

Depri-test van CZ op internet

Bijna vijftien procent van Nederlanders met depressie-klachten.

door **Florence Imandt**

florence.imandt@bndestem.nl

BREDA – Voor eenieder die niet lekker in zijn vel zit en niet weet waar dat vandaan komt, is er sinds gisteren de depri-test van CZ. Aan de hand van een reeks vragen stelt de onlinetest vast of je mild, zwaar of helemaal niet depressief bent.

Geen diagnosestelling, benadrukt de zorgverzekeraar, maar een 'laagdrempelige test die misschien kan voorkomen dat mensen te lang wachten met hulp zoeken'. Wie alle vragen invult, kan in een rapport de resultaten teruglezen, voorzien van een advies. „Die adviezen lijken soms misschien open deuren”, zegt CZ-woordvoester Marie-José van Gardingen. „Maar toch weten veel mensen bijvoorbeeld niet dat bewegen depressieve klachten kan tegengaan.”

De test kwam er omdat klanten aangaven behoefte te hebben aan informatie over depressie-achtige aandoeningen. Daarom ook heeft CZ een onderzoek laten uitvoeren. Uit dat onderzoek komt naar voren dat acht procent van de volwassen Nederlanders last heeft van mild depressieve klachten, terwijl 6,7 procent in een depressie zit. Die cijfers wijken volgens de CZ-woordvoester niet af van andere onderzoeken.

GGZ-instellingen staan niet afwijzend tegenover de depri-test. „Hoe eerder je erbij bent, hoe eerder je het kunt aanpakken”, zegt Arno van Dam, klinisch psycholoog bij GGZ WNB. „Maar het gaat wel om een momentopname. Je moet de test dus herhalen.”

▶ GGZ-instellingen staan niet afwijzend tegenover de depri-test die zorgverzekeraar CZ op zijn site heeft gezet. Alleen blijft het wel een momentopname.