

# Mindfulness kan ook afrekenen met actuele depressie

18 januari 2016 Caroline Kraaijvanger

Dat mindfulness kan helpen voorkomen dat mensen terugvallen in een depressie was al bekend. Maar nu blijkt mindfulness ook te kunnen helpen als je midden in een depressie zit.

Dat blijkt uit het promotieonderzoek van Joël van Aalderen. Hij deed voor het eerst onderzoek naar de effecten van mindfulness-based cognitieve therapie bij een actuele depressie. “De therapie combineert mindfulness meditatie technieken (afkomstig uit de boeddhistische psychologie, zowel formele als meer dagelijks toepasbare korte meditatie-oefeningen) met technieken uit de cognitieve therapie (gedachtendagboek; terugvalpreventieplan),” vertelt Van Aalderen aan Scientias.nl. Mensen die deze therapie volgen, komen acht weken op rij bij elkaar voor een bijeenkomst van 2,5 uur. “Deelnemers wordt gevraagd om dagelijks 30-45 minuten zelf te oefenen. De training is in de jaren '90 van de vorige eeuw ontwikkeld door Segal, Williams en Teasdale, die hierover een protocol hebben gepubliceerd in boekvorm, waardoor het goed te onderzoeken is. Zij hebben het ontwikkeld voor mensen met terugkerende depressie met als doel terugvalpreventie.”

## DEPRESSIE EN MINDFULNESS

Als het gaat om depressie en het effect dat mindfulness-based cognitieve therapie (MBCT) daarop kan hebben, valt er nog genoeg te onderzoeken. Zo is het bijvoorbeeld belangrijk om te achterhalen bij welke groepen de therapie werkt en bij wie niet en waarom. “Zelf denk ik dat het veel uitmaakt of je mindfulness onderdeel maakt van je manier van leven (bewust leven in het hier en nu met acceptatie),” vertelt Van Aalderen. “Ik verwacht dat mensen die het integreren in hun leven er op de lange termijn meer baat bij hebben dan mensen die de training volgen, het meer als een techniek ervaren en er verder ook niet zoveel mee doen.” Een onderzoek dat Van Aalderen zelf verder nauwlettend in de gaten houdt, is dat van Mira Cladder-Micus. “Zij onderzoekt MBCT bij chronische depressie (mensen die meer dan twee jaar depressief zijn). Ik ben heel benieuwd naar deze uitkomsten, omdat dit ook in lijn is met mijn eigen promotieonderzoek.”

## Verrassend

Maar nu blijkt uit het onderzoek van Van Aalderen dat mensen die in een depressie zitten en al drie of meer depressies hebben doorgemaakt ook baat kunnen hebben bij de therapie. En dat is verrassend, vindt Van Aalderen. “De ontwikkelaars (van de therapie, red.) veronderstelden dat mensen met een actuele depressiediagnose niet konden profiteren van de training omdat depressieve klachten zoals concentratieproblemen belemmerend zouden werken. Dit is echter niet verder theoretisch onderbouwd. Wij hebben laten zien dat bij mensen met drie of meer depressies in de voorgeschiedenis, zowel diegenen met een actuele depressie als in remissie (dus nu niet depressief zijn maar wel zijn geweest) een afname in depressieve klachten optreedt, die vergelijkbaar is in beide groepen. Een opmerking hierbij is dat mensen met terugkerende depressie ook in remissie vaak residuele (=rest) klachten hebben, waarvan bekend is dat deze een risico vormen op een terugval.”

## Hoe?

Onduidelijk is nog hoe mindfulness afrekenet met depressieve klachten. “Uit mijn onderzoek komen aanwijzingen naar voren dat mindfulness ingrijpt op het verminderen van rumineren en piekeren, wat gezien wordt als een kernelement van depressie. Ook vonden we aanwijzingen dat na de training mindfulness-vaardigheden toenamen, zoals bewustzijn en acceptatie zonder oordeel. Acceptatie

zonder oordeel medeerde voor een deel de afname in depressieve klachten, oftewel, de afname in depressieve klachten leek voor een deel veroorzaakt door deze 3 factoren. Maar onze analyses waren exploratief en verder onderzoek is nodig om dit verder te begrijpen.”

Het onderzoek geeft wel voorzichtig een antwoord op de vraag wanneer de mindfulness-based cognitieve therapie het beste kan worden ingezet. “Tot nu toe zijn de meeste onderzoeken gedaan bij mensen met 3 of meer depressies omdat er aanwijzingen zijn dat het vooral bij deze groep het beste werkt in termen van terugvalpreventie. De laatste ontwikkelingen laten zien dat de meest kwetsbare groep voor een terugval, waaronder mensen met terugkerende depressie én (emotioneel) trauma in de kindertijd het meest profiteren van MBCT. Er zijn echter studies die laten zien dat mensen met minder dan 3 depressies een afname ook profiteren van MBCT in termen van afname van depressieve klachten. Een belangrijke vraag blijft wanneer MBCT in te zetten in de behandeling van (terugkerende) depressie. Ons onderzoek laat zien dat dit eerder kan dan tot nu werd verondersteld.”

**Bron:** <http://www.scientias.nl/mindfulness-kan-ook-afrekenen-met-actuele-depressie/>