

# Mindfulness- based cogni- tieve therapie ook effectief bij mensen met minder dan drie depressies

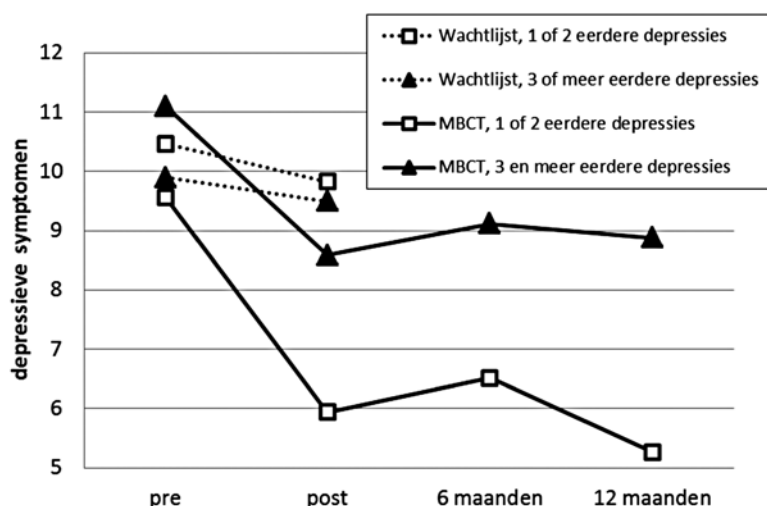
**Waarom dit onderzoek?** Eerdere studies hebben uitgewezen dat op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie (MBCT) vooral effectief is bij patiënten die in het verleden drie of meer ernstige depressies doormaakten. Depressieonderzoekers en klinici richtten zich tot nu toe dan ook vooral op deze patiëntengroep. Een grens trekken op grond van het aantal depressies lijkt echter arbitrair, zeker daar onderzoek laat zien dat mindfulness trainingen uiteenlopende effecten hebben en ook werken bij mensen die last hebben van stressklachten, maar nooit aan criteria voor depressie hebben voldaan.

**Onderzoeksvraag** Is MBCT minder effectief bij mensen die in het verleden slechts een of twee depressieve episodes hebben gehad dan bij degenen die er drie of meer hadden?

**Hoe werd dit onderzocht?** Van de 130 deelnemers hadden er 71 één of twee depressieve episodes doorgemaakt, de overige 59 drie of meer. Alle deelnemers ondervonden nog altijd restklachten zoals vermoeidheid, angst, stemmingsproblemen en slapeloosheid – klachten die in het algemeen gerelateerd zijn aan een hoger terugvalrisico. De deelnemers werden willekeurig verdeeld over twee groepen. De eerste groep met 64 patiënten ontving acht wekelijkse MBCT-trainingssessies van ervaren begeleiders. De sessies bestonden uit meditatie onder begeleiding, bewustwordingsoefeningen en groepsgesprekken. Als aanvulling op de groepssessies kregen de deelnemers dagelijkse huiswerk oefeningen van 30-60 minuten mee en een cd met oefeningen. De andere groep werd op een wachtlijst geplaatst en diende als controlegroep.

**Belangrijkste resultaten** Gemiddeld waren de symptomen na MBCT met 35% verminderd, tegenover 10% in de controlegroep. Het belangrijkste resultaat van de studie was dat we geen groter effect van MBCT vonden bij de patiënten met drie of meer depressieve episodes, in tegenstelling tot resultaten uit eerdere onderzoeken. De vermindering in klachten was ook 6 en 12 maanden na de training nog duidelijk zichtbaar (zie figuur 1).

FIGUUR 1 Vermindering van depressieve symptomen ('Hamilton Rating Scale for Depression') voor en na een 8-weekse cursus op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie (MBCT) of wachtlijst. Vervolgmetingen 6 en 12 maanden na MBCT waren alleen beschikbaar voor de MBCT-groep



**Consequenties voor de praktijk** Onze resultaten suggereren dat MBCT blijvend effectief is in het reduceren van depressieve symptomen, ook bij mensen met slechts één of twee depressieve episodes. Op basis van deze studie pleiten wij ervoor om MBCT als terugvalpreventie niet te beperken tot patiënten met drie of meer depressies achter de rug, zoals veelal nog gedaan wordt.

#### LITERATUUR

Geschwind N, Peeters F, Huibers M, van Os J, Wichers M. Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in relation to prior history of depression: randomised controlled trial. *Br J Psychiatry* 2012; 201: 320-5. doi: 10.1192/bjp.bp.111.104851

#### AUTEUR

NICOLE GESCHWIND  
nicole.geschwind@ppw.kuleuven.be