

# Mindfulness-based compassievol leven helpt bij terugkerende depressie

Depressie is een veelvoorkomende psychiatrische stoornis in Nederland, waar ongeveer een vijfde van de volwassenen mee te maken krijgt. Voor de behandeling van depressie zijn verschillende opties beschikbaar, zoals antidepressiva en therapie – of een combinatie van deze mogelijkheden. Rhoda Schuling deed een klinische studie naar de effectiviteit van Mindfulness-based Compassievol Leven (MBCL) bij terugkerende depressieve klachten, en promoveerde hier op 27 januari op.



Foto door Mikhail  
Nilov via Pexels

MBCL is gebaseerd op zelfcompassie: het vermogen om mild te zijn tegenover wat je ervaart, terwijl de eerste reflex van mensen met depressie vaak is om heel hard en zelfkritisch te zijn. Als training is het ontwikkeld als een tweede behandeling van depressie na Mindfulness-based Cognitieve Therapie, dat als terugvalpreventieprogramma is ontwikkeld. Het gaat onder meer in op sluimerende klachten die

achterblijven na het verdwijnen van depressie, zodat de kans op terugval verminderd wordt.

Als eerste onderdeel van haar promotie bij het Radboud Centrum voor Mindfulness onderzocht Rhoda Schuling samen met de bedenkers van MBCL wat de effecten op patiënten precies zijn, en hoe de training verbeterd kan worden. Met deze verfijnde versie van MBCL deed zij vervolgens een gerandomiseerde klinische studie om de effectiviteit ervan te meten bij mensen met terugkerende, depressieve klachten. De helft van de deelnemers kreeg MBCL bovenop de normale zorg, en de andere helft alleen de normale zorg (na een wachtperiode konden zij de training alsnog volgen).

De twee groepen lieten direct na de training een verschil zien in depressieve klachten, die werden gemeten aan de hand van vragenlijsten. De MBCL-training zorgde voor een vermindering van de depressieve klachten en piekeren, en een toename in mindfulness en compassie. Vooral de kwaliteit van leven nam sterk toe. "Zelfs voor degenen die toch weer depressief werden had het nut," zegt Rhoda Schuling. "Eén patiënt die veel kenmerken van depressie vertoonde, zei dat ze nog steeds depressief was, maar het na de training minder erg vond; oftewel, ze veroordeelde zichzelf minder hard voor het hebben van depressieve klachten. Dat is eigenlijk precies wat zelfcompassie zou moeten doen."

*(Bron en volledig artikel GGZ Nieuws)*