
LITERATUURBESPREKING

Depressies overwinnen: werkboek voor een zelfhulpmethode

Sande, W.A.J. van de
Depressies overwinnen: werkboek voor
een zelfhulpmethode
Lisse, Swets & Zeitlinger bv, 1995,
194 pag., f 38,00.

Een zelfhulpboek voor mild depressieve mensen: een titel die nieuwsgierig maakt.

Het boek is het resultaat van een onderzoek geleid door Willem van de Sande, psychotherapeut bij een Riagg. Meerdere personen hebben een bijdrage geleverd aan het ontstaan van de inhoud van dit zelfhulpboek. Er zijn bijvoorbeeld huisartsen en andere hulpverleners geïnterviewd over de knelpunten bij hun behandeling van depressies. Ook zijn mensen geïnterviewd die op eigen houtje hun depressie te boven zijn gekomen. De taak van de hulpverlener is, aldus de schrijver, "een situatie te scheppen waarin de zelfwerkzaamheid van depressieve mensen wordt gestimuleerd en ondersteund met informatie en confrontaties waaruit ze zelf hun conclusies kunnen trekken". Dit uitgangspunt van zelfwerkzaamheid staat centraal in de methode die ontwikkeld is: de patiënt / cliënt doet het meeste werk, de hulpverlener of de huisarts beperkt zich tot korte procesgerichte bijdragen.

Het boek bestaat uit drie gedeelten: een eerste algemeen deel "beleving en handelen". In dit deel komen allerlei vragen aan de orde over het begrip depressie. Wat is een depressie, waar heeft het mee te maken?

Het tweede deel gaat nader in op de aanpak van een depressie, "hoe de depressieve persoon door middel van een zelf-activeringstherapie op eigen

kracht de depressie te boven kan komen".

Het laatste deel "Mobiliseer je lichaam" biedt informatie en suggesties om het lichamelijk functioneren te verbeteren. Het boek is in eerste instantie bedoeld als onderdeel van een therapeutische behandeling. Wanneer de klachten niet al te ernstig zijn kan het ook zelfstandig worden doorgewerkt. Aldus de achterflap.

Aangezien ik maar een doelgroep vertegenwoordig -SPV bij een Riagg- heb ik ook het boek te lezen gegeven aan 3 cliënten en een huisarts in opleiding.

Deel 1 : Beleven en handelen

Dit eerste deel is onderverdeeld in de volgende 8 hoofdstukken:

- 1 Hoe herken je een depressie
- 2 Wat is een depressie
- 3 Wat is de functie van depressieve klachten
- 4 Lichamelijk aspecten van een depressie
- 5 Psychische aspecten van een depressie
- 6 Externe oorzaken van depressie
- 7 Sexe en leeftijd
- 8 Aandoeningen waarvan symptomen overeenkomen met depressie.

Ieder hoofdstuk bevat een soort cliënten-folderachtige stijl algemene informatie, soms aangevuld met rijtjes van specifieke kenmerken. Bijvoorbeeld een rijtje met lichamelijke en psychische kenmerken. Sommige gedeelten zijn voorzien van een pijl, zwarter gedrukt en bevatten aanbevelingen hoe het boek te lezen. Ook bemoedigende opmerkingen, richtlijnen en raadgevingen worden gegeven.

Ik noem er een paar:

"Je hebt het in je om een meer bevredigende oplossing te vinden voor de dingen die je dwarszitten als je de tijd en de ruimte ervoor neemt!".

"Advies aan partners: luisteren en aandacht geven is meestal voldoende. Niet alles hoeft meteen worden opgelost!".

"Genezing ligt in het stilzetten en vervolgens omkeren van de negatieve spiraal".

Het eerste deel besteed ook aandacht aan externe oorzaken van depressie (de wisselwerking tussen mens en omgeving) en allerlei lichamelijke aspecten. Genoemd wordt dat er lichamelijke, culturele en sociale factoren zijn waarbij mannen en vrouwen verschillen. Vervolgens komt er een korte beschrijving van de postnatale depressie, het premenstruele syndroom, schildklierstoornissen, depressies bij jongeren en ouderen. Niets over migranten jammer genoeg.

Hoofdstuk 8 beschrijft een aantal aandoeningen waarvan symptomen overeenkomen met depressie, zoals overspannenheid, burn-out, posttraumatische stress-syndroom, M.E., hyperventilatie, functionele hypoglycaemie, organisch psychosyndroom.

Voor de lezer bevat dit hoofdstuk wel veel informatie in de breedte, maar het geeft ook verwarring. "Hoe weet ik nu dat ik geen psycho-organisch syndroom heb, maar alleen een burn-out?", vraagt een cliënt-lezer zich af. Altijd naar een huisarts gaan als depressieve verschijnselen erg lang aanhouden denk ik. Het boek geeft wel veel uitleg en rijtjes met veel voorkomende symptomen en diverse adviezen, maar stelt niet de diagnose voor de lezer.

Deel 2: Aanpak van de depressie

Dit deel bestaat voor de helft uit tekst over de zelf-activeringsmethode en voor de andere helft uit vrijwel lege pagina's, die de lezer zelf kan invullen in verband met de wekelijkse huiswerkopdrachten.

De aanpak bestaat uit 3 hoofdonderdelen, te weten:

- het duurzaam verminderen van het stress-niveau
- het verhogen van vitaliteit en fysiek incasseringsvermogen
- het verbeteren van de relatie met jezelf en anderen.

Gestart wordt met de nodige adviezen, zoals "stap uit de slachtofferrol, probeer je te ontspannen" etc. Vervolgens worden 8 modules beschreven, in feite uitgebreide huiswerk opdrachten zoals ik die ken vanuit allerlei groepsbehandelingen (vrouwengroepen, assertiviteits trainingen, interactie-groepen). Aan de orde komen thema's als relaties, conflicten, kritiek uiten, nieuwe dingen doen.

Deel 3: Mobiliseer je lichaam

Dit deel gaat in op het belang van een goede zorg voor je lichaam. "Wanneer je goed voor je lichaam zorgt, zorgt je lichaam ook goed voor jou". Oneerbiedig uitgedrukt bevat dit hoofdstuk een allegaartje van belangrijke lichaamsthema's, zoals ademhaling, houding, eet- en slaapproblemen en vooral ook wat er aan te doen. Ook bij dit hoofdstuk heb ik gemengde gevoelens. Enerzijds prima tips en uitleg over bijvoorbeeld vitamines, voedingsaanvullingen (zoals ik deze ook aantref in de biologische voedingswinkel), bewegingsoefeningen, slaapmiddelen, maar ook opmerkingen die medische kennis vereisen. Bijvoorbeeld: "Heb je last van slaap-

apneu, slik dan zeker geen slaapmiddelen". Nu weet half Nederland niet wat een slaap-apneu is, en al weet je dat wel, dan is dat moeilijk herkenbaar voor jezelf.

In hoofdstuk 6 wordt nog een rijtje opgesomd van allerlei middelen en ziekten die gepaard kunnen gaan met een depressie of overeenkomstige symptomen veroorzaken. De lijst munt uit in gedetailleerdheid (pellagra, pheochromocytoom, sarcoïdosis), alleen geschikt als geheugensteun voor artsen, denk ik. Menig hulpverlener zal gaan stotteren als hem/haar om uitleg wordt gevraagd.

Conclusies

Kortom een boek met nogal wat haken en ogen. Een prima initiatief, een zelfhulpboek voor depressieve mensen, maar volgens mij en de drie cliënt-lezers en de huisarts-in-opleiding onvoldoende geschikt om zelfstandig door te werken.

Deel 2 is mogelijk wel als los draaiboek handig voor vooral praktisch werkende hulpverleners. De huiswerkopdrachten zijn op zich goed uitvoerbaar en duidelijk. Ze lijken te komen uit de directieve, meer gedragmatige hoek, de vrouwenhulpverlening en door

praktische ervaring bij elkaar gebracht. Niets op tegen, alleen het staat nergens vermeld.

Het eerste deel over depressies geeft wel een uitgebreide uitleg over allerlei aspecten, maar de enerzijds gedetailleerde en anderzijds oppervlakkige uitleg is soms verwarrend.

De toonzetting van het boek wordt als erg betuttelend ervaren, een stichtelijk toontje vond een lezer en quasi-amicaal vond een ander.

In deel 3 worden hoofd- en bijzaken slecht onderscheiden. Bepaalde opmerkingen over de werking van stoffjes zoals zink en calcium worden als waarheden vermeld, terwijl de medische wetenschap er verdeeld over denkt. Het gevaar van een te hoog gebruik van bepaalde vitamines en spore-elementen wordt niet genoemd.

Al met al een boek dat zijn doelstellingen niet helemaal waar maakt. Het is wel leuk en bruikbaar om sommige opdrachten aan cliënten mee te geven of om enkele pagina's te laten lezen over de uitleg van een specifiek onderdeel van depressies.

Godelieve van Zijl, SPV,
Riagg Stad Utrecht.