



Workshop 2.1

Mindfulness voor kwetsbare populaties: hoe om te gaan met mogelijke negatieve effecten?

Marloes Huijbers en Imke Hanssen

Mindfulness-Based Cognitieve Therapie (MBCT) wordt in toenemende mate voor een bredere populatie psychiatrische patiënten ingezet als aanvulling op het behandelaanbod. Binnen deze bredere populatie zijn ook de meer kwetsbare patiënten te vinden, zoals mensen met een bipolaire stoornis, traumatische voorgeschiedenis, of persoonlijkheidsproblematiek.

Tegelijkertijd staat het onderzoek naar mogelijke negatieve effecten van mindfulness beoefening nog in de kinderschoenen. Zoals binnen het medicijnonderzoek al jarenlang de gewoonte is om mogelijke bijwerkingen te meten, zou dit ook voor mindfulness interventies belangrijk kunnen zijn. Langzaam maar zeker verschijnen er meer studies waarin 'bijwerkingen' tijdens of na het beoefenen van mindfulness worden beschreven, sommige zelfs ernstig en langdurig. Daarom vinden wij het belangrijk om hier aandacht aan te besteden, zeker in de meer kwetsbare doelgroepen zoals hierboven beschreven.

In deze workshop zullen wij ingaan op de eerste data die voortkomen uit het BALANS-onderzoek, een onderzoek naar MBCT bij de bipolaire stoornis. Daarin hebben wij gedurende de MBCT op systematische wijze gegevens verzameld over mogelijke negatieve effecten tijdens mindfulness beoefening. Met een deel van deze doelgroep hebben we ook diepte-interviews uitgevoerd om de gerapporteerde negatieve effecten beter te kunnen begrijpen en interpreteren.

De workshop zal starten met wetenschappelijke achtergrond van negatieve effecten bij mindfulness. Daarna beschrijven we de eerste resultaten rondom negatieve effecten binnen het BALANS-onderzoek, waaronder casuïstiek. Tenslotte zal er ruimte zijn voor het uitwisselen van ervaringen op dit gebied en voor discussie. Praktische aanbevelingen voor onderzoek en praktijk, waaronder de 'safety toolbox' van Dr. Willoughby Britton en collega's, zullen daarin worden aangestipt.



Dr. Marloes Huijbers (1983) is als psycholoog, postdoctoraal onderzoeker en mindfulnessstrainer werkzaam Radboudumc, afdeling Psychiatrie, Centrum voor Mindfulness. Haar onderzoeksinteresse gaat uit naar de effectiviteit en werkingsmechanismen van MBCT bij recidiverende depressies en bipolaire stoornissen, afbouw van antidepressieve medicatie, en compassietraining als vervolg op MBCT bij depressie.



Imke Hanssen, MSc. (1994) is psycholoog en onderzoeker i.o. Zij is sinds november 2017 werkzaam bij het Radboudumc Centrum voor Mindfulness als promovenda aan een onderzoek naar (kosten-)effectiviteit van Mindfulness-Based Cognitieve Therapie bij personen met een bipolaire stoornis.