

Voor meer informatie over MOMENT en eerdere nieuwsbrieven zie www.moment-onderzoek.nl.

Voortgang

Het aantal deelnemers aan het MOMENT onderzoek staat nu op: **289**. Hiervan hebben **229** mensen een voorkeur voor MBCT opgegeven en **60** mensen een voorkeur voor behoud van antidepressiva. We gaan in de laatste periode nog alles op alles zetten om zoveel mogelijk deelnemers te werven!

Taarten-top-4

Begin oktober hebben de volgende locaties een taart gekregen voor het werven van de meeste deelnemers in de maanden juli, augustus en september 2011:

1. Parnassia ACO Zuid met 7 deelnemers
2. AMC Amsterdam met 5 deelnemers
3. PsyQ Den Haag met 5 deelnemers
4. GGZ Leiden met 5 deelnemers

We hebben er dit keer een top 4 van gemaakt (i.p.v. een top 3) aangezien nummers 2, 3 en 4 gelijk waren.

Advertenties en publiciteit

We hebben onlangs nog enkele advertenties geplaatst in regio's Amsterdam en Nijmegen. Helaas heeft dat niet zoveel opgeleverd. We hopen dat we met de recente publicatie van de 'voorloper' van het MOMENT onderzoek, uitgevoerd door collega Joël van Aalderen (zie 'wetenschappelijke achtergronden'), publiciteit kunnen krijgen en hiermee ook het MOMENT onderzoek breed onder de aandacht kunnen brengen.

Verslag van activiteiten

Promotie dr. Paul van den Hurk

Op maandag 26 september j.l. vond de promotie van Paul van den Hurk plaats. Paul is de tweede promovendus binnen de 'mind-brain-mindfulness group' die, na Yowon Choi, is gepromoveerd op het onderwerp mindfulness met Prof. Dr. Henk Barendregt en Prof. Dr. Stan Gielen als promotoren. Paul heeft met name gekeken naar de aandachtsverwerking (op fundamenteel niveau) bij mensen die al lang mediteren, vergeleken met controleproefpersonen. Twee belangrijke bevindingen uit zijn proefschrift zijn dat meditatoren (als groep) bij computertaken langzamer reageren, maar wel nauwkeuriger zijn. Het maken van minder fouten kon echter niet volledig worden verklaard door de langzamere reactie, dus er bleek nog een factor mee te spelen die ervoor zorgt dat meditatoren nauwkeuriger waren dan controles. Verder heeft Paul aandachtsfuncties voor en na de *MBCT cursus* (bij patiënten) onderzocht, maar daaruit bleek geen significante verbetering ten opzichte van de controlegroep. Wel verminderden de depressieve klachten en het piekergedrag van MBCT deelnemers meer dan die van de controle-proefpersonen. Mogelijk wijst dit erop, dat de relatief korte MBCT training (8 weken) wel al een invloed heeft op de emotionele coping-vaardigheden die mensen in de cursus krijgen aangeleerd, maar (nog) niet op de fundamentele aandachtsprocessen, waarvoor wellicht een langere training nodig is. We feliciteren Paul van harte met het behalen van zijn doctoraat en wensen hem veel succes in zijn verdere loopbaan!

EABCT congres, Reykjavik.

Op 1, 2 en 3 september j.l. vond een congres plaats van de European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT) in Reykjavik, IJsland. Het thema van dit jaar was 'Preventie' waar MBCT natuurlijk mooi bij aansluit. In samenwerking met de Universiteiten van Exeter, Oxford en Gent hebben we vanuit het mindfulness team een symposium georganiseerd over MBCT. Het was inspirerend om collega-onderzoekers uit het buitenland te ontmoeten en kennis uit te wisselen.

Uitgelicht: PsyQ Psychomedische Programma's

Marie Louise Seelen is de coördinator bij PsyQ: "Ik ben verpleegkundig specialist en werk sinds 1988 in de GGZ. Sinds 2005 hebben we binnen PsyQ Den Haag een zorgprogramma opgezet, speciaal gericht op terugvalpreventie bij depressies. In dit programma bieden we trainingen en E-health aan ter voorkoming van terugval. Ondertussen hebben al honderden patiënten hier gebruik van gemaakt. Het MOMENT-onderzoek sloot mooi aan bij onze interesse. Verder houd ik mij bezig met de behandeling van depressies en in de winter met chronobiologie, oftewel lichttherapie bij winterdepressies."

Inge Meulenberg volgt Patricia Gumbs op als onderzoeksassistente: "Mijn naam is Inge Meulenberg. Ik ben na mijn praktijkstage bij de afdeling depressie ambulante en chronobiologie van PsyQ afgelopen juli aangenomen als onderzoeksassistente voor het MOMENT-onderzoek."

Wetenschappelijke achtergronden

Het artikel van onze collega Joël van Aalderen (promovendus en GZ-psycholoog) over zijn randomized controlled trial, betreffende terugvalpreventie bij depressie middels MBCT, is onlangs gepubliceerd!

Opzet: de onderzoeksgroep bestond uit 219 depressieve patiënten met 3 of meer depressies in het verleden, zowel mensen met huidige klachten als mensen die hersteld waren. Deelnemers werden middels loting ingedeeld in ofwel de MBCT groep (N=111), ofwel de wachtlijst-controlegroep die pas na 3 maanden MBCT gingen volgen (N=108).

Resultaten: uit dit onderzoek bleek dat depressieve klachten in de MBCT groep verbeterden, maar in de wachtlijst-controlegroep niet. Bovendien bleek dat zowel bij de mensen die hersteld waren van depressie voorafgaand aan de MBCT als de mensen die nog huidige klachten hadden, verbetering werd gezien na de MBCT. Daarnaast werd gekeken naar de mogelijke werkingsmechanismen van MBCT. Daaruit bleek, dat het effect van MBCT in ieder geval deels wordt verklaard door het verbeteren van mindfulness vaardigheden (voornamelijk 'accepteren zonder oordeel') en het verminderen van rumineren (piekeren/malen).

Conclusies: de resultaten ondersteunen de uitkomsten van eerdere studies die ook verbetering van depressieve klachten hebben gerapporteerd bij mensen met huidige depressieve klachten na MBCT. Mogelijk kan dit in de toekomst ook als behandeling worden opgenomen in de richtlijnen, zodat de MBCT cursus niet uitsluitend wordt aangeboden aan mensen die hersteld zijn van hun depressie, maar ook met een (lichte tot matige) depressies.

Van Aalderen, J.R., Donders, A.R.T., Giommi, F., Spinhoven, P., Barendregt, H.P. and Speckens, A.E.M. The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode: a randomized controlled trial. Psychological Medicine, 2011.

Tips en links

Onlangs is het nieuwe *Radboud Universitair Medisch Centrum voor Mindfulness* opgericht. Het mindfulness onderzoeksteam is verhuisd naar een nieuwe locatie binnen het UMC St Radboud. Ook hebben we een nieuwe website die sinds kort in de lucht is: <http://www.radboudcentrumvoormindfulness.nl/>
Op de website kunt u meer lezen over het ontstaan van het nieuwe centrum, en welke activiteiten er allemaal plaatsvinden.

Een andere tip is een leuke (engelstalige) website: <http://www.getsomeheadspace.com/>.

Degenen die interesse hebben in mindfulness kunnen hier (na inschrijving) begeleide meditaties beluisteren, maar ook filmpjes, blogs, tips en andere wetenswaardigheden vinden.

Agenda 4^e kwartaal 2011

Datum:	Activiteit:
18 november	Bijeenkomst werkgroep mindfulness onderzoekers NL (Amsterdam)
23 november 14u	Telefonische vergadering coördinatoren (betreffende werving)