

Tijdig  
aanpakken

Wie zich vroeg laat  
helpen, kan er snel  
vanaf geraken.



# Depressie en angst

# Zoek hulp

Uit onze statistische enquête blijkt dat zowat de helft van de mensen die met angst of depressie kampen, zich niet laat behandelen. Het is nochtans cruciaal om het probleem aan te pakken.

Sophie Fluyt – Christian Rousseau

**O**verbelasting thuis en op het werk, te veel verwachtingen van buitenaf, vermoeidheid door overvolle dagen: het bezorgt veel mensen af en toe wel eens angst en stress. Soms gaan die momenten echter niet zo snel voorbij en sluimert er diepere angst of een depressie. Wie echt in de put zit, geraakt daar vaak niet zo gemakkelijk uit. En volgens onze enquête zoeken maar weinigen hulp.

### Vaak een combinatie

Hoewel angst en depressie soms met elkaar te maken hebben, zijn het twee verschillende stoornissen. Angst zorgt gewoonlijk voor paniek en ongerustheid in situaties waarin de meeste mensen daar geen last van hebben. Om dat te voorkomen, hebben sommigen de neiging om die situaties te vermijden en zich af te zonderen. Een depressie kenmerkt zich daarentegen door een praktisch constante neerslachtigheid en droefheid telkens per periode van ten minste twee weken. Die gevoelens kunnen gepaard gaan met een algemeen gebrek aan interesse, slaapproblemen, schuldgevoelens, verstoorde eetlust, vermoeidheid, concentratieproblemen en zelfs morbide gedachten en zelfmoordgedachten. Mensen met een depressie kunnen ook symptomen van angst vertonen, terwijl angststoornissen omgekeerd tot een depressie kunnen leiden.

### Bijna de helft onbehandeld

Via een enquête wilden wij te weten komen hoeveel Belgen met mentale problemen kampen en hoe ze daarmee omgaan. De 931 respondenten zijn representatief voor de bevolking van 20 tot 74 jaar. We stelden vast dat 12 % blijkt symptomen te vertonen van depressie en 23 % symptomen van angst. Bijna de helft doet daar echter niets aan. Nochtans is het cruciaal om de stoornis te laten vaststellen en op de juiste manier te behandelen. Per slot van rekening zegt 44 % van de personen met ten minste één mentaal probleem (depressie, angst

of beide) dat de symptomen zwaar wegen op hun levenskwaliteit. En als we kijken bij de personen die het afgelopen jaar last hadden gehad maar toch niets hebben ondernomen, antwoordt maar liefst 70 % van de mannen en 57 % van de vrouwen dat ze geen hulp hebben gezocht omdat ze denken dat ze het alleen aankunnen. 32 % van de mannen vindt het ook moeilijk om er openlijk over te praten, tegenover 28 % van de vrouwen. Tot slot vinden 34 % van de vrouwen en 25 % van de mannen de behandeling te duur. We stellen trouwens vast dat er een verband bestaat tussen de financiële situatie van de respondenten en depressies of angststoornissen: de minst goedgevoelden hebben daar het meest last van. Een van de redenen kan zijn dat mensen met meer financiële middelen meer kunnen besteden aan sport en andere vrijetijdsactiviteiten, informatievergaring, verschillende (niet terugbetaalde) zorgverstrekkers enz.

### Geluk zit niet in een pil

In ons land worden depressies en angststoornissen in de eerste plaats nog altijd met medicatie aangepakt. Van de respondenten die een behandeling volgen, neemt 57 % antidepressiva. Nochtans zou het nut daarvan worden overschat. Antidepressiva zouden enkel een verschil maken bij zware depressies. Bovendien kunnen ze verschillende bijwerkingen opleveren die worden onderschat, zoals bij het afbouwen van de medicatie. Bij een vermindering van de dosis kunnen sommige patiënten namelijk last krijgen van duizeligheid, het gevoel van elektrische schokken, slaapproblemen, angst, hoofdpijn, misselijkheid enz. Daarom is het belangrijk om de medicatie geleidelijk aan af te bouwen.

Van alle respondenten die van ten minste één probleem last hebben en die zich daarvoor de afgelopen vijf jaar hebben laten behandelen, koos 42 % hoofdzakelijk voor psychotherapie. Die aanpak is veruit te verkiezen omdat op die manier wordt geprobeerd om het probleem definitief te verhelpen. Toch >

## Meditatie en mindfulness

**Naast de klassieke behandelingen** zijn er ook meditatietechnieken. Die zijn veelbelovend, maar worden slechts weinig gebruikt. Meditatie kan op de meest eenvoudige manier voor rust en sereniteit zorgen: door te focussen op de ademhaling. Een rustige ademhaling brengt je geest tot rust.

**Mediteren gebeurt meestal zittend** op een stoel of in kleermakerszit op de grond, ofwel in stilte, ofwel met gesproken begeleiding (een smartphone-app, een podcast, een groepsessie ...). Je kunt kiezen waarop je je concentreert: het ritme van je ademhaling, je lichaamssensaties of het omgevingsgeluid.

**Mindfulness is ook een manier** om te leren focussen op het "hier en nu", op wat je ziet, hoort, voelt en denkt, en om sneller negatieve gedachten te herkennen die tot stress, depressie en angst leiden.

**Volgens bepaalde studies** zouden die meditatietechnieken de mentale weerstand versterken. Ze bieden echter geen oplossing voor alle problemen en zijn soms niet geschikt, bijvoorbeeld in de acute fase van een depressie.

# Ondergediagnosticeerde stoornissen

Doordat angststoornissen en depressies vaak niet worden herkend, vormen ze een lange lijdensweg voor patiënten die nochtans zouden kunnen worden geholpen, zegt Professor Alain Luts, psychiater in het Brusselse universitair ziekenhuis Saint-Luc.

## Zijn mentale problemen, zoals angst of depressie, gemakkelijk te herkennen?

Nee, niet altijd. Deze problemen zijn trouwens ondergediagnosticeerd. Mensen die aan angststoornissen leiden, hebben bijvoorbeeld vaak lichamelijke klachten en besluiten dan maar dat ze een of andere lichamelijke aandoening hebben, zoals hartproblemen (hartkloppingen), neurologische problemen (duizeligheid of tetanie), maag-darmproblemen (misselijkheid) of longproblemen (verstikkingsgevoel). Dat zijn echter allemaal symptomen van een angststoornis. Soms belanden die mensen op de spoedafdeling. Doordat de artsen onvoldoende met de problematiek vertrouwd zijn, laten ze deze mensen vaak onnodige testen ondergaan, die de sociale zekerheid veel geld kosten. Soms gaan die mensen jarenlang door een diep dal vooraleer ze eindelijk hun mentale problemen inzien en aanpakken.

## Wat is de meest doeltreffende manier om die mensen te helpen?

In het centrum voor angststoornissen hanteren we een multidisciplinaire aanpak. We stellen onze patiënten voor om sport te combineren met psychotherapie en in sommige gevallen antidepressiva. Verschillende studies hebben aangetoond dat sport kan helpen bij de behandeling van angst en depressies, zeker uithoudingssporten (lopen, zwemmen, fietsen ...). Onderzoekers hebben twee patiënten-



**Prof. Alain Luts**

Psychiater bij de dienst psychopathologie voor volwassenen van het Brusselse universitair ziekenhuis Saint-Luc en het centrum voor angststoornissen

## TE LAAT ONTDEKT

“Volgens berekeningen verloopt er tussen de eerste tekenen en de start van de behandeling ongeveer 5 jaar bij een depressie en zelfs meer dan 7 jaar bij een angststoornis.”

groepen gevolgd die dezelfde behandeling volgden. Eén daarvan deed bovendien aan sport. Bij deze groep bleek de behandeling doeltreffender.

## Hoe belangrijk is de levenswijze?

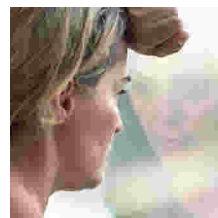
Een goede levenshygiëne is essentieel. Het is heel belangrijk om correct te leren ademen en voldoende te slapen. Een slaapttekort kan bijvoorbeeld catastrofaal zijn voor mensen met een paniekstoornis. Het is ook aan te raden om stimulerende middelen te vermijden. Koffie, theïne, cola en alcohol kunnen bijvoorbeeld angst in de hand werken. Dat geldt ook voor drugs zoals cannabis. Mensen die er verschillende slechte gewoonten op nahouden, moeten natuurlijk wel de kans krijgen om daar geleidelijk aan verandering in te brengen.

## Zijn mentale problemen dan te “genezen”?

Absoluut. Veel mensen denken dat er geen oplossing voor hen bestaat, terwijl ze met de juiste aanpak snel geholpen zouden zijn. Jammer genoeg komen dergelijke stoornissen pas erg laat aan het licht, vaak na een jarenlange lijdensweg. Dat is een groot probleem, want hoe later ze worden aangepakt, hoe langer de behandeling zal duren en hoe moeilijker het is om bepaalde gewoonten te veranderen. Bovendien kunnen deze stoornissen ook tot andere problemen leiden. Een onbehandelde angststoornis kan bijvoorbeeld uitmonden in een depressie. Niet bij de pakken blijven zitten is dus de boodschap.

## Hulp nodig?

Meer informatie vind je op deze twee websites:  
 – [www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)  
 – [www.zorg-en-gezondheid.be/centra-voor-geestelijke-gezondheidszorg](http://www.zorg-en-gezondheid.be/centra-voor-geestelijke-gezondheidszorg)



Veel mensen denken dat ze hun eigen boontjes wel kunnen doppen.

> blijft de drempel om psychologische hulp te zoeken hoog, onder meer door de terugbetalingsproblematiek. Bij de personen die de laatste vijf jaar zijn gestopt met hun voornaamste behandeling, zegt 16 % dat te hebben gedaan omdat de rekening zo hoog is.

## Sporten zou bepaalde klachten verlichten

### Te weinig terugbetaald

Vandaag worden enkel raadplegingen bij een psychiater deels terugbetaald. Sommige ziekenfondsen voorzien echter ook in een tegemoetkoming voor een

## Bijna de helft doet er niets aan

In onze enquête verklaarden in totaal 59 % van de respondenten met een depressie of met angststoornissen of met beide te kampen of te hebben gekampt.



19%

depressie



12%

angst

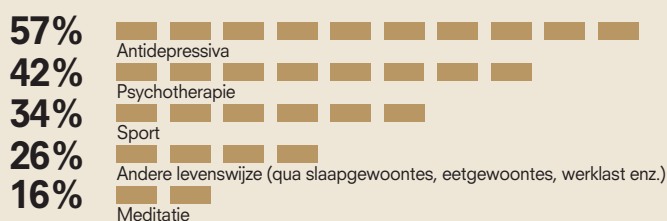


28%

beide

Van alle respondenten die het jaar daarvoor last hadden gehad van mentale problemen, deed 45 % daar totaal niets aan.

## Welke aanpak kozen zij die er wel iets aan doen?



bepaald aantal sessies bij een psycholoog of psychotherapeut.

Minister De Block wil die psychologische hulp goedkoper en toegankelijker maken, maar er ligt nog niets concreets op tafel. Als je voornamelijk om financiële redenen van psychologische hulp afziet, neem dan contact op met een van de centra voor geestelijke gezondheidszorg. Aangezien die subsidies krijgen, betaal je dan slechts een beperkt bedrag per sessie. Helaas kunnen de wachtlijsten lang zijn.

### Zelf stress aanpakken

Steeds meer onderzoeken tonen aan dat het nuttig is om naast de klassieke behandeling nog andere maatregelen te nemen. Zo is bewezen dat regelmatig bewegen bepaalde klachten verlicht. Sport is inderdaad een doeltreffend antistressmiddel. Of sport ook helpt bij een zware depressie, is echter minder duidelijk.

### Beter leven

Het belang van een goede levenshygiëne is eveneens aangetoond. Uit onze enquête blijkt er een duidelijk verband te bestaan tussen een depressie en angst enerzijds, en regelmatig alcoholgebruik en roken anderzijds. Gezond eten, niet roken, voldoende slapen en je verzorgen is hoe dan ook goed voor de gezondheid. Met de nodige moed en de juiste aanpak kan iedereen weer zin krijgen in het leven. 🍎