

## **Achtergrond**

Het gebruik van antidepressiva blijft stijgen, voornamelijk veroorzaakt door langdurig gebruik van deze middelen. Afbouwen kan echter gecompliceerd zijn vanwege onttrekkingsverschijnselen en (angst voor) terugval. Mindfulness-based cognitieve therapie (MBCT) is een effectieve behandeling voor angst- en depressieve klachten [1], en om terugval in depressie te voorkomen [2].

## **Doel**

Onderzoeken of MBCT een zinvolle aanvulling is op 'gebruikelijke afbouw' bij langdurige gebruikers van antidepressiva in de eerste lijn.

## **Methoden**

Een cluster-gerandomiseerd gecontroleerde trial (RCT), uitgevoerd bij 36 huisartsen in Nederland. Allereerst werd een keuzehulp en afbouwprotocol opgesteld in samenwerking met farmacologen, psychiaters, psychologen, huisartsen, praktijkondersteuners en patiënten, ter ondersteuning van afbouw. Vervolgens werden patiënten uit de huisartspraktijk die langdurig antidepressiva gebruikten (> 9 maanden) en die wilden gaan afbouwen, toegewezen aan ofwel geprotocolleerde begeleiding door de praktijkondersteuner, ofwel dezelfde begeleiding plus MBCT. De primaire uitkomst betrof volledige afbouw binnen 6 maanden. Daarnaast onderzochten we onttrekkingsverschijnselen, angst- en depressieve klachten, welbevinden, en kwaliteit van leven.

## **Resultaten**

Van de circa 3000 verstuurde uitnodigingen reageerden 276 patiënten en deden 119 mee aan de interventiestudie. Patiënten die MBCT aangeboden kregen (n=73) hadden niet significant meer kans op succesvolle afbouw dan de patiënten met gebruikelijke afbouw (n=46). Opvallend was de hoge uitval in de MBCT groep.

## **Conclusie**

Ondanks dat er behoefte lijkt aan ondersteuning bij afbouw, was er slecht beperkt animo voor de aangeboden interventies. Redenen om niet af te bouwen waren onder andere angst voor terugval, pijn, lichamelijke comorbiditeit, sociale omstandigheden, of advies van andere zorgverleners om niet af te bouwen.

## **Literatuurverwijzing**

1. Strauss, C., et al., Mindfulness-based interventions for people diagnosed with a current episode of an anxiety or depressive disorder: a meta-analysis of randomised controlled trials. PLoS One, 2014. 9(4): p. e96110.
2. Kuyken, W., et al., Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse: An Individual Patient Data Meta-analysis From Randomized Trials. JAMA Psychiatry, 2016. 73(6): p. 565-74.

## **Auteurs**

Dr. Marloes Huijbers<sup>1,P</sup>