

De invloed van sociale relaties op het beloop van een depressiestoornis bij oudere en jongere mensen

Een tekort aan sociale contacten en eenzaamheid zijn risicofactoren voor het ontstaan van depressieklachten. Of sociale relaties ook invloed hebben op het herstel wanneer er eenmaal sprake is van een depressiestoornis, is niet duidelijk. Sommige onderzoekers vonden een geringere invloed van sociale relaties bij oudere dan bij jongere mensen met een depressie. Ons onderzoek had tot doel na te gaan welke invloed verschillende aspecten van sociale relaties hebben op het beloop van een depressiestoornis en of deze invloed afhankelijk is van de leeftijd. Hierbij keken we naar drie aspecten van sociale relaties: het hebben van sociale contacten, de steun die men ondervindt van anderen en gevoelens van eenzaamheid.

Het onderzoek werd uitgevoerd in een groep van 1181 mensen met een depressiestoornis, afkomstig uit de NESDO en NESDA studies. De groep uit de NESDO studie was 60 jaar of ouder; de groep uit de NESDA studie 18 tot 65 jaar. Hierdoor kon worden bekeken of de invloed van sociale relaties op het beloop van een depressiestoornis anders is voor mensen ouder dan 60 jaar dan voor mensen jonger dan 60.

Alle drie aspecten van sociale relaties (contacten, sociale steun en eenzaamheid) bleken van invloed op het herstel van een depressiestoornis, maar deze invloeden bleken elkaar voor een groot deel te overlappen. Alleen het wonen in een groter huishouden (van drie of meer mensen), weinig negatieve ervaringen in het contact met anderen en geringe gevoelens van eenzaamheid bleken specifieke voorspellers van een beter beloop van de depressiestoornis. Meer mensen in het huishouden betekent mogelijk dat mensen met een depressie meer gestimuleerd worden om actief te blijven en niet toe te geven aan de neiging zich terug te trekken. Negatieve ervaringen in het contact met anderen en gevoelens van eenzaamheid lijken belangrijke punten om aandacht aan te besteden in de behandeling van de depressie. Een belangrijke volgende stap is dan ook, na te gaan of het gericht aandacht besteden in de depressiebehandeling aan problemen in sociale relaties, leidt tot een beter herstel van de depressie en minder terugval.

Ons onderzoek liet weinig verschillen zien tussen ouderen en jongeren in de invloed die sociale relaties hebben op het beloop van een depressie. Dit betekent niet dat ouderen en jongeren niet kunnen verschillen in het hebben van goede sociale relaties; alleen dat de invloed van het hebben van goede relaties op het beloop van een depressie niet verschilt tussen beide groepen. Voor beide groepen zijn sociale relaties belangrijk en voor beide geldt dat in de behandeling van hun depressie aandacht dient te zijn voor de problemen die zij hierin ondervinden.