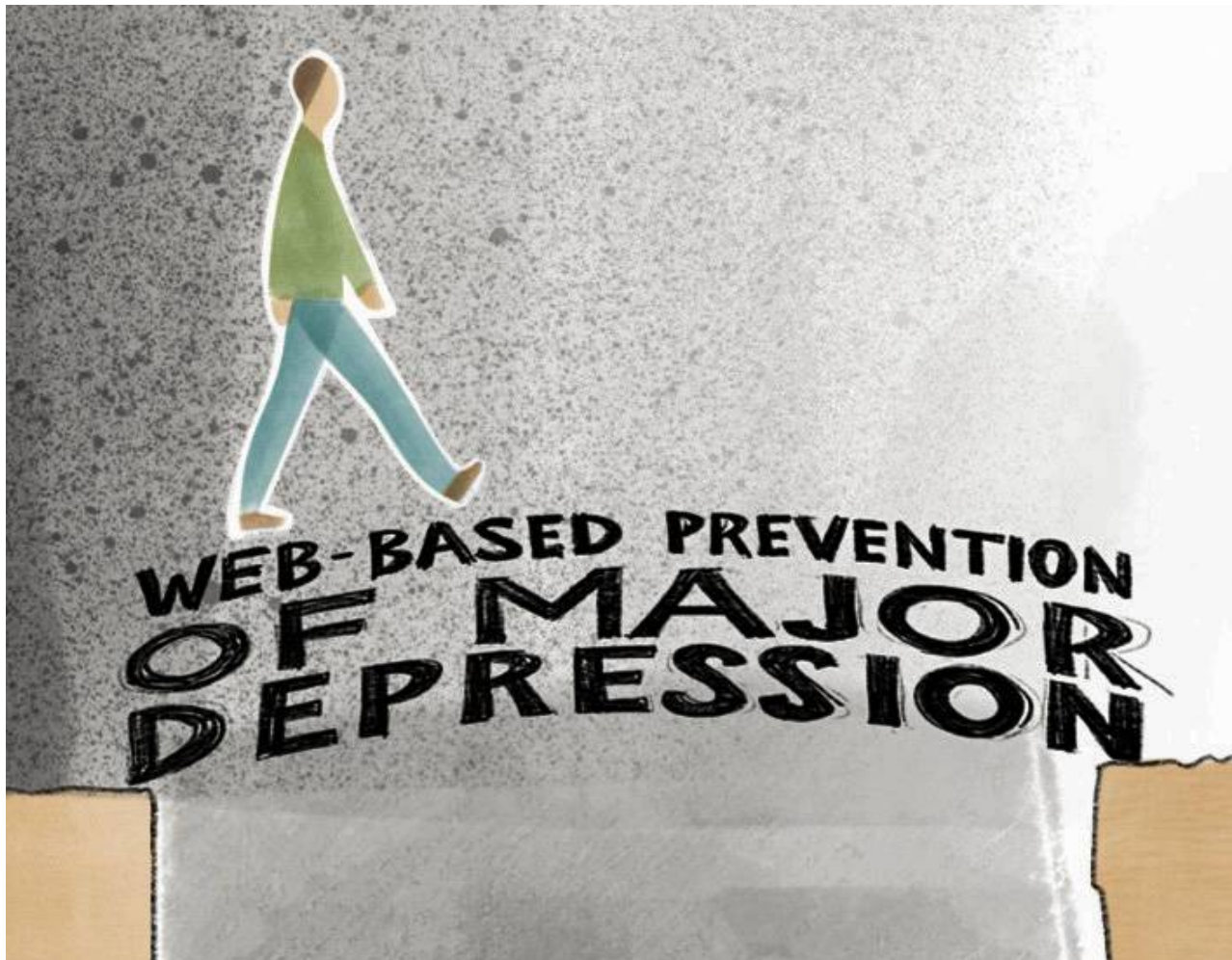


# Online ondersteuning thuis maakt behandeling depressie beter en goedkoper

14 november 2017



Van de mensen met depressieve klachten die een behandeling thuis via het internet krijgen, zijn na een jaar ongeveer 40 procent minder depressief. Dat blijkt uit het promotieonderzoek van Claudia Buntrock. Bovendien is deze nieuwe vorm van therapie ook goedkoper dan de gebruikelijke zorg van depressieve klachten. Claudia Buntrock promoveert op 24 november 2017 aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

## **Online ondersteuning aanvullend**

Voorkomen is volgens Buntrock behalve beter, ook goedkoper dan genezen, zo blijkt uit de studie 'Web-based Prevention of Major Depression'. "Mijn onderzoek sluit aan bij de richtlijnen voor de behandeling van depressie in de Geestelijke gezondheidszorg (GGZ). Die raden aan om behandelingen van lage intensiteit te geven om (aanhoudende) depressieve klachten en milde tot matige depressie te kunnen controleren. Ondersteuning thuis via internet kan een aanvulling op de traditionele behandelingen zijn. Bovendien geeft het internet de kans om veel mensen te bereiken en kan daarom een veelbelovende strategie zijn om de last van de ziekte veroorzaakt door een depressie efficiënt te verlichten."

## **Zelf vaardigheden aanleren**

In de online thuisbehandeling konden mensen met een grote kans op een depressie via hun eigen computer gedurende zes lessen vaardigheden aanleren die - hopelijk - in de toekomst problemen zoals een depressie op afstand houden. Buntrock onderzocht ruim 400 proefpersonen die allemaal een vergrote kans hadden om depressief te worden en deelde hen in twee groepen in.

De ene groep werd behandeld als altijd, en de andere groep had toegang tot de internetinterventie. In de eerste plaats zorgde de interventie voor een grotere vermindering van depressieve klachten en dit effect bleef tot de 6 en 12 maanden stabiel. Daarnaast bleek dat de behandeling via internet het risico op het ontstaan van een depressie effectief kon verminderen of vertragen.