

Effectstudie naar een nieuw ontwikkeld blended programma voor patiënten die herstellende zijn van een depressie (STAIRS-studie)

We weten dat depressie een van 's werelds meest belastende aandoeningen is. Het kent een hoge prevalentie, een relatief grote kans op terugval en langdurige (soms levenslange) gevolgen voor hoe iemand zichzelf ziet en hoe iemand functioneert. Ook wanneer de depressiesymptomen in remissie zijn ervaren veel patiënten meer functionele beperkingen en een lagere kwaliteit van leven dan gezonde mensen. Dit laat zien dat alleen aandacht voor afname van symptomen niet genoeg is en dat de bredere gevolgen van een depressie ook aandacht behoeven. Deze bredere visie bevat naast symptomatisch herstel ook persoonlijk herstel. Persoonlijk herstel wordt in dit project gedefinieerd als het opnieuw invulling geven aan de eigen identiteit, het dagelijks functioneren en het sociaal functioneren, rekening houdend met beperkingen die veroorzaakt zijn door de depressie. Overigens is deze bredere visie op herstel volledig in lijn met de multidisciplinaire richtlijn depressie, die o.a. het belang van de inzet van naasten, lotgenoten, ervaringsdeskundigen en het gebruik van een combinatie van offline en online mogelijkheden aanbeveelt.

Ondanks een toenemende erkenning voor het belang van deze bredere visie op herstel, is dit maar een beperkt onderdeel van huidige behandelingen. Doordat symptomatisch herstel lang niet altijd synchroon loopt met persoonlijk herstel bestaat het risico dat de depressiebehandeling wordt afgesloten, terwijl er nog geen sprake is van voldoende persoonlijk herstel. Factoren die persoonlijk herstel kunnen bevorderen zijn lotgenotencontact, naasten, ervaringsdeskundigheid en het gebruik van online mogelijkheden naast fysiek contact (een blended programma). Omdat er tot op heden nog geen evidence-based aanbod gericht op persoonlijk herstel is, dat effectief gebruik maakt van een combinatie van deze elementen, is een nieuw aanbod ontwikkeld door klinisch- en ervaringsdeskundigen: Storytelling and Training to Advance Individual Recovery Skills (STAIRS).

Wat is STAIRS?



STAIRS is een innovatieve nieuwe training waarin patiënten in 8 weken actief werken aan 8 verschillende thema's die samenhangen met persoonlijk herstel, variërend van structuur in het dagelijks leven tot verbinding maken met anderen. Twee belangrijke kenmerken zijn het gebruik van onderlinge uitwisseling tussen deelnemers en het doen van verschillende soorten oefeningen. In groepsbijeenkomsten, voorgezeten door een clinicus en een ervaringsdeskundige, wordt het thema geïntroduceerd, worden verschillende oefeningen gedaan en worden ervaringen uitgewisseld. Tussen de bijeenkomsten werken deelnemers verder aan het versterken van de gewenste vaardigheid in de eigen situatie middels verschillende

thuiswerkopdrachten. Waar mogelijk worden naasten betrokken in de opdrachten. Daarnaast is een besloten online omgeving ontwikkeld waarin patiënten hun ervaringen tussen de bijeenkomsten onderling kunnen delen, waar ze het programma kunnen vinden en waar een ruim aanbod met extra inspirerend materiaal beschikbaar is.

Onderzoek naar STAIRS

Na de ontwikkeling van STAIRS vond eerst een pilotstudie plaats in het Universitair Centrum Psychiatrie welke in januari 2021 is afgerond. Deelnemers en trainers waren positief over hun ervaringen, en op basis van hun feedback is de STAIRS-training verder aangescherpt. Begin 2022 starten we een vervolgonderzoek waarin we op verschillende manieren onderzoeken of STAIRS het beoogde doel behaalt en wat de werkzame

mechanismen zijn waarmee STAIRS persoonlijk herstel bevordert. Hierbij is een kwantitatief deel en een kwalitatief deel. Het hoofddoel van de STAIRS-studie is:

Onderzoeken van de effectiviteit van STAIRS bij het bevorderen van persoonlijk herstel van patiënten die in de afrondende fase van hun depressiebehandeling zitten.

Daarnaast onderzoeken we of STAIRS bijdraagt aan empowerment, ervaren controle en zelfmanagement en of er een afname zichtbaar is van depressie gerelateerde beperkingen in het functioneren. Ook onderzoeken we voor wie STAIRS het meest geschikt is en of een toename in persoonlijk herstel de kans op terugval verkleint. Om inzicht te krijgen in werkzame mechanismen kijken we ook naar hoe deelnemers STAIRS ervaren en op welke manier STAIRS volgens hen bijdraagt aan persoonlijk herstel.

Onderzoeksoopzet: Patiënten tussen de 18 en 65 jaar die in de laatste fase van de depressiebehandeling zitten of deze net hebben afgerond kunnen worden aangemeld voor de STAIRS-studie. Kan en wil iemand meedoen, dan wordt hij/zij willekeurig toegewezen aan de groep die STAIRS gaat volgen naast de evt. nog lopende zorg of de groep die deze training niet krijgt. Om de deelnemers die in deze laatste groep worden ingedeeld wel geïnformeerd en betrokken te houden, krijgen zij naast de evt. nog lopende zorg drie keer de handreiking 'Handvatten voor herstel' toegestuurd met hierin informatie en tips welke kunnen ondersteunen bij het persoonlijk herstel.

Op drie momenten wordt aan de deelnemer gevraagd een aantal vragenlijsten in te vullen. Dit is bij de start van de studie, na 8 weken en 6 maanden later. Figuur 1 geeft een overzicht van de onderzoeksoopzet.

Wie kunnen er mee doen?

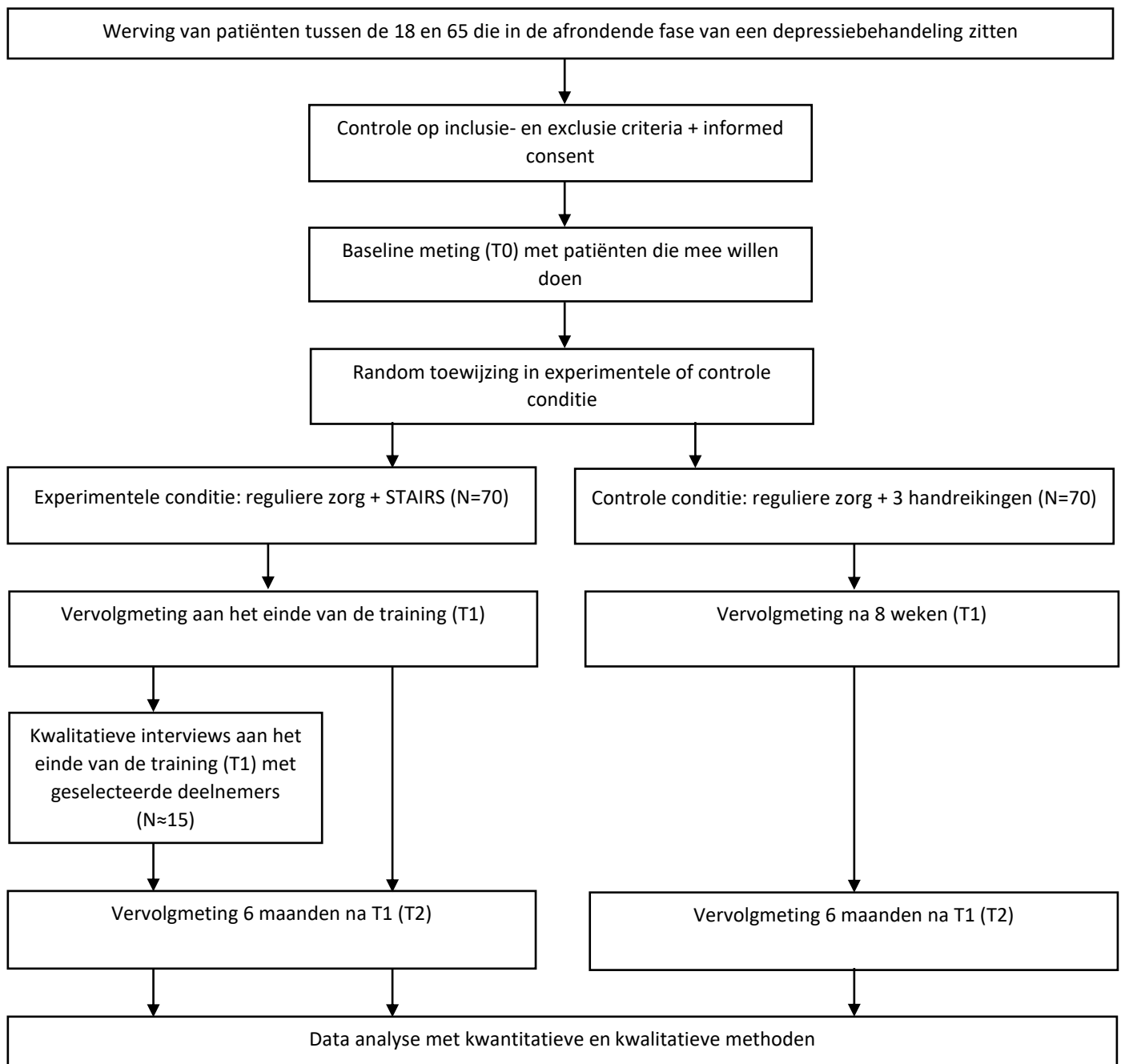
Inclusiecriteria voor de STAIRS-studie zijn:

- Leeftijd tussen de 18 en 65
- Laatste fase van de depressiebehandeling; behandeling heeft een verwachte einddatum binnen 3 maanden of de behandeling is afgerond in de afgelopen 3 maanden
- Niet meer dan een milde depressie; IDS score van <38
- Bereidheid om mee te doen aan het onderzoek

Exclusiecriteria voor de STAIRS-studie zijn:

- Bipolaire depressie of een depressie met psychotische kenmerken
- Comorbide schizofrenie, andere psychotische stoornis en/of alcohol/drugsafhankelijkheid
- Neurologische stoornis (bv. dementie)
- Onvoldoende beheersing van de Nederlandse taal
- Cognitieve problemen/ aanwijzingen voor een IQ <80
- Niet in het bezit van een pc of smartphone
- Verwijzing naar een andere GGZ organisatie voor andere problematiek.

Figuur 1. Flow-chart van het onderzoek



Wil je meedoen aan de STAIRS studie?

Medewerkers die als trainer STAIRS willen begeleiden krijgen een train-de-trainer van een dagdeel aangeboden. Hierin wordt het doel en de werkwijze besproken en de trainershandleiding bij langs gelopen. Voor verdere informatie over deze studie en deelname kan contact opgenomen worden met de projectcoördinator van STAIRS: David Wedema (d.wedema@umcg.nl).