

# DEPRESSIE

## enkele cijfers

### Wat is een depressie?

Iemand heeft een depressie als hij of zij (bijna) dagelijks, gedurende tenminste twee weken, **5 of meer** symptomen heeft:

#### Eén of beide kernsymptomen

- › Sombere stemming
- › Duidelijk verminderde interesse of plezier in (bijna) alle activiteiten

#### Aanvullende symptomen

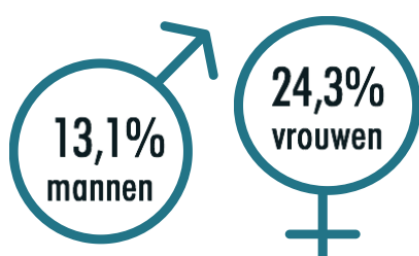
- › Verminderde eetlust en gewichtsverlies, of juist een toegenomen eetlust met gewichtstoename
- › Slapeloosheid, slecht slapen of juist te veel slapen
- › Geagiteerd en rusteloos zijn of juist geremd
- › Vermoeidheid en verlies aan energie
- › Gevoelens van waardeloosheid of overmatige schuldgevoelens
- › Moeite hebben met concentreren, nadenken en beslissingen nemen
- › Terugkerende gedachten aan de dood of zelfdoding

### Depressie komt vaak voor



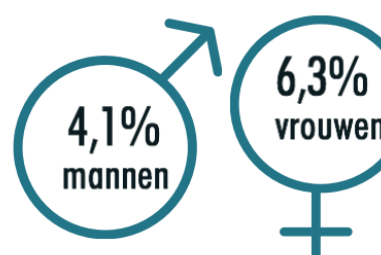
1 op de 5

18,7% van de volwassenen heeft ooit in zijn/haar leven een depressie meegemaakt

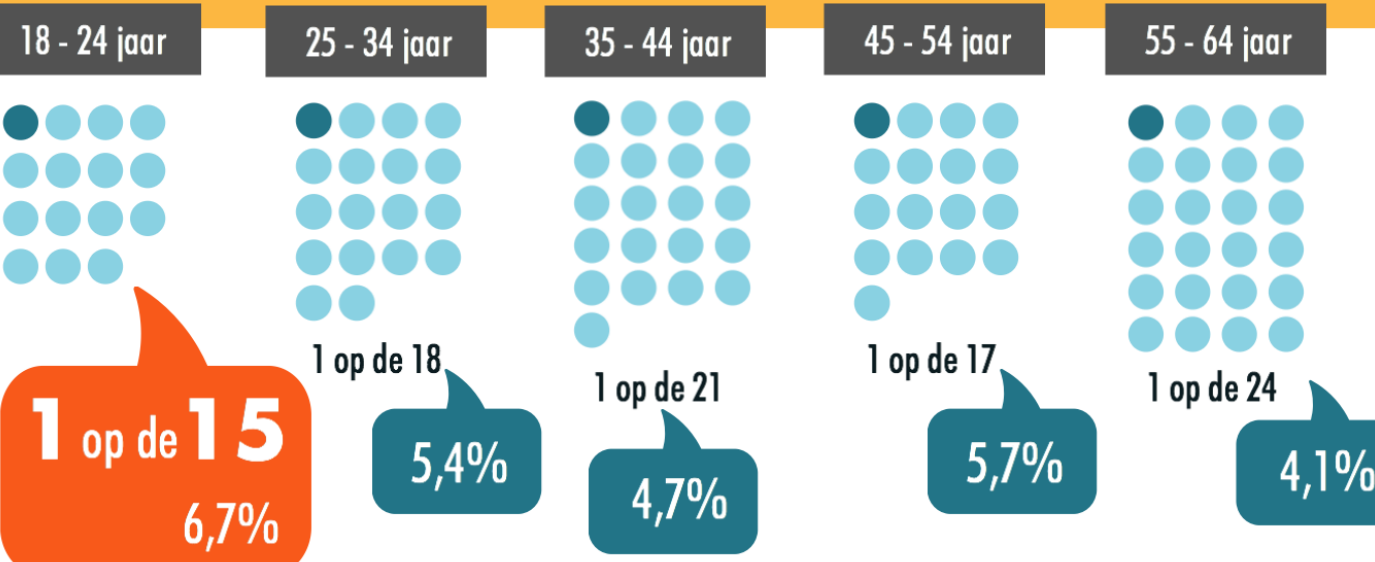


1 op de 20

5,2% van de volwassenen maakte in het afgelopen jaar een depressie mee



Depressie (in het afgelopen jaar) komt vaker voor bij lager opgeleiden, alleenstaanden, werklozen of arbeidsongeschikten, en personen met een lager inkomen.



### Duur van depressie

#### Gemiddelde duur van depressieve episode

- › 50% herstelt binnen 3 maanden
- › 30% herstelt tussen 3 en 24 maanden (meestal binnen 6-12 maanden)
- › 20% chronisch (langer dan 2 jaar)

6 maanden

Depressie kan eenmalig zijn of terugkerend. Bij de helft van de mensen die ooit een depressie hebben gehad, komt de depressie terug, gemiddeld 7 tot 8 keer gedurende hun levensloop.

### Gevolgen van depressie

- › Persoonlijk lijden in het dagelijks functioneren.
- › Grote impact op familie en naasten.
- › Hoge zorgkosten: € 1,6 miljard (in 2011); dat is ruim 8% van de totale kosten voor psychische aandoeningen en 2% van de totale kosten van de gezondheidszorg.
- › Kosten voor ziekteverzuim en verminderd functioneren op het werk: € 1,8 miljard per jaar.
- › Risico op vroegtijdig overlijden, door ongezonde leefstijl, lichamelijke ziektes en suicide.



### Gebruik van zorg

Van de mensen met depressie in het afgelopen jaar had **58,5%** enigerlei zorg (in datzelfde jaar)

58,5%

- › 36,7% had contact met GGZ-hulpverlener
- › 50,5% had contact met huisarts, bedrijfsarts of maatschappelijk werker
- › 14,2% ontving andere zorg (telefonische hulpdienst; dominee, pastoor, imam; homeopaat, acupuncturist of andere alternatieve genezer; zelfhulpgroep)

#### Bronnen

NEMESIS, de 'Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study', een longitudinale studie naar psychische aandoeningen in de volwassen bevolking in Nederland die door het Trimbos-instituut wordt uitgevoerd, zie [www.nemesis-2.nl](http://www.nemesis-2.nl) Volksgezondheidszorg.info (2016). <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/stemmingsstoornissen>. Bilthoven, RIVM, 2016. Smit F, M Vlasveld, A Beekman, P Cuijpers, R Schoevers, M Ruiter, B Boon. *Depressiepreventie. Stand van zaken, nieuwe richtingen*. Utrecht, Trimbos-instituut, 2014. Ten Have M, J Nuijen, De Graaf R. *Tendrapportage GGZ 2012. Deel 2B - Ernst van de psychische aandoening als voorspeller van de aard en intensiteit van zorggebruik*. Utrecht, Trimbos-instituut, 2012.

Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut. Artikelnummer: INF016