

## Keuzekaart Depressieve stoornissen | Behandeling met psychotherapie en vaktherapie (3)

Heb jij (of je partner, kind of ander familielid) een depressie? Bij een depressie waar je zelf niet uitkomt en waar eerdere korte behandeling niet helpt, wordt vaak aanbevolen om intensiever te behandelen met psychotherapie. Onderstaand overzicht helpt je het gesprek aan te gaan met je behandelaar over de mogelijkheden. Zo kunnen jullie samen een keuze maken voor een therapie die het beste bij jou past. Kom je er met deze informatie niet uit? Blijf er niet mee zitten! Vraag aan je behandelaar om meer informatie en vraag ook mensen uit je naaste omgeving om mee te kijken.

Hulpmiddel →	Cognitieve gedragstherapie (CGT)	Interpersoonlijke therapie (IPT)	Kortdurende Psychodynamische Psychotherapie (kPDP)	Vaktherapie
<b>Wat houdt het in?</b>	Cognitieve gedragstherapie (CGT) gaat ervan uit dat klachten en problemen komen door wat je eerder hebt geleerd. Je leert bij CGT zowel je negatieve gedachten (cognitie) als je gedrag te veranderen, op zo'n manier dat je klachten verminderen.	Interpersoonlijke therapie (IPT) gaat uit van het idee dat veranderingen in belangrijke relaties een depressie kunnen uitlokken bij mensen die daar gevoelig voor zijn.	Kortdurende Psychodynamische psychotherapie is gericht op het begrijpen van de achtergrond en betekenis van je depressieve gevoelens.	Vaktherapie is een vorm van therapie waarin ervaring centraal staat. Vaktherapie kent verschillende werkvormen (bijvoorbeeld dans, drama, beeldend werken en lichaamsgericht). Je ontdekt je eigen manieren van waarnemen, voelen en handelen.
<b>Wanneer wordt het ingezet?</b>	Bij een lichte depressie waarbij (begeleide) zelfhulp en dagstructuur niet voldoende hebben geholpen. Bij een matig tot ernstige depressie. Zowel bij de eerste keer dat je een depressie hebt, als bij een terugkerende depressie.	Bij een lichte depressie waarbij (begeleide) zelfhulp en dagstructuur niet voldoende hebben geholpen. Bij een matig tot ernstige depressie. Zowel bij de eerste keer dat je een depressie hebt, als bij een terugkerende depressie.	Bij een lichte depressie waarbij (begeleide) zelfhulp en dagstructuur niet voldoende hebben geholpen. Bij een matig tot ernstige depressie. Zowel bij de eerste keer dat je een depressie hebt, als bij een terugkerende depressie.	Vaktherapie wordt ingezet als aanvulling op psychotherapie en/of medicatie. Dit kan bij alle verschillende vormen van depressie.
<b>Waarmee kan het me helpen?</b>	CGT helpt je om inzicht te krijgen waarom je je depressief voelt (op het niveau van denken, doen, voelen). De behandeling richt zich op je denken en je gedrag en geeft je handvatten om anders met stressvolle situaties om te gaan.	IPT helpt je om plezierig contact te hebben met belangrijke mensen in je omgeving. In de behandeling worden één of hooguit twee probleemgebieden uitgekozen om de behandeling op te richten.	Deze therapie helpt je betekenis te geven aan de gedachten en gevoelens die je hebt en hun herkomst, zodat je daar bewust mee om kunt gaan en om kunt buigen naar een positieve belevingswereld.	Vaktherapieën helpen bij verschillende doelen, die niet altijd specifiek zijn voor een depressie. Zoals: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Versterken van zelfvertrouwen en zelfbeeld;</li> <li>• Reguleren van (ont)spanning;</li> <li>• Verliesverwerking</li> </ul>
<b>Waar kan ik last van krijgen?</b>	Deze behandeling kost niet alleen energie tijdens de behandelsessies, maar je zult ook tussen de sessies door energie moeten besteden aan opdrachten. Je bent dus veel bezig met de therapie.	Het kan zijn dat niet alle problemen waar je mee zit aan de orde komen.	Deze therapie kan vooral in het begin confronterend zijn.	Vaktherapie vraagt om een andere manier van denken over je problemen. Dat moet wel bij je passen. Het ervaren staat centraal, waardoor het soms erg dichtbij komt. Dit kan mogelijk veel effect hebben op je gemoedstoestand.
<b>Wat kan ik verwachten?</b>	Bij CGT worden heldere doelen gesteld om de therapie makkelijk te sturen. In de therapie wordt zowel binnen als tussen de sessies gebruikt gemaakt van opdrachten en gerichte oefeningen.	Bij IPT wordt onderzocht in hoeverre de contacten met belangrijke anderen in je omgeving bijdragen aan het ontstaan, of in stand houden van depressieve gevoelens. In de laatste fase probeer je te komen tot een nieuw toekomstperspectief.	Samen met de therapeut ontdek je onbewuste achterliggende gedachten en gevoelens uit het verleden. Er is aandacht voor de rol van eerdere levenservaringen bij het ontstaan van de depressie.	Vaktherapie is maatwerk waarin zeer uiteenlopende klachten en problemen behandeld kunnen worden. Het verloop van een behandeling divers en er zijn veel verschillende werkvormen.

Deze Keuzekaart is gemaakt in samenwerking met de Depressie Vereniging, Universitair Medisch Centrum Groningen en conform de kwaliteitscriteria van MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid. De kaart is gebaseerd op de kwaliteitsstandaarden van Akwa GGZ en mag in ongewijzigde vorm verspreid worden na publicatie.