

Hogere sessiefrequentie effectiever bij psychotherapie voor depressie



ARTIKEL



LITERATUUR

- Brijnicks SJ, Lemmens LH, Hollon SD, Peeters FP, Cuijpers P, Arntz A, Dingemans P, Willems L, van Oppen P, Twisk JR, van den Boogaard M, Bosmans J, Huibers MJH. The effects of once-versus twice-weekly sessions on psychotherapy outcomes in depressed patients. *Br J Psychiatry* 2020; 216: 222-30.

AUTEUR

SANNE BRUIJNICKS

E-mail: sanne.brijnicks@psychologie.uni-freiburg.de

Waarom dit onderzoek?

Voor de behandeling van angststoornissen is aangetoond dat een hogere sessiefrequentie (aantal sessies per week) tot snellere of betere behandelresultaten kan leiden; het directe effect van sessiefrequentie bij de behandeling voor depressie is nog onduidelijk.

Onderzoeksvraag

Leidt bij cognitieve gedragstherapie (CGT) en interpersoonlijke psychotherapie (IPT) voor depressie een frequentie van 2 sessies per week tot betere behandeluitkomsten dan een frequentie van 1 sessie per week?

Hoe werd dit onderzocht?

In een gerandomiseerde gecontroleerde trial onderzochten we de rol van sessiefrequentie bij psychotherapie voor depressie. 200 patiënten met een diagnose depressie werden willekeurig toegewezen aan een van de volgende condities: a. CGT 1 sessie per week, b. CGT 2 sessies per week, c. IPT 1 sessie per week, en d. IPT 2 sessies per week. Hoewel de sessiefrequentie per conditie verschilde, was het aantal sessies per conditie gelijk (16-20 sessies).

Belangrijkste resultaten

Bij CGT en IPT voor depressie leidde een frequentie van 2 sessies per week tot een snellere en grotere afname van depressieve klachten en minder uitval dan wekelijkse sessies.

Consequenties voor de praktijk

Een sterk punt van het onderzoek was de externe validiteit: er namen 9 Nederlandse specialistische ggz-locaties aan deel, met een totaal van 76 therapeuten die varieerden in opleidingsniveau en jaren werkervaring. Wij vermoeden dat de resultaten makkelijk te generaliseren zijn naar de Nederlandse praktijk en ze laten zien dat, hoewel dit enige organisatorische veranderingen zal vergen, de implementatie van een hogere sessiefrequentie in de Nederlandse specialistische ggz mogelijk is.

Opvallend was dat de meeste patiënten na de behandeling nog matige depressieve klachten vertoonden, in contrast met eerdere onderzoeken waarin patiënten slechts minimale tot lichte depressieve klachten vertoonden na CGT of IPT voor depressie. Ook opvallend was de gemiddeld lage kwaliteit van de uitvoering van de therapieprotocollen, zoals bleek uit beoordelingen van video's van de sessies op zowel de uitvoering van therapie (is het protocol gevolgd?) als de kwaliteit ervan (hoe goed is het protocol uitgevoerd?). CGT en IPT waren duidelijk van elkaar te onderscheiden, maar er was veel variatie in de kwaliteit.

We concluderen dat een hogere sessiefrequentie leidt tot betere behandeluitkomsten bij psychotherapie voor depressie. Reorganiseren van CGT en IPT voor depressie naar 2 sessies per week zal uitval kunnen verminderen en respons en uitkomsten kunnen verbeteren.