

# Prevention of long-term sickness absence and major depression through early intervention

Citation for published version (APA):

Lexis, M. A. S. (2011). *Prevention of long-term sickness absence and major depression through early intervention*. [Doctoral Thesis, Maastricht University]. Maastricht University. <https://doi.org/10.26481/dis.20110520ml>

## Document status and date:

Published: 01/01/2011

## DOI:

[10.26481/dis.20110520ml](https://doi.org/10.26481/dis.20110520ml)

## Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

## Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

## General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

[www.umlib.nl/taverne-license](http://www.umlib.nl/taverne-license)

## Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

[repository@maastrichtuniversity.nl](mailto:repository@maastrichtuniversity.nl)

providing details and we will investigate your claim.

Stellingen  
behorend bij het proefschrift

**Prevention of long-term sickness absence and  
major depression through early intervention**

Monique A.S. Lexis  
Maastricht, 20 mei 2011

Niet alleen depressie, maar ook depressieve klachten hebben een sterke relatie met (toekomstig) ziekteverzuim. *Dit proefschrift*

Het is mogelijk om medewerkers met een hoog risico op toekomstig ziekteverzuim en met milde tot ernstige depressieve klachten op te sporen met een objectief screeningsinstrument. *Dit proefschrift*

Ervaren gezondheidsklachten en daaraan gerelateerd hulpzoekend gedrag zijn medebepalend voor participatie in een preventieve strategie. *Dit proefschrift*

Voor medewerkers die geïdentificeerd zijn met een hoog risico op toekomstig ziekteverzuim en met milde tot ernstige depressieve klachten blijkt een specifiek voor de doelgroep ontwikkelde psychologische interventie effectief te zijn in het voorkomen van langdurig ziekteverzuim en het reduceren van depressieve klachten. *Dit proefschrift*

Een preventieve strategie met als doel het voorkomen van langdurig ziekteverzuim en het reduceren van depressieve klachten zou een mooi startpunt kunnen zijn voor het toepassen van een meer proactieve benadering in de bedrijfsgezondheidszorg.

Een onderzoeker die een onderzoek doet waarbij vele partijen betrokken zijn laat zich vergelijken met een jongleur die zijn best doet om alle bordjes draaiende te houden.

Bij vragenlijstonderzoek een vijftal regels openlaten voor slotopmerkingen blijkt voor veel deelnemers een uitnodiging te zijn om hun autobiografie te schrijven.

Ook voor de in dit proefschrift beschreven preventieve strategie geldt: 'If you think prevention is expensive, try cure'.

Als multitasken je sterke punt is, dan kan single-tasking niet alleen saai, maar ook een valkuil zijn.

Ook voor een promotietraject geldt: om innerlijke rust te vinden, moet je afmaken waar je aan begonnen bent. (Siddhartha Gautama, ca. 450 vC. - ca. 370 vC.)

Om balans te vinden in fysieke en geestelijke inspanning is het goed om onderzoek regelmatig af te wisselen met sport: sport zorgt voor fysieke inspanning en geestelijke ontspanning, onderzoek voor fysieke ontspanning en geestelijke inspanning.