

Achtergrond

Meta-analyses tonen de effectiviteit aan van mindfulness-based cognitieve therapie (MBCT) in termen van terugvalpreventie en symptoomreductie bij patiënten met een depressieve stoornis (MDD). Veruit de meeste studies werden echter uitgevoerd in gecontroleerde onderzoekssetting, waarbij de belangrijke vraag hoe deze resultaten zich vertalen naar de klinische praktijk van alledag onbeantwoord blijft.

Doel

Het evalueren van de effectiviteit van MBCT bij patiënten met MDD in de klinische praktijk.

Methoden

Een naturalistisch, heterogeen cohort van patiënten met (recidiverende) MDD, huidig of in remissie (n=765), die MBCT kregen op de polikliniek van het Radboudumc. Uitkomstmaten waren zelfgerapporteerde depressieve symptomen, piekeren, mindfulness vaardigheden en zelf-compassie. Onderzochte voorspellers waren naast MDD recidief en remissie status, verschillende klinische en sociodemografische variabelen. Uitkomst en predictor analyses werden uitgevoerd met lineaire regressie.

Resultaten

De therapietrouw bleek hoog (94%). Een lager opleidingsniveau was geassocieerd met hogere uitval. Het bijwonen van meer sessies was positief verbetering van depressieve symptomen. Depressieve symptomen verminderden significant van voor tot na MBCT (Δ gemiddelde = 7,7, 95%CI = 7,0-8,5, Cohen's $d=0.75$). Verbetering van depressieve symptomen was onafhankelijk van MDD recidief en remissie status. Werkloze patiënten vertoonden minder gunstige uitkomsten. Piekeren, mindfulness vaardigheden en zelf-compassie verbeterden allemaal significant. Deze verbeteringen waren gerelateerd aan veranderingen in depressieve symptomen.

Conclusie

De resultaten illustreren dat MBCT in de klinische praktijk gepaard gaat met relevante symptoomreductie bij patiënten die lijden aan MDD, ongeacht MDD recidief en remissie status. Vergelijking van deze resultaten met die uit gecontroleerde studies toont dat deze laatste goed generaliseren naar de klinische praktijk.

Literatuurverwijzing

Dimidjian, Sona, and Zindel V Segal. 'Prospects for a Clinical Science of Mindfulness-Based Intervention.' *American Psychologist* 70, no. 7 (2015): 593–620.

Geurts, Dirk E.M., Felix R. Compen, Marleen H.C.T. Van Beek, and Anne E.M. Speckens. 'The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Major Depressive Disorder: Evidence from Routine Outcome Monitoring Data'. *BJPsych Open* 6, no. 6 (November 2020).

Geurts, Dirk E. M., N. Marlou Haegens, Marleen H. C. T. Van Beek, Maya J. Schroevers, Félix R. Compen, and Anne E. M. Speckens. 'Putting Mindfulness-Based Cognitive Therapy to the Test in Routine Clinical Practice: A Transdiagnostic Panacea or a Disorder Specific Intervention?' *Journal of Psychiatric Research* 142 (1 October 2021): 144–52.

Auteurs

Dr. Dirk Geurts^{1,P}