

Achtergrond

Mindfulness-based cognitieve therapie (MBCT) is een effectieve interventie voor (terugkerende) depressie. Om de interventie nog effectiever te maken, is het belangrijk om meer te weten over de dynamische processen van mogelijke werkingsmechanismen tijdens de training

Doel

Het ontrafelen van het samenspel tussen mindfulness en (positief en negatief) affect tijdens MBCT.

Methoden

Voor deze studie werden data uit het MOMENT onderzoek met geavanceerde statistische technieken geanalyseerd. In samenwerking met experts op het gebied van methodologie werd een autoregressief latent traject (ALT) analyse uitgevoerd op data van 235 patiënten met terugkerende depressie, die voorafgaand aan iedere sessie een vragenlijst over mindfulness, positief affect en negatief affect invulden. Daarbij keken we naar de algemene samenhang en de samenhang van week tot week.

Resultaten

Over de gehele cursus ging een toename in mindfulness gepaard met een toename in positief affect [1]. Mensen die meer negatief effect rapporteerden, lieten een minder sterke toename in mindfulness zien. Er waren geen duidelijke week-tot-week effecten, behalve dat positief affect in week 2 voorspelde dat men in week 3 een hogere mindfulness score had.

Conclusie

Mindfulness en positief affect leken met elkaar samen te hangen, terwijl negatief affect vooral voorspellend leek voor een minder sterke toename van mindfulness. Hoewel het voorbarig is om klinische implicaties aan deze studie te onttrekken, kan het zinvol zijn om te exploreren hoe deelnemers verder kunnen worden aangemoedigd om aandacht voor positieve ervaringen te ontwikkelen, en kan worden nagedacht hoe deelnemers met meer negatief affect extra kunnen worden ondersteund in hun beoefening.

Literatuurverwijzing

ter Avest, M.J., et al., Mindfulness and affect during mindfulness-based cognitive therapy for recurrent depression: An autoregressive latent trajectory analysis. *Mindfulness*, 2020. 11(10): p. 2360-2370.

Auteurs

Dr. Marleen ter Avest^{1,P}