

# Ondanks mindfulness toch veel terugval bij afbouwen antidepressiva



ARTIKEL



## LITERATUUR

- Huijbers MJ, Spinhoven P, Spijker J, Ruhé HG, van Schaik DJ, van Oppen P, Nolen WA, Ormel J, Kuyken W, van der Wilt GJ, Blom MB, Schene AH, Rogier A, Donders T, Speckens AE. Discontinuation of antidepressant medication after mindfulness-based cognitive therapy for recurrent depression: randomised controlled non-inferiority trial. *Br J Psychiatry* 2016; 208: 366-73.

## AUTEUR

### MARLOES HUIJBERS

E-mail: marloes.huijbers@radboudumc.nl

## Waarom dit onderzoek?

*Mindfulness-based* cognitieve therapie (MBCT) is een groepstraining van 8 weken waarin elementen uit de cognitieve therapie worden gecombineerd met ervaringsgerichte aandachtsoefeningen. MBCT is minstens even preventief gebleken als antidepressieve medicatie in het voorkomen van terugval bij recidiverende depressie, waarmee deze een alternatief lijkt te vormen voor het langdurig gebruik van antidepressiva. Dit is belangrijk omdat veel patiënten vanwege bijwerkingen of comorbide somatische aandoeningen hun antidepressiva willen afbouwen. Tot nu toe was echter niet onderzocht of MBCT daadwerkelijk beschermt tegen het terugvalrisico bij afbouw.

## Onderzoeksvraag

Hebben patiënten die hun antidepressiva afbouwen na afloop van MBCT een even grote kans op terugval als patiënten die hun antidepressiva na MBCT blijven gebruiken?

## Hoe werd dit onderzocht?

Aan dit onderzoek namen 249 patiënten deel met drie of meer eerdere depressieve episodens, die minimaal 6 maanden antidepressieve onderhoudsmedicatie gebruikten en bij aanvang in volledige of partiële remissie waren. Zij werden gerandomiseerd toegewezen aan de groep die na afloop van MBCT de antidepressiva ging afbouwen, of aan de combinatiegroep die na deelname aan MBCT deze bleef gebruiken. Deelnemers werden gedurende 15 maanden iedere 3 maanden geëvalueerd, waarbij als primaire uitkomstmaat werd gekeken of zij een terugval hadden doorgemaakt. Daarnaast werd onder andere gekeken naar de ernst van de (rest)klachten.

## Belangrijkste resultaten

Het terugvalpercentage in de groep die antidepressiva afbouwde na MBCT (54%) was significant hoger dan in de combinatiegroep (39%). Analyse van de patiënten die daadwerkelijk het protocol hadden gevolgd (helemaal afgebouwd hadden), liet zelfs een groter verschil zien: 69% terugval in de afbouwgroep en 46% in de combinatiegroep. Interessant genoeg was de ernst van de depressieve klachten over de 15 maanden durende follow-upperiode niet verschillend tussen de groepen. Alleen direct na de training (rond het tijdstip van afbouwen) waren de klachten in de afbouwgroep iets hoger dan in de combinatiegroep.

## Consequenties voor de praktijk

In dit onderzoek bleek het afbouwen van antidepressiva, ook na het volgen van een MBCT-training, tot meer terugval te leiden dan het continueren ervan. Vooral nog lijkt het daarom niet altijd raadzaam om antidepressiva af te bouwen als men een MBCT-training gevolgd heeft. Verder onderzoek is nodig om meer inzicht te krijgen in de omstandigheden of patiëntkenmerken die samenhangen met succesvolle afbouw, zodat patiënten die graag willen of moeten stoppen met hun medicatie hierin beter kunnen worden ondersteund.