

# Mindfulness-Based Cognitieve Therapie bij de bipolaire stoornis

Imke Hanssen

Klinisch Wetenschappelijke Vergadering KenBis

15-06-2018

---

## DISCLOSURE SHEET

Geen (potentiële) belangenverstrengeling

Sponsoring/onderzoeksgeld: ZonMw



---

## BIPOLAIRE STOORNIS



---

## MINDFULNESS-BASED COGNITIEVE THERAPIE



Segal, Williams, & Teasdale, 2002

### **Integratie van Mindfulness + Cognitieve Gedragstherapie**

- In groepsverband van 8 - 12 deelnemers
- 8 sessies van 2.5 uur + stiltedag
- Huiswerk (± 45 minuten per dag)

---

# MINDFULNESS-BASED COGNITIEVE THERAPIE

## 1. Formele aandachtsoefeningen

- Lichaamsscan
- Zitmeditatie
- Bewegen met aandacht

## 2. Informele aandachtsoefeningen

- Drie minuten adempauze
- Dagelijkse dingen met aandacht doen

## 3. Cognitief gedragstherapeutische vaardigheden

- Balans in activiteiten
- Gedachten zijn geen feiten
- Terugval preventie

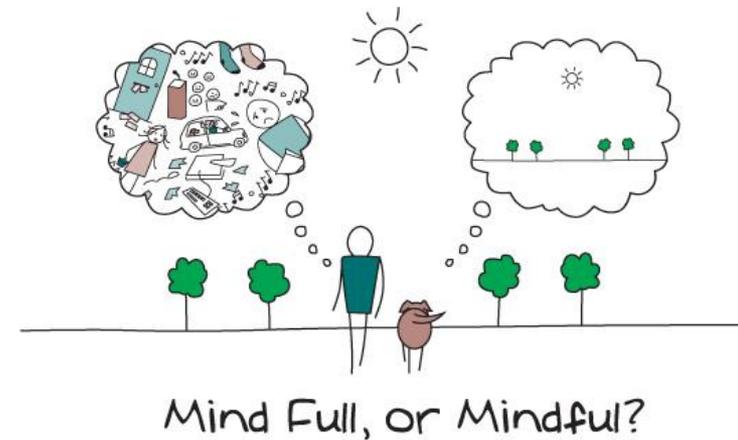


---

# MINDFULNESS-BASED COGNITIEVE THERAPIE

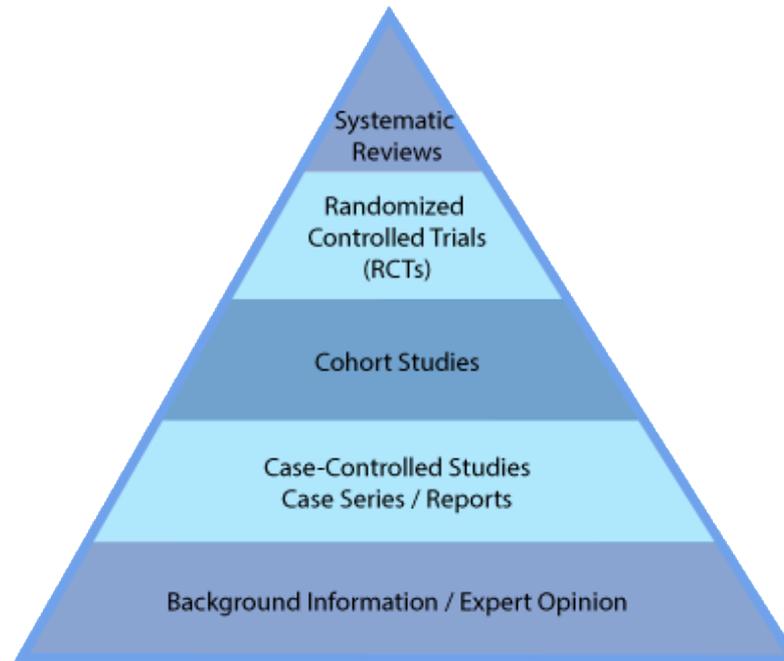
## Leerdoelen

- Aandacht voor het huidige moment
- Acceptatie zonder veroordelen
- Samenhang tussen lichamelijke sensaties, emoties en gedachten
- Opmerken van automatische gedragspatronen
- Veranderen van automatische gedragspatronen
  - Toelaten van negatieve gevoelens
  - Loslaten van automatische reacties
- Zelfzorg
- (Zelf) compassie



---

## MBCT BIJ DE BIPOLAIRE STOORNIS: EVIDENTIE



---

## MBCT BIJ DE BIPOLAIRE STOORNIS: EVIDENTIE

	N	T	Resultaten
Weber et al. (2010)	23 BD	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pre-MBCT</li><li>• Post-MBCT</li><li>• 3 maanden f-u</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geen verbeteringen MADRS, BDI-II, YMRS en KIMS</li><li>• Positieve beoordeling door deelnemers</li></ul>

---

*“...when considering our patients self-report evaluation of the program estimated by a majority of them as durably **beneficial and helpful in coping with obstrusive emotions**, it is reasonable to expect positive effects from MBCT for bipolar disorder, whatever the subtype, and to no longer consider this mental illness as an exclusion cirterion in MBCT trials.”*

Weber, B., Jermann, F., Gex-Fabry, M., Nallet, A., Bondolfi, G., & Aubry, J-M. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder: A feasibility trial. *European Psychiatry*, 25, 334-337

---

## MBCT BIJ DE BIPOLAIRE STOORNIS: EVIDENTIE

	N	T	Resultaten
Weber et al. (2010)	23 BD	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pre-MBCT</li><li>• Post-MBCT</li><li>• 3 maanden f-u</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geen verbeteringen MADRS, BDI-II, YMRS en KIMS</li><li>• Positieve beoordeling door deelnemers</li></ul>
Miklowitz et al. (2009)	22 BD	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pre-MBCT</li><li>• Post-MBCT</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verbeteringen in HRSD, YMRS, BDI-II, BAI, BSSI</li></ul>

---

*“In conclusion, MBCT is a promising treatment alternative for bipolar disorder, particularly for managing subsyndromal depressive symptoms.”*

Miklowitz, D. J., Alatiq, Y., Goodwin, G. M., Geddes, J. R., Fennell, M. J. V., Dimidjian, S., Hauser, M., & Williams, J. M. G. (2009). A Pilot Study of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Bipolar Disorder. *International Journal of Cognitive Therapy, 2(4)*, 373-382

## MBCT BIJ DE BIPOLAIRE STOORNIS: EVIDENTIE

	N	T	Resultaten
Weber et al. (2010)	23 BD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre-MBCT</li> <li>• Post-MBCT</li> <li>• 3 maanden f-u</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geen verbeteringen MADRS, BDI-II, YMRS en KIMS</li> <li>• Positieve beoordeling door deelnemers</li> </ul>
Miklowitz et al. (2009)	22 BD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre-MBCT</li> <li>• Post-MBCT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteringen in HRSD, YMRS, BDI-II, BAI, BSSI</li> </ul>
Williams et al. (2008)	34 MDD 14 BD Suïcidale ideatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre-MBCT</li> <li>• Post-MBCT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BD: Verbeteringen BAI en BDI</li> <li>• MDD: Verbeteringen BDI</li> <li>• Geen between-group verschillen</li> </ul>

---

*“The study suggest an immediate effect of MBCT on anxiety and depressive symptoms among bipolar patients with suicidal ideation or behaviour..”*

Willimans, J. M. G., Alatiq, Y., Crane, C., Barnhofer, T., Fennell, M. J. V., Duggan, D. S., Hepburn, S., & Goodwin, G. M. (2008). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in bipolar disorder: Preliminary evaluation of immediate effects on between-episode functioning. *Journal of Affective Disorders, 107*, 275-279

## MBCT BIJ DE BIPOLAIRE STOORNIS: EVIDENTIE

	N	T	Resultaten
Weber et al. (2010)	23 BD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre-MBCT</li> <li>• Post-MBCT</li> <li>• 3 maanden f-u</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geen verbeteringen MADRS, BDI-II, YMRS en KIMS</li> <li>• Positieve beoordeling door deelnemers</li> </ul>
Miklowitz et al. (2009)	22 BD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre-MBCT</li> <li>• Post-MBCT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteringen in HRSD, YMRS, BDI-II, BAI, BSSI</li> </ul>
Williams et al. (2008)	34 MDD 14 BD Suïcidale ideatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre-MBCT</li> <li>• Post-MBCT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BD: Verbeteringen BAI en BDI</li> <li>• MDD: Verbeteringen BDI</li> <li>• Geen between-group verschillen</li> </ul>
Deckersbach et al. (2010)	12 BD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre-MBCT</li> <li>• Post-MBCT</li> <li>• 3 maanden f-u</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteringen FFMQ, HAM-D, ASRS, ERS, CPAS, PWBS</li> </ul>

---

*“...treating residual mood symptoms with MBCT may be another avenue to improving mood, emotion regulation, well-being, and functioning in individuals with bipolar disorder.”*

Deckersbach, T., Hölzel, B. K., Eisner, L. R., Stange, J. P., Peckham, A. D., Dougherty, D. D., Rauch, S. L., Lazar, S., & Nierenberg, A. A. (2010). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Nonremitted Patients with Bipolar Disorder. *CNS Neuroscience & Therapeutics*, 18, 133-141

## MBCT BIJ DE BIPOLAIRE STOORNIS: EVIDENTIE

	N	T	Resultaten
Weber et al. (2010)	23 BD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre-MBCT</li> <li>• Post-MBCT</li> <li>• 3 maanden f-u</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geen verbeteringen MADRS, BDI-II, YMRS en KIMS</li> <li>• Positieve beoordeling door deelnemers</li> </ul>
Miklowitz et al. (2009)	22 BD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre-MBCT</li> <li>• Post-MBCT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteringen in HRSD, YMRS, BDI-II, BAI, BSSI</li> </ul>
Williams et al. (2008)	34 MDD 14 BD Suïcidale ideatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre-MBCT</li> <li>• Post-MBCT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BD: Verbeteringen BAI en BDI</li> <li>• MDD: Verbeteringen BDI</li> <li>• Geen between-group verschillen</li> </ul>
Deckersbach et al. (2010)	12 BD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre-MBCT</li> <li>• Post-MBCT</li> <li>• 3 maanden f-u</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteringen FFMQ, HAM-D, ASRS, ERS, CPAS, PWBS</li> </ul>
Stange et al. (2011)	12 BD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre-MBCT</li> <li>• Post-MBCT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteringen in executief functioneren, geheugen, en initiëren en afmaken van taken (BRIEF, FrSBe)</li> </ul>

---

*“These results provide preliminary evidence that MBCT may be a treatment option that can be used as an adjunct to medication to improve cognitive functioning in bipolar disorder”.*

Stange, J. P., Eisner, L. R., Holzel, B. K., Peckham, A. D., Dougherty, D. D., Rauch, S. L., Nierenberg, A. A., Lazar, S., & Deckersbach, T. (2011). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Bipolar Disorder: Effects on Cognitive Functioning. *Journal of Psychiatric Practice, 17*(6), 410-419

---

# A randomized controlled trial of mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder

T. Perich □, V. Manicavasagar, P. B. Mitchell, J. R. Ball, D. Hadzi-Pavlovic

*N*

- 95 BD (48 MBCT; 47 TAU)

*T*

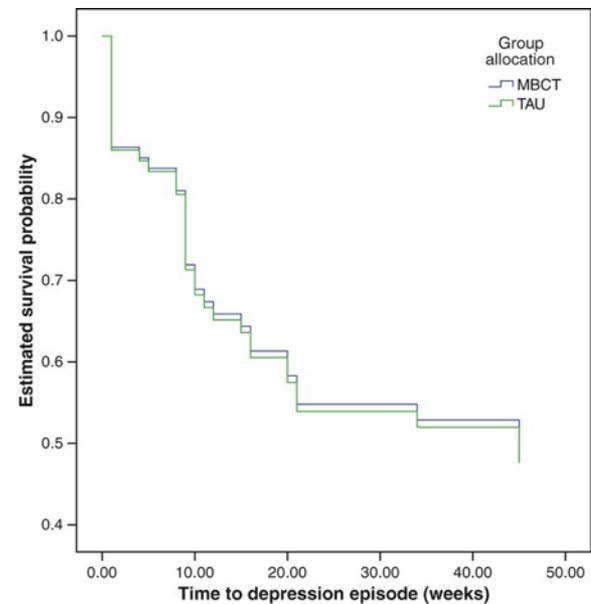
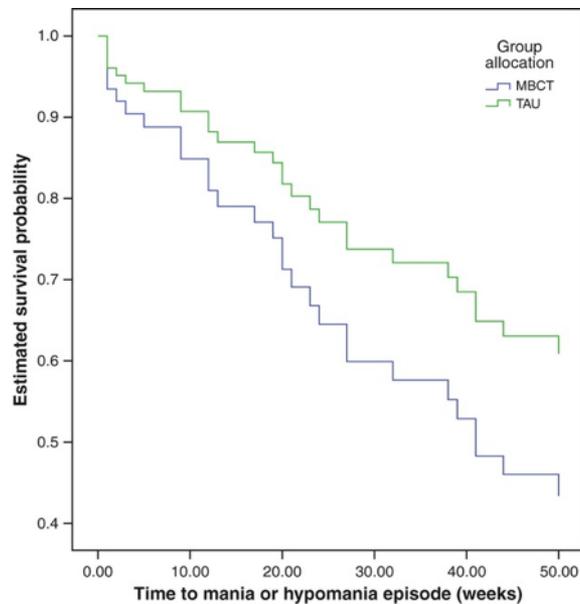
- Pre-MBCT; post-MBCT; en 3 – 6 – 9 – 12 maanden f-u

*Resultaten*

- Verbetering in DASS en STAI
- Geen verbetering in MADRS en YMRS

# A randomized controlled trial of mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder

T. Perich <sup>□</sup>, V. Manicavasagar, P. B. Mitchell, J. R. Ball, D. Hadzi-Pavlovic



Perich, T., Manicavasagar, V., Mitchell, P. B., Ball, J. R., Hadzi-Pavlovic, D. (2013). A randomized controlled trial of mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 127, 333-343

---

HET BALANS-ONDERZOEK



---

## PROMOTIETEAM

### Promotoren



Prof. Dr. Anne Speckens  
Radboudumc Centrum voor Mindfulness



Prof. Dr. Ralph Kupka  
GGZinGeest / Altrecht

### Co-promotoren



Dr. Marloes Huijbers  
Radboudumc Centrum voor Mindfulness



Drs. Marc Lochmann van Bennekom  
Pro Persona

---

BETROKKEN INSTELLINGEN

Pro Persona

Dimence

Radboudumc

altrecht 

 CWZ  
Canisius  
Wilhelmina  
Ziekenhuis

 VMDB

 GGz Breburg

---

## ONDERZOEKSVRAAG

Is Mindfulness-Based Cognitieve Therapie bovenop de gebruikelijke behandeling (kosten)effectiever dan de gebruikelijke behandeling alleen?

---

## POPULATIE

### **Inclusiecriteria**

- Bipolaire-I of -II stoornis
- Tenminste twee life-time depressieve episoden
- Tenminste één stemmingsepisode 12 maanden voor baseline
- Young Mania Rating Scale score <12

### **Exclusiecriteria**

- Manische episode drie maanden voor baseline
- Gediagnosticeerd met 1) schizofrenie of schizo-affectieve stoornis; 2) stoornis in middelengebruik; 3) antisociale of borderline persoonlijkheidsstoornis; en 4) psycho-organische stoornis
- Risico op suïcide of agressie
- Eerdere deelname MBCT/MBSR training
- Overige redenen waardoor deelname belemmerd wordt

---

## UITKOMSTMATEN

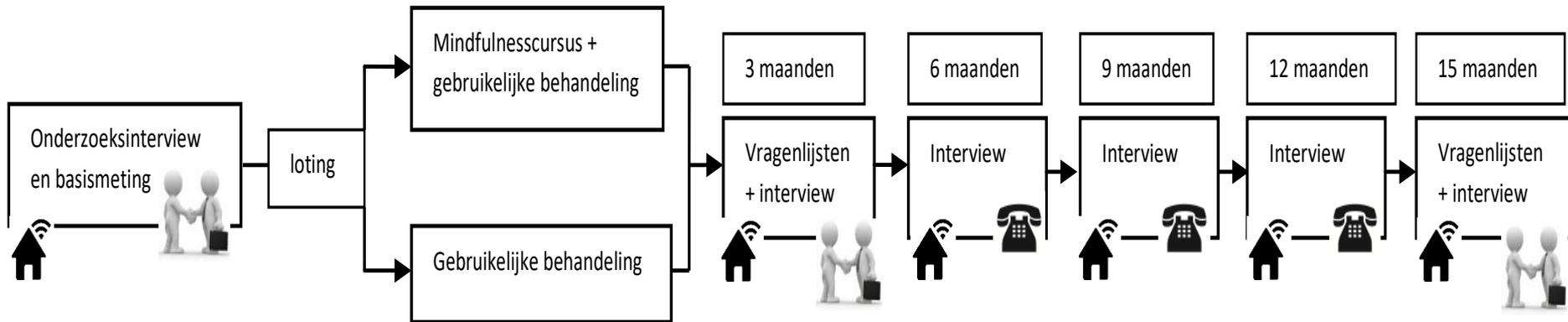
### Uitkomstmaten:

- Depressieve symptomen (IDS-C)
- Hypo)manische symptomen (YMRS)
- Angstsymptomen (STAI)
- Terugval (SCID-I/Life-Chart)
- Algeheel functioneren (FAST)
- Mentale gezondheid (MHC-SF)
- Kwaliteit van leven (EQ-5D-5L)
- Kosten (Tic-P/EQ-5D-5L)

### Mediatoren

- Mindfulness (FFMQ)
- Zelfcompassie (SCS-SF)
- Positieve ruminatie (RPA)
- Negatieve ruminatie (RRS)

# OPZET



---

## PILOT GROEP

Behulpzaam	Belemmerend
Kleine (sub)groepjes herkenning, delen van terugvalsignalen	Te weinig aandacht voor manische kant
3-minuten ademruimte (mag eerder)	Heftigheid van emoties, meer handvatten gewenst
Vriendelijkheid/mildheid	Heftige verhalen van anderen (sturing gewenst)
Bewegingsoefeningen	
Herkenning, lotgenotencontact	
Nadruk op zelfzorg	

---

## AANPASSINGEN "KLASSIEKE" MBCT-PROTOCOL

- Psycho-educatie
- Automatische gedachten manie
- Drie minuten ademruimte (coping) eerder introduceren
- Bewegingsoefeningen
- Partnersessie
- Veel aandacht voor zelfzorg



---

## PILOT GROEP: ERVARINGEN

Deelnemer 1: *“Wat ik voornamelijk heb geleerd is dat ik kracht heb, dat ik de baas ben van mijn eigen gedachten en niet andersom”*

Deelnemer 2: *“Ik heb inmiddels zoveel psychologische begeleiding gehad... dit is nou eindelijk iets waar ik concreet mee verder kan”*

---

**Bedankt!**  
Vragen?



Imke Hanssen  
[Imke.Hanssen@radboudumc.nl](mailto:Imke.Hanssen@radboudumc.nl)

---

## REFERENTIES

- Weber, B., Jermann, F., Gex-Fabry, M., Nallet, A., Bondolfi, G., & Aubry, J-M. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder: A feasibility trial. *European Psychiatry, 25*, 334-337
- Miklowitz, D. J., Alatiq, Y., Goodwin, G. M., Geddes, J. R., Fennell, M. J. V., Dimidjian, S., Hauser, M., & Williams, J. M. G. (2009). A Pilot Study of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Bipolar Disorder. *International Journal of Cognitive Therapy, 2(4)*, 373-382
- Willimans, J. M. G., Alatiq, Y., Crane, C., Barnhofer, T., Fennell, M. J. V., Duggan, D. S., Hepburn, S., & Goodwin, G. M. (2008). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in bipolar disorder: Preliminary evaluation of immediate effects on between-episode functioning. *Journal of Affective Disorders, 107*, 275-279
- Deckersbach, T., Hölzel, B. K., Eisner, L. R., Stange, J. P., Peckham, A. D., Dougherty, D. D., Rauch, S. L., Lazar, S., & Nierenberg, A. A. (2010). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Nonremitted Patients with Bipolar Disorder. *CNS Neuroscience & Therapeutics, 18*, 133-141
- Perich, T., Manicavasagar, V., Mitchell, P. B., Ball, J. R., Hadzi-Pavlovic, D. (2013). A randomized controlled trial of mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 127*, 333-343
- Stange, J. P., Eisner, L. R., Holzel, B. K., Peckham, A. D., Dougherty, D. D., Rauch, S. L., Nierenberg, A. A., Lazar, S., & Deckersbach, T. (2011). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Bipolar Disorder: Effects on Cognitive Functioning. *Journal of Psychiatric Practice, 17(6)*, 410-419