

Wat is persoonlijk herstel?

Als de depressie niet meer duidelijk op de voorgrond staat komt er ruimte om te kijken naar wat er veranderd is door de depressie en hoe je weer grip krijgt op je leven. Voor veel mensen heeft het doormaken van een depressie blijvende impact op hun leven, waardoor het leven niet meer zo zal zijn als voor de depressie. Dit betekent dat er een nieuwe balans gevonden moet worden. Bij het zoeken van deze balans kun je veel vragen tegenkomen. Lukt het bijvoorbeeld om alles weer te doen zoals je zou willen? Hoe kijk je nu naar jezelf? Wat is er veranderd in je thuissituatie, op je werk en in het contact met anderen? Wat is op dit moment belangrijk voor je?

Persoonlijk herstel richt zich op het vinden van antwoorden op dit soort vragen en het versterken van vaardigheden die nodig zijn om je leven weer meer naar tevredenheid in te kunnen vullen. Dit betekent niet dat alle symptomen van een depressie weg moeten zijn. Het gaat juist over het opnieuw krijgen van grip op je leven, terwijl er nog lastige aspecten van/door de depressie aanwezig zijn. Hoe dit bereikt wordt is voor iedereen verschillend. Wat we wel weten is dat het helpend kan zijn om gebruik te maken van kennis en ervaringen van anderen en te oefenen met aspecten die door de depressie lastiger zijn geworden.

Help persoonlijk herstel na een depressie te versterken

Voor wie is deze studie?

We zijn op zoek naar deelnemers tussen de 18 en 65 jaar die aan het einde zijn van een depressiebehandeling of deze net hebben afgerond.

Beheersing van de Nederlandse taal en toegang tot een laptop of smartphone zijn nodig om mee te kunnen doen.

Deelname is niet mogelijk in het geval van:

- Een bipolaire depressie stoornis;
- Schizofrenie;
- Een alcohol of drugsverslaving.

Er zijn nog een aantal andere situaties waarin deelname niet mogelijk is. Een onderzoeker van deze studie kan hier meer over vertellen.

De studie

In dit onderzoek kijken we naar de mate waarin persoonlijk herstel versterkt kan worden met een extra aanbod. We vergelijken hiervoor 2 vormen van aanbod: een aantal handreikingen en een groepstraining. De helft van de deelnemers aan dit onderzoek krijgt de handreikingen 'Handvatten voor herstel' toegestuurd en de andere helft krijgt STAIRS aangeboden. Voor alle deelnemers geldt dat evt. nog lopende zorg gewoon doorgaat. Een loting zal bepalen wie in welke groep komt. Mocht u loten voor STAIRS dan kunt u kiezen deze training te volgen bij het UCP in Groningen (bij voldoende aanmeldingen) of online.

[1] Handvatten voor herstel

Drie handreikingen (welke in week 1, 4 en 7 wordt toegezonden) met informatie die kan helpen bij het weer krijgen van grip na een depressie. Deze informatie is samengesteld door professionals en ervaringsdeskundigen en bevat o.a. ervaringen en tips die je in je eigen situatie kunt uitproberen.

[2] STAIRS

Een training van 8 weken. In wekelijkse groepsbijeenkomsten met 4 tot 8 deelnemers ga je, onder begeleiding van een professional en een ervaringsdeskundige, aan de slag met thema's als structuur, stigma en verbinding maken. Tussen de bijeenkomsten kan je op een online omgeving terecht voor inspiratie, oefeningen en contact met de groep.

STAIRS wordt zowel fysiek als online aangeboden.

Het onderzoek

Deelnemers worden gevraagd om bij de start, 8 weken na de start en 6 maanden later een aantal vragenlijsten in te vullen. Het invullen kost ongeveer 60 minuten per keer. Daarnaast selecteren we circa 15 deelnemers uit de groep die STAIRS volgt voor een eenmalig interview.



Wie werken er mee?

Het Universitair Medisch Centrum Groningen, afdeling Universitair Centrum Psychiatrie



De Hanzehogeschool Groningen, afdeling lectoraat Rehabilitatie



Stichting Het Witte Bos, vanuit het project Alles Goed



Koepelorganisatie MIND, van mensen met een psychische aandoening



Doe je mee?

- Zit je aan het einde van je depressiebehandeling?
- Wil je vaardigheden leren die je meer grip geven op je leven na de depressie?
- Wil je ons helpen om het persoonlijk herstel aanbod in Nederland te verbeteren?

Is je antwoord op al deze vragen 'Ja!' of heb je vragen voor ons? Neem dan contact op via de gegevens hieronder.

GRIP OP JE LEVEN NA EEN DEPRESSIE

DEELNEMERS GEZOCHT VOOR EEN STUDIE NAAR PERSOONLIJK HERSTEL

Deze studie wordt mede mogelijk gemaakt door:



CONTACT

David Wedema
onderzoekscoördinator

050 5953576
d.wedema@umcg.nl

www.stairstraining.nl

Het leven na een depressie is niet automatisch een leven zonder depressie. Wanneer de symptomen van een depressie – na behandeling – een stuk minder of zelfs weg zijn, blijven de gevolgen van een depressie vaak nog lang merkbaar.

Om hierin te ondersteunen is STAIRS ontwikkeld, een nieuwe training voor na je depressie. In deze studie onderzoeken we of STAIRS bijdraagt aan het versterken van persoonlijk herstel.