



Depressie en alcoholverslaving: een integrale aanpak?

Prof. Dr. Matthijs Blankers

Tranzo/Tilburg University

Trimbos-instituut

Arkin

Programma

- Epidemiologische cijfers
- Richtlijnen (MDR) Depressie en Alcohol
- Effectiviteit
- Praktische handreiking

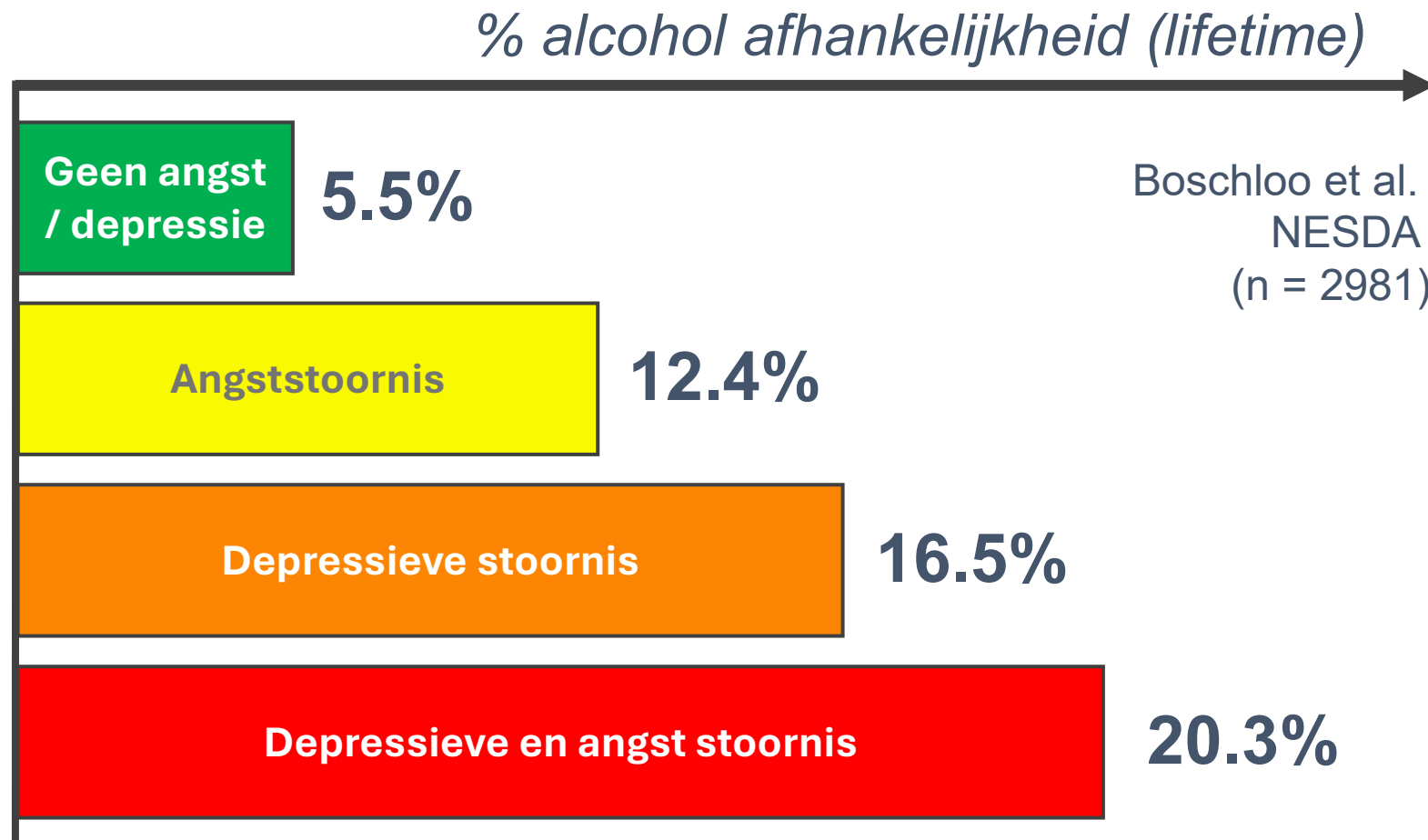


Epidemiologie comorbiditeit tussen depressie en alcohol

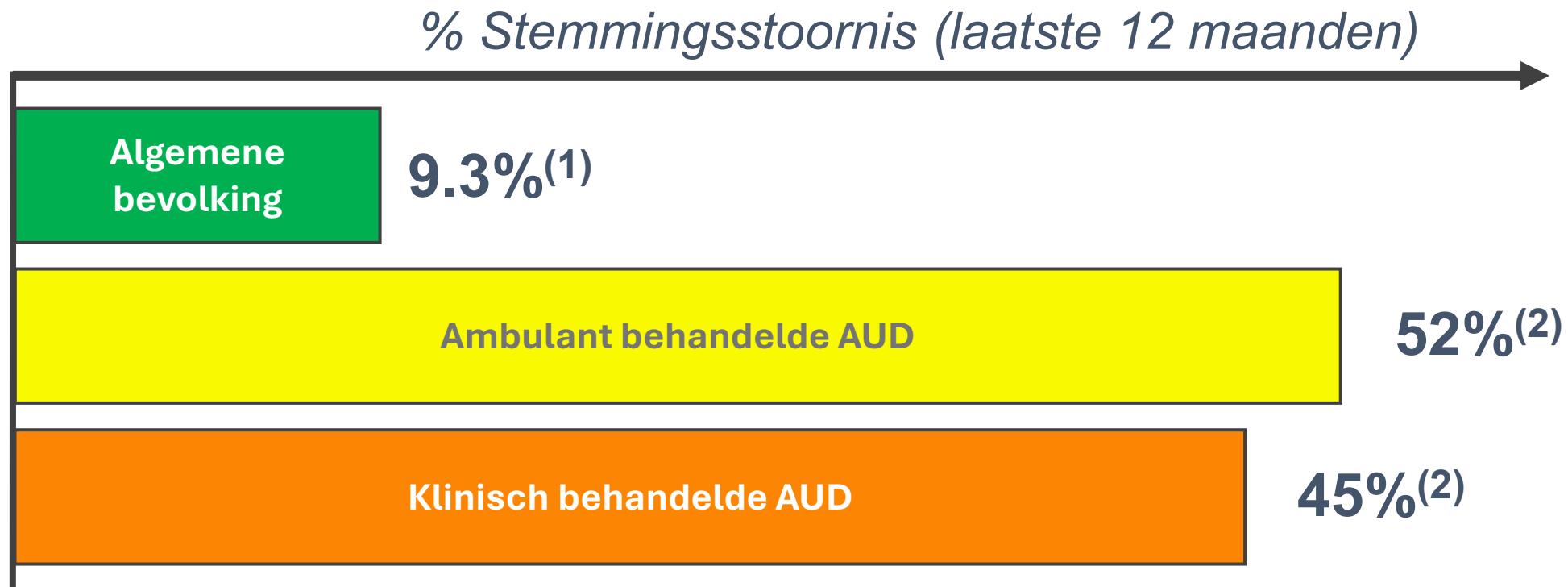


- Depressie (25% LT, 9% 12M) en stoornis in het alcoholgebruik (13% LT, 5% 12M) komen veel voor in alle leeftijden, met sterke onderlinge verbanden.
 - Trauma en persoonlijkheidsstoornissen zijn gedeelde risicofactoren voor beide aandoeningen.
 - Alcoholgebruik kan depressie verergeren; depressieve klachten kunnen alcoholgebruik versterken.
 - Comorbiditeit verhoogt het risico op sterfte en suïcide; vraagt om gerichte interventies.
- 

Illustratie comorbiteit (Nederland)



Illustratie comorbiteit (Duitsland)



Bronnen:

¹Jacobi et al; Int. J. Methods Psychiatr. Res. 23(3): 304–319 (2014)

²Dauber et al; Int J Ment Health Addiction. 16:66–80 (2018).



Uitdaging voor behandelaars!



Behandelaars vaak expertise in...

- ófwel behandelen depressie...
 - ófwel behandelen (alcohol)verslaving.
 - Van oorsprong depressiezorg en verslavingszorg gescheiden behandel"werelden" (gaat nu beter / meer integratie)
 - Kans: zowel depressie als AUD laten zich relatief goed behandelen met CGT (conf richtlijnen)
 - Alcohol interventie as add-on bij depressiebehandeling en vice versa?
- 

Wat zegt de behandelrichtlijn depressie?

- Patiënten met een depressie én stoornis in het gebruik van alcohol (AUD) **vanuit een geïntegreerde visie (parallel, sequentieel of geïntegreerd) behandelen**
- Bij voorkeur **gelijktijdig**.
- Bij een **lichte depressie kan een AUD eerst behandeld worden** vanwege een mogelijk gunstig effect van abstinentie op de depressie.
- **Bij persisteren of hoge ernst van de AUD, behandel conform de richtlijn voor alcoholmisbruik en behandel tegelijkertijd ook de depressie.**

Vergelijking met behandelrichtlijn alcohol

- Beide richtlijnen stellen dat depressie én AUD volgens de geldende richtlijnen behandeld moeten worden. Geen 'afwachtend beleid' bij duidelijke comorbiditeit van betekenis.
- Ernst bepaalt volgorde of gelijktijdigheid
 - Mild beeld → vaak eerst focus op alcoholbehandeling.
 - Ernstig of persisterend beeld → parallelle of geïntegreerde behandeling.
- Geïntegreerde visie en samenwerking
 - Parallel, sequentieel of geïntegreerd behandelen , afstemming met patiënt
- AUD richtlijn is concreter en uitgebreider over comorbiditeit depressie dan vice versa
 - Wanneer depressie eerst ja/nee
 - Afwegen risico's behandelen vs. onderbehandeling
 - Bij medicamenteuze behandeling voorkeur voor SSRI's tov TCA's en lithium
 - Recent alcoholgebruik kan werking medicatie en effectiviteit psychotherapie beïnvloeden

Is gelijktijdig behandelen écht effectief?

Treatment of Depression in Patients With Alcohol or Other Drug Dependence A Meta-analysis

Edward V. Nunes, MD

Frances R. Levin, MD

Drug and Alcohol REVIEW



Drug and Alcohol Review (September 2010), 29, 508–517
DOI: 10.1111/j.1465-3362.2010.00207.x

Cognitive behaviour therapy (CBT) for the treatment of co-occurring depression and substance use: Current evidence and directions for future research

LEANNE HIDES^{1,2}, SHARON SAMET³ & DAN I. LUBMAN¹

Addiction



REVIEW

doi:10.1111/add.12441

Treatment of comorbid alcohol use disorders and depression with cognitive-behavioural therapy and motivational interviewing: a meta-analysis

Heleen Riper^{1,2,3}, Gerhard Andersson^{4,5}, Sarah B. Hunter⁶, Jessica de Wit¹, Matthias Berking^{3,7} & Pim Cuijpers^{1,2}



Contents lists available at ScienceDirect

Internet Interventions

journal homepage: www.invent-journal.com/

A qualitative exploration of Internet-based treatment for comorbid depression and alcohol misuse

Millie J. Darv



Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Affective Disorders

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jad

Review

Psychological interventions for alcohol misuse among people with co-occurring depression or anxiety disorders: A systematic review

Amanda L. Baker^{a,*}, Louise K. Thornton^a, Sarah Hiles^a, Leanne Hides^b, Dan I. Lubman

Alcohol and Alcoholism, 2022, 57(1) 113–124

<https://doi.org/10.1093/alcalc/agaa147>

Advance Access Publication Date: 15 February 2021

Review

OXFORD

Review

Digital Interventions for People With Co-Occurring Depression and Problematic Alcohol Use: A Systematic Review and Meta-Analysis

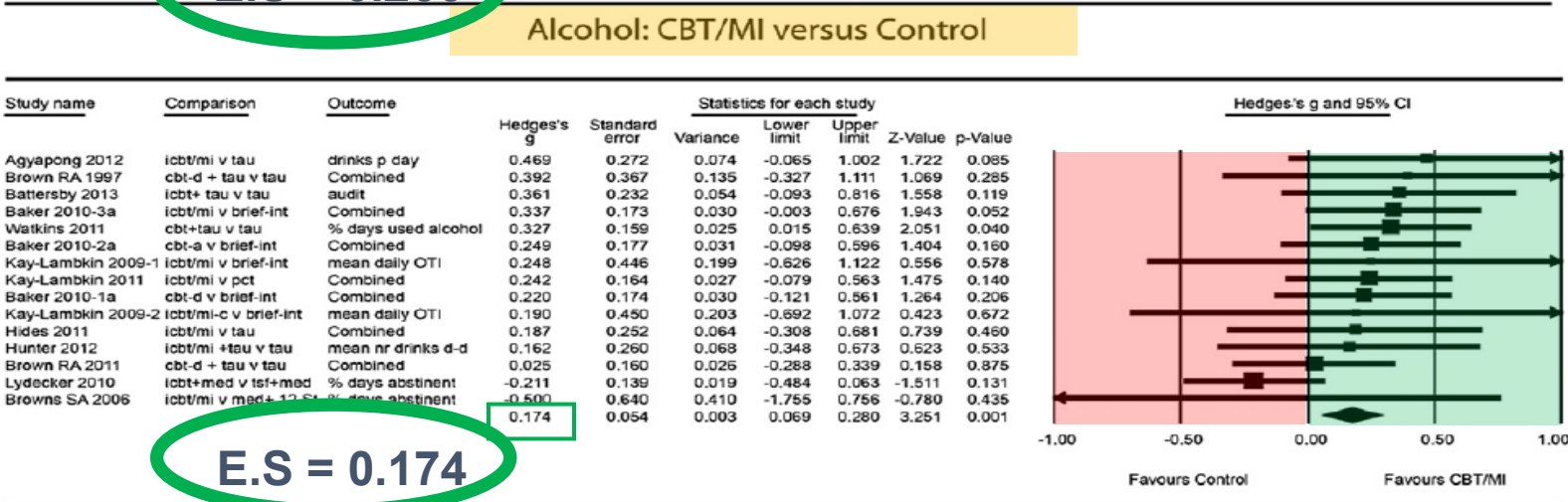
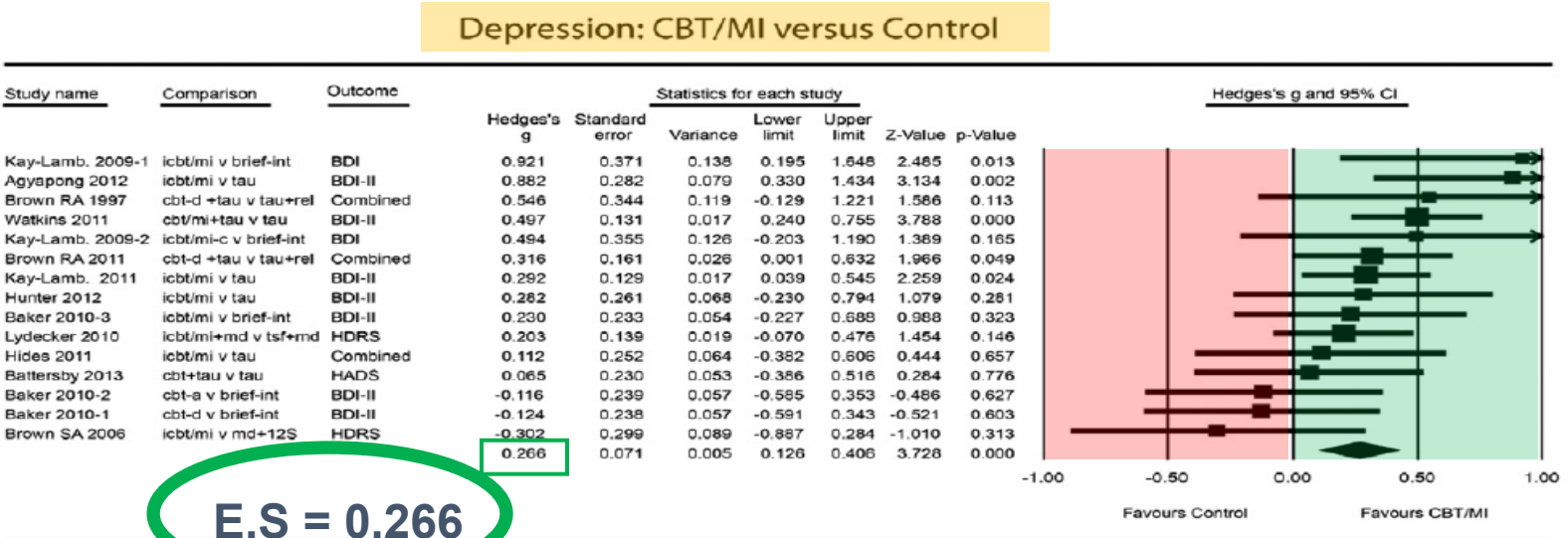
Maria J. E. Schouten^{1,2,*}, Carolien Christ^{1,3}, Jack J. M. Dekker^{1,2}, Heleen Riper^{2,4,7,8}, Anna E. Goudriaan^{1,5}, and Matthijs Blankers^{1,5,6}

Reviews: het kan effectief zijn

Treatment of comorbid alcohol use disorders and depression with cognitive-behavioural therapy and motivational interviewing: a meta-analysis

Heleen Riper^{1,2,3}, Gerhard Andersson^{4,5}, Sarah B. Hunter⁴, Jessica de Wit¹, Matthias Berking^{3,7} & Pim Cuijpers^{1,2}

Riper H, Andersson G, et al. Addiction. 2014 Mar;109(3):394-406.



Ook bij (deels) digitale behandelingen?

Review

Digital Interventions for People With
Co-Occurring Depression and Problematic
Alcohol Use: A Systematic Review
and Meta-Analysis

Maria J. E. Schouten^{1,2,*}, Carolien Christ^{1,3}, Jack J. M. Dekker^{1,2},
Heleen Riper^{2,4,7,8}, Anna E. Goudriaan^{1,5}, and Matthijs Blankers^{1,5,6}

Alcohol and Alcoholism, 2022, 57(1) 113–124

<https://doi.org/10.1093/alcalc/agaa147>

Advance Access Publication Date: 15 February 2021

Review

OXFORD

Review

Digital Interventions for People With Co-Occurring Depression and Problematic Alcohol Use: A Systematic Review and Meta-Analysis

Maria J. E. Schouten^{1,2,*}, Carolien Christ^{1,3}, Jack J. M. Dekker^{1,2},
Heleen Riper^{2,4,7,8}, Anna E. Goudriaan^{1,5}, and Matthijs Blankers^{1,5,6}

Review

Digital Interventions for People With Co-Occurring Depression and Problematic Alcohol Use: A Systematic Review and Meta-Analysis

Maria J. E. Schouten^{1,2,*}, Carolien Christ^{1,3}, Jack J. M. Dekker^{1,2}, Heleen Riper^{2,4,7,8}, Anna E. Goudriaan^{1,5}, and Matthijs Blankers^{1,5,6}

Ook bij (deels) digitale behandelingen

Kwaliteit evidentie Alcohol

- 3-maands: **moderate**
- 6-maands: **moderate**

Totale sample size

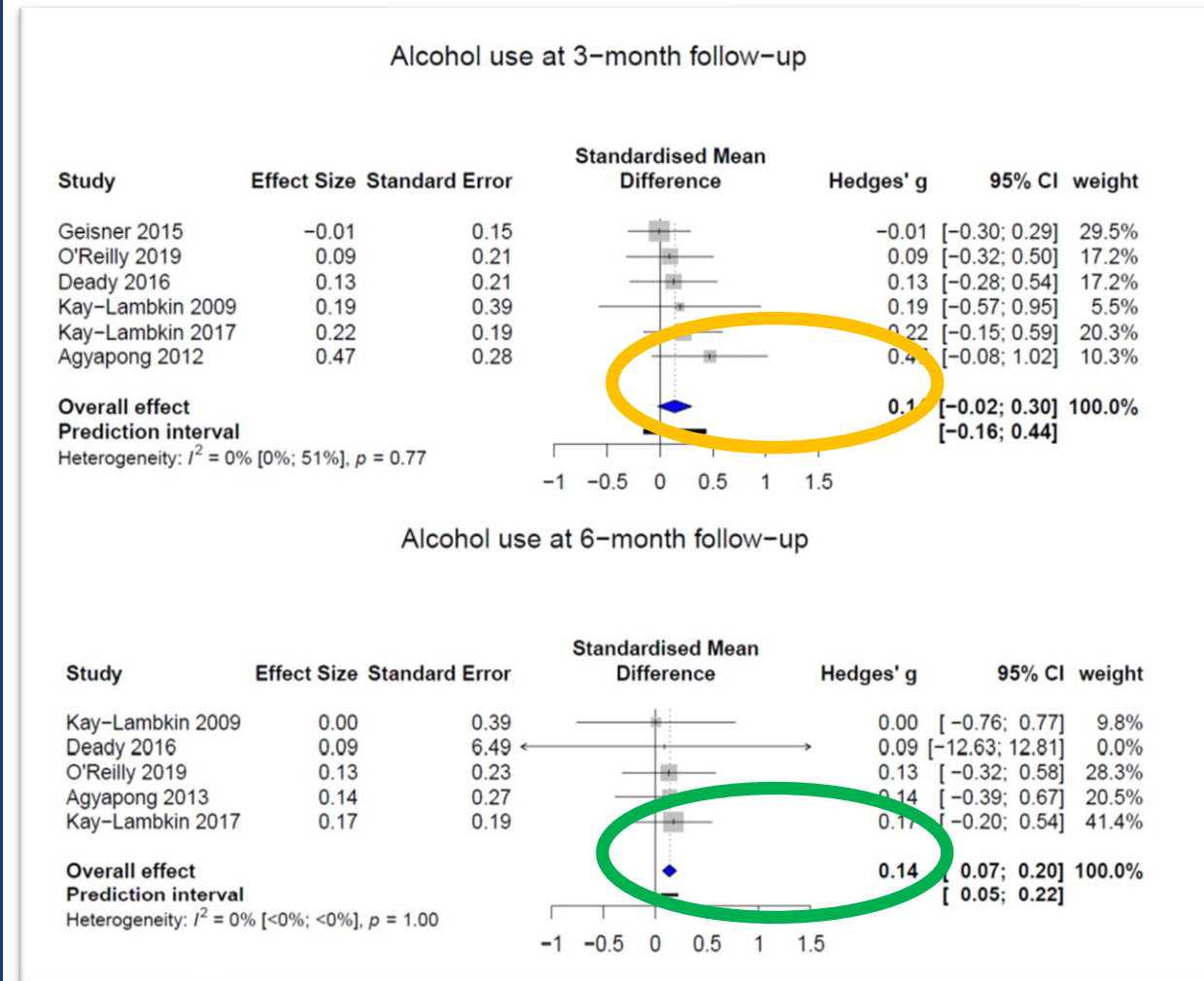
- 3-maands: n = 449
- 6-maands: n = 375

3-maands follow-up resultaat

- klein ~effect **g = 0.14** (p = 0.07)

6-maands follow-up resultaat

- klein effect **g = 0.14** (P = 0.005)



Review

Digital Interventions for People With Co-Occurring Depression and Problematic Alcohol Use: A Systematic Review and Meta-Analysis

Maria J. E. Schouten^{1,2,*}, Carolien Christ^{1,3}, Jack J. M. Dekker^{1,2}, Heleen Riper^{2,4,7,8}, Anna E. Goudriaan^{1,5}, and Matthijs Blankers^{1,5,6}

Ook bij (deels) digitale behandelingen

Kwaliteit evidentie Depressie

- 3-maands: **moderate**
- 6-maands: **low**

Totale sample size

- 3-maands: n = 647
- 6-maands: n = 461

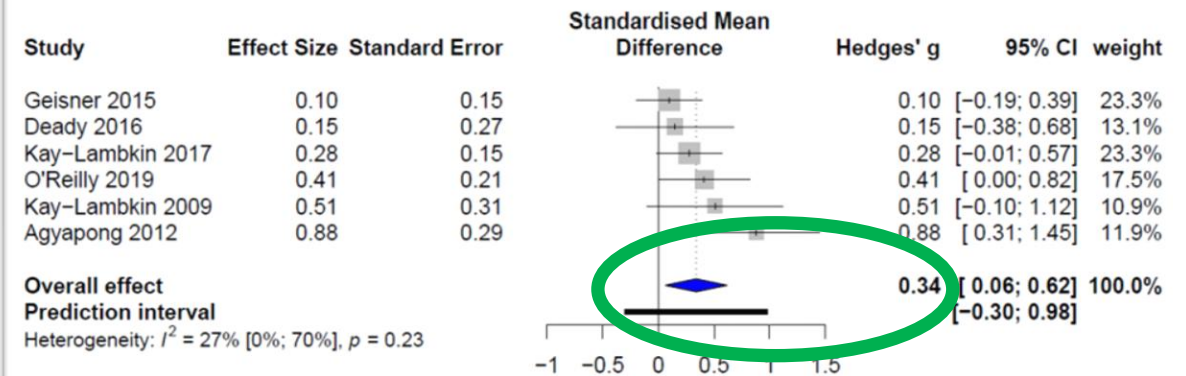
3-maands follow-up resultaat

- klein effect, **g = 0.34** (p = 0.02)

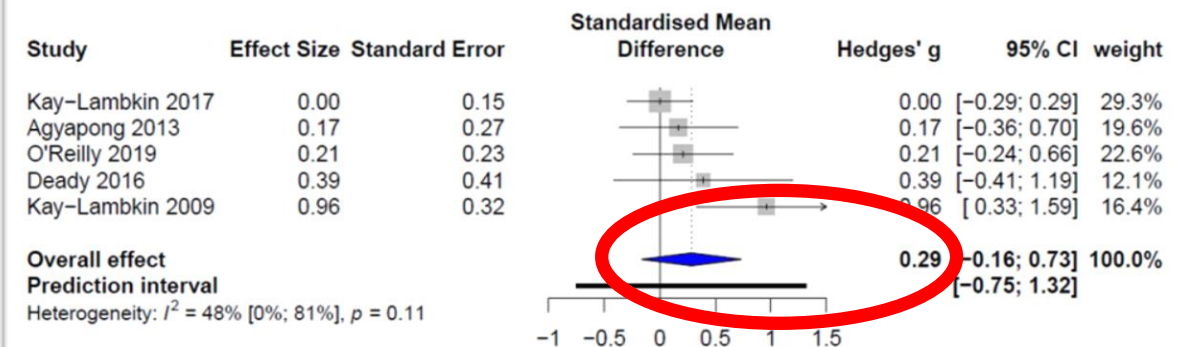
6-maands follow-up resultaat

- geen significant effect **g = 0.29** (p = 0.15)

Depressive symptoms at 3-month follow-up



Depressive symptoms at 6-month follow-up



Review

Digital Interventions for People With
Co-Occurring Depression and Problematic
Alcohol Use: A Systematic Review
and Meta-Analysis

Maria J. E. Schouten^{1,2,*}, Carolien Christ^{1,3}, Jack J. M. Dekker^{1,2},
Heleen Riper^{2,4,7,8}, Anna E. Goudriaan^{1,5}, and Matthijs Blankers^{1,5,6}

Ook bij (deels) digitale behandelingen

- Aanwijzingen effectiviteit digitale gecombineerde alcohol-depressie interventies
- Kwaliteit bestaande onderzoek suboptimaal
- Nog niet veel onderzoek naar gedaan, meer nodig voor robuustere schatting van effecten
- Interventieaanbod ook beperkt

Daarom promotieonderzoek BLADE (2018-2024)

- **BL**ended **A**lcohol **D**epression **E**-health (subsidie ZonMw aan Arkin)
- **Ontwikkelen CBT/MI digitale ‘add-on’ alcohol module** voor jongvolwassenen (18-35 jaar) in behandeling voor depressie in Nederland
- **Onderzoeken (kosten-)effectiviteit** in een randomized controlled trial

Basis: Jellinek Online Zelfhulp Alcohol

- Preventieve digitale interventie voor algemene populatie (probleem)drinkers
- Bestaat sinds 2003
- Gebaseerd op CGT en MI
- Begeleid of onbegeleid
- Onderzocht, effectief (Blankers et al 2011)
- 6 modules, 6 weken

 Online Zelfhulp Alcohol

Geschikt voor mij?

Inloggen



Wil je minder drinken? Of helemaal stoppen?

Met de Online Zelfhulp alcohol kun je dit anoniem en gratis doen. Maak net als 10.000 anderen een account aan en begin vandaag nog.

[Gratis account aanmaken](#)

(het is anoniem)

Bepaal je eigen doelen, en haal ze!

Jij bepaalt wat je wilt bereiken en werkt daar zelfstandig aan met online opdrachten. De Online Zelfhulp alcohol ondersteunt en motiveert je op een aantrekkelijke manier om door te gaan en je doel niet uit het oog te verliezen.



Doorontwikkelen samen met doelgroep



Contents lists available at [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

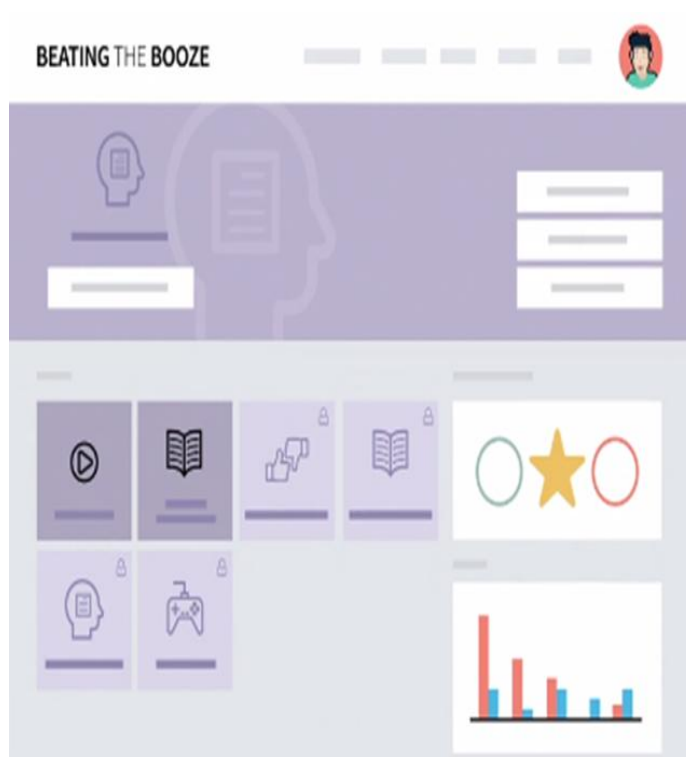
Internet Interventions

journal homepage: www.elsevier.com/locate/invent



Preferences of young adults on the development of a new digital add-on alcohol intervention for depression treatment: A qualitative study

Maria J.E. Schouten^{a,b,*}, Marloes E. Derksen^{a,c,d,1}, Jack J.M. Dekker^{a,b},
Anna E. Goudriaan^{a,c,e,2}, Matthijs Blankers^{a,e,f,2}

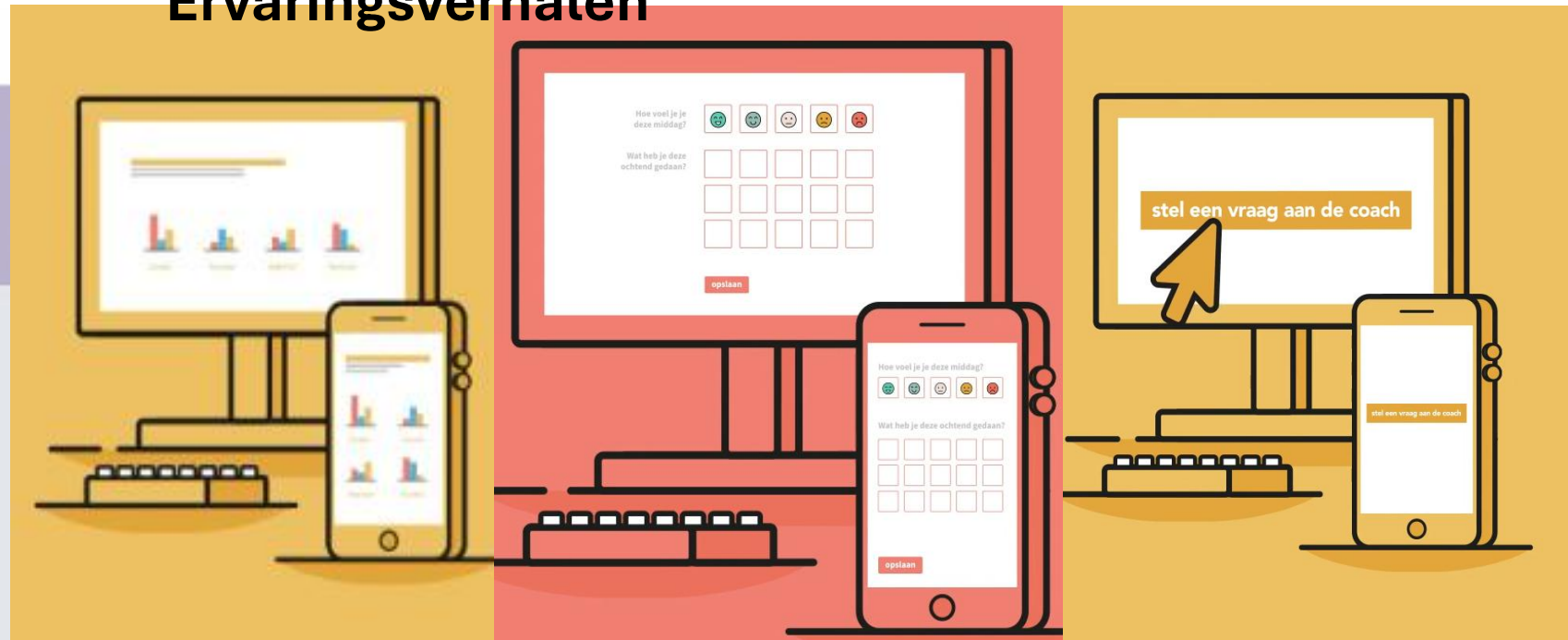
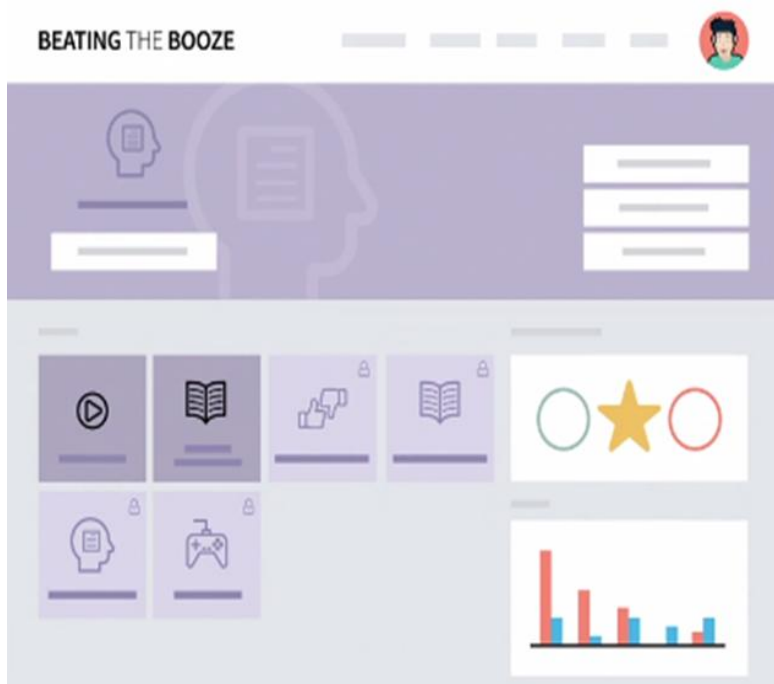


Wat is Beating the Booze?

Persoonlijk drink
doel: stoppen of
minderen

+
Ervaringsverhalen

Minimale
begeleiding



CGT/MI zelfhulp, 6
modules, 6 weken

Dagelijkse alcohol
registratie

En van stemming +
activiteiten

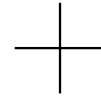
RCT: effectiviteit Beating the Booze

Inclusiecriteria

- 18 – 35 jaar
- Depressie + behandeling
- Overmatig alcoholgebruik (AUDIT score $\geq 5/8$)
- 163 deelnemers (TAU=82; BtB=81)



TAU



BEATING THE BOOZE



Baseline



3 mnd



6 mnd



TAU

Psychological Medicine

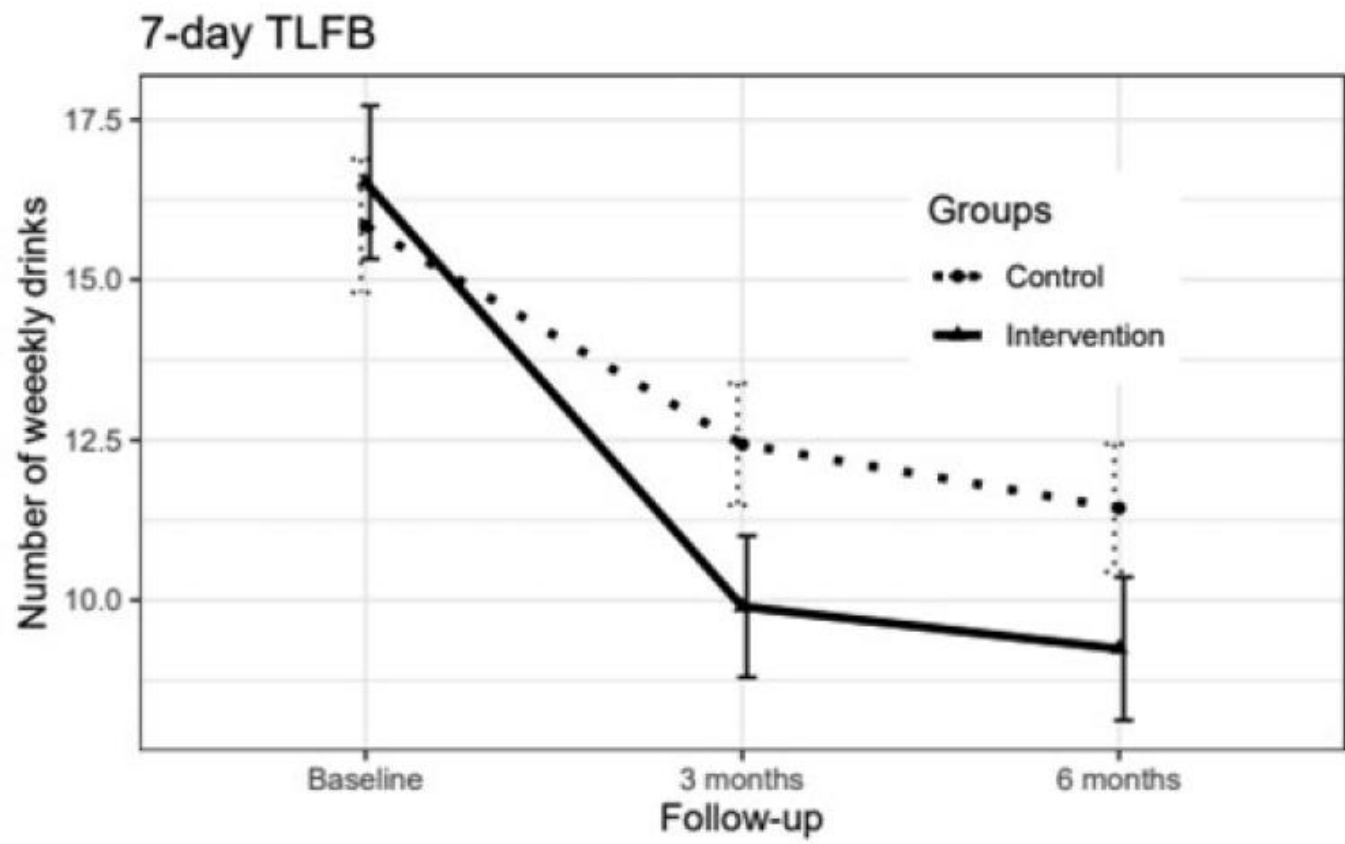
cambridge.org/psm

Original Article

Effectiveness of a digital alcohol intervention as an add-on to depression treatment for young adults: results of a pragmatic randomized controlled trial

Maria J. E. Schouten^{1,2}, Anna E. Goudriaan^{1,3,4}, Michael P. Schaub⁵, Jack J. M. Dekker^{1,2} and Matthijs Blankers^{1,3,6}

RCT: Alcoholgebruik



Follow-up	B	P-waarde	E.S.
3 mnd	-4.00	0.009	0.27
6 mnd	-3.20	0.032	0.23

Psychological Medicine

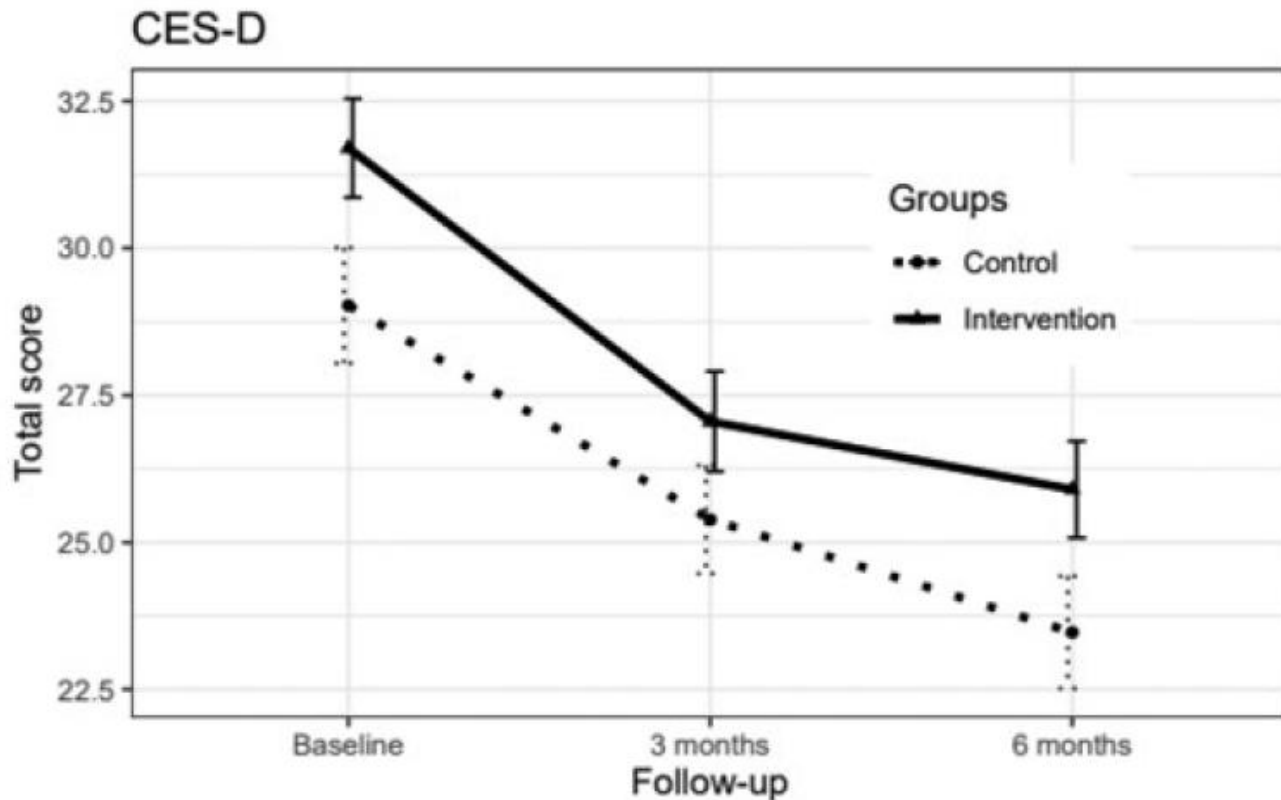
cambridge.org/psm

Original Article

Effectiveness of a digital alcohol intervention as an add-on to depression treatment for young adults: results of a pragmatic randomized controlled trial

Maria J. E. Schouten^{1,2}, Anna E. Goudriaan^{1,3,4}, Michael P. Schaub⁵, Jack J. M. Dekker^{1,2} and Matthijs Blankers^{1,3,6}

RCT: Depressie symptomen



Follow-up	B	P-waarde
3 mnd	-0.57	0.732
6 mnd	-0.44	0.793

Psychological Medicine

cambridge.org/psm

[Original Article](#)

Effectiveness of a digital alcohol intervention as an add-on to depression treatment for young adults: results of a pragmatic randomized controlled trial

Maria J. E. Schouten^{1,2}, Anna E. Goudriaan^{1,3,4}, Michael P. Schaub⁵, Jack J. M. Dekker^{1,2} and Matthijs Blankers^{1,3,6}

RCT: Conclusie

BtB + TAU was **effectiever** dan **depressiebehandeling alleen** in het verminderen van **alcoholgebruik** na 3- en 6-maanden...

...maar **niet** in het verminderen van **depressieve symptomen**...

bij jongvolwassenen met gelijktijdig optredende depressieve stoornissen en problematisch alcoholgebruik.

Tot slot: Praktische tools

- Informatie
- Zelftest
- Zelfhulp (met begeleiding)



Praktische tools: Informatie



[Home](#) » [effecten](#) » Alcohol en depressie

[Lees voor](#)

Alcohol en mentale gezondheid

[Alcohol en stress](#) >

[Alcohol en slapen](#) >

[Alcohol en depressie](#) >

[Alcohol en angst](#) >

[Alcohol en dementie](#) >

[Alcohol en ADHD](#) >

[Alcohol en zelfmoord](#) >

Alcohol en depressie

Alcohol kan leiden tot sombere gevoelens en depressie. Ook kan alcohol sombere gevoelens of een depressie versterken, als je er al last van hebt. In dit artikel leggen we uit wat alcohol en depressie met elkaar te maken hebben.

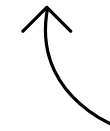
Wat is een depressie?

Bij een **depressie** ben je langer dan twee weken somber of heb je minder plezier en interesse in dingen. Ook kun je last hebben van de volgende klachten:

- Je eet minder of juist meer, of je gewicht verandert
- Je bent onrustig of juist traag
- Je slaapt slecht of juist heel veel
- Je bent vermoeid of hebt minder energie
- Je kan je slecht concentreren of kan moeilijk beslissingen nemen
- Je voelt je waardeloos en schuldig
- Je denkt aan zelfmoord

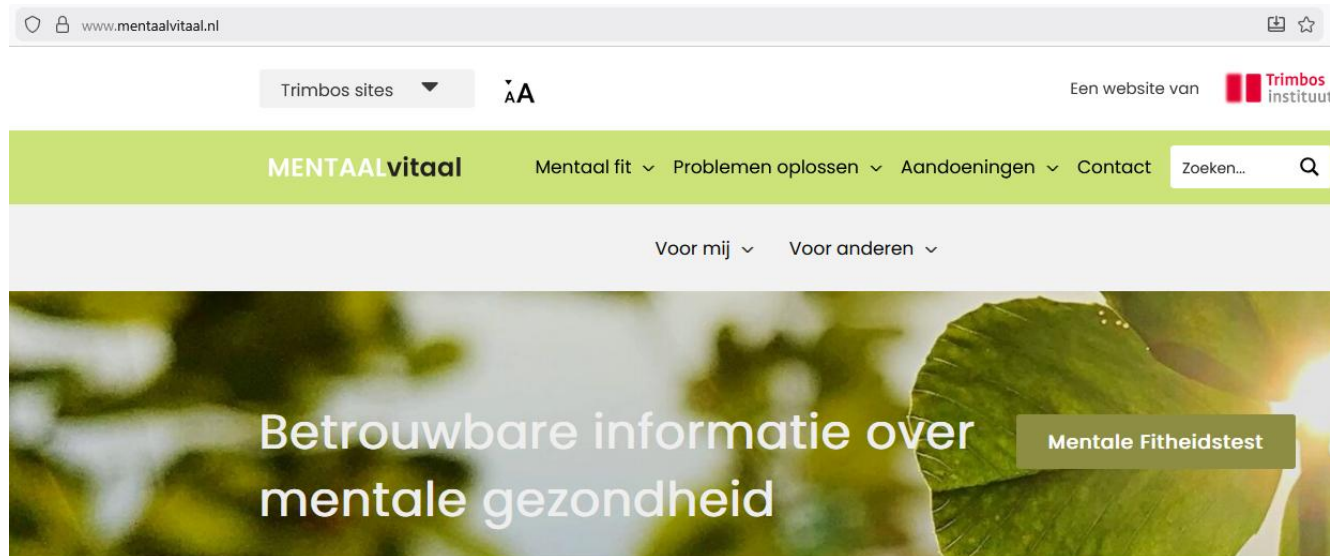
Een depressie heeft veel invloed op je dagelijks leven.

Twijfel je of je een depressie hebt? Doe dan de **depressietest**. Je krijgt een beeld of je last hebt van depressieve klachten. Heb je al een tijdje last van sombere gevoelens en gaan die maar niet weg? Zoek dan



Naar deze website

Praktische tools: Informatie



Naar deze website



Maak jouw mentale gezondheid 9 dagen lang (extra) belangrijk. Meld je aan voor jouw Mentale Minuutjes

- Je krijgt 9 dagen achter elkaar een e-mail met een korte oefening.
- Je leert meer over ontspanning, ademhaling, bewust leven, positieve gedachten en grenzen stellen.

Praktische tools: Zelftest

← → ↻ allesoverdrinken.nl/apps/zelftest ☆

ALLES OVER DRINKEN voor een gezonder leven met minder alcohol [Registreer](#) [Inloggen](#) [Doe de check](#)

[Minder alcohol](#) [Een drinker in je omgeving](#) [Vijftig plus](#) [Afvallen en fit worden](#) [De echte feiten](#) [zoek](#) [menu](#)

ZELFTEST ALCOHOL

ⓘ Vul de vragen in over hoeveel alcohol jij drinkt. En krijg advies en tips. Deze vragenlijst heeft 4 onderdelen. Denk bij het invullen van de vragen aan het afgelopen jaar (de laatste 12 maanden).

1 Mijn leeftijd
1 vraag - 0 beantwoord

1 Hoe oud ben je?

- ☐ jonger dan 18 jaar
- ☐ 18 tot 25 jaar
- ☐ 26 tot 40 jaar
- ☐ 41 tot 55 jaar
- ☐ ouder dan 55 jaar

[↓ VOLGENDE](#) [↑ VORIGE](#)



Naar deze test

Praktische tools: Zelftest

Over Drug Check-up

De Drug Check-up is een gratis en anonieme online test voor mensen die drugs gebruiken. De test biedt direct persoonlijk inzicht in het gebruik en verwijst naar betrouwbare informatie en passende hulp.

- **Thema:** drugs
- **Doelgroep:** mensen die drugs gebruiken of zich zorgen maken over hun gebruik
- **Type:** webapp
- **Kosten:** gratis

Waarom deze test?

Drugsgebruik brengt altijd risico's met zich mee. Soms is het lastig om een goed beeld te krijgen van je eigen gebruik en de mogelijke gevolgen. De Drug Check-up is een online test die jongeren en jongvolwassenen helpt om hierbij stil te staan en geeft persoonlijke feedback en advies. De test verwijst naar meer informatie over drugs en hulp bij het stoppen of minderen.

Hoe werkt het?

Gebruikers vullen een vragenlijst in over drugsgebruik. Op basis van de antwoorden ontvangen zij direct persoonlijke feedback over het gebruik, mogelijke risico's en tips.. De test verwijst vervolgens naar meer informatie over drugs en waar men terecht kan voor verdere hulp of advies. De Drug Check-up is eenvoudig te gebruiken en is geheel gratis.



The screenshot shows the 'DRUG CHECK-UP' app interface. At the top, it asks 'Voor welke drug wil jij de check-up invullen?' (For which drug do you want to take the check-up?). Below this is a grid of colorful buttons, each representing a different drug category and accompanied by a small icon: 'Hasj of wiet' (marijuana leaf), 'XTC' (pill), 'Lachgas' (gas cylinder), 'Cocaine' (rock), 'Ketamine' (pill), '3-MMC /4-MMC' (pill), 'Slaap- en kalmeringsmiddelen' (pill bottle), 'Speed' (pill), 'Paddo's of truffels' (mushroom), 'LSD' (pill), 'GHB' (bottle), 'ADHD-medicatie' (pill), and 'Algemeen' (information icon). Each button is a different color and has a small icon representing the drug.



Naar deze test

Praktische tools: Zelftest

wijzijnmind.nl/psychische-klachten/zelftests

Psychische klachten ▾ Over MIND ▾ Steun MIND ▾



Angsttest

Deze test helpt je bij het inschatten hoeveel last je hebt van angstklachten.

[Doe de test >](#)



Assertiviteit test

Krijg een beeld of je voldoende voor jezelf opkomt.

[Doe de test >](#)



Borderlinetest

Kijk of jij kenmerken van borderline bij jezelf herkent.

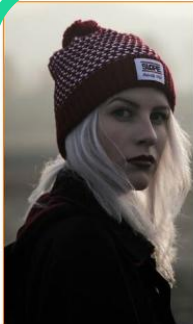
[Doe de test >](#)



Denkgewoonten test

Verkeerde denkgewoonten kunnen stress veroorzaken. Breng in kaart hoe jouw denkgewoonten zijn.

[Doe de test >](#)



Depressietest

Deze test helpt je bij het inschatten of je depressieve klachten ervaart.

[Doe de test >](#)



Herfstbip / Winterblues test

Ontdek of jij klachten van een herfstbip of winterblues bij jezelf herkent.

[Doe de test >](#)



Naar deze test

Praktische tools: alcoholpauze

A screenshot of the IkPas website. The browser address bar shows 'ikpas.nl'. The website has a white header with the 'IKPAS' logo on the left and navigation icons (home, calendar, user, search, menu) on the right. The main banner features a smiling man with his arms crossed in front of a blue background with plants. The text 'Zet je alcoholgebruik op pauze' is overlaid on the left. Below the banner, there is a section titled 'Doe mee met IkPas' with a paragraph of text and a link to download the app. To the right of this section is a blue box with the number '335.641' and the text 'deelnemers gingen je voor', with a 'Download de app' button below it.

ikpas.nl

IKPAS

Zet je alcoholgebruik op pauze

Doe mee met IkPas

IkPas helpt je om jouw alcoholgebruik tijdelijk op pauze te zetten. Tijdelijk geen alcohol drinken, maakt je bewust van je drinkgewoontes. Een alcoholpauze biedt veel voordelen: je voelt je fitter, slaapt beter en hebt meer energie. Zo ontdek je wat alcohol met je doet. Ook toe aan een alcoholpauze?

[Download de app](#) en schrijf je in voor een challenge. Iedere eerste van de maand start er een nieuwe. Ervaar zelf hoe een korte pauze al tot positieve veranderingen leidt!

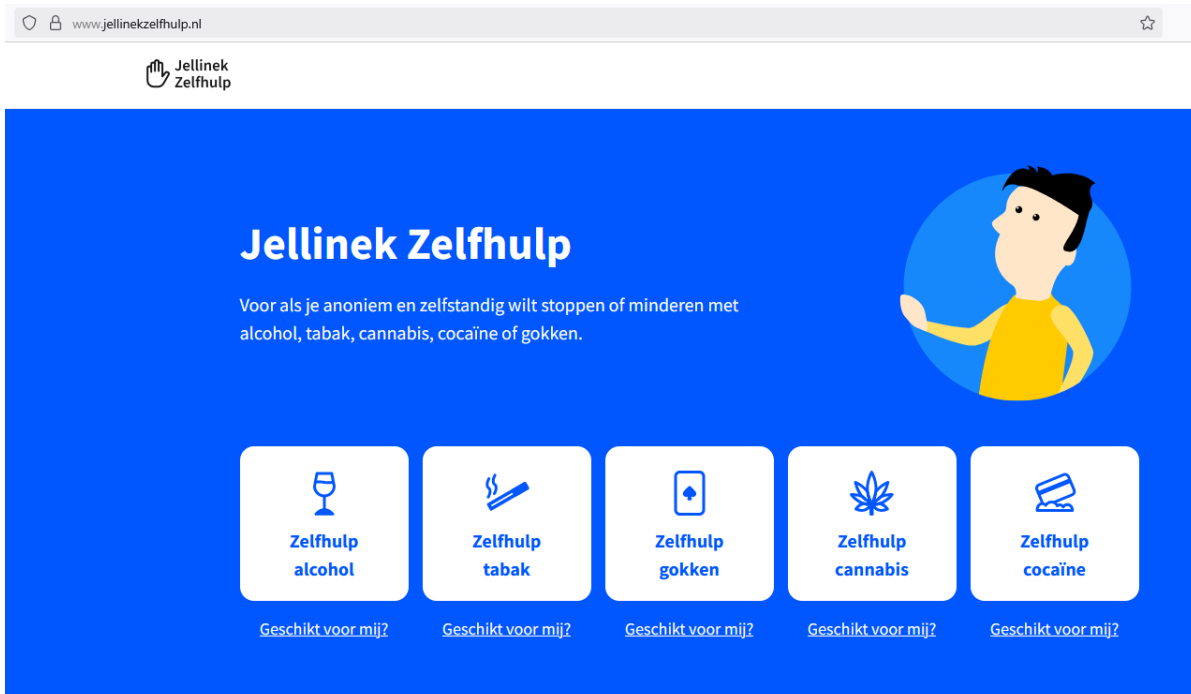
335.641
deelnemers gingen je voor

Download de app

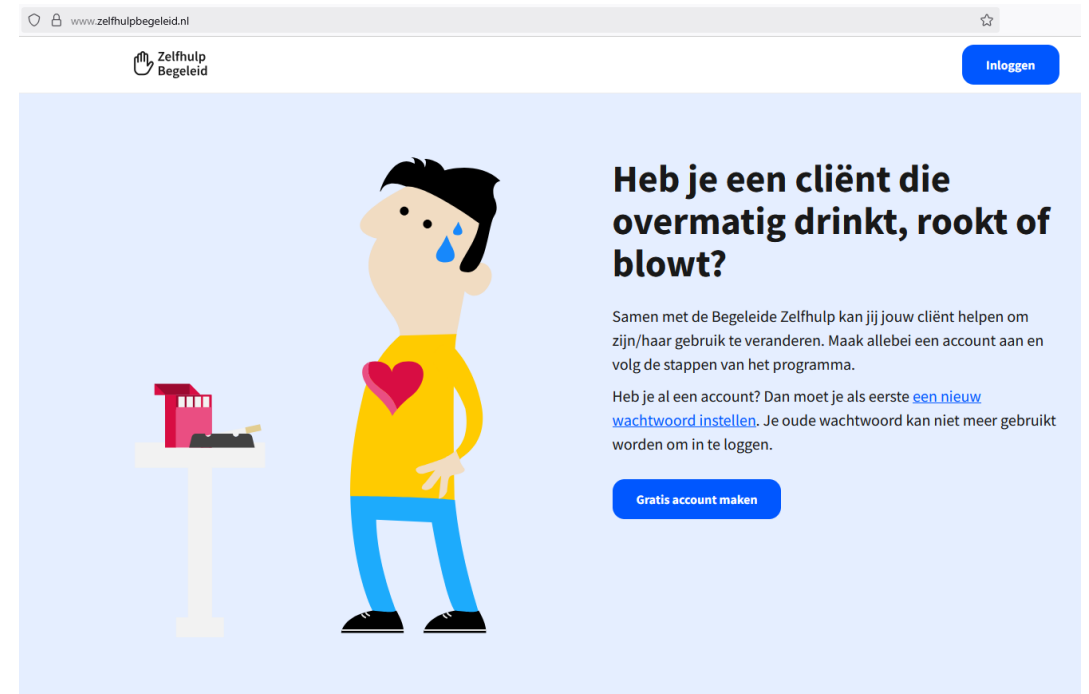


Naar website

Praktische tools: Digitale zelfhulp

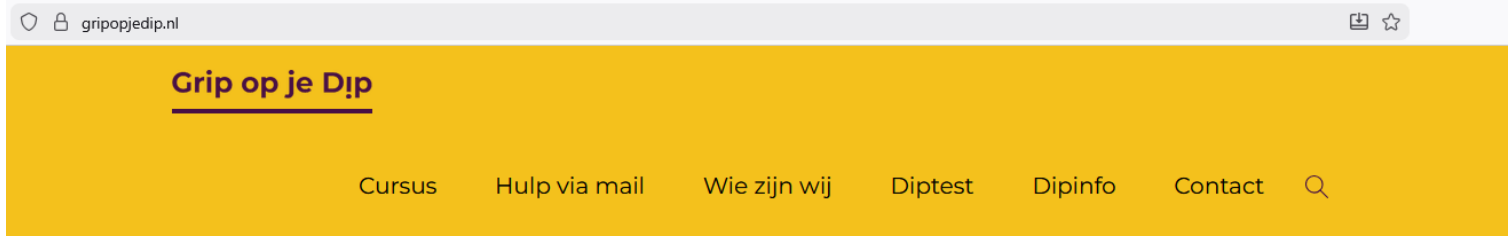


Onbegeleid



Begeleid

Praktische tools: Digitale zelfhulp



Online cursus Gripopjedip

Ben je gemotiveerd om samen met andere jongeren grip op je dip te krijgen? Meld je dan aan voor de gratis online cursus 'Grip op je dip' – voor jongeren die niet lekker in hun vel zitten.

[Meer informatie](#)

[click here for English course](#)



Hulp via mail

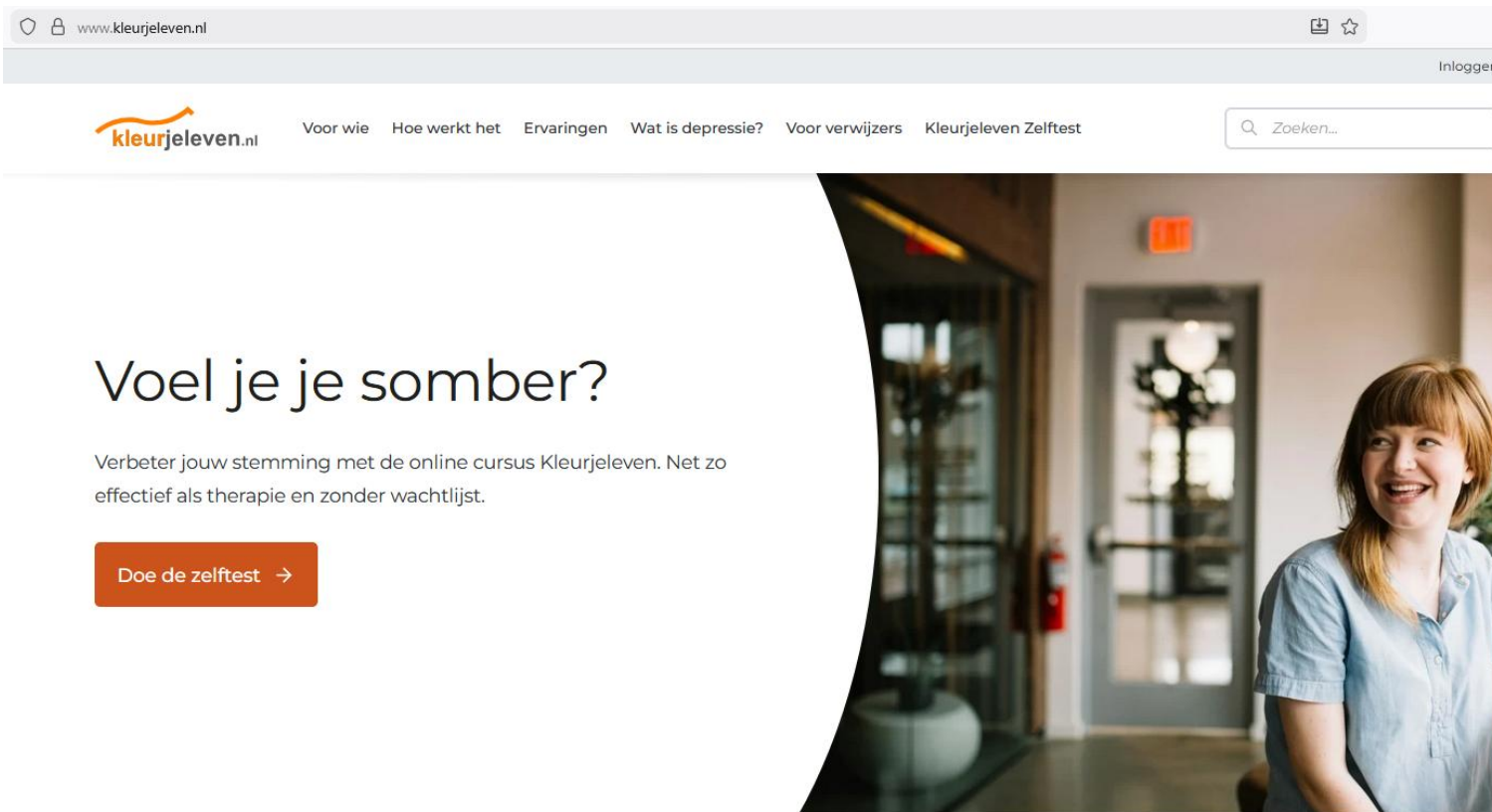
Niet lekker in je vel? Heb je een vraag? Mail me! Ik help je graag weer op weg.

[Meer informatie](#)



Naar deze website

Praktische tools: Digitale zelfhulp



Naar deze website

Verbeter je stemming

Elke volwassene voelt zich weleens somber. Maar je kunt er ook last van krijgen. Je voelt je vaker somber dan je gewend bent. Je geniet minder van de leuke dingen. Je piekert vaak en je voelt

**Bewezen
effectief**



Bedankt voor uw aandacht!



*Depressie en
alcoholverslaving:
een integrale aanpak?*

Prof. Dr. Matthijs Blankers

mblankers@trimbos.nl

**ONLINE LEDD
KENNISCARROUSEL**

11 juni 2026