

# Depressie & terugvalpreventie

*Informatie over Preventieve Cognitieve Therapie - PCT*

# Depressie & terugvalpreventie

*Depressie komt veel voor in onze bevolking. Het komt vaak voor dat mensen die hersteld zijn van een depressie, later toch opnieuw depressief worden. Daarom is het belangrijk dat mensen die ooit een depressie hebben gehad, aandacht besteden aan het voorkomen van een terugval in een depressie. Met het oog op het voorkomen van terugval onderzochten wij het effect van een specifieke preventieve cognitieve training (PCT) na herstel.*

## Wat is Preventieve Cognitieve Training?

De psychotherapeutische training bestaat uit 8 sessies, waarbij de therapeut aan de cliënt leert hoe hij terugval kan voorkomen (Bockting, 2009).

De deelnemers krijgen na iedere sessie opdrachten mee voor thuis. Aan het einde van de training heeft iedere deelnemer een persoonlijk preventieplan. Het doel van de training is dat de deelnemer minder vaak en minder snel terug zal vallen in een depressie. De training kan zowel in groepsvorm als individueel gegeven worden.

Voor begeleide zelfhulp via de praktijkondersteuner GGZ van de huisarts is een aparte zelfhulpvariant beschikbaar.

Zie: Tussen dip en droom; durf te voelen, doorbreek je patronen (Bockting & van Valen, 2013)

## De therapeuten

De psychotherapeutische training wordt gegeven door cognitieve gedragstherapeuten (en i.o.), gezondheidszorgpsychologen, klinisch psychologen.

### Relevante klinische hoofdstukken:

Bockting, C. L. H., & Schouten, W. D. (2011). Cognitieve therapie ter preventie van terugval bij depressie en angststoornissen. In S. M. Bögels & P. van Oppen (Eds.), *Cognitieve therapie: theorie en praktijk* (pp. 231-260). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Bockting, C. L. H. (2011). Protocollaire behandeling van patiënten met recidiverende depressie. In G. P. J. Keijsers, A. van Minnen & C. A. L. Hoogduin (Eds.), *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten 1* (pp. 309-340). Amsterdam: Uitgeverij Boom.

- 1** We besteden aandacht aan **beperkende attitudes/schemata** en aan **positieve attitudes/schemata**.
- 2** We trainen het beter opslaan en terughalen van **positieve gevoelens, cognities en ervaringen**.
- 3** Er wordt een **op maat gesneden preventieplan** gemaakt met de deelnemers.

## Nascholingsaanbod tot april 2018

Wij hebben tot april de gelegenheid om met steun van een subsidie van ZonMW tegen een geringe vergoeding deze geaccrediteerde nascholing aan te bieden (door supervisors van de VGCT). Er zijn nog enkele plekken beschikbaar.

Na het volgen van de training bent u een gecertificeerde PCT-therapeut en zal u opgenomen worden in ons landelijk online register.



### Aanmelden

Via [d.slaats@amc.uva.nl](mailto:d.slaats@amc.uva.nl)

### Kosten

Training inclusief werkboek voor behandelaars en cliënt: €75,-

### Datum

In afstemming met de deelnemers.

## Samenwerking met de Depressie Vereniging

Wij werken samen met de Depressie Vereniging om meer inzicht te krijgen in de ervaringen met terugvalpreventie. Er is nog weinig bekend over hoe mensen met een depressie de terugvalpreventie ervaren. Daarom heeft de depressievereniging een enquête afgenomen om deze ervaringen in kaart te brengen. Een opvallend resultaat was dat veel cliënten aangaven dat er weinig aandacht was voor terugvalpreventie bij klinici. Wij hebben bijgedragen aan deze enquête en hebben de intentie om deze samen opnieuw te gaan afnemen. Op die manier verwerken wij kennis van ervaringsdeskundigen in de praktijk.

## Onderzoekresultaten

**PCT**, bestaande uit acht sessies, biedt bescherming tegen terugval, zelfs over 2 tot 10 jaar.

**PCT** biedt aanvullende bescherming tegen terugval na herstel met cognitieve gedragstherapie.

Mensen die antidepressiva doorslikken na herstel van terugkerende depressieve episodes zijn niet beter beschermd tegen terugval, dan mensen die antidepressiva afbouwen en **PCT** krijgen.

**PCT** geeft extra bescherming tegen terugval bij mensen die antidepressiva blijven gebruiken na herstel. Mensen die de wens hebben om antidepressiva te stoppen (6 maanden) na herstel en de training doen zijn dus op de lange termijn niet slechter af dan mensen die antidepressiva doorslikken na herstel.

Het beste resultaat krijg je met het aanbieden van **PCT** na herstel bij terugkerende depressies in combinatie met het doorslikken van antidepressiva (al dan niet bij mensen die ook al cognitieve gedragstherapie hebben gehad voor de depressie)

## Boek voor behandelaars:

### **Preventieve cognitieve training bij terugkerende depressie.**

Auteur: Claudi L. H. Bockting  
2009 | ISBN 9789031353071 | 1e druk | 53 blz.  
Bohn Stafleu van Loghum

€ 47,95

## Boek voor patiënten:

### **Niet meer depressief.**

Auteur: Claudi L. H. Bockting  
2009 | ISBN 9789031374274 | 1e druk | 50 blz.  
Bohn Stafleu van Loghum

€ 23,95

## Zelfhulpboek:

### **Tussen dip en droom: Doorbreek je patronen, durf te voelen.**

Auteurs: Claudi L. H. Bockting & Evelien van Valen  
2013 | ISBN 9789000328857 | 1e druk | 175 blz.  
Spectrum

€ 10,00 -

*Tussen dip en droom is te bestellen via  
d.slaats@amc.uva.nl*

## Gepubliceerde artikelen

Klein, N. S., Kok, G. D., Burger, H., van Valen, E., Riper, H., Cuijpers, P., Dekker, J., Stant, D., Smit, E., van der Heiden, C., Bockting, C. L. H. (2017). Prevention of depressive relapse or recurrence with Mobile Cognitive Therapy: a randomized controlled trial. Accepted for publication in *Psychotherapy and Psychosomatics*.

Biesheuvel-Leliefeld, K. E. M., Dijkstra-Kersten, S.M.A., van Schaik, D.J.F., van Marwijk, H. W. J., Smit, E., van der Horst, H.E., Bockting, C. L. H. (2017). Effectiveness of supported self-help in recurrent depression: a randomised controlled trial in primary care. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 86(4), 220-230. doi: 10.1159/000472260

Bockting, C. L. H., Smid, N. H., Koeter, M. W., Spinhoven, P., Beck, A. T., & Schene, A. H. (2015). Enduring effects of Preventive Cognitive Therapy in adults remitted from recurrent depression: A 10 year follow-up of a randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 185, 188-194. doi:10.1016/j.jad.2015.06.048

De Jonge, M., Bockting, C. L. H., Kikkert, M. J., Bosmans, J. E., & Dekker, J. J. (2015). Preventive Cognitive Therapy versus Treatment as Usual in preventing recurrence of depression: Protocol of a multi-centered randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 15(1), 1. doi: 10.1186/s12888-015-0508-8

Kok, G. D., Burger, H., Riper, H., Cuijpers, P., Dekker, J., van Marwijk, H., Smit, E., Beck, A., & Bockting, C. L. H. (2015). The three-month effect of mobile internet-based Cognitive Therapy on the course of depressive symptoms in remitted recurrently depressed patients: Results of a Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84, 90-99. doi:10.1159/000369469

Bockting, C. L. H., Spinhoven, Ph., Wouters, L. F., Koeter, M. W. J., Schene, A. H., & the DELTA study group (2009). Long term effects of preventive cognitive therapy in recurrent depression using: 5.5 years follow-up. *Journal of Clinical Psychiatry*, 70, 1621-1628. doi: 10.4088/JCP.08m04784

Bockting, C. L. H., ten Doesschate, M. C., Spijker, J., Spinhoven, P., Koeter, M. W. J., Schene, A. H. & the DELTA study group (2008). Continuation and maintenance antidepressant use in recurrent depression. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 77, 17-26. doi:10.1159/000110056

Bockting, C. L. H., Spinhoven, P., Koeter, M. W. J., Wouters, L. F., Visser, I., Schene, A. H., & the DELTA study group (2006). Differential predictors of response to preventive cognitive therapy in recurrent depression: A 2-year prospective study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75, 229-236. doi:10.1159/00092893

Bockting, C. L. H., Schene, A. H., Spinhoven, P., Koeter, M. W. J., Wouters, L. F., Huyser, J., & Kamphuis, J. H. (2005). Preventing relapse/recurrence in recurrent depression using cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 647-657. doi: 10.1037/0022-006X.73.4.647

## Artikelen in review

De Jonge, M., Bockting, C. L. H., Kikkert, M. J., Bosmans, J. E., & Dekker, J. J. Preventive Cognitive Therapy versus Treatment as Usual in preventing recurrence of depression: a multi-centered randomized controlled trial. Under review.

## Artikelen in voorbereiding

Bockting, C. L. H., Klein, N. S., Elgersma, H. J., van Rijnsbergen, G. D., Slofstra, C., Ormel, J., Buskens, E., Dekker, J., de Jong, P. J., Nolen, W. A., Schene, A. H., Hollon, S. D., Burger, H. The effectiveness of preventive cognitive therapy while tapering antidepressants compared with maintenance antidepressant treatment and their combination in the prevention of depressive relapse or recurrence (DRD study): a three-arm randomised controlled trial. In preparation.