

## De doepressie cursus

Y. Stikkelbroek, H. Bouman & P. Cuijpers (2005) Dordrecht  
Oorspronkelijk: G. Clarke, P. Lewinsohn, & H. Hops (1990),  
*Adolescent coping with depression course*

**Bestellen kan via**  
[www.doepressie.nl](http://www.doepressie.nl)

We leven tegenwoordig in een tijd waarin onze therapievormen meer en meer een populaire naam krijgen. Ook de senioren onder ons zijn al een tijd gewend geraakt aan het behandelen in de vorm van trainingen of cursussen aangeduid met namen als *Stop Denk Doe*, *Pak Aan* of *Ik Ben Speciaal*.

Onlangs is er weer zo'n nieuw programma op de markt verschenen, de zogeheten **Doepressie cursus voor adolescenten**.

Een naam waarvan je je kunt voorstellen dat die menige puber enigszins op de lachspieren zal werken. Toch is dit geenszins de bedoeling. Deze behandelvorm, oorspronkelijk ontwikkeld door Lewinsohn en medewerkers, is een cognitief- gedragstherapeutische interventie met vooral ook aandacht voor psychoeducatie, bedoeld voor depressieve adolescenten.

Stikkelbroek e.a. hebben de cursus vertaald en bewerkt voor Nederlands gebruik. Het programma bestaat uit zestien bijeenkomsten die in groepsverband worden aangeboden aan adolescenten van zestien tot eenentwintig jaar.

Wanneer je het draaiboek leest, kom je bekende elementen tegen als het observeren en noteren van de stemming, het versterken van een aantal sociale vaardigheden, het opvoeren van plezierige activiteiten, het doen van concentratieoefeningen en het leren meer constructief te denken (i.c. te oefenen met uitdagende en het formuleren van tegengedachten). Ik bespeurde dan ook een licht gevoel van teleurstelling toen ik deze overbekende ingrediënten weer overal in het

programma aantrof. Echter, toen ik er wat beter naar ging kijken, ontdekte ik toch een aantal aardige vondsten. Zo besteedt de cursus in tegenstelling tot veel cognitief-gedragstherapeutische programma's nu ook eens aandacht aan negatieve gedachten die gewoon kunnen kloppen en dus niet uitgedaagd moeten worden. Zoals te zien is aan het beschreven voorbeeld waarbij iemand vanuit een toilet hoort hoe een goede vriendin regelrecht over haar roddelt. Het oefenen van allerlei communicatievaardigheden zoals onderhandelen over oplossingen en grenzen met betrekking tot conflicten ( speciaal met ouders) krijgt dan ook terecht een extra plek in deze behandeling. Verder is ten behoeve van de spannings- en stressklachten die de patiënten vaak hebben een aantal uitdagende concentratieoefeningen in het programma opgenomen die de adolescent wel zullen aanspreken, zoals het stilstaan bij verscheidene lekkere geurtjes die worden uitgedeeld. De oefeningen doen denken aan het zintuiglijk leren waarnemen en ervaren, zoals bekend vanuit de mindfulness-therapieën voor volwassenen.

Aan het eind van de cursus wordt relatief veel aandacht besteed aan potentiële stress-uitlokkende en daarmee risicovolle momenten voor terugval. Elke cursist leert voor zichzelf in deze eindfase als het ware te anticiperen op moeilijke toekomstige gebeurtenissen en wat dan te doen.

Dan heb ik ook wel waardering gekregen voor de vorm waarin het programma is gegoten. Ten eerste bevat het draaiboek per bijeenkomst zowel materiaal voor de therapeut als het werkboek voor de cursist zelf, zodat degene die de cursus geeft een goed overzicht heeft van het volledige cursusmateriaal. Verder wordt in telkens terugkerende kopjes in alle bijeenkomsten onder de noemer *Intermezzo* op een heldere en prettige manier voorlichting over de stoornis geboden. En een quiz met een aantal vragen (onder het kopje *Stand van zaken*) aan het begin van elke sessie, waarbij kan



worden getoetst of de informatie uit de vorige is doorgedrongen, is weer eens wat anders en mogelijk een goede stimulans om het huiswerk te doen. Voor de meer wetenschappelijk geïnteresseerden onder ons is het aardig dat in de eerste en laatste sessie van het draaiboek de Beck Depression Inventory en de CES-D vragenlijsten zijn opgenomen, zodat desgewenst als vanzelf iets aan systematische evaluatie van de behandeling kan worden gedaan.

Al met al kom ik tot de conclusie dat het de moeite waard is om dit programma eens in de praktijk te toetsen. Wel vraag ik me af of er in deze zestien sessies (ik zie er overigens maar vijftien beschreven maar wellicht is de zestiende de terugkomstbijeenkomst na drie maanden?) niet teveel ingrediënten te kort de revue passeren zodat het gevaar ontstaat dat de verdieping wat ontbreekt.

En last but not least: moeten we nu echt bij adolescenten spreken over een 'klussenlijst'? Ik kan me voorstellen dat menige jongere zich serieuzer bejegend voelt als gewoon gepraat wordt over 'opdrachten'.  
**Carolien Gevers**, klinisch psycholoog/psychotherapeut