

Sporten tegen depressie

Van een verslaggeefster

DEN HAAG – Huisartsen schrijven onnodig vaak antidepressiva voor. In veel gevallen zijn patiënten met een lichte depressie veel meer gebaat bij therapie-sessies, zelfhulpcursussen of simpelweg met sport.

Dat is gebleken in het zogeheten Doorbraakproject Depressie van het Trimbos Instituut. Het percentage patiënten dat met antidepressiva wordt behandeld voor niet-ernstige klachten, liep tijdens dit project terug van 40 naar acht procent.

Antidepressiva behoren tot de meest voorgeschreven medicijnen. De afgelopen twee jaar testte een honderdtal hulpverleners, onder wie huisartsen en psychologen, een nieuwe aanpak van depressie. In plaats van onmiddellijk medicijnen voor te schrijven, zochten artsen naar andere oplossingen.

Ze hielden patiënten beter in de gaten door hen vragenlijsten te laten invullen, waarmee ze maandelijks de ernst van de depressie bij die patiënten konden meten. Mensen met zware klachten stuurden ze eerder door naar een psychiater of psychotherapeut om te voorkomen dat de depressie chronisch zou worden.

Patiënten met niet-ernstige depressieve klachten konden kiezen uit korte behandelingen, waarbij het zelf oplossen van problemen centraal stond. Ze werden doorverwezen voor gesprekken met een therapeut of verpleegkundige, volgden een zelfhulpcursus of sloegen aan het sporten. Die aanpak blijkt effectief. Bij niet-ernstige depressieve klachten werken medicijnen overigens in 60 tot 70 procent van de gevallen niet.