

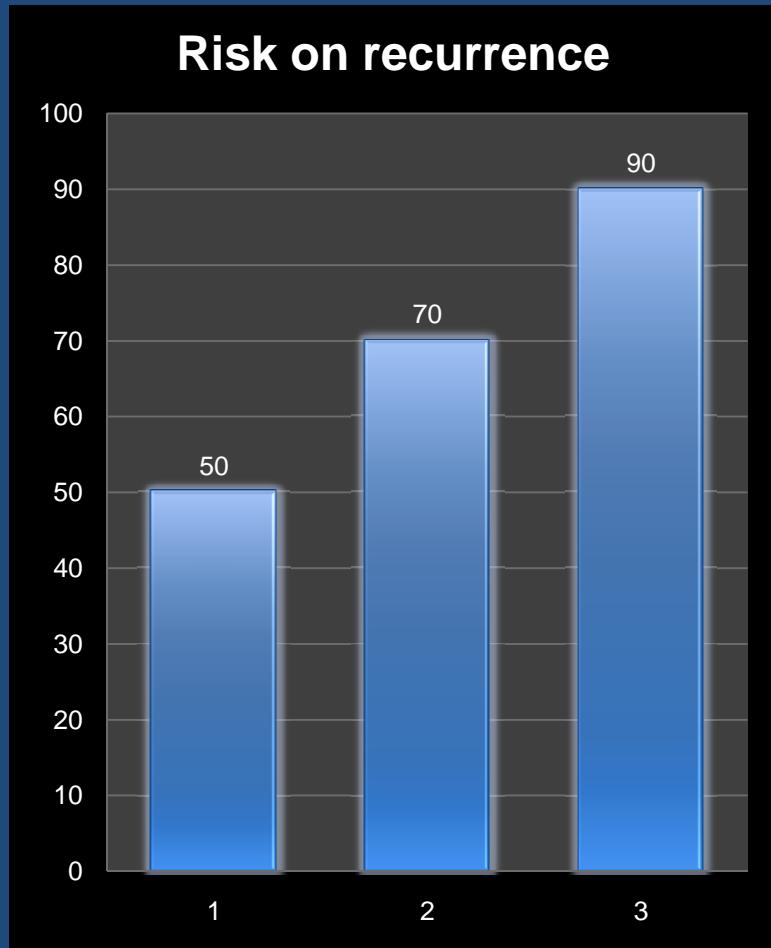
Disease burden,  
preventive cognitive therapy &  
development of an online intervention

# PREVENT RECURRENT DEPRESSION

# The societal and economic costs of depression are considerable:

- 738.000 people in The Netherlands
- 157.000 disability adjusted life years
- € 456.6 mln health care
- € 953.3 mln absenteeism
- 53% is recurrent

# Depression is a recurrent disorder



- 85 % of recovered people shall develop another depression within 15 years
- Mean interval of 3 years
- 7 to 8 recurrences per lifetime

# Preventive measures are crucially needed

- For people who recovered from a depression before.
- People need to learn how to prevent recurrence of depression in a self reliant manner.

# Preventive Cognitive Therapy

- Preventive cognitive therapy reduces the number of depressive episodes (Bockting, 2006).
- This programme increases the amount of time between recurrences.

# Online preventive cognitive training

- Online screening & registration
- 8 sessions preventive cognitive training
- personal coaching if desired
- moodmonitoring
- SMS & E-mail
- Automated feedback

# Online preventive cognitive training

- Connection between thinking and feeling
- Recognition of automatic thoughts
- Recognition of thoughtpatterns
- Development of thoughtpatterns
- Assessing of own thoughtpatterns
- Forming of a new appropriate thoughtpattern
- Formation of a preventionplan

# Sessions

- Introduction
- Questionnaire previous session
- Theory, Videos & Exercises
- Assignment
- Evaluation

# Preview

DEPRESSIEVRIJ.NL

Inloggen  •

Wachtwoord vergeten?

HOME WAT IS HET? VOOR WIE? DEMONSTRATIE ZELFTEST ONDERZOEK CONTACT



## Leer terugval van depressie te voorkomen

Heeft u al eens of misschien vaker een depressie meegemaakt en wilt u leren hoe u de kans op terugval kunt verminderen? DepressieVRIJ is een training ter voorkoming van terugval bij depressie. [Registreer je nu.](#)

## Tips ter preventie van terugval

Heeft u al eens of misschien vaker een depressie meegemaakt en wilt u leren hoe u de kans op terugval kunt verminderen? DepressieVRIJ is een training ter voorkoming van terugval bij depressie. [Registreer je nu.](#)

Copyright © 2009 - Trimbos Instituut

[Privacy](#) | [Cofoton](#) | [Disclaimer](#)



○ Website

Lillian van der Kamp Msc  
Trimbos Institute

# Preview

The screenshot shows a web page from the website DEPRESSIEVRIJ.nl. At the top, there is a navigation bar with links for 'Uitloggen', 'Profiel Wijzigen', 'Tell a friend', 'Ask a friend', 'Help', and 'Contact'. Below the navigation bar, the main header reads 'DEPRESSIEVRIJ.nl' with a small graphic of people walking on a beach to its right. The page content is divided into several sections:

- HERKEN JE GEDACHTEN**: A text area introducing the first lesson of the course, stating: "Welkom bij les 1 van: DepressieVRIJ. Depressie komt vaak voor en na herstel kan er een terugval komen. Terugval is vaak beangstigend en kan beter voorkomen worden. Deze training helpt bij het doorbreken van het ritme van depressie. Tijdens de training wordt de aandacht gericht op de relatie tussen denken en voelen. Je leert hoe je zelf invloed op je gevoel kunt hebben om zo terugval van depressie te voorkomen. Klik steeds op volgende om verder te gaan."
- MEDIA**: A video player showing a man in a suit standing on a beach. The video controls include a play button and a progress bar.
- DEFENINGEN**: A section listing three definitions:
  - Defining 1 : Automatische gedachtenlijst
  - Defining 2 : Herkende gedachten en bijbehorende gevoelens
  - Opdracht : Registratieformulier bij negatieve gevoelens
- MENU LES 1**: A sidebar menu with the following items:
  - Introduktie
  - Uitleg: denken en gevoel
  - Uitleg: herken je gedachten
  - Uitleg: gedachten en gevoelens

## ⌚ Session

# Preview

The screenshot shows the homepage of the DEPRESSIEVRIJ.nl website. At the top, there is a navigation bar with links for 'Uitloggen', 'Profiel Wijzigen', 'Tell a friend', 'Ask a friend', 'Help', and 'Contact'. Below the navigation is a banner featuring four small images of people in various settings. The main content area has a purple header 'DEPRESSIEVRIJ.nl' and a sub-header 'STEMMINGSMETER'. A text box below the sub-header says: 'Klik op een datum in de kalender je stemmingsmeter in. We raden je aan eens per twee weken je stemming in te vullen. Zo krijg je een overzicht van je stemming over een langere periode.' To the left is a calendar for September 2009, with specific dates highlighted in red. To the right is a bar chart titled 'OVERZIJKT SEPTEMBER 2009' showing stemmings over weeks 36 through 40. The chart has a scale from 0 to 10. Below the chart is a link 'Maak PDF maand overzicht'. At the bottom left is a section titled 'JAAR OVERZIJKT 2009' with a single bar chart segment.

week	ma	di	wo	do	vr	za	zo
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

OVERZIJKT SEPTEMBER 2009

Week	Stemming
36	7
37	7
38	8
39	8
40	8

JAAR OVERZIJKT 2009

Jaar	Stemming
10	1

## ○ Mood monitoring

# Preview



○ Video guidance

# Next steps

- Completion development
- Pilot trial
- Research
  - clinical effectiveness
  - cost effectiveness
- Implementation



Questions?

[lkamp@trimbos.nl](mailto:lkamp@trimbos.nl)

[www.icom.trimbos.nl](http://www.icom.trimbos.nl)

[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

<http://www.depressievrij.cilab.nl/>

<http://interventie.depressievrij.cilab.nl/Account/Login?ReturnUrl=%2fPortal>