



KATHOLIEKE UNIVERSITEIT  
**LEUVEN**



## Piekeren over je depressie: Wanneer stilstaan bij je depressie eigenlijk achteruitgaan betekent

Prof. dr. Filip Raes  
Departement Psychologie, K.U.Leuven

Forum 2010 | Manisch-Depressief? Zo gek nog niet!  
Leuven 09.10.10

### overzicht

KATHOLIEKE UNIVERSITEIT  
**LEUVEN**

- wat is piekeren?
- gevolgen?
- aanpak?



## wat is piekeren?

- twee subtypes van piekeren
- erg gelijkend – aantal overeenkomsten
- aantal verschillen



## twee types van piekeren: verschillen

← achteruit piekeren	vooruit piekeren →
op het verleden gericht	op de toekomst gericht
mislukkingen, teleurstellingen, ...	mogelijke 'gevaren' en 'bedreigingen',... (zorgen)
relatiebreuk, ruzie, misgelopen promotie, kritiek, auto die niet start, vergeten boodschap, overslapen,...	ziekte, overlijden, kinderen, lening, lening, lezing houden, deadlines,...
<i>"had ik maar..." "waar is het misgelopen", "hoe komt het toch..." "waarom..."</i>	<i>"wat als..."</i>
depressie	angst

## twee types van piekeren: gelijkenissen

- beide moeilijk stop te zetten
- het repetitieve en onproductieve karakter
- ene gaat naadloos over in het andere
- hangen nauw samen



## twee types van piekeren

The fears for tomorrow  
Regrets of yesterday  
Twin thieves that rob us, girl  
From the joy of this moment

*Admiral Freebee (Ever Present)*





## twee types van piekeren

KATHOLIEKE UNIVERSITEIT  
LEUVEN

'k Heb een kelder vol spijt  
En een zolder vol zorgen  
Wat me heden verblijdt  
Dat beseft ik pas morgen

*W. Bruynooghe & J. Bekaert*



## twee types van piekeren

KATHOLIEKE UNIVERSITEIT  
LEUVEN

If you have one foot in tomorrow  
And one foot in yesterday  
You're bound to find yourself  
Pissing on today

*Anonymous*



## LEUVEN KONINKRIJKE UNIVERSITEIT

### twee types van piekeren

If you have one foot in tomorrow  
And one foot in yesterday  
You are on your ass today

*Anonymous*

## LEUVEN KONINKRIJKE UNIVERSITEIT

### gevolgen?

- weinig productief
- tal van negatieve gevolgen
- achteruit piekeren --- depressie (**rumineren**)
  - herkauwen
  - vasthangen aan
  - niet los kunnen laten
- waarom dan toch *blijven* rumineren?

## overtuigd van het nut

- door te rumineren over mijn gevoelens kan ik mijn depressie **beter begrijpen, oorzaken** op het spoor komen
- door te rumineren over mijn gevoelens en problemen kan ik eventueel **oplossingen vinden** of bedenken
- door te rumineren kan ik erger of **nieuwe problemen** in de toekomst **voorkomen**
- door te rumineren over mezelf en mijn gevoelens/problemen krijg ik 'n **beter inzicht** in mezelf



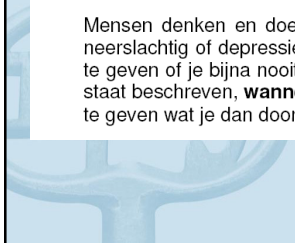
## rumineren

### RRS-NL-EXT Ruminative Response Scale

(Ontwikkeld door Susan Nolen-Hoeksema)  
(Geautoriseerde Nederlandse vertaling: Filip Raes & Dirk Hermans, 2007)

Naam:  
Leeftijd:  
Geslacht: M / V

Mensen denken en doen heel wat verschillende dingen wanneer ze droevig zijn, zich triest, neerslachtig of depressief voelen. Gelieve elk van de onderstaande uitspraken te lezen en aan te geven of je bijna nooit, soms, vaak, of bijna altijd datgene denkt of doet wat in elke uitspraak staat beschreven, **wanneer je droevig bent, je neerslachtig of depressief voelt**. Gelieve aan te geven wat je dan doorgaans doet, niet wat je denkt dat je zou moeten doen.



## rumineren

	bijna nooit	soms	vaak	bijna altijd
21. Ik zonder mezelf af en denk na over de redenen waarom ik me droevig voel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Ik probeer mezelf te begrijpen door me te richten op mijn neerslachtige/depressieve gevoelens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Ik denk "Ik zal niet in staat zijn mijn werk te doen als ik hier niet uit geraak".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ik denk "Wat doe ik toch om dit te verdienen?"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Ik denk "Ik zal niet in staat zijn me te concentreren als ik me zo blijf voelen".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Ik denk "Waarom kan ik de dingen niet beter aan?"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## gevolgen? *stemming*

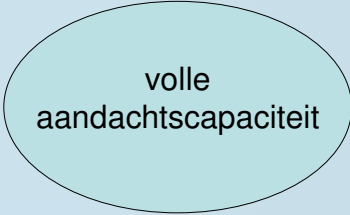
- verergert de stemming nog verder
- voorspelt ernst van depressieve klachten na stressvolle gebeurtenissen
- voorspelt optreden van depressies (ook herval)
- zorgt dat depressieve stemming toeneemt en herstel langer duurt



gevolgen? *aandacht en concentratie*

- beperkte aandachtscapaciteit

volle  
aandachtscapaciteit



gevolgen? *aandacht en concentratie*

- beperkte aandachtscapaciteit

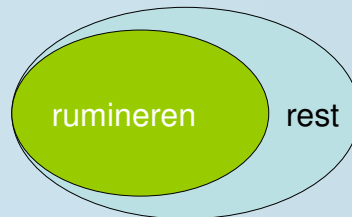
rumineren





## gevolgen? *aandacht en concentratie*

- beperkte aandachtscapaciteit



- minder goed aandacht bij de zaak houden
- minder goede concentratie
- ook: geheugenproblemen
- onderzoek

## gevolgen? *probleemoplossende vaardigheden*

- subjectieve overtuiging: rumineren om tot oplossingen te komen...
- *Oh ironie*, zorgt net voor minder goede oplossingen
- onderzoek MEPS-taak
- kleiner aantal en minder goede oplossingen
- rumineren → abstract/algemeen (vaak zwart-wit, veralgemeend denken)

## gevolgen?

- stemming/depressie
- aandacht/concentratie
- probleemoplossende vaardigheden
- veralgemeend denken (verwerking pijnlijke gebeurtenissen)
- abstract-waarom vs. concreet-hoe “denken”



## gevolgen?

- stemming/depressie
  - aandacht/concentratie
  - probleemoplossende vaardigheden
  - veralgemeend denken (verwerking pijnlijke gebeurtenissen)
  - abstract-waarom vs. concreet-hoe “denken”
- 
- → kwetsbaarheidsfactor voor (chronische) depressie
  - → aanpakken van die kwetsbaarheidsfactor
  - → behandeling/**aanpak** van rumineren?



## aanpak?

- Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)
- Behavioral Activation (BA; gedragsactivatie)



## Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

- frequent heroptreden van depressie
- terugvalpreventie



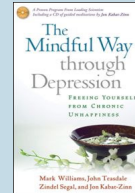
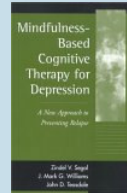
**Zindel  
Segal**



**Mark  
Williams**

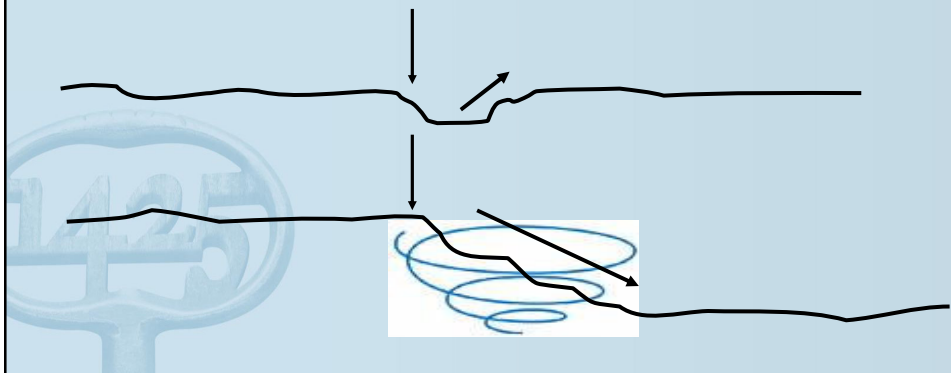


**John  
Teasdale**



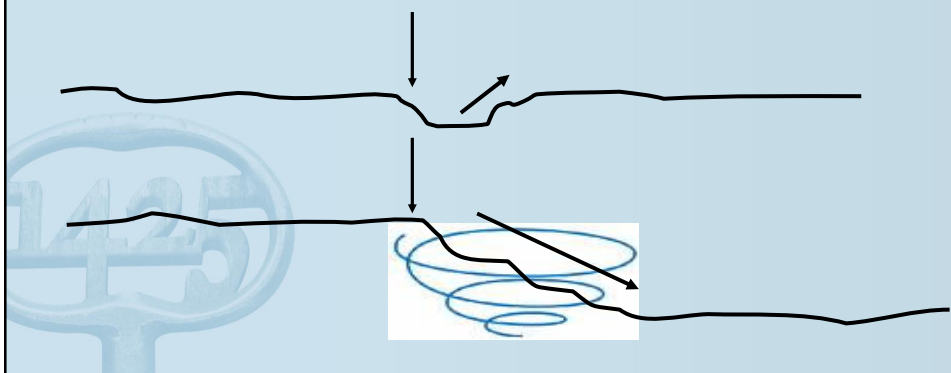
## Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

- frequent heroptreden van depressie
- terugvalpreventie
- **cognitieve reactiviteit** (o.a. rumineren)



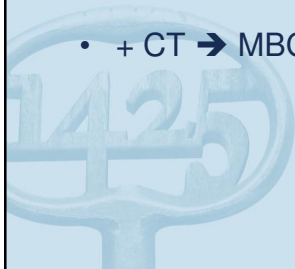
## Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

- opmerken
- niet in meegaan / afstand nemen



## Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

- Jon Kabat-Zinn (MBSR)
- bepaalde soort aandacht
  - opmerkzaamheid
  - niet (ver)oordelend
  - hier-en-nu
- + CT → MBCT



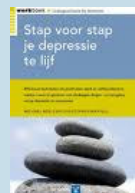
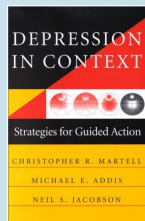
## Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

- halveert kans op terugval
- eigen onderzoek: reduceert cognitieve reactiviteit
- “hype” → bedreigingen
  - new age corner
  - niet geschoolden
  - voor alles en nog wat...
- vglk. Acceptance & Commitment Therapy (ACT)



## Behavioral Activation (BA; Gedragsactivatie)

- Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. New York: Norton & Company.
- Addis, M. E., & Martell, C. R. (2008). *Stap voor stap je depressie te lijf*. Amsterdam: Hogrefe.

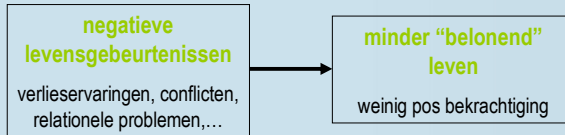


## Behavioral Activation (BA; Gedragsactivatie)

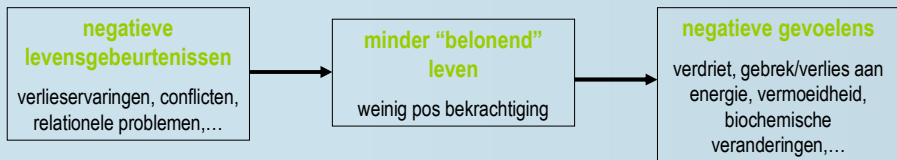
**negatieve  
levensgebeurtenissen**

verlieservaringen, conflicten,  
relationele problemen,...

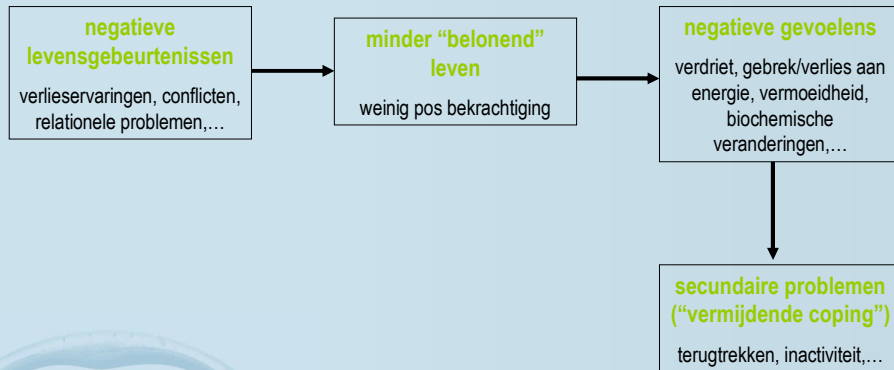
## Behavioral Activation (BA; Gedragsactivatie)



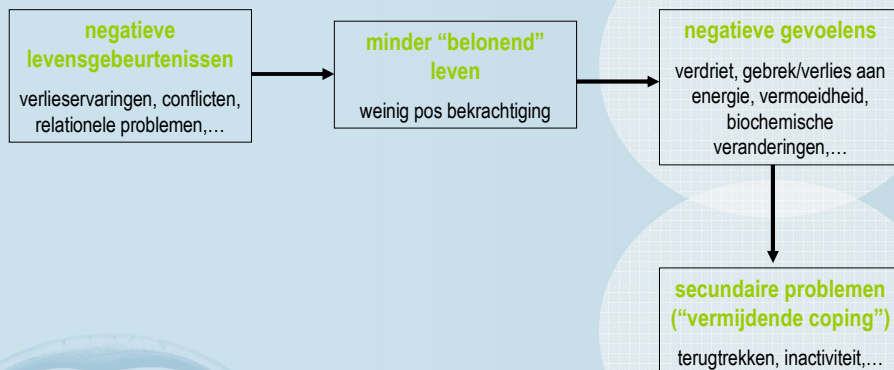
## Behavioral Activation (BA; Gedragsactivatie)



## Behavioral Activation (BA; Gedragsactivatie)

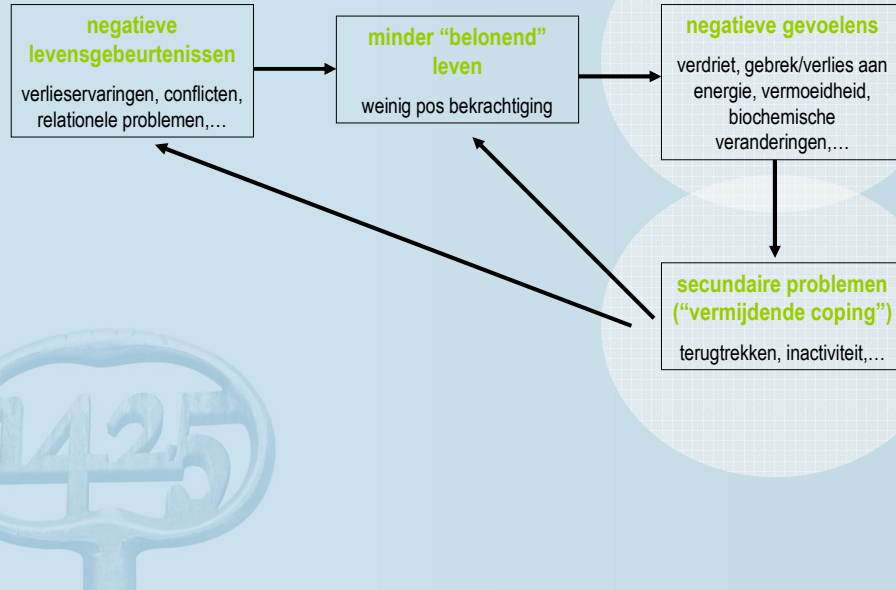


## Behavioral Activation (BA; Gedragsactivatie)

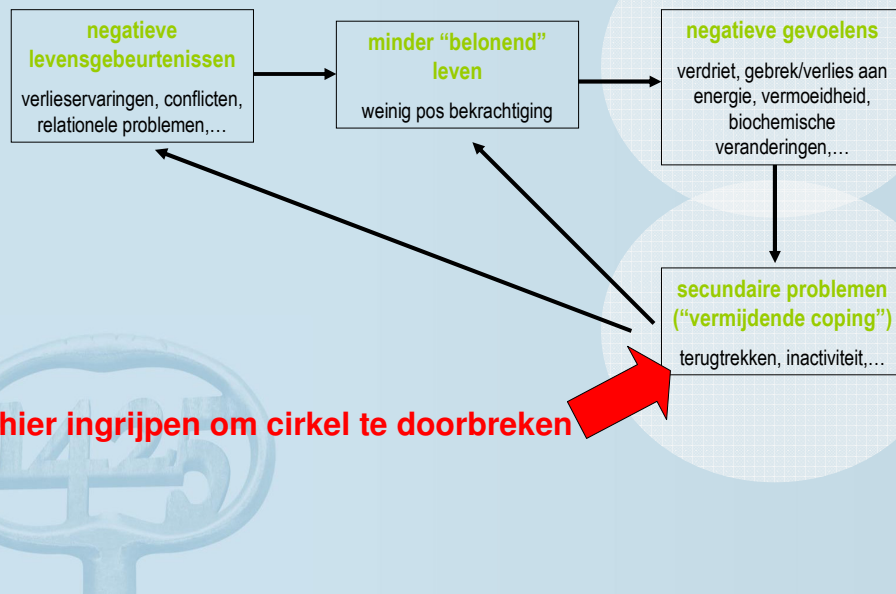




## Behavioral Activation (BA; Gedragsactivatie)



## Behavioral Activation (BA; Gedragsactivatie)



## Behavioral Activation (BA; Gedragsactivatie)



## Behavioral Activation (BA; Gedragsactivatie)

- vermijdende coping herkennen en doorbreken
- door actief op te treden
- zeer stapsgewijs
- van buiten naar binnen werken
  
- 1° rumineren opmerken; 2° actie!
- 2-minuten regel om rumineren/piekeren te herkennen

## Behavioral Activation (BA; Gedragsactivatie)

- 1° rumineren opmerken; 2° actie!
- 2-minuten regel om rumineren/piekeren te herkennen

Als je vermoedt dat je aan het piekeren bent, ga dan nog twee minuten door met wat je doet; Stop vervolgens en stel jezelf de volgende drie vragen:

  1. Heb ik vooruitgang geboekt bij het oplossen van een probleem?
  2. Begrijp ik nu iets van het probleem (of mijn gevoel daarover), wat ik voordien nog niet begreep?
  3. Voel ik minder zelfverwijt of ben ik minder depressief dan voordat ik heirover begon na te denken?

Als je niet één van deze vragen met een ondubbelzinnige 'ja' kunt beantwoorden, is de kans groot dat je aan het piekeren bent.

## Behavioral Activation (BA; Gedragsactivatie)

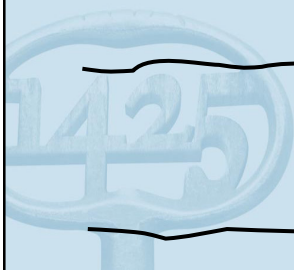
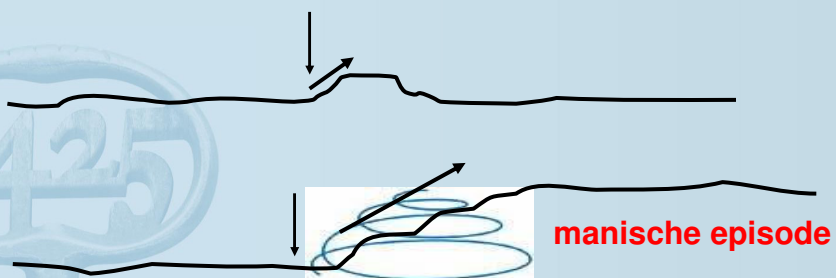
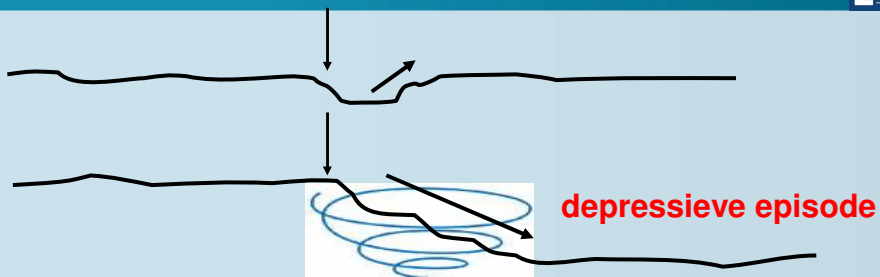
- bewezen effectiviteit ( $\geq$  cognitieve therapie)
- ook voor ernstige depressies
- alternatief voor AD

## Epiloog....

- rumineren over 'negatieve gevoelens'
- cognitieve reactiviteit (negatief denken) bij negatieve gevoelens
- bestaat er ook zoiets als rumineren over 'positieve gevoelens'?
- verhoogde cognitieve reactiviteit (positief denken) bij positieve gevoelens?



## Epiloog....



## Epiloog....

- rumineren bij positieve gevoelens
  - “savoring” (koesteren – vergroten)
  - “dampening” (teniet doen – verkleinen)
- unipolaire stemmingsstoornis
  - naast negatief rumineren ook “dampening” type van positief rumineren
- bipolaire stemmingsstoornis
  - naast negatief rumineren ook “dampening” én “savoring” type van positief rumineren
  - dus: positieve cognitieve reactiviteit

## Epiloog.... eigen onderzoek

- unipolaire stemmingsstoornis
- [www.thesistools.com/web/?id=152045](http://www.thesistools.com/web/?id=152045)
- Filip.Raes@Psy.Kuleuven.Be