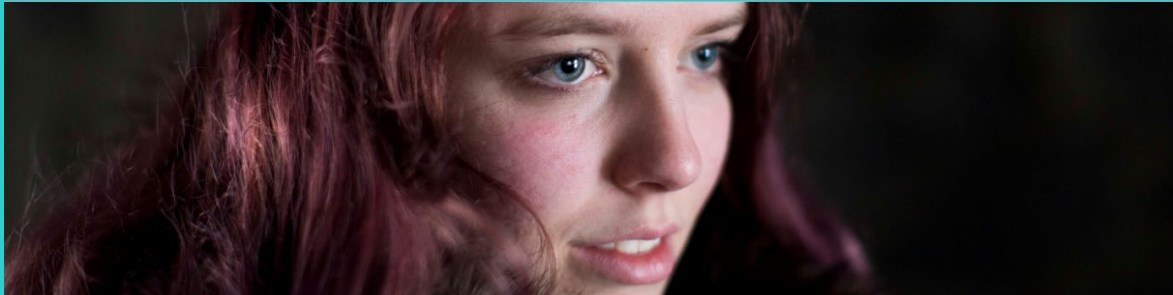


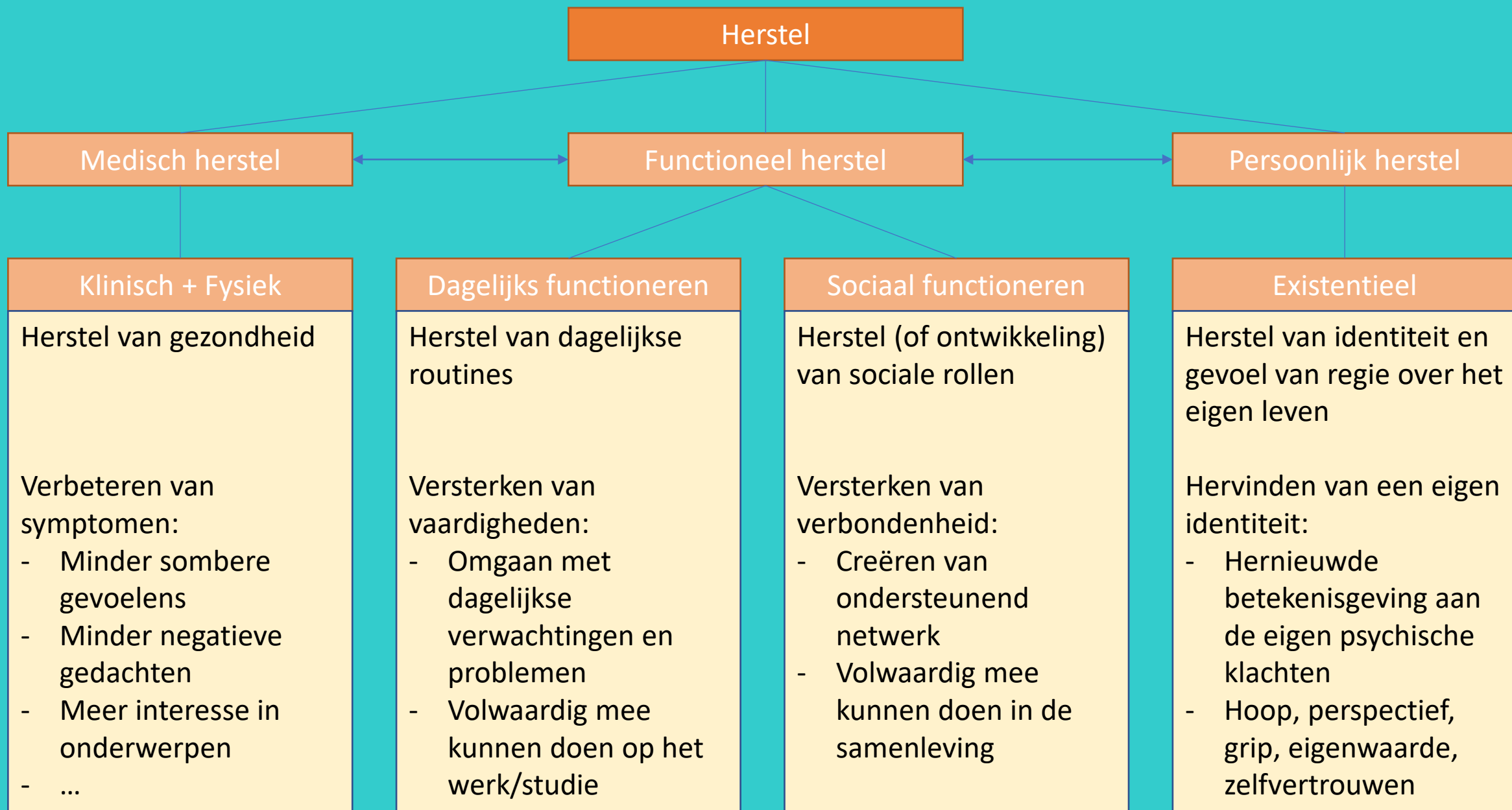
STAIRS-studie

Ondersteuning bij herstel na een
depressie

David Wedema

Alles goed?





Persoonlijk herstellen, hoe doe je dat?

Connectedness

Hope

Identity

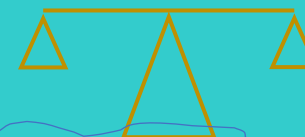
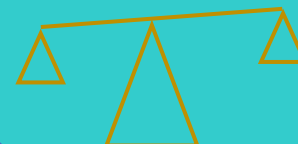
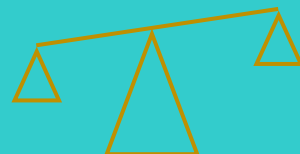
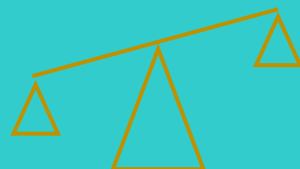
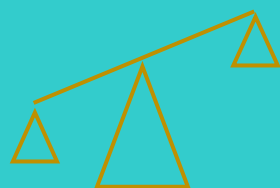
Meaning to life

Empowerment

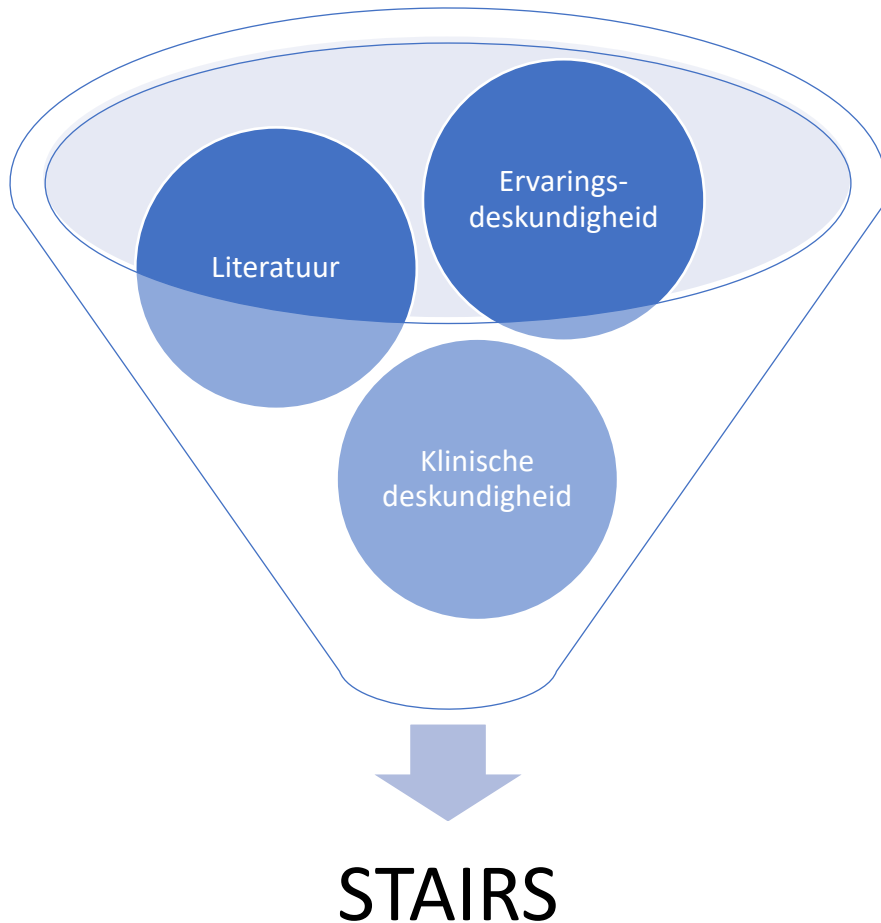


- Ondersteunend netwerk
- Lotgenotencontact
- Ervaringsdeskundigheid
- Vaardigheden versterken
- Inzicht in wie ben ik en wat vind ik belangrijk

Leamy, Bird, Le Boutillier, Williams & Slade, 2011



Ontwikkeling 'Storytelling and Training to Advance Individual Recovery Skills' (STAIRS)

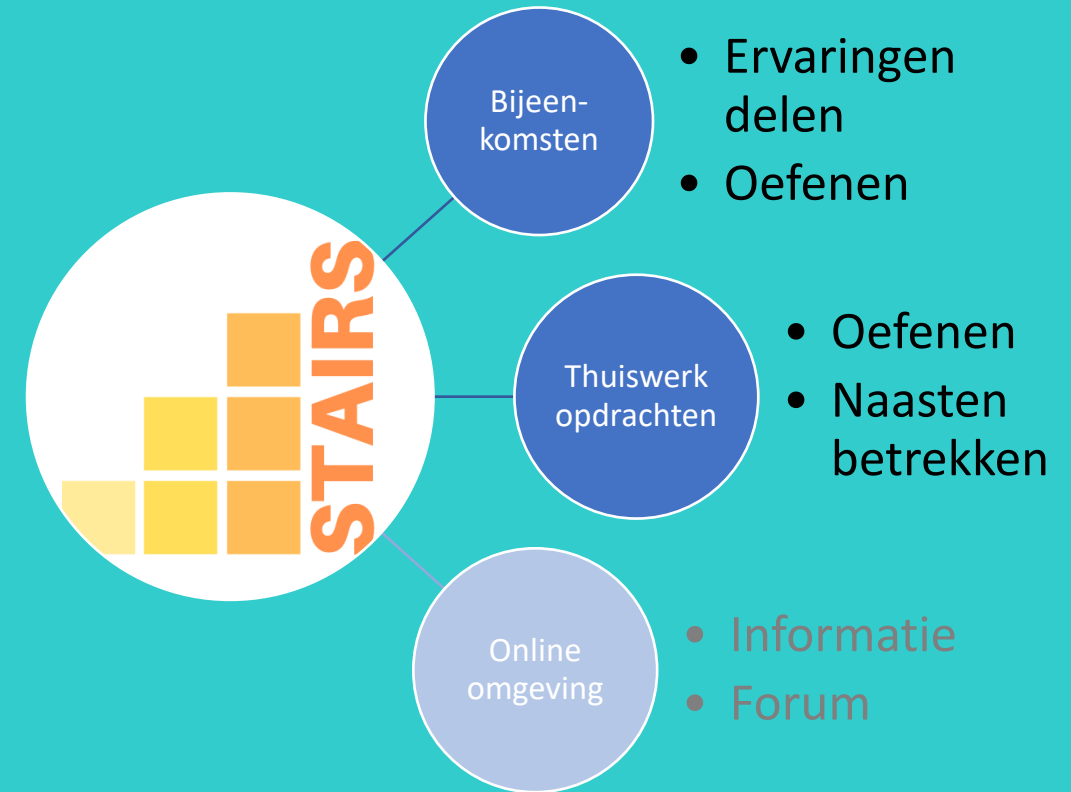


Pijlers:

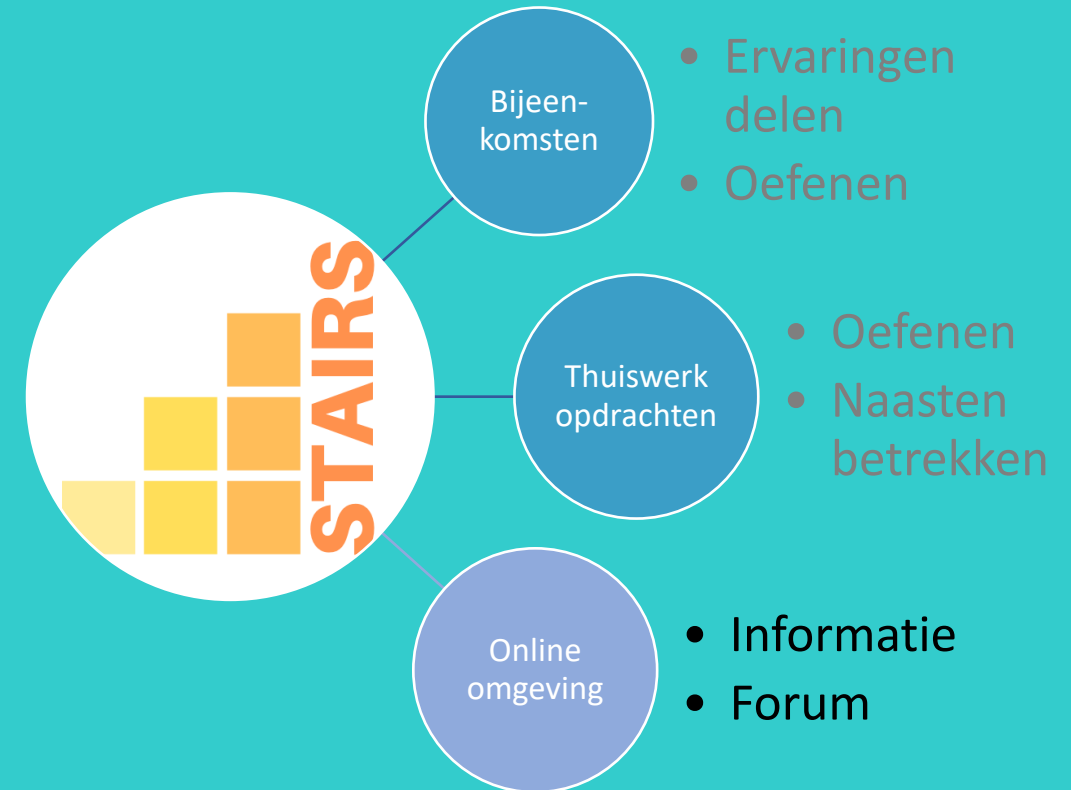
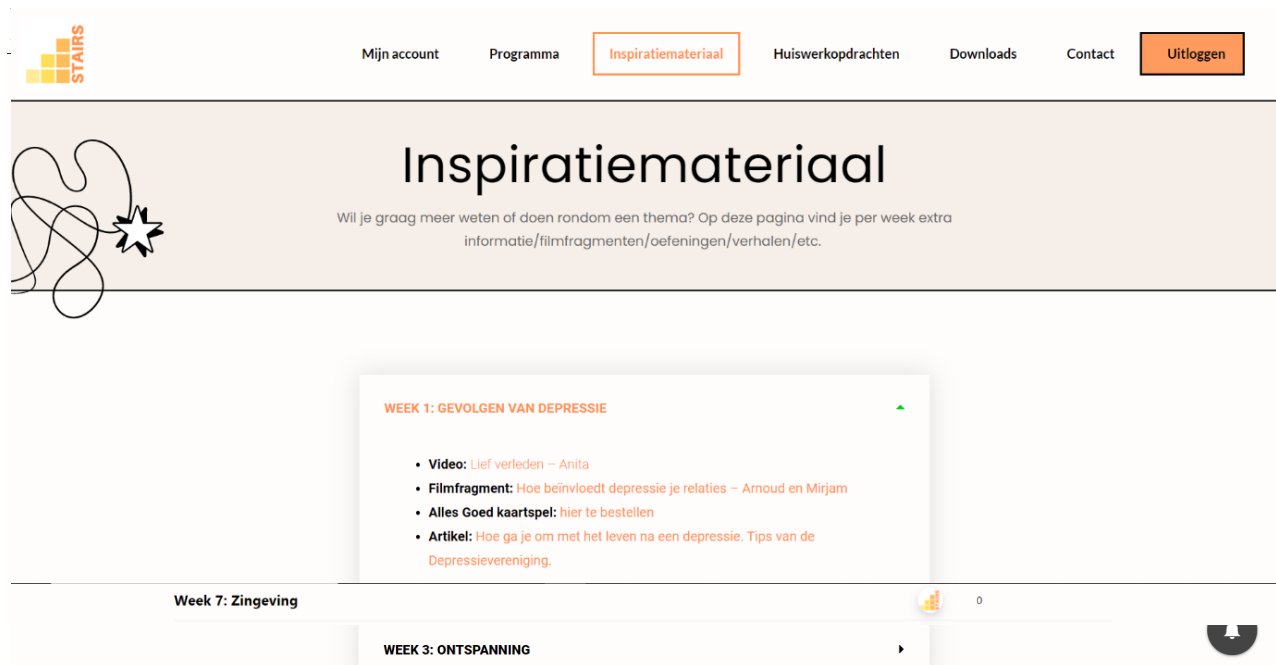
- Ervaringen delen
- Oefenen van vaardigheden
- Naasten betrekken
- Blended programma

STAIRS: 8 modules

1. Gevolgen van depressie
2. Structuur
3. Ontspanning
4. Verbinding maken
5. (zelf) Stigma
6. Zelfbeeld
7. Zingeving
8. Terugval voorkomen



STAIRS: Online omgeving



Eerste ervaringen met STAIRS

“Sinds ik mee heb gedaan aan STAIRS zit ik beter in mijn vel en heb ik eindelijk weer structuur in mijn dagen”

Siebrig
deelnemer STAIRS

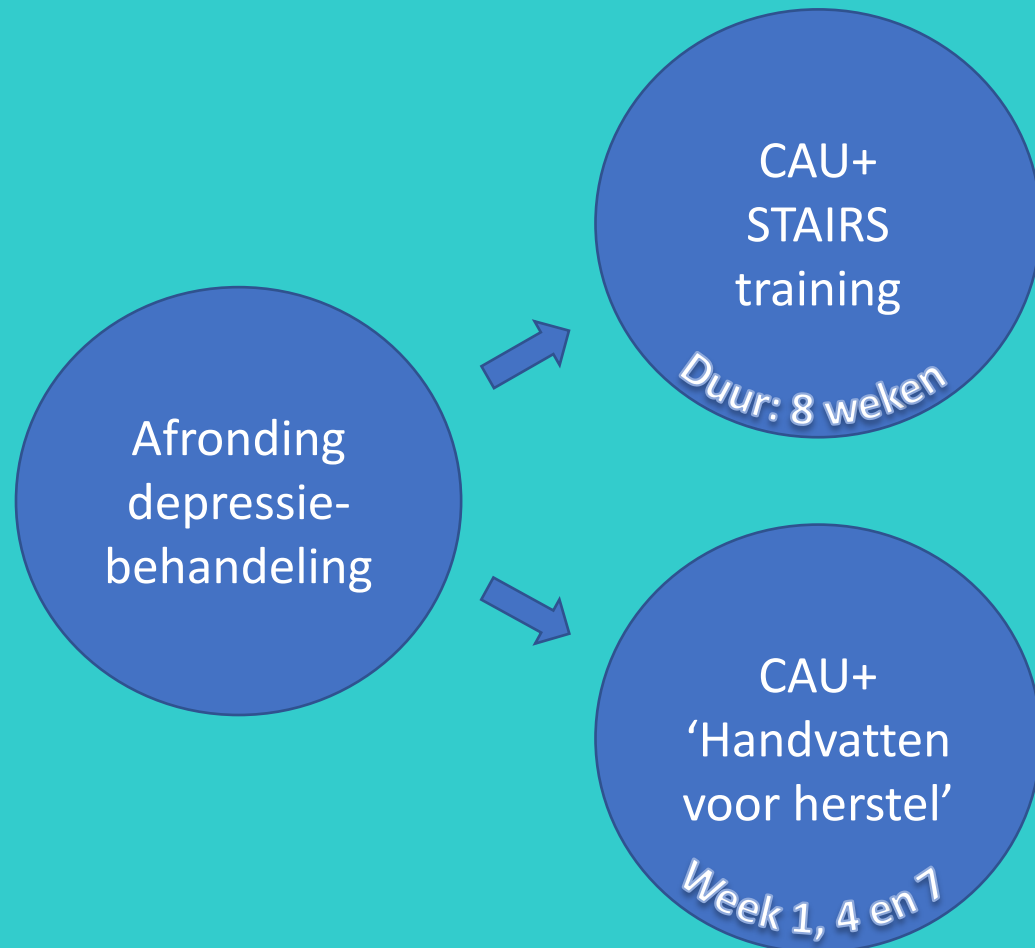
"Bepaalde dingen die ik op het forum heb geschreven, dat was echt uit mijn hart. En dat had ik niet zo makkelijk uit mijn mond kunnen krijgen"

Rob
deelnemer STAIRS

“Volgens mij is deze training wel echt precies een missende schakel in wat er nu aangeboden wordt aan hulp bij een depressie”

Tom
deelnemer STAIRS

Werkt het?



T0 Start	T1 +8 weken	T2 +6 maanden
Persoonlijk herstel	Idem	Idem
Depressie symptomen	Idem	Idem + terugval
Ervaren grip/controle	Idem	Idem
Kosten a.g.v. psychosoc. probl.	Idem	Idem

Ervaringen STAIRS

Vragen?

Contact:

David Wedema

d.wedema@umcg.nl

www.stairstraining.nl/het-onderzoek

