

# Mindfulness-based cognitieve therapie voor patiënten met somatoforme stoornissen

H. VAN RAVESTEIJN

Het *Tijdschrift voor Psychiatrie* is in december 2017 begonnen met een (online)accreditatiesysteem. Dit is het derde CME-artikel: H. van Ravesteijn, Mindfulness-based cognitieve therapie voor patiënten met somatoforme stoornissen. *Tijdschr Psychiatr* 2016; 58(3): 198-206.

U vindt het artikel op <http://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/issues/499/articles/10785>; klik op online-CME-toetsen in de linker kolom: meld u eerst aan en log vervolgens in.

## SAMENVATTING

- ACHTERGROND** Patiënten met somatoforme stoornissen worden door hun klachten vaak fors gehinderd in het dagelijks functioneren. Bij somatoforme stoornissen is cognitieve gedragstherapie bewezen effectief; echter, de bereidheid om bij lichamelijke klachten naar een psycholoog te gaan is beperkt. Mogelijk is mindfulness-based cognitieve therapie (mbct) een geschikte behandeling omdat hierin expliciet aandacht besteed wordt aan de lichamelijke ervaring en omdat deze gericht is op het ontwikkelen van acceptatie van de klachten.
- DOEL** Bepalen van de effectiviteit en kosteneffectiviteit van mbct voor patiënten met somatoforme stoornissen, en inzicht verwerven in de manier waarop de therapie tot gedragsverandering kan leiden.
- METHODE** Gerandomiseerde gecontroleerde trial waarbij 61 patiënten mbct kregen en 56 de gebruikelijke zorg. Deelnemers behoorden tot de 10% frequentste bezoekers van hun huisarts en hadden gedurende minimaal 6 maanden last van onverklaarde lichamelijke klachten. De primaire uitkomstmaten waren de ervaren gezondheid, en mentaal en fysiek functioneren. De metingen vonden plaats bij de start van de training, en 3 en 12 maanden na de start. Daarnaast werden kostendagboeken bijgehouden, om inzicht te krijgen in het zorggebruik. Ook werden 12 deelnemers driemaal uitgebreid geïnterviewd.
- RESULTATEN** Hoewel de ervaren gezondheid en het fysiek functioneren niet verschilden tussen de twee groepen, was het mentale functioneren wel beter in de mbct-groep (effectgrootte 0,3). De vitaliteit en het sociaal functioneren waren na 3 maanden in de mbct-conditie significant hoger dan in de controleconditie. De totale gezondheidszorgkosten verschilden niet significant tussen de condities. Het gebruik van ziekenhuiszorg was lager in de mbct-groep, wel was het gebruik van de ggz hoger in deze groep. Met de interviewstudie werd een proces van verandering gevonden; een proces dat ertoe leidde dat de patiënten minder gericht waren op symptoombestrijding op korte termijn en meer op acceptatie van de klachten en zelfzorg.
- CONCLUSIE** Gezien de verbetering in het mentale functioneren is mbct een zinvolle therapie voor patiënten met somatoforme stoornissen. De toename in gebruik van de ggz na het volgen van mbct zou erop kunnen wijzen dat patiënten met somatoforme stoornissen na mbct meer open staan voor psychische hulp.

TIJDSCHRIFT VOOR PSYCHIATRIE 60(2018)2, 198-206

**TREFWOORDEN** mindfulness-based cognitieve therapie, somatoforme stoornissen

