dr. Marieke Wichers.

Marieke Helmich, MScRes. Zij werkt als promovendus aan het Universitair Medisch Centrum Groningen en de Rijksuniversiteit Groningen aan het Transities in Depressie (TRANS-ID) Herstel project, www.transid.nl/herstel. Zij is geïnteresseerd in het hoe, wanneer en waarom van het herstelproces van depressie.

Grootse ideeën uit Groningen

Voor het Transities in Depressie (TRANS-ID) Herstel onderzoeksproject van Prof. Marieke Wichers doen deelnemers vier maanden lang aan intensieve zelfmonitoring tijdens hun behandeling voor depressieve klachten. Op die manier worden de eerste verbeteringen in stemming in detail in kaart gebracht, en hopen de onderzoekers waarschuwingssignalen te ontdekken die een verbetering kunnen voorspellen met gepersonaliseerde modellen. Dit onderzoek wordt ondersteund door een prestigieuze beurs van de Europese Research Council.

Het onderzoek loopt tot begin 2019, en de onderzoekers zijn nog op zoek naar deelnemers. Heeft u depressieve klachten en gaat u hiervoor binnenkort een psychologische behandeling starten? Meld u dan vóór de start van uw behandeling aan via de website: www.transid.nl/herstel

Referenties

- Bohlmeijer, E.T., Bolier, L., Lamers, S.M.A., & Westerhof, G.J. (2017). Positive clinical interventions: Why are they important and how do they work? *Papeles del Psicologo*, 38(1), 34-41. DOI: 10.23923/pap.psicol2017.2819
- Geschwind, N., Nicolson, N.A., Peeters, F., Os, J. van, Barge-Schaapveld, D., & Wichers, M. (2011). Early improvement in positive rather than negative emotion predicts remission from depression after pharmacotherapy. *European Neuropsychopharmacology*, 21(3), 241-247. DOI: 10.1016/j.euroneuro.2010.11.004
- Heininga, V.E., Roekel, E. van, Ahles, J.J., Oldehinkel, A.J., & Mezulis, A.H. (2017). Positive affective functioning in anhedonic individuals' daily life: Anything but flat and blunted. *Journal of Affective Disorders*, 218, 437-445. DOI: 10.1016/j.jad.2017.04.029
- Heller, A.S., Johnstone, T., Shackman, A.J., Light, S.N., Peterson, M.J., Kolden, G.G., Kallin, N.H., & Davidson, R.J. (2009). Reduced capacity to sustain positive emotion in major depression reflects diminished maintenance of fronto-striatal brain activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(52), 22445-22450. DOI: 10.1073/pnas.0910651106
- Höhn, P., Menne-Lothmann, C., Peeters, F., Nicolson, N.A., Jacobs, N., Derom, C., ... Wichers, M. (2013). Moment-to-Moment Transfer of Positive Emotions in Daily Life Predicts Future Course of Depression in Both General Population and Patient Samples. *PLOS ONE*, 8(9), e75655. DOI: 10.1371/journal.pone.0075655
- Santos, V., Paes, F., Pereira, V., Arias-Carrión, O., Silva, A. C., Carta, M. G., ... Machado, S. (2013). The role of positive emotion and contributions of positive psychology in depression treatment: systematic review. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 9, 221. DOI: 10.2174/1745017901309010221
- Seligman, M.E., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410. DOI: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Simons, C.J.P., Hartmann, J.A., Kramer, I., Menne-Lothmann, C., Höhn, P., Bommel, A.L. van, ... Wichers, M. (2015). Effects of momentary self-monitoring on empowerment in a randomized controlled trial in patients with depression. *European Psychiatry*, 30(8), 900-906. DOI: 10.1016/j.eurpsy.2015.09.004
- Wichers, M., Lothmann, C., Simons, C.J.P., Nicolson, N.A., & Peeters, F. (2012). The dynamic interplay between negative and positive emotions in daily life predicts response to treatment in depression: A momentary assessment study. *British Journal of Clinical Psychology*, 51, 206-222. DOI: 10.1111/j.2044-8260.2011.02021.x
- Wichers, M. (2014). The dynamic nature of depression: A new micro-level perspective of mental disorder that meets current challenges. *Psychological Medicine*, 44, 1349-1360. DOI: 10.1017/S0033291713001979

Daar waar het spannend is, moet je zijn.

Leer professioneel coachen op het snijvlak van coaching, counseling en therapie. Meld je nú aan voor onze 2-jarige opleiding tot Coach Senior Practitioner | Counselor.



Nieuwe perspectieven bieden nieuwe kansen.
Bij Alba-academie leiden we coaches en leiders
daarom op vanuit Inclusive Leadership.

Meer informatie: www.alba-academie.nl



Alba-academie

De verrassende kijk op leiderschap en coaching.

LANDELIJK CONGRES POSITIEVE PSYCHOLOGIE

THEMA: POSITIEVE PSYCHOTHERAPIE EN COACHING

WANNEER: VRIJDAG 9 MAART 2018

WAAR: CONGRESCENTRUM DE REEHORST TE EDE

KOSTEN: € 245

HOE REALISEREN WE DUURZAME MENTALE GEZONDHEID?

Het realiseren en behouden van duurzame mentale gezondheid is een van de grote uitdagingen van deze tijd. Niet alleen voor individuen, maar ook voor organisaties en de samenleving.

Duurzame mentale gezondheid is niet alleen de afwezigheid van psychische klachten maar ook de aanwezigheid van welbevinden. Duurzame mentale gezondheid ontstaat wanneer mensen voldoende vermogen tot adaptatie ontwikkelen.

Op het landelijke congres positieve psychologie staan interventies centraal die bijdragen aan duurzame mentale gezondheid.

U KUNT LEZINGEN HOREN OVER DE VOLGENDE ONDERWERPEN:

- Duurzame mentale gezondheid
- Mindfulness en de ontwikkeling van sterke kanten
- De betekenis van compassie voor organisaties
- De effectiviteit van positieve psychotherapieën
- Hoe creatieve technologie ons vermogen tot genieten kan bevorderen
- De kracht van dankbaarheid voor mentale gezondheid, relaties en organisaties

In de middag kunt u kiezen uit een groot aantal workshops over interventies die bijdragen aan duurzame geestelijke gezondheid van vele doelgroepen, bijvoorbeeld cliënten in de GGZ, chronisch zieken, ouderen, families, werknemers.

Kortom, een dag om inspiratie op te doen voor professionals met interesse voor duurzame mentale gezondheid.

Er is accreditatie aangevraagd bij FGzPT, NIP A&O / A&G, NVP, NVvP, VGct.

Voor meer informatie en inschrijven:

<https://www.utwente.nl/nl/bms/congrespositievepsychologie/>