

NEDA

Nederlandse Studie naar Depressie en Angst

NIEUWSBRIEF 15
2020-2021



INHOUD



4

Covid-19 onderzoek

Hoe een pandemie onze mentale gezondheid beïnvloedt

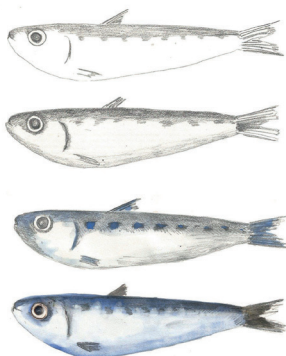
20

Psychologische kwetsbaarheid

Sascha Struijs over de voorspellers van angst en depressie

24

Vissen naar antwoorden



16

EEMA: De ervaringen van dagboekmetingen

NESDA DEELSTUDIES

- 9 NESDA offspring
- 10 MARIO

IN DE MEDIA

- 18 Stress
- 18 Zelfdoding
- 19 Emoties
- 20 Het vrouwenbrein

MEDEWERKERS

- 6 Amsterdam
- 12 Leiden
- 15 Met pensioen
- 22 Groningen/Emmen/Heerenveen

VOORWOORD

Geachte lezer,

Voor u ligt de 15de jaarlijkse nieuwsbrief. Hierin nemen we afscheid van een bijzonder jaar. 2020 is niet het jaar geworden dat we in gedachten hadden toen we er 1 januari op toosten. Het werd een jaar van angst voor COVID-19 infecties, sociale beperkingen, meer thuis zitten dan ons lief was, en weinig reizen. Ook in 2021 zal ons leven nog niet 'normaal' zijn. Laten we hopen op een vaccin dat ons snel gaat helpen om deze pandemie weerstand te kunnen bieden.

De impact van COVID-19 is inmiddels ook onderwerp van ons onderzoek geworden. In een zekere zin kan je de pandemie zien als een natuurlijk 'stress' experiment. Het kan ons veel leren over de uiteenlopende manieren waarmee mensen omgaan met deze pandemie situatie, en hoe dit invloed heeft op gevoelens van depressie, stress, angst en eenzaamheid. Dat is waarom we meteen bij de eerste lockdown in maart 2020 begonnen zijn met het uitsturen van online vragenlijsten. Velen van u hebben inmiddels meerdere keren meegedaan aan dit COVID-19 online onderzoek, waarvoor heel veel dank! De eerste resultaten hiervan kunt u lezen in deze nieuwsbrief. We zien dat velen van u zich zorgen maken over de pandemie en de gevolgen daarvan. Maar gelukkig leidt dit bij velen van u niet tot toename van gezondheidsklachten.

De COVID-19 pandemie heeft daarnaast ook veel invloed gehad op het 'normale' NESDA onderzoek. Veel onderzoekers werken inmiddels vanaf huis, en hebben online contact met elkaar voor overleg, het afstemmen van analyses, en hun koffiemomenten. Tijdens de eerste lockdown in maart hebben we helaas ook onze metingen voor de 13-jaar follow-up van de NESDA studie moeten stil leggen. Sommigen van u hebben daar mee te maken gehad doordat we afspraken hebben moeten uitstellen. Vanaf Juni 2020 zijn de NESDA metingen wel weer opgestart, natuurlijk onder strikte naleving van de RIVM-protocollen. De COVID-19 pandemie heeft het NESDA onderzoek dus wat vertraagd, maar gelukkig is dit tot nu toe goed op te vangen. Laten we hopen dat er niet nog veel nieuwe infectiegolven gaan volgen.

Intussen staat de tijd niet stil. Ook in 2020 zijn er weer veel NESDA publicaties verschenen en vonden er diverse promoties plaats. U leest hier meer over in deze nieuwsbrief. Bekijk ook gerust onze website www.nesda.nl waar we regelmatig nieuwe bevindingen of andere nieuwsfeiten plaatsen. NESDA heeft een prachtige dataset over depressie en angst waar wetenschappers in binnen- en buitenland graag gebruik van maken. Uw deelname is voor ons dan ook heel belangrijk. Ook dit jaar weer hartelijk dank voor uw medewerking tot nu toe. Wij hopen dat u met plezier en interesse deze nieuwsbrief zult lezen. Als u suggesties heeft voor het NESDA onderzoek, horen we dat altijd graag op nesda@ggzingeest.nl.

Op naar een mooi, gezond, virusvrij 2021!

Namens het NESDA team,

Brenda Penninx, hoofdonderzoeker NESDA



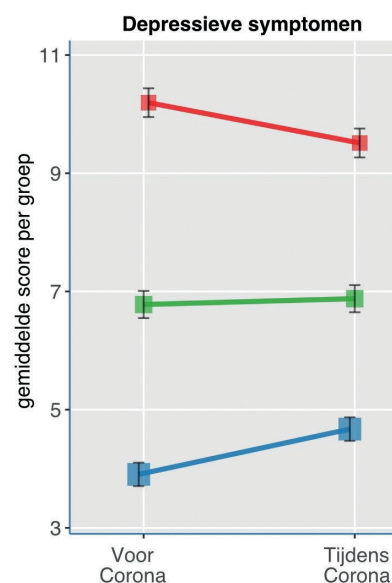


Het coronavirus raakt iedereen. Zoals u misschien heeft gemerkt, hebben ook de NESDA metingen stilgelegen. Toch bood deze situatie mogelijkheden voor nieuw onderzoek: want welk effect heeft de crisis op onze mentale gezondheid?

Sinds het begin van de coronacrisis hebben wij u gevraagd om mee te werken aan een online onderzoek naar het effect van de coronacrisis op de mentale gezondheid. Wij zijn blij en dankbaar dat velen van u de online vragenlijst één of meerdere keren hebben ingevuld.

In het onderzoek hebben we gekeken naar de invloed van de coronacrisis op veranderingen in depressieve symptomen, angst, piekeren, eenzaamheid en naar de vaardigheden om met stressvolle situaties om te gaan, oftewel coping. Inmiddels zijn de eerste resultaten van het onderzoek bekend.

Uit de gegevens van meer dan 1500 deelnemers komen een aantal resultaten naar voren. Ten eerste blijkt dat mensen die (in het verleden)

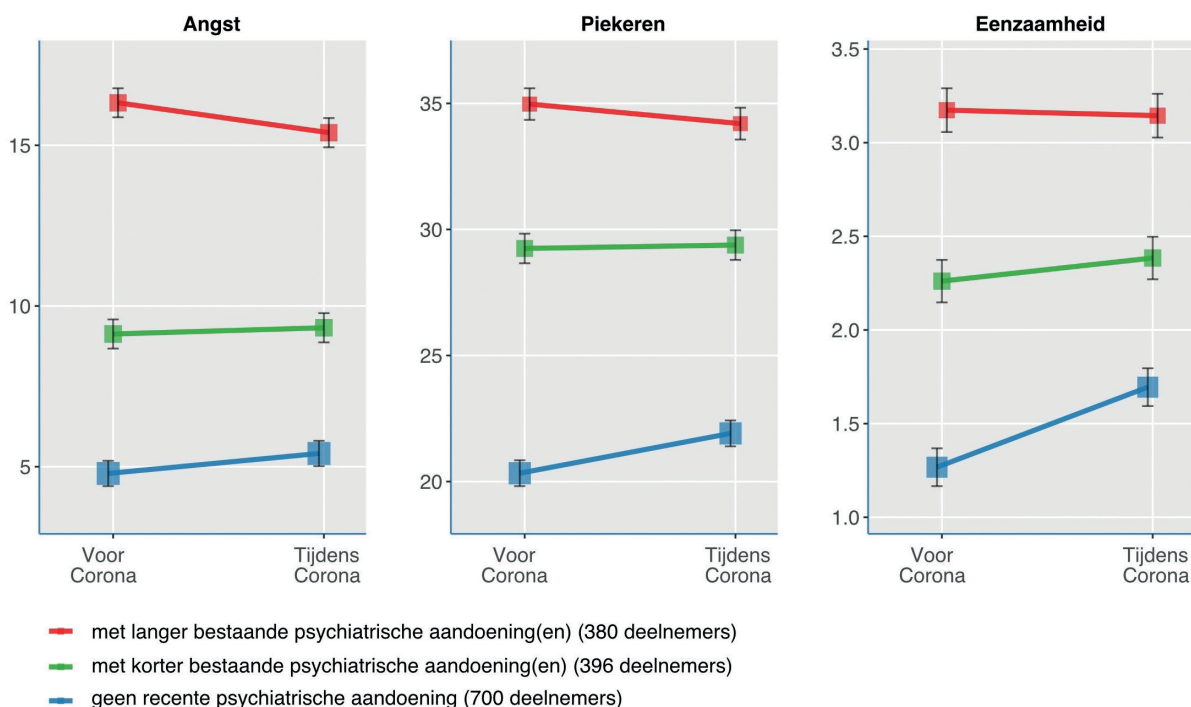


COVID-19 ONDERZOEK

psychische stoornissen hebben gehad, meer invloed ervaren van de coronacrisis op hun mentale gezondheid, meer angst voelen voor een covid-19 infectie, en zich minder vaardig voelen om met de stressvolle situatie om te gaan. Ten tweede blijkt dat personen met een psychische stoornis zowel voor als tijdens de coronacrisis meer last hebben van depressieve symptomen, angst, piekeren en eenzaamheid dan personen zonder een psychische stoornis. Gemiddeld genomen waren deze klachten echter niet erger dan voor de coronacrisis. Bij deelnemers met de zwaarste psychische stoornissen nam de ernst van de symptomen gemiddeld zelfs enigszins af. Bij personen die eerder geen psychische stoornis hadden is wel een lichte toename

van depressieve symptomen, angst, zorgen en eenzaamheid te zien. Het figuur hieronder toont deze bevindingen.

Op dit moment zijn we druk bezig om nog meer uit het onderzoek te halen. Zo willen we beter begrijpen waarom de coronacrisis op de ene persoon meer invloed heeft dan op de andere persoon, en wat hiervoor de redenen zijn. Ook willen we weten wat het voortduren van de coronacrisis doet met de mentale gezondheid. Helaas is de crisis voorlopig nog niet voorbij en worden de gevolgen voor sommige mensen nu pas zichtbaar. Vandaar dat we u graag willen vragen zo af en toe voor ons een online vragenlijst in te blijven vullen. Dit onderzoek leert ons veel over veerkracht en kwetsbaarheid bij het omgaan met de coronacrisis.



Nieuwe Medewerkers

| AMSTERDAM |

MILOU

ABRAHAMS

Hoi, mijn naam is Milou Abrahams en ik werk nu 1,5 jaar als onderzoeksassistent bij GGZ inGeest. In 2016 heb ik de opleiding Psychologie aan de UvA afgerond, waarin ik kennis heb mogen maken met het onderzoeksveld. Dit vond ik erg interessant, vandaar dat ik blij ben dat ik nu een steentje kan bijdragen aan de onderzoeken op onze afdeling.

Het mooie aan het NESDA onderzoek vind ik dat er met een grote groep gemotiveerde deelnemers al zoveel jaren waardevolle informatie verzameld wordt op het gebied van depressie en angststoornissen. Komende tijd zal ik ook betrokken zijn bij de opzet van een deelstudie van NESDA. Dit is gericht op kinderen van NESDA deelnemers in de leeftijd van 26 jaar en ouder. Ik kijk ernaar uit om hiermee aan de slag te gaan!



KIM

VEENMAN



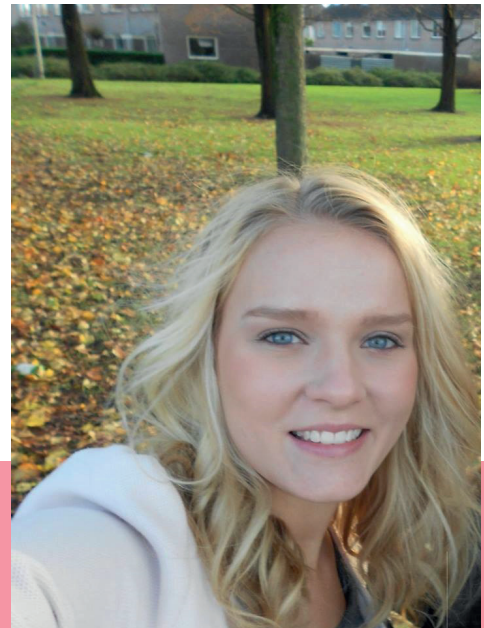
Hoi! Mijn naam is Kim Veenman, ik ben 25 jaar en woon in Haarlem. In januari 2019 heb ik de master Brain and Cognition in Society afgerond en daarvoor heb ik psychobiologie gestudeerd. Ondertussen werk ik alweer 1,5 jaar als onderzoeksassistent bij GGZ inGeest. Wat ik heel erg leuk vind aan deze baan is de diversiteit aan patiënten en werkzaamheden. Daarnaast vind ik het erg interessant om onderzoek in de praktijk te zien.

Mijn allereerste werkweek bij GGZinGeest bestond voornamelijk uit de NESDA training, we werden meteen klaargestoomd om mee te draaien in het onderzoek. Daarnaast ben ik nu ook betrokken bij de fMRI deelstudie in Amsterdam. Ik hoop dan ook weer veel deelnemers bij de scanner te mogen ontvangen!

Mijn naam is Rebekka Bout-Rebel en ik ben 25 jaar oud. Ik ben Farmakundige & Gezondheidswetenschapper. Na het behalen van mijn diploma's ben ik aan de slag gegaan als onderzoeksassistent bij GGZ inGeest. Ik werk hier inmiddels een jaar en ik heb het hier erg naar mijn zin. Het werk is heel divers doordat je aan verschillende onderzoeken mag meewerken. Daarnaast is het betekenisvol werk en heb je veel contact met mensen. Het bijzondere aan NESDA is dat het al jaren loopt en toch actueel blijft. Neem bijvoorbeeld het microbiom onderzoek wat er onlangs is bijgekomen of de deelstudie MARIO waarin ook kinderen van NESDA respondenten betrokken worden.

Ik vind het heel gaaf dat ik hieraan mijn steentje mag bijdragen. Ik hoop dat we de toekomstige zorg voor depressieve en angstige mensen hiermee verbeteren. Ik sluit af met een bedankje aan iedereen die mee doet aan wetenschappelijk onderzoek, zonder jullie was dit niet mogelijk.

REBEKKA



BOUT-REBEL

MICHELLE

Hallo, mijn naam is Michelle Jansen en ik ben 26 jaar. Ik ben vanaf januari 2020 werkzaam als onderzoeksassistent bij GGZ InGeest. Ik heb in 2019 de opleiding Toegepaste Psychologie in Groningen afgerond. Na mijn studie ging ik op zoek naar mijn eerste 'echte' baan en kwam ik uit bij GGZ inGeest!

Ik heb tijdens mijn stage al heel wat onderzoekservaring opgedaan waarbij ik ook in contact ben gekomen met het NESDA onderzoek. Hierdoor ben ik ook heel erg blij dat NESDA een van de onderzoeken gaat zijn waar ik aan mee mag werken! Ik kijk ernaar uit om iedereen te ontmoeten.



JANSEN

| AMSTERDAM |

NINA



MANS

Ik ben Nina Mans, 26 jaar oud, en afgestudeerd psycholoog (BSc). Sinds juli 2019 ben ik werkzaam bij GGZinGeest. Via het MARIO project ben ik betrokken geraakt bij het NESDA onderzoek.

Zoals u misschien weet, wordt er bij het MARIO project onderzoek gedaan naar veerkracht bij kinderen van ouders met en zonder depressieve - en/of angstklachten. Hierbij wordt er gekeken wat er voor zorgt dat kinderen wel of niet depressie - en/of angstklachten ontwikkelen. Deze kinderen worden eigenlijk geworven via hun ouders, die meedoen aan andere onderzoeken, zoals NESDA. Wat ik interessant vind, is dat ik nu betrokken ben bij het onderzoeken van een compleet gezin; zowel de ouders als de kinderen.

Hoi! Mijn naam is Suzanne Boersma en ik ben 24 jaar oud. In de zomer van 2019 ben ik afgestudeerd als sociaal psycholoog aan de Universiteit van Amsterdam. Vanaf januari 2020 ben ik werkzaam bij GGZ InGeest en ben betrokken geweest bij twee andere onderzoeksprojecten namelijk, RADAR-cns en OPERA.

Sinds kort ben ik ook werkzaam bij het NESDA onderzoek. Ik vind het mooi aan mijn werk aan een bijdrage te kunnen leveren aan het vergroten van de kennis op het gebied van depressie en angststoornissen. Wat ik leuk vindt aan mijn baan zijn de diverse werkzaamheden en het contact met patiënten. Ik kijk er naar uit om meer interviews af te gaan nemen voor het NESDA onderzoek.

SUZANNE



BOERSMA

NESDA OFFSPRING

De zevende meting van het NESDA onderzoek loopt alweer een tijdje. Deelnemers die al meegedaan hebben aan deze meting weten dat wij aan het einde van het interview een aantal vragen stellen over eventuele kinderen van de deelnemers. Dit doen wij omdat we kinderen van de NESDA deelnemers willen vragen om ook mee te doen aan onderzoek.

Kinderen van 10 t/m 25 jaar oud vragen wij deel te nemen aan het MARIO project waarover u zowel in de vorige nieuwsbrief als in deze nieuwsbrief meer heeft kunnen lezen. Voor kinderen van NESDA deelnemers vanaf 26 jaar oud wordt op dit moment de NESDA

offspring studie opgezet. Deze studie is vergelijkbaar met een NESDA meting en zal bestaan uit biologische metingen zoals bloedafname, bloeddruk meting etc., een mondeling interview en een computertaak.

Met deze studie willen we in kaart brengen hoe en waarom sommige kinderen van ouders met psychische klachten ook dit soort klachten ontwikkelen en andere kinderen niet. Wij hopen dat deze informatie in de toekomst kan helpen om psychische klachten te voorkomen en beter te behandelen. Wij verwachten begin 2021 te kunnen starten met de NESDA offspring studie.





De appel valt niet ver van de [depressie]boom

Kinderen van ouders met stemmingsstoornissen of andere psychiatrische problematiek hebben een verhoogd risico om zelf ook stemmingsklachten te krijgen. Met de MARIO studie proberen we het ontstaan van stemmingsklachten bij kinderen van ouders met psychiatrische problematiek beter te begrijpen, herkennen en voorkomen.



MARIO is een langlopend onderzoek dat zich richt op kinderen tussen de 10 en 25 jaar. In 2017 hebben vijf onderzoekscentra de handen ineengeslagen om dit project op te starten: het VUmc (Amsterdam), Erasmus MC (Rotterdam), UMC Utrecht (Utrecht), UMC Groningen (Groningen) en LUMC (Leiden). In de vorige nieuwsbrief heeft u al een en ander kunnen lezen over de MARIO studie. We waren toen nog vol op bezig om de studie op te zetten. Inmiddels zijn we gestart met het uitvoeren van de studie en als u al heeft meegedaan met de NESDA meting, dan bent u vast al benaderd om ook mee te werken aan de MARIO studie.

Met de MARIO studie willen wij beter begrijpen waarom sommige kinderen van ouders met psychiatrische problemen een stemmingsstoornis

MARIO

krijgen en andere kinderen niet. Om hier achter te komen, worden er gedurende 4 jaar tijd verschillende biologische en psychologische metingen gedaan bij kinderen en ouders (met en zonder stemmingsproblemen) die eerder aan een van de volgende studies hebben meegedaan: NESDA, Bipolar Genetics, OPPEER, Image_AL en/of Bridge studie. Op deze manier hopen we erachter te komen welke factoren kinderen kunnen beschermen tegen het krijgen van een stemmingsstoornis. Eind 2019 hebben we de eerste deelnemer geïnterviewd. We hebben wat vertraging opgelopen door de coronacrisis, maar op dit moment hebben er al meer dan 65 kinderen meegedaan.

Sinds de start van de studie zijn er twee nieuwe projectcoördinatoren werkzaam voor de MARIO studie namelijk Annabel Vreeker en Melany Horsfall.

Als u vragen heeft over het MARIO onderzoek dan kunt u via **mario@ggzingeest.nl** contact opnemen met Annabel en Melany.

MELANY

HORSFALL



Melany Horsfall werkt al sinds eind 2010 voor het NESDA onderzoek en is nu ook bij de MARIO studie betrokken.

ANNABEL

VREEKER



Annabel is postdoctoraal onderzoeker bij het Erasmus MC. Naast MARIO coördineert zij ook de Positive Valence studie, een nieuwe online en fMRI studie bij mensen met bipolaire stoornis, schizofrenie, familieleden en controles.

Nieuwe Medewerkers

| LEIDEN |

Ik ben Sophie Jonker, heb mijn psychologie bachelor afgerond en werkzaam in het LUMC.

Het afgelopen jaar nam ik interviews af en leerde ik de afdeling van het LUMC kennen. Vanaf september ben ik gestart met de master Klinische Psychologie. De afdeling laat ik dan echter niet los en ik blijf ook actief bij NESDA.

Ik vind het interessant om elke keer weer iemand anders' verhaal te leren kennen en ik zie de uitdaging dat de respondent met een tevreden gevoel naar huis toegaat. Ik vind namelijk dat we het samen moeten doen: ik in de rol van interviewer en de respondent als degene met de antwoorden die ik zo juist mogelijk rapporteer. En eerlijk gezegd vind ik het dan jammer dat ik de respondent vaak maar één keer zie.

SOPHIE



JONKER

VEERLE



EIJSBROEK

Hoi! Mijn naam is Veerle Eijsbroek. Ik ben net klaar met mijn bachelor Psychologie in Leiden en wil voordat ik aan een master ga beginnen graag werkervaring opdoen. Daarom ben ik begonnen als onderzoeksassistente in het LUMC in Leiden.

Ik denk dat het heel bijzonder en waardevol is dat een groot deel van de deelnemers al voor zo een lange tijd meedoet aan dit onderzoek.

Deze data levert belangrijke informatie op over depressie en angst, verschijnselen die veel mensen raken. Daarom zet ik mij graag in voor een prettig en goed verloop van de volgende meting!

WILMA



VAN DER SCHRIER

Ik ben Wilma van der Schrier en woon in Oegstgeest. In 2001 heb ik mijn studie Klinische-en Gezondheidspsychologie afgerond aan de Universiteit van Leiden. Ik werkte als secretaresse bij de Universiteit Leiden en heb deze studie in deeltijd gedaan. Met veel plezier ben ik 8 jaar geleden aan de slag gegaan in het veld waar ik voor opgeleid ben. Ik werk als onderzoeksmedewerker bij de afdeling PHEG (Public Health en Eerstelijns Geneeskunde) van het LUMC. Sinds kort ben ik, door een samenwerking van de afdeling Pheg en Psychiatrie, twee dagen voor de afdeling Psychiatrie werkzaam, waar ik meewerk aan het NESDA-onderzoek.

Wat mij vooral is opgevallen aan de NESDA-studie is, dat veel van de deelnemers al heel lang meedoen. Het zijn pittige interviews en er wordt veel van de deelnemers gevraagd. Toch ik heb al meerdere deelnemers gezien, die er al vanaf het begin bij zijn. Dat deelnemers het zo lang blijven komen zegt volgens mij veel over het onderzoek. De interviews zijn lang maar worden als positief ervaren, en de deelnemers zien het belang van het onderzoek in. Ik ben heel tevreden dat ik ook een steentje kan bijdragen aan dit onderzoek.

SCHENK

MAX



Mijn naam is Max en ik zit in het laatste jaar van de Master Klinische Psychologie aan de Universiteit Leiden. Al langer ben ik geïnteresseerd in klinisch onderzoek, vooral de factoren die tot ontstaan en behoud van stemmingsstoornissen bijdragen en hoe we behandelingen kunnen verbeteren.

Daarom vind ik het leuk om als onderzoeksassistent op de afdeling Psychiatrie in het LUMC aan de slag te gaan, waar ik onder meer NESDA-interviews afneem. Het is zeker interessant om naar de verhalen van zo vele verschillende mensen te mogen luisteren. Tot snel!

IMKE

WESTRIK

Mijn naam is Imke Westrik en ik heb Psychologie gestudeerd in Leiden. Ik werk als onderzoeksassistent bij de afdeling Psychiatrie van het Leids Universitair Medisch Centrum, onder andere voor het NESDA-onderzoek.

Nu een flink aantal NESDA-interviews afgenomen zijn, vind ik terugblikkend het werk met de diverse respondenten en de persoonlijke een-op-een gesprekken het allerleukst. Ik kijk daarom uit naar nog vele mooie interviews!



LOTTE

VAN RIJN



Hoi! Ik ben Lotte van Rijn, ik ben fulltime psychologie student aan de Universiteit in Leiden. Na mijn bachelor wil ik me graag richten op het onderzoeksveld, met name in de ontwikkelings- en neuro psychologie.

Door die interesse ben ik terecht gekomen bij het NESDA-onderzoek, waar ik aan de slag ben als onderzoeksassistent. Ik ben ontzettend benieuwd naar de nieuwe ervaringen die ik hier op ga doen, en om meer te weten te komen over de praktijk van het onderzoeksveld binnen de psychologie.

Hallo, ik ben Ebru Sucu en ben sinds april 2019 werkzaam als onderzoeksmedewerker op de afdeling Psychiatrie van het LUMC te Leiden. Daarnaast ben ik ook werkzaam op de afdeling Public Health Eerstelijns geneeskunde.

Binnen de afdeling Psychiatrie zijn er tal van onderzoeken die uitgevoerd worden, waaronder de NESDA studie. Deze studie draait al enige tijd en ik vind het erg fascinerend en leerzaam om te zien hoe data wordt verzameld en verwerkt en dit tot mooie samenwerking en resultaten leidt. Ik hoop hiermee nog lange tijd mijn bijdrage aan te leveren.

SUCU

EBRU



MET PENSIOEN!

GEA



CORTON

Gea en Mirjam zijn beiden sinds de start van NESDA in 2004, betrokken geweest bij het onderzoek. Op onze locatie in het LUMC in Leiden hebben zij de NESDA coördinatie op zich genomen. Waar Mirjam zich met name bezig hield met de coördinatie rond de interviews, was Gea verantwoordelijk voor de coördinatie van de werving rondom NESDA. Beiden hebben daarnaast ook zelf interviews uitgevoerd.

MIRJAM



VAN DEN HOORN

Vanaf maart 2021 zullen zij beiden gaan genieten van hun welverdiende pensionering.

Gea en Mirjam: we gaan jullie missen! Hartelijk bedankt voor jullie bijdrage aan NESDA, en alle goeds gewenst voor jullie pensioen!

DAGBOEKMETINGEN

De ervaringen van de deelnemers van de NESDA-EMAA substudie

Hoe belastend worden dagboekmetingen ervaren? En is daarin ook een verschil te zien tussen mensen met- en zonder psychische klachten? Deze vraag wordt beantwoord in de publicatie van promovendus Claire van Genugten.

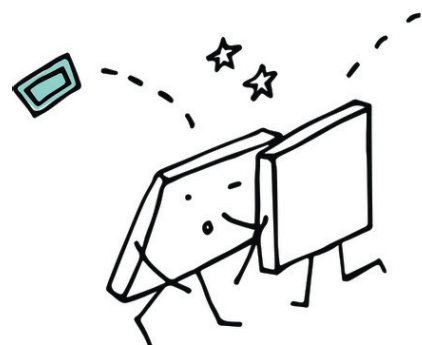
“Hoe somber voelt u zich op dit moment?” en “Hoe somber heeft u zich de afgelopen twee weken gevoeld?”. Dit zijn voorbeelden van vragen die gebruikt worden om iemands stemming te meten. Tegenwoordig wordt er binnen onderzoek naar depressie- en angststoornissen steeds vaker gebruik gemaakt van die eerste vraag. De reden hiervoor is dat er groeiende aandacht is voor stemmingswisselingen en de invloed van de dagelijkse context, zoals de invloed van activiteiten op stemming. Die eerste vraag lijkt daar passender voor.

Om stemmingswisselingen te meten kan er gebruikt gemaakt worden van dagboekmetingen. Eerder gebeurde dit op papier, maar tegenwoordig wordt er steeds meer gebruik gemaakt van smartphone apps. Ook wel “Ecological Momentary Assessment” genoemd, of EMA. Met EMA kunnen mensen gedurende de dag meerdere keren gevraagd worden om hun stemming

CLAIRE



VAN GENUGTEN



te rapporteren, maar ook om vragen te beantwoorden over bijvoorbeeld slaap of activiteiten. Door dit herhaaldelijke meten kunnen de stemmingswisselingen nauwkeurig in kaart worden gebracht. De keerzijde is dat mensen gedurende de dag meerdere keren worden gestoord. Wat we tot nu toe nog niet goed wisten: ervaren mensen met een depressie- en/of angststoornis dit niet als te belastend? Zijn zij wel bereid om hieraan mee te werken?

In NESDA heeft er bij de 9-jaars meting een substudie plaatsgevonden, namelijk de NESDA- Ecological Momentary Assessment & Actigraphy (EMAA) studie. Voor deze studie werden 94 mensen met een huidige depressie en/of angststoornis gedurende 2 weken, 5 keer per dag uitgenodigd om een dagboek in te vullen op hun smartphone. Vragen over onder andere stemming en slaap werden beantwoord en aan het eind werd telkens gevraagd in hoeverre het invullen van het dagboek als belastend werd ervaren. Naast deze 94 deelnemers, deden ook nog 100

gezonde controles en 190 mensen in remissie* mee. Dit gaf ons de kans om deze drie groepen met elkaar te vergelijken.

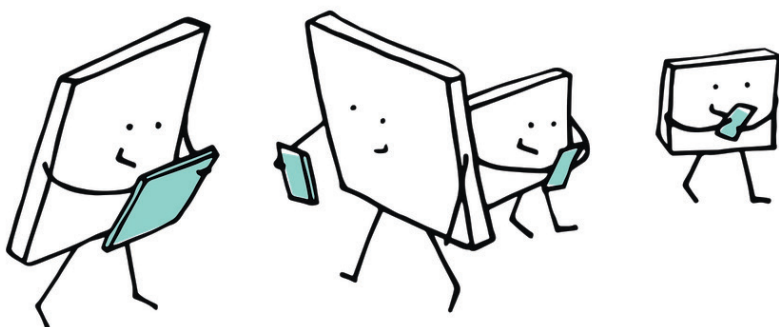
We hebben gevonden dat de mensen met een huidige depressie- en/of angststoornis het iets meer belastend vonden om de dagboeken in te vullen dan de mensen in remissie en gezonde controles, maar dit zorgde er niet voor zij minder vaak de dagboeken invulden. Gemiddeld genomen vulden zij 66 van de 70 dagboeken in, dit was evenveel als in de twee andere groepen.

Onze resultaten suggereren dus dat de deelnemers van NESDA met een depressie- en/of angststoornis bereid zijn om gedurende twee weken herhaaldelijk een dagboek in te vullen op hun smartphone!

*IN REMISSIE:

In deze studie betekent dat: mensen die in het verleden een depressie- en/of angststoornis hebben gehad, maar niet in de 6 maanden voorafgaand aan het 9-jaars interview”

Benieuwd naar het hele artikel? U kunt het gratis lezen via de volgende link: <https://www.mdpi.com/2077-0383/9/2/322>



IN DE



Christiaan Vinkers over STRESS

Wie heeft er geen last van stress ? Geen zorgen, een beetje stress is best gezond. Ons lichaam zit namelijk prachtig in elkaar. We hebben een bijzonder robuust stress-systeem dat wel een stootje kan hebben. Van een flinke adrenaline-rush herstel je dan ook tamelijk snel.

Maar het wordt een ander verhaal als je last krijgt van langdurige stress. In plaats van dat je lichaam herstelt kan het blijven sudderen in de stresstoestand. Op lange termijn word je hierdoor kwetsbaarder voor ziektes, kwaaltjes en zelfs psychische stoornissen. Psychiater Christiaan Vinkers (Amsterdam UMC) ziet dit steeds vaker en wil dan ook graag het stress-systeem resetten.

<https://youtu.be/8t94zKtuSc4>

Merlijn Kamerling over ZELFDODING

In oktober werd de documentaire uitgezonden die Merlijn Kamerling over zijn vader Antonie Kamerling maakte. Tien jaar na Antonie's tragische zelfdoding, gaat Merlijn op zoek naar wie zijn vader was voor anderen en voor hemzelf. De documentaire is terug te kijken via de volgende link:

<https://www.kijk.nl/programmas/antonie-and-merlijn-10-jaar-later/l79bRaQv07N>



MEDIA

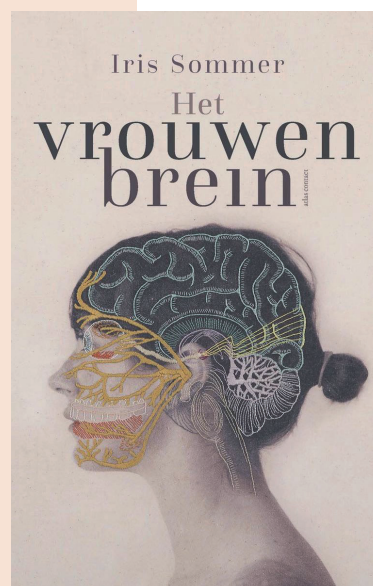


Frans de Waal over EMOTIES

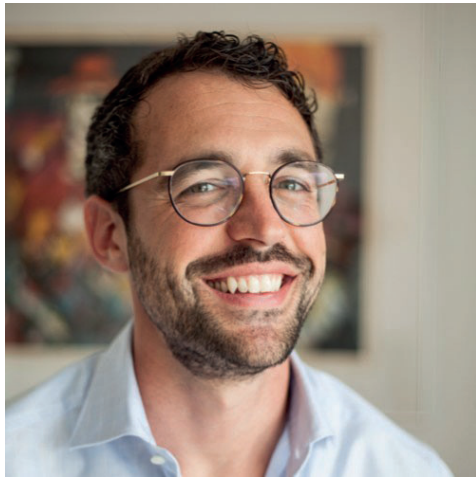
Mama's laatste omhelzing is het recentste boek van de wereldberoemde Nederlandse primatoloog Frans de Waal. Het boek opent met de doodzieke chimpansee Mama die met haar laatste krachten afscheid neemt van Jan van Hooff, de bekende hoogleraar biologie. Dit moment is gefilmd en op YouTube door miljoenen mensen bekeken. Het aangrijpende van dit fragment is dat we meevoelen met Mama. De Waal betoogt in zijn boek dan ook dat mensen emotioneel meer verwant zijn aan dieren dan we denken. Net als zijn eerdere werk, zet ook dit boek weer aan tot nadenken. Want als dieren ook geestelijk kunnen lijden, hoe verantwoordend we dan bijvoorbeeld de bio-industrie?

Iris Sommer over het VROUWENBREIN

Hoogleraar psychiatrie Iris Sommer vergelijkt het mannen- en vrouwenbrein. In het dierenrijk betekent een groter brein meer intelligentie. In dit boek onderzoekt de auteur hoe het kan dat vrouwen toch even slim zijn als mannen terwijl hun brein 11% kleiner is. Vrouwen hebben daarnaast een ander stresssysteem, andere hormonen en een ander immuunsysteem. Hoe worden die verschillen tussen mannen en vrouwen veroorzaakt, en wat betekenen ze? Een verhelderend en educatief boek over overeenkomsten en verschillen in het brein tussen de seksen.



Psychologische kwetsbaarheid



Sascha Struijs

GZ-Psycholoog en
Post-doc onderzoeker

Als voorspeller voor angst en depressie

Onderzoek heeft uitgewezen dat er meerdere factoren een rol spelen bij het ontstaan en voortbestaan van depressieve klachten en angstklachten. Zo zijn er biologische, sociale en psychologische oorzaken te vinden. Vaak hebben deze oorzaken ook weer invloed op elkaar. Wanneer deze oorzaken worden gecombineerd met veel stress of hevige emotionele gebeurtenissen kunnen ze tot klachten leiden. Binnen de NESDA-studie hebben wij onderzocht hoe dit nou precies zit met een aantal psychologische oorzaken

Uit ons onderzoek blijkt dat mensen een grotere kans op een depressie of angststoornis hebben, en dat deze langer duurt, als zij geneigd zijn om (mogelijke) nare uitkomsten te vermijden. Een theorie hiervoor is dat de neiging tot vermijden voortkomt uit een gevoeligheid van de hersengebieden die reageren op negatieve prikkels. Deze resultaten sluiten aan bij een uitgangspunt bij een veelvoorkomende behandeling van angstklachten: 'exposure therapie'. In exposure therapie worden personen met angstklachten geleidelijk en op een veilige manier blootgesteld aan zaken waar zij bang voor zijn maar eigenlijk niet zo bang voor hoeven te zijn. Doordat mensen wennen



aan de angstige situatie, zal de angst op de lange termijn juist afnemen. Daarnaast zullen mensen minder snel situaties vermijden die angst oproepen. Op die manier wordt de kans zo klein mogelijk gemaakt dat de angst weer terugkomt. Het is mogelijk dat mensen zich beter gaan voelen als we de vermijding van alle (mogelijke) nare uitkomsten aanpakken met therapie in plaats van alleen de specifieke angst waarvoor ze therapie krijgen. Aan de andere kant zou het mensen met een verhoogde neiging tot vermijding, misschien ook kunnen helpen om te leren accepteren dat een bepaalde gevoeligheid voor negatieve prikkels er nu eenmaal is.

Ook vonden wij dat bepaalde persoonlijkheidseigenschappen zoals emotionele instabiliteit, introversie en de overtuiging overgelaten te zijn aan het lot, voorspellend zijn voor zowel het ontstaan als voortbestaan van depressieve klachten en angstklachten. Deze eigenschappen kunnen voor zowel angst- als depressieve klachten zorgen, wat pleit voor behandelingen die deze klachten gezamenlijk aanpakken. Uit ander onderzoek is gebleken dat deze persoonlijkheidseigenschappen in positieve

zin mee verbeteren met psychische klachten wanneer deze behandeld worden. Patiënten kunnen dus beter omgaan met negatieve emoties en zijn minder teruggetrokken na het afronden van hun behandeling. Het is dus niet zo dat deze eigenschappen voor altijd vaststaan!

Binnen het NESDA onderzoek vonden we echter wel dat de hierboven genoemde persoonlijkheidseigenschappen, bepaalde negatieve manieren van denken en ook depressie- en angstklachten, over het algemeen relatief stabiel blijven. Dit is een gemiddelde bevinding en geldt dus niet voor elke persoon apart. Ondanks dat een aantal eigenschappen stabiel blijven, pleiten deze uitkomsten voor een complete aanpak binnen de GGZ, waarin er ook een focus is op herstel. Cursussen en behandelingen die gericht zijn op het niet terugvallen in oud gedrag, en regelmatige controles kunnen hierbij helpen.

Nieuwe Medewerkers

| GRONINGEN |
| EMMEN |
| HEERENVEEN |

MAARTJE



HOFMAN

Vanaf half maart 2020 ben ik begonnen als onderzoeksmedewerker bij NESDA in Groningen, daarom stel ik mij graag even voor. Ik ben Maartje Hofman en samenwonend met mijn vriend en 3-jarig dochtertje in Groningen. In een ver verleden heb ik de studie psychologie afgerond aan de RUG en sindsdien ben ik bij veel verschillende onderzoeken betrokken geweest.

Sinds 2018 ben ik werkzaam bij het UCP, de psychiatrie afdeling van het UMCG, waar ik aan meerdere studies met betrekking tot depressie meewerk (de psilocybinestudie, het OPERA onderzoek en MOODSTRATIFICATION). En nu mag ik ook een steentje bijdragen aan NESDA, een onderzoek dat mij zeer aanspreekt vanwege de lange termijn en de mooie resultaten die er al uit zijn gekomen. Ik verheug me erop om te beginnen!

Mijn naam is Romi Mol, ik ben een van de nieuwste onderzoekers voor NESDA in Groningen. Voor een aantal andere studies heb ik reeds deelnemers geïnterviewd, dit vind ik eigenlijk het leukste aan onderzoek doen! Dit komt door het directe contact met deelnemers, die vaak heel blij zijn een bijdrage te kunnen leveren. Sommigen geven aan de problemen die ze ervaren eindelijk te kunnen gebruiken voor iets goeds.

Zelf leer ik ook veel doordat ik zoveel verschillende mensen spreek, ook voor mijn toekomstige beroep als psycholoog. Ik heb de HBO bachelor Toegepaste Psychologie afgerond alsook bijna de premaster aan de RUG. Ik hoop in 2021 de master Klinische Psychologie (RUG) af te ronden. Daarna kan ik aan de slag als eerstelijns psycholoog, het liefst in combinatie met lesgeven, schrijven en onderzoeken.

MOL

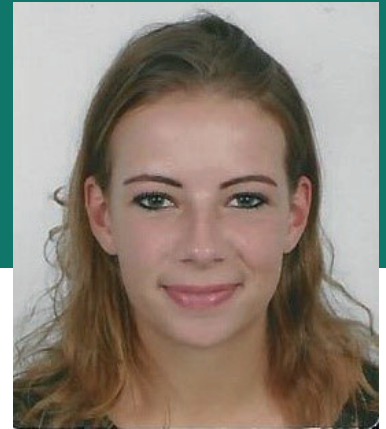
ROMI



GORTER

BIANCA

Hoi! Mijn naam is Bianca Gorter en ik woon in Groningen. Ik heb de opleiding Toegepaste Psychologie afgerond en volg nu de master Klinische Psychologie aan de RuG.



Toen ik een aantal jaren geleden vanuit mijn studie stage liep in het UMCG heb ik voor het eerst kennis gemaakt met het NESDA-onderzoek. Ik heb destijds met veel plezier interviews afgenomen voor o.a. de familiestudie. Meewerken aan zo'n groot landelijk onderzoek is ontzettend interessant en ik vind het dan ook erg leuk om ook bij deze meting weer betrokken te zijn.

Sinds een paar maanden ben ik onderzoeksmedewerker bij het NESDA-onderzoek in Groningen. Ik vind het heel mooi dat het onderzoek al zo lang loopt en dat er naar zo veel verschillende factoren wordt gekeken. Het is geweldig om te zien met hoeveel betrokkenheid deze deelnemers zich steeds weer een dagdeel voor ons inzetten. En iedere deelnemer is weer anders. Dat maakt het werk leuk en afwisselend.

Ook ben ik betrokken bij het MARIO-project waar de kinderen (10-25 jaar) van NESDA deelnemers worden gevolgd. We hebben begin november onze eerste meting in Groningen gedaan. Best even spannend, maar we hebben een goede start gemaakt. Weer een stap gezet!



Hoi! Ik ben Shamira Kuiper, 27 jaar oud en woonachtig in Midlaren (Drenthe). In 2016 ben ik afgestudeerd aan de Rijksuniversiteit Groningen (Klinische Psychologie) en sindsdien werk ik als onderzoeksmedewerker. Ik ben gestart bij het UMCG en inmiddels werk ik alweer twee jaar als onderzoeksmedewerker én psycholoog bij GGZ Drenthe.

Begin dit jaar is mij gevraagd om de NESDA metingen in Emmen op mij te nemen en daar heb ik enthousiast 'JA' opgezegd! Echter heeft COVID-19 daarbij roet in het eten gegooid wat maakt dat ik nog niet gestart ben, maar daar gaat binnenkort verandering komen en ik hoop dat ik snel mijn eerste NESDA deelnemer mag zien!



Vissen naar antwoorden

Vetzuren in depressie- en angststoornissen

“Bestaat er een verband tussen omega-3 en omega-6 vetzuren enerzijds en depressie en angststoornissen anderzijds?” Dat was de belangrijkste vraag die onderzocht werd in het proefschrift van Carisha Thesing.

Vetzuren kunnen we binnenkrijgen via ons eten. Omega-3 vetzuren komen vooral voor in vette vis, sommige andere zeevruchten en in een aantal noten en zaden. Juist in plantaardige zaden en oliën, zoals in margarines en veel bewerkte voedingsmiddelen, vinden we omega-6 vetzuren.

Voor dit onderzoek werden onderzoeksgegevens van de NESDA-studie, de DELTA-studie en de MoodFOOD-studie gebruikt. In dit proefschrift vonden we een cross-sectioneel* verband (maar geen prospectief* verband) tussen omega 3-vetzuren en depressieve stoornissen: patiënten die tijdens het onderzoek een depressieve stoornis doormaakten, hadden lagere omega 3-vetzuur concentraties in hun bloed dan de gezonde controle personen. Hoe lager de omega-3 vetzuur concentraties waren, hoe ernstiger de depressie was. Dit zou kunnen komen doordat lage omega-3 vetzuur concentraties samen lijken te gaan met storingen in biologische stress-systemen (zoals het ontstekingsmechanisme,

CARISHA



THESING

CROSS-SECTIONEEL VERBAND

Je kijkt op 1 bepaald moment naar het verband tussen 2 variabelen.

PROSPECTIEF VERBAND

Je volgt 2 variabelen VERDER in de tijd. Je kijkt of er een verband tussen de 2 variabelen duidelijk wordt

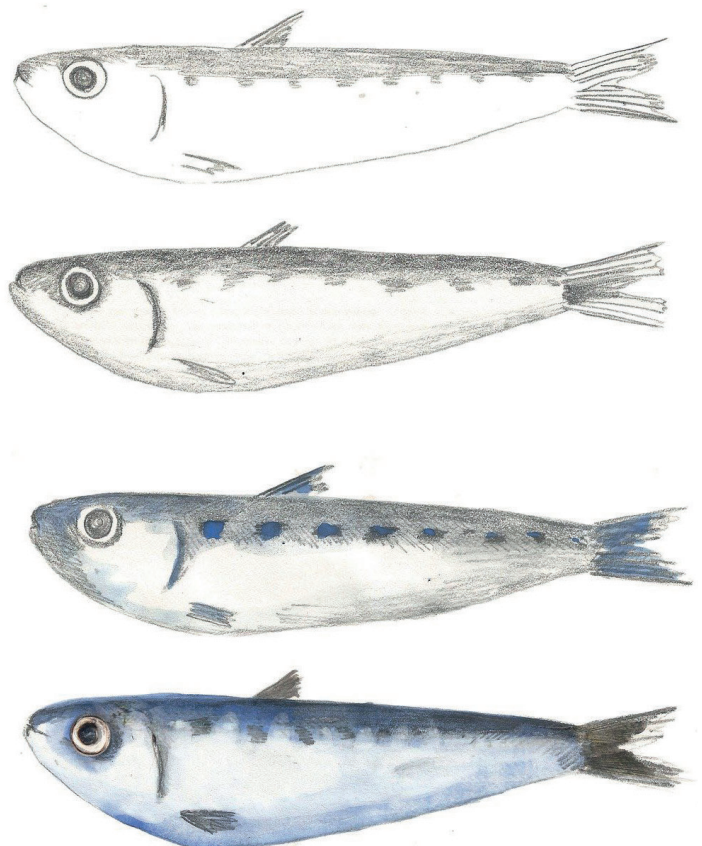
hormonen uit de HPA-as en het deel van ons zenuwstelsel dat onbewuste processen in het lichaam aanstuurt), en met ongunstige scores op bepaalde psychologische kwetsbaarheden. In eerdere onderzoeken is er bijvoorbeeld een verband gevonden tussen depressieve stoornissen en de persoonlijkheidsschalen 'emotionele stabiliteit', 'extraversie' en 'nauwkeurigheid', en met een schaal die hopeloosheid meet.

In dit proefschrift hebben we geen verbanden gevonden tussen

omega-3 vetzuur concentraties en angststoornissen, of tussen omega-6 vetzuur concentraties en depressieve stoornissen. Hoewel het beste bewijs voor oorzaak en gevolg moet komen uit onderzoeken waarbij er een experiment wordt gedaan, vinden we in dit proefschrift geen duidelijke aanwijzing voor een oorzaak-gevolg relatie tussen omega-3 vetzuur concentraties en depressieve stoornissen. Daarom kunnen veranderingen in omega-3 vetzuur concentraties bij patiënten met depressieve stoornissen beter gezien worden als een biologische marker* voor de ernst, dan als een biologische marker voor het risico op of een prognose van een depressieve stoornis.

BIOMARKERS

Dit zijn factoren die in weefsel of lichaamsvloeistoffen zoals bloed of urine worden aangetroffen. Biomarkers zijn meetbaar en kunnen ons vertellen wat er in ons lichaam gaande is, bijvoorbeeld een ontsteking of zoals in dit geval, een depressie



Contact:

nesda@ggzingeest.nl
020-7885676
www.nesda.nl

Eindredactie:

Brenda Penninx

Redactie:

Melany Horsfall
Krista Koekenbier
Mary Mijnlief
Lotte Wessels

Vormgeving:

Lotte Wessels

Drukwerk:

Drukwerkdeal.nl

Bronvermelding afbeeldingen:

Voorkant:	ElisaRiva via Pixabay
Pag. 4	Miroslava Chrienova via Pixabay
Pag. 9	FotoRieth via Pixabay
Pag. 10	Christian Kropf
Pag. 17	Manfred Steger via Pixabay
Pag. 25	Martina Binosi via Pixabay