

# Depressief mediteren

Aandachtstraining voor mensen met depressies, helpt dat? Die vraag zal volgende week op een publieksdag ongetwijfeld komen.

Door **Malou van Hintum**

**D**oor hun gevoelens te accepteren en hun aandacht te richten op het 'hier en nu' kunnen mensen met terugkerende depressies voorkomen dat ze worden meegezogen in de draaikolk van hun gedachten en zo van de ene depressie in de andere rollen. Dat zegt hoogleraar psychiatrie Anne Speckens van het Universitair Medisch Centrum St Radboud in Nijmegen.

Speckens, die sinds 2004 onderzoek doet naar de effectiviteit van op cognitieve therapie gebaseerde aandachtstraining of *mindfulness*, is een van de sprekers op de publieksdag *Mindfulness in het dagelijks leven*. Die wordt zaterdag 12 september in Nijmegen gehouden ter gelegenheid van de opening van het Han Fortmann Centrum voor Mindfulness.

In de gerestaureerde villa Oud Heyendaal die op het universiteits-terrein staat, zullen voortaan niet alleen cursussen worden gegeven als *Van strijd naar overgave* en *Inzicht en verandering*, maar wordt er ook klinisch en fundamenteel onderzoek naar mindfulness gedaan. Verder worden er mindfulnesscursussen en -onderwijs gegeven aan patiënten, gezonde mensen, artsen, managers, verpleegkundigen en co-assistenten, en is het in de toekomst mogelijk een driejarige post-graduate-opleiding tot mindfulness-trainer te volgen.

Wat heeft de wetenschap in zo'n quasi-boeddhistisch bolwerk te zoeken? Kunnen de onderzoekers met hun EEG- en scanapparatuur wel door één deur met trainers die, in een belendende ruimte, lesgeven over 'religieuze bewustwording' in de 'leergang spiritualiteit en beroep'?

'Tja, mindfulness stamt nou eenmaal uit een boeddhistische traditie, dat valt niet te ontkennen', zegt Speckens. 'Maar die traditie heeft in zichzelf een objectief, wetenschappelijk karakter. Het is wel zo dat meditatie vaak wordt geassocieerd met een zweverigheid die zich niet gemakkelijk verhoudt tot een wetenschappelijke insteek.'

Joël van Aalderen, psycholoog en behalve promovendus van Speckens ook actief lid van een christelijke kerk, verenigt in eigen persoon de twee kanten van het Han Fortmann Centrum. En voedt daarmee, ongewild, de achterdocht waarmee de wetenschappelijke prenties worden bekeken. Hoe denkt hij daarover?

'Voor mij persoonlijk is mindfulness een middel om dichterbij God te komen', zegt Van Aalderen. 'Als onderzoeker zie ik het als een vaardigheid die iedereen kan trai-



Yoga-oefening in het Han Fortmann Centrum te Nijmegen.

Foto Marcel van den Bergh / de Volkskrant

nen. Je kunt ook intensiever of bewuster gaan leven zonder dat je dat met een god verbindt. Het doel kan voor iedereen anders zijn.'

Maar: 'Onder mindfulness-trainers wordt inderdaad wel gediscussieerd over de zweverigheid die eromheen hangt. Sommigen willen daar graag los van komen, en een seculiere vorm vinden.'

## Loopmeditatie

In de therapeutische praktijk wordt op cognitieve gedragstherapie gebaseerde mindfulness toegepast (MBCT), waarbij de meditatietechnieken worden gecombineerd met methoden uit de cognitieve gedragstherapie. Zit- en loopmeditatie en een zogeheten bodyscan worden gedurende acht weken in groepsverband (8-15 personen) gebruikt om op verschillende manieren het focussen van aandacht te oefenen. De bedoeling is dat mensen zich bewust worden van hun ademhaling, van hun bewegingen, van hun lichaam.

Van Aalderen: 'Bij de bodyscan ga je met je aandacht elk onderdeel van je lichaam af. En dan voel je, bijvoorbeeld, ineens dat je kleine teen kriebelt. Je wordt je meer bewust van jezelf.'

Thuis noteert elke deelnemer individueel op registratieformulieren onder meer dagelijks positieve en negatieve ervaringen, en doet zijn huiswerk: door te proberen met aandacht dingen te doen. Waarom is het beter niet gedach-

'Deze therapie kan wél een alternatief zijn voor anti-depressiva'

teloos je tanden te poetsen, en hebben juist mensen met terugkerende depressies profijt van de aandachtstraining? Hoe kan een en dezelfde techniek zieke én gezonde mensen helpen?

Speckens: 'Mindfulness is in de jaren negentig ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn, die het gebruikte om stress bij patiënten met chronische pijn te reduceren. Hij bracht de meditatie terug tot de kern: aanwezig zijn in het hier en nu.'

'Mensen leren om niet midden in hun gedachten en gevoelens te gaan zitten, maar ernaar te kijken en ze ook weer te laten passeren. Observeren, onder ogen zien en accepteren. Dat is voor iedereen nuttig, maar voor mensen met negatieve gedachten en gevoelens in het bijzonder. Want zo leren ze loslaten, en gaan niet hun gedachten met hen op de loop, maar houden ze die zelf de controle.'

Juist het per se willen veranderen van negatieve gevoelens of het enorme verzet tegen een dreigende depressie veroorzaakt het lijden, zegt Van Aalderen. 'Als mensen zich realiseren dat ze niet hun gevoelens zijn, maar ook een andere keuze kunnen maken, verkleint dat de kans dat ze erin meegezogen worden.'

Onderzoek naar mindfulness is nog maar beperkt gedaan, zegt Speckens, die zelf voor de komende jaren verschillende grote projecten op stapel heeft staan. 'Daar-

bij zijn de meeste onderzoeken gebaseerd op zelfrapportage. Wel op basis van goede, gestandaardiseerde vragenlijsten, maar we hebben de resultaten daarvan nog niet overtuigend met objectieve neuropsychologische maten van aandacht en geheugen kunnen bevestigen. Neuropsychologisch en EEG-onderzoek van psycholoog Heleen Slagter (UvA) laat wel zien dat mensen die langdurig hebben gemediteerd, sneller nieuwe informatie verwerken dan mensen die dat nooit eerder hebben gedaan.'

Uit de zelfrapportages blijkt dat mindfulness vooral effect heeft bij mensen die last hebben van terugkerende depressies: wie in relatief korte tijd tweemaal een ingrijpende gebeurtenis (*life-event*) heeft meegemaakt, heeft er geen baat bij. Dat hangt waarschijnlijk samen met het feit dat de aandachtstraining niet ingrijpt op concrete ervaringen, maar juist op de angst voor een nieuwe depressie en het piekeren dat langdurige depressies kenmerkt.

Joël van Aalderen, die werkt aan een proefschrift over mindfulness, doet onderzoek naar het effect van de aandachtstraining vergeleken met mensen die op een wachtlijst staan (en die vervolgens alsnog de training krijgen aangeboden).

Hij ontdekte dat mensen met een recidiverende depressie die getraind zijn, significant beter scoren waar het gaat om vaardigheden als observeren, bewustzijn, be-

schrijven en accepteren, dan onge-trainde depressieve mensen die op de wachtlijst staan om behandeld te worden. Ook nam het piekeren ('rumineren') af, en hadden ze minder depressiesymptomen als slapeloosheid, angst en vermoeidheid.

Nieuw aan dit onderzoek is dat mensen die midden in een depressie zaten, eraan meededen. Het effect van mindfulness als preventieprogramma, dus om terugval te voorkomen, was al eerder onderzocht en bevestigd; dat het bij deze patiënten ook als behandeling werkt, was nog niet bekend.

Van Aalderen is benieuwd hoe duurzaam de effecten zijn. Hij heeft die nu na een periode van drie maanden gemeten, maar wil graag weten of MBCT ook na een jaar nog vruchten afwerpt. Voorwaarde daarbij is wel dat 'aandachtig leven' een soort tweede natuur moet zijn; MBCT moet ge-praktiseerd en onderhouden worden, anders werkt het niet.

## Medicatie

Willem Kuyken, hoogleraar klinische psychologie aan de Universiteit van Exeter (Engeland) en spreker op het wetenschappelijk symposium dat donderdag 10 september in Nijmegen aan de publieksdag voorafgaat, heeft het effect van MBCT vergeleken met dat van medicatie. De uitkomst was dat een kwart van de patiënten die MBCT kregen, niet stopte met de medica-

tie. Degenen die een terugval kregen, waren eerder geneigd weer naar de medicijnen te grijpen.

Wat depressieve restsymptomen betreft, scoorde MBCT wel significant beter. Ook rapporteerden patiënten een betere kwaliteit van leven en was het effect op *comorbidity* positief, wat betekent dat mensen van minder psychiatrische symptomen last hadden dan daartvoor.

Tijdens de vervolperiode was het verschil klein: ruim de helft van de MBCT-patiënten kreeg geen terugval, tegen 40 procent van de medicijngebruikers. 'Dat valt toch een beetje tegen', zegt Speckens. 'MBCT doet het dan wel iets beter, maar niet significant beter dan antidepressiva. Het betekent wél dat het een alternatief voor medicatie kan zijn.'

En dat verklaart mede waarom de farmaceutische industrie geen cent in dit onderzoek steekt; en ZonMw, de Nederlandse organisatie die gezondheidsonderzoek subsidieert, wel.

'We zijn er nog lang niet', zegt Speckens, die ook gaat onderzoeken of voor bepaalde patiëntgroepen een combinatiebehandeling misschien het beste is. 'We hebben 350 patiënten in tien Nederlandse ziekenhuizen geselecteerd om te bestuderen wat het beste werkt: MBCT, medicatie, of een combinatie daarvan.'

Andere patiënten die wellicht baat hebben bij aandachtstraining, zijn mensen die last hebben van onverklaarde lichamelijke klachten. 'Wat gebeurt er als je pijn accepteert en toelaat, in plaats van je ertegen verzet? Dat gaan we onderzoeken, in samenwerking met twaalf huisartsenpraktijken die zulke patiënten hebben.' Ook in de palliatieve zorg zou mindfulness zinvol kunnen zijn, denkt Speckens.

Mindfulness lijkt daarmee een concept dat zó breed is, dat het bij iedereen een positief effect kan hebben. Gezond of ziek, lichamelijk niet in orde - psoriasispatiënten hadden na een mindfulness-training minder huidschilfers dan ervoor - of psychisch in de knel: wanneer je als het ware een stapje achteruit kunt zetten en geestelijk afstand neemt van wat je overkomt, helpt dat al.

'Het is een soort bewustzijn van je bewustzijn, een soort meta-cognitie', zegt Van Aalderen. 'En het is een heel populaire markt, waar jan en alleman zijn diensten aanbiedt', zegt Speckens. 'Daarom hebben we een Vereniging voor Mindfulness opgericht, waar trainers zich kunnen bij- en nascholen, en waar we opleidingseisen formuleren waaraan een mindfulness-trainer minimaal moet voldoen.'

Overigens is die trainer ook zelf weer onderwerp van onderzoek: want het zou best wel eens kunnen dat de ervaringen van een trainer het succes van de behandeling beïnvloedt. 'Een trainer moet uit eigen ervaring kunnen praten, hij moet mindfulness belichamen, uitstralen, zijn', vindt Speckens. Dus zelf kan ze dat ook? 'Jazeker. Ik pas het ook toe in mijn eigen leven.'