

Preventieve Cognitieve Therapie bij depressie

Doelgroep

1 op de 5 mensen krijgt in hun leven te maken met een depressie. Van die mensen weten we dat 50% opnieuw een depressie zal doormaken. Naarmate iemand vaker een depressie heeft, wordt de kans op terugval steeds groter. Preventieve Cognitieve Therapie (PCT) kan (kosten)effectief worden ingezet bij mensen met een geschiedenis van minimaal 2 depressieve episodes.

Landelijke zorgkosten

Depressie is één van de top 10 aandoeningen met de hoogste ziektelast, en met de hoogste uitgaven. De zorgkosten voor mensen met een depressie in Nederland worden jaarlijks geschat op ongeveer € 1,6 miljard (bron: RIVM)

Betrokken zorgverleners

PCT kan worden ingezet door professionals die bekwaam zijn om cognitieve gedragstherapie (CGT) uit te voeren. Dit zijn BIG-geregistreerde GZ-psychologen, Klinisch Psychologen, psychotherapeuten en psychiaters. Deze professionals moeten een aanvullende training volgen om PCT uit te kunnen voeren. Heeft de cliënt al een behandeling met CGT gehad? Dan kan PCT ook uitgevoerd worden door een basispsycholoog met supervisie van een BIG-geregistreerde GGZ-professional¹.



Waarom is deze Good Practice van belang?

Depressie is de meest voorkomende psychische aandoening in Nederland. Mensen die een depressie hebben gehad en (gedeeltelijk) hersteld zijn, hebben een grote kans om opnieuw een depressie te ontwikkelen. De kans op terugval is 50% na een eerste depressie, 70% na een tweede depressie, en loopt verder op bij herhaaldelijke episodes. Om terugval te voorkomen wordt vaak antidepressiva ingezet. Dat is niet voor iedereen een wenselijke structurele oplossing.

Hoe zorgt deze Good Practice voor verbetering?

Preventieve Cognitieve Therapie (PCT) is een effectieve behandeling om terugval bij depressie te voorkomen^{1,2,5,6}. Deze therapie kan gegeven worden na afloop van de reguliere behandeling. De behandeling bestaat uit 8 behandelsessies in 2 maanden. Deze sessies kunnen individueel en in groepen gegeven worden. Door deze therapie wordt de kans op terugval verlaagd of de ernst ervan verminderd.



Alternatief beschikbaar voor antidepressiva



PCT kan als alternatief of aanvulling geboden worden aan cliënten die antidepressiva niet als wenselijke behandeling zien^{1,3}.



Lagere kans op terugval



De kans op terugval wordt met ongeveer 41% verlaagd wanneer PCT ingezet wordt naast de gebruikelijke behandeling¹. Ook wanneer de gebruikelijke behandeling CGT is, is PCT effectief om terugval te verminderen².



Daling van zorgkosten



PCT toevoegen aan de gebruikelijke behandeling, leidt onder andere tot minder opnames. Hierdoor dalen de zorgkosten⁴.



Claudi Bockting | Professor Klinische Psychologie in de Psychiatrie en klinisch psycholoog bij het Amsterdam Medisch Centrum (Universiteit van Amsterdam)

"Ook na herstel of gedeeltelijk herstel van een depressie kan het risico van terugval aanzienlijk verminderd worden met PCT. Dit zou standaard aangeboden moeten worden."



Margo de Jonge | GZ-psycholoog en manager behandelingen bij Novarum

"Cliënten informeren en hoop bieden is essentieel, want voorkomen is nog altijd beter dan genezen"

* In de studie van de Jonge et al. (2019) werden ook effecten gevonden van PCT na één eerdere depressieve episode. Omdat dit niet is aangetoond in elke studie en voor elke vergelijkingsgroep, hanteren we het uitgangspunt dat PCT ingezet kan worden bij mensen met een geschiedenis van minimaal 2 depressieve episodes.

¹ Bockting et al. (2018) | ² De Jonge et al. (2019) | ³ Bockting et al. (2008) | ⁴ Klein et al. (2019) | ⁵ Bockting et al. (2005) | ⁶ Legemaat et al. (2023)