



Mindfulness & (zelf)compassie voor huisartsen

DOMUS MEDICA 11/4/17

Dr. David Dewulf

Wat is mindfulness...?

We hebben snellere communicatie dan ooit, meer computers en telefoonverbindingen, de technologische mogelijkheden zijn vertienvoudigd in de laatste jaren.



Maar is de mens er gelukkiger op geworden?

Een manier van aandacht die leidt tot inzicht: inzichtmeditatie

4 componenten

- Niet oordelende aandacht – bare attention.
- Helder inzicht – clear comprehension.
- Wijze beslissing- wise decision.
- Integere, toegewijde handeling- committed action.

Je komt tot het confronterende inzicht dat we allemaal gelukkig willen zijn maar dat we op een manier reageren op uitdagingen dat we onszelf nodeloos ongelukkig maken.

En het bevrijdende inzicht dat het anders kan !

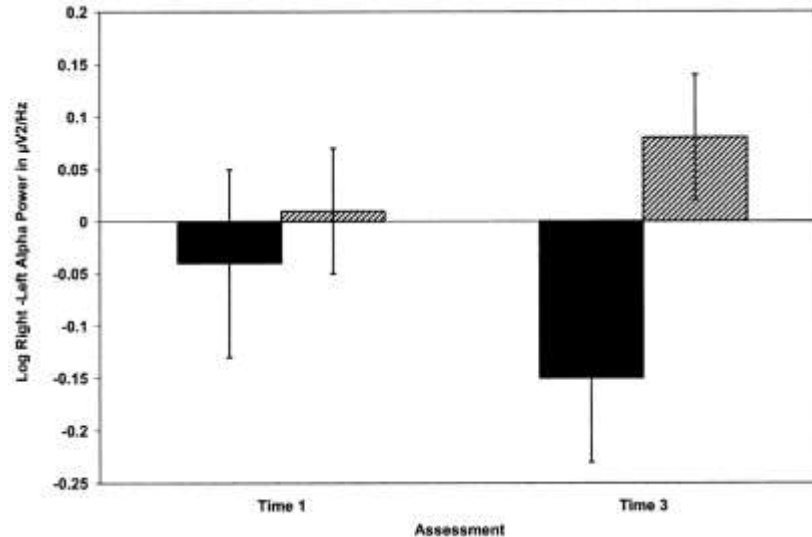


**Wie zijn innerlijke
stilte verliest, verliest
zichzelf.**

**Wie zichzelf verliest,
verliest zijn relatie
tot de wereld...**



Mind-Body interactie



Davidson R.J., Kabat-Zinn J., Schumacher J., Rosenkranz M., Muller D., Santorelli S.F., Urbanowski F., Harrington A., Bonus K., Sheridan J.F. (2003) Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine* 65: 564-570 (JIF: 3,642)

mindfulness meditatie



activiteit ↑ in linker prefrontaal hersenkwab

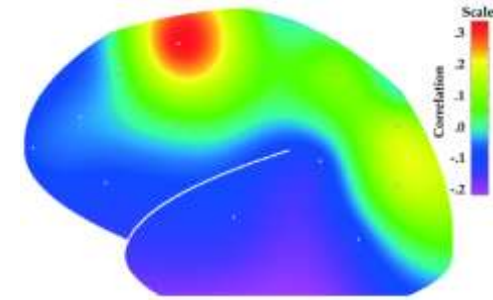
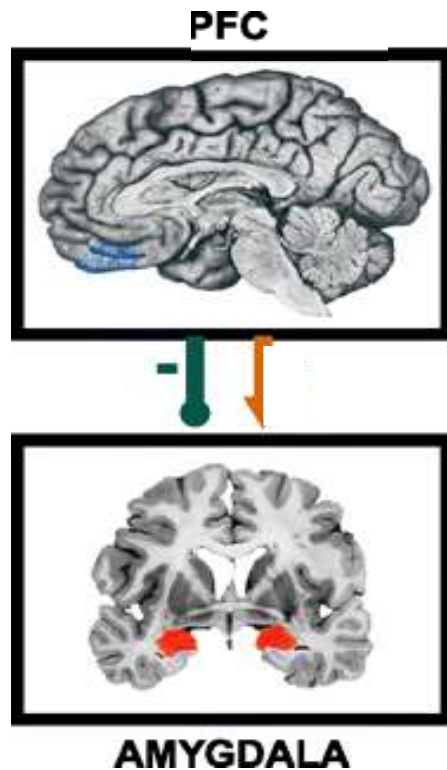
de sterkte van dit signaal
voorspelde de sterkte van
de stijging van
antilichamen



link met het immuunsysteem

Mind-Body interactie

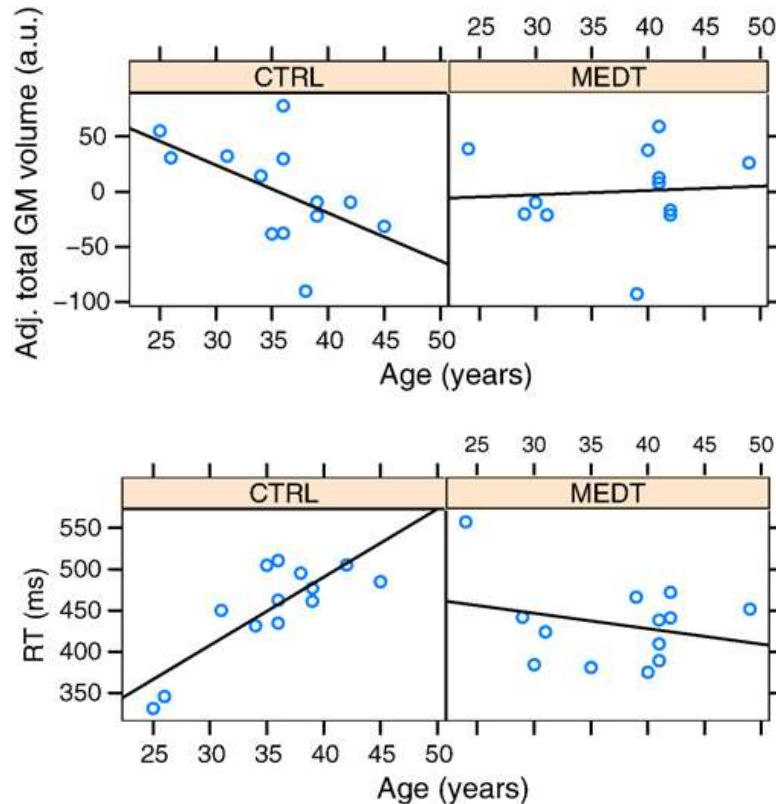
verhoogde activiteit in de
linker prefrontaal
hersenkwab



positieve gevoelens
stuurt remmende impulsen naar de
amygdala zodat kwellende emotionele
gedachten niet de overhand krijgen

Doelgroep: Zen meditators (> 3jaar ervaring) en controlegroep van gezonde proefpersonen die niet mediteerden, leeftijd tussen 25 en 45 yrs. (n=26)

Interventie: Zen meditatie



- **beschermend effect op neuronen**
- **remt de cognitieve achteruitgang**

gerelateerd aan ouder worden

Pagnoni G. & Cekic M. (2007) Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation. *Neurobiology of Aging* 28: 1623-1627 (JIF: 5,599)

Onze ervaring leren kennen en
'bevrienden'!



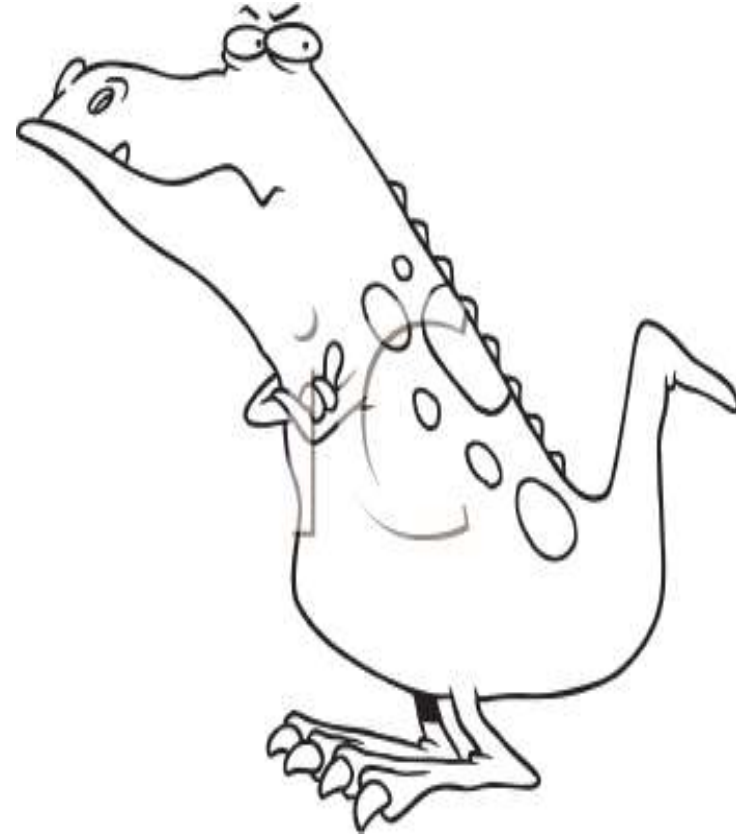
Dit is de basis van empathie en compassie voor
onzelf en voor anderen...

Onze dinosauris

Het primitieve brein!

Neemt over bij bedreiging
Werkt volgens gewoontes
Geautomatiseerd
Impulsief
Beperkte opties
Ik gericht
FFFR

Doet helaas meer lijden



Zelfcompassie

Het vermogen om jezelf te accepteren zoals je bent en niet zoals je denkt dat je zou moeten zijn.

Het vermogen om 'mindere' ervaringen te accepteren.

Belangrijk bij preventie van depressie!
Namelijk wanneer het minder goed gaat, kan de patiënt er oké mee zijn (er is dan geen cognitieve reactiviteit, die depressie weer in de hand werkt)

Hoe hoger de mate van zelfcompassie, hoe meer mensen investeren in gedrag dat hun gezondheid op een positieve manier beïnvloedt:

- ✓ Voldoende slaap nemen
- ✓ Gezond en met mate eten
- ✓ Beweging en sport
- ✓ Stresshantering
- ✓ Helpt om sneller te stoppen met roken, vooral bij mensen die niet gemotiveerd waren om te veranderen en een hoge mate van zelfkritiek hebben

.Sirois, F.M., Kitner, R., & Hirsch, J.K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology, 34*(6), 661-669.

Kelly A.C., Zuroff D.C., Foa C.L., Gilbert P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*, 727–755.

Hoe zelfcompassie versterken?

- Handen op hart & fysiek contact
- Jezelf compassievol toespreken (ipv hard en kritisch) Voorbeeld: *Anti-burnout mantra*
- Het goede innemen
- Reflectie: waar richt je vooral je aandacht op?

Tijd nemen om aandacht te
geven

aan het enige moment
dat we hebben,
het huidige moment.



A close-up photograph of a gorilla's mouth and hand holding a piece of bamboo. The gorilla's dark, wrinkled skin and large, powerful hand are visible. The bamboo is light-colored and is being held firmly in the gorilla's mouth. The background is blurred, showing green foliage.

Je kan alleen NU gelukkig zijn.

Denk je gelukkig te zijn met wat je nog
niet hebt, als je niet gelukkig bent met
wat je wel al hebt?

- Mindfulness werkboek

MBSR (2 ½ u)

- Mindfulness based stress reduction
- Max 30 deelnemers

MBCT (2 u)

- Mindfulness based cognitive therapy
- Max 18 deelnemers

I AM programma (2 ¾ u)

- Integratie van MBSR & MBCT
- Max 21 deelnemers

1. Onthaasten een aandacht geven SAM

Het leven is wat er nu is !

Neem tijd om het goede in te nemen!

Je bouwt een geluksdatabank op!

2. De 3 minuten ademruimte

Vermijd teveel stressopbouw !

Zet af en toe een stap achteruit!

3. De anti-burnout mantra

Moge ik liefdevol zijn voor mezelf



4. Het belang van dankbaarheid

10 vingeroefening

Dagboekje

5. Beter slapen

5-4-3-2-1 oefening

5. Korte meditaties

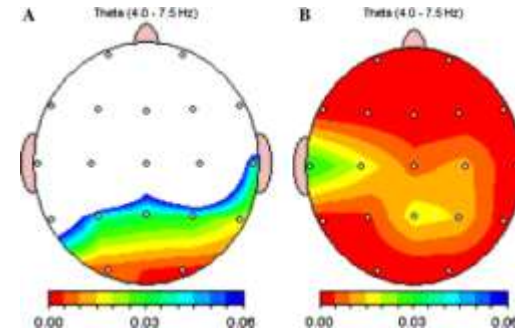
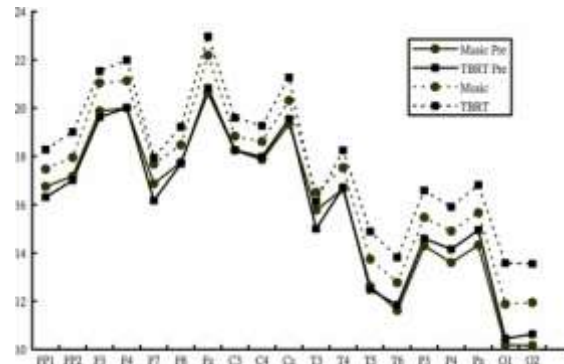
Op www.aandacht.be vind je onder het luikje

“Gratis oefeningen” een aantal meditaties

Ik luister liever naar klassieke muziek

EEG – fMR: Doelgroep: 19 studenten (gemiddelde leeftijd: 21)

Interventie: mindfulness TBRT & klassieke muziek



Gemiddelde theta activiteit enkel significant hoger bij TBRT
TBRT: theta activiteit ↑ over anterior, posterior en linker- en rechterhelft - Muziek: theta activiteit ↑ enkel posterior

Chan A.S., Han Y.M.Y., Cheung M.-c. (2008) Electroencephalographic (EEG) measurements of Mindfulness-based Triarchic Body-pathway Relaxation Technique: a pilot study. Applied Psychophysiology and Biofeedback 10.1007/s10484-008-9050-5

1. Alle vorige tips!

2. Resetten tussen twee consulten

- Enkele malen diep in en uitademen met bewuste aandacht
- Je lichaam stretchen
- Ademruimte nemen
- Met volle aandacht je handen wassen, het onderzoekspapier goed leggen,

3. Liefdevolle vriendelijkheid

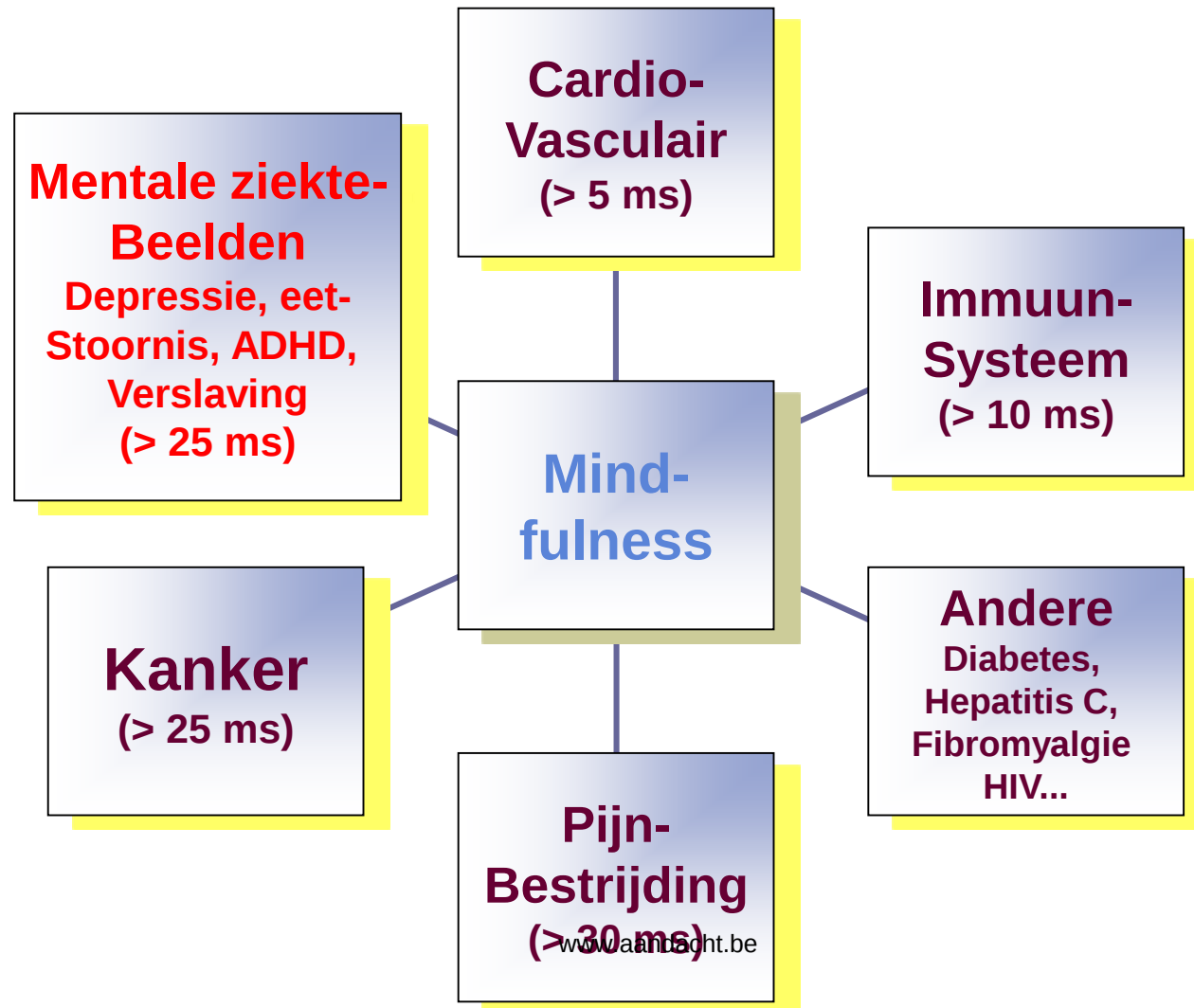
Aandacht voor automatische negativiteit

Vlak voor een 'moeilijke' patiënt LV oefenen

4. Compassievol luisteren

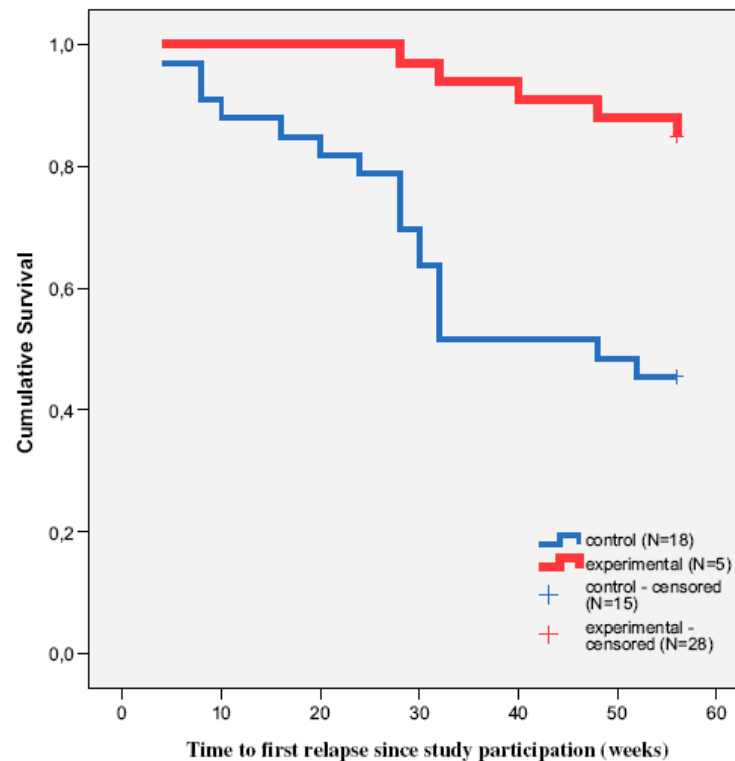
- Luisteren zonder meteen oplossingen aan te bieden
- Net iets meer tijd nemen om te luisteren....
- Ook luisteren naar gevoelens
- Behoeften teruggeven

KIAMsche toepassingen



HeilAM in depressie – U Gent

Doelgroep: 106 patiënten die al 3 of meer depressies hebben doorgemaakt (MBCT groep n=54, controle n=52). Design: randomized, controlled, pre/posttest + follow up na 14 maand, Interventie: MBCT + TAU versus TAU



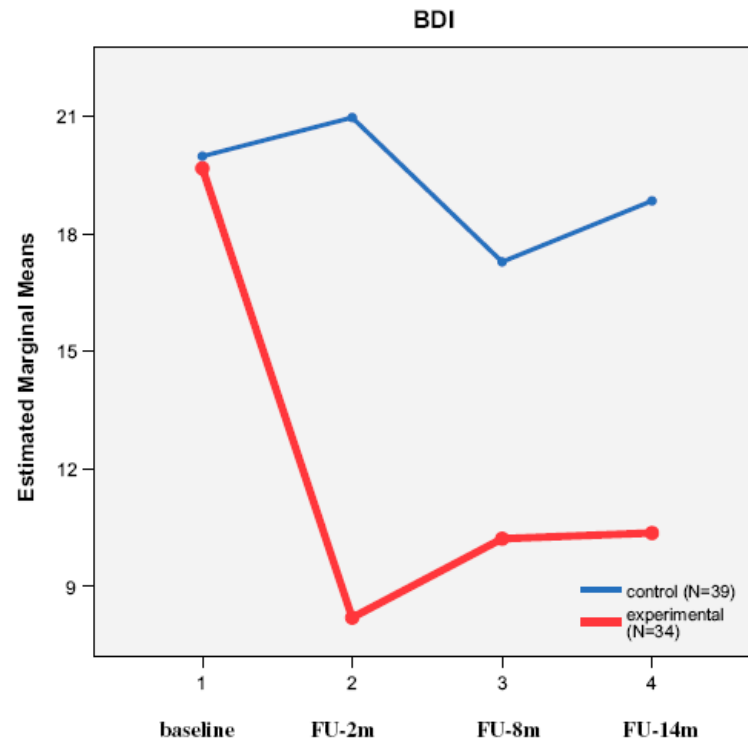
Kans op herval significant
lager (slechts 30% in MBCT groep
versus 70% in controlegroep)

De tijd vooraleer herval
optreedt is langer

Godfrin K.A. & van Heeringen C. (2010)
The effects of mindfulness-based cognitive
therapy on recurrence of depressive
episodes, mental health and quality of life: a
randomized controlled study. Behaviour
Research and Therapy, doi:
10.1016/j.brat.2010.04.006 (JIF: 2.995)

H*I*AM al in depressie – U Gent

Doelgroep: 106 patiënten die al 3 of meer depressies hebben doorgemaakt (MBCT groep n=54, controle n=52). Design: randomized, controlled, pre/posttest + follow up na 14 maand, Interventie: MBCT + TAU versus TAU

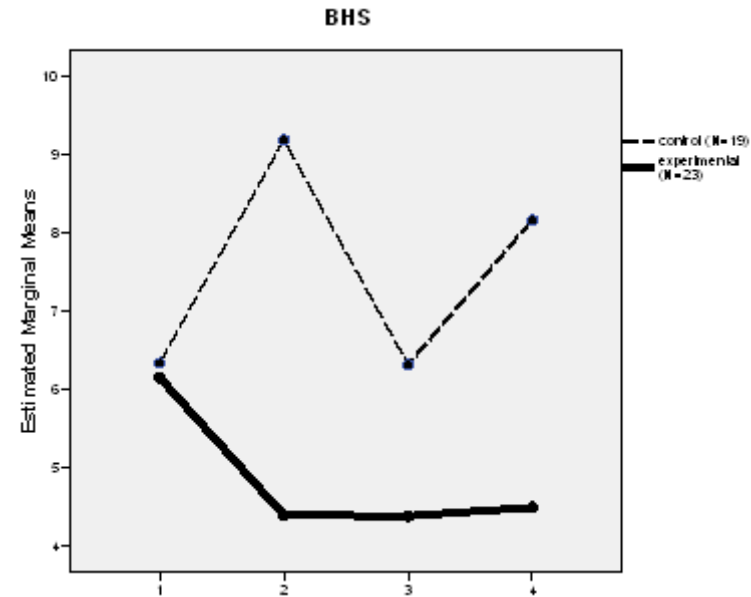
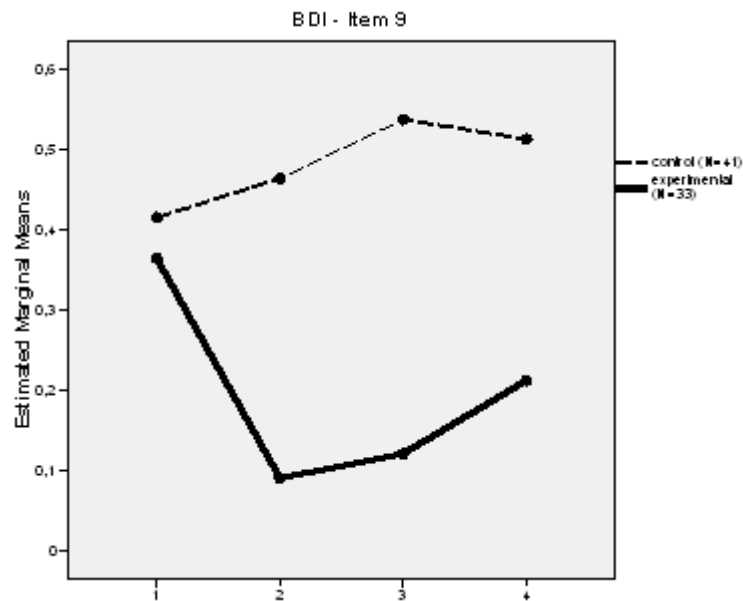


Depressieve
symptomen significant
lager in MBCT groep

Godfrin K.A. & van Heeringen C. (2010)
The effects of mindfulness-based cognitive
therapy on recurrence of depressive
episodes, mental health and quality of life: a
randomized controlled study. Behaviour
Research and Therapy, doi:
10.1016/j.brat.2010.04.006 (JIF: 2.995)

HIAMal in depressie – U Gent

Doelgroep: 106 patiënten die al 3 of meer depressies hebben doorgemaakt (MBCT groep n=54, controle n=52). Design: randomized, controlled, pre/posttest + follow up na 14 maand, Interventie: MBCT + TAU versus TAU

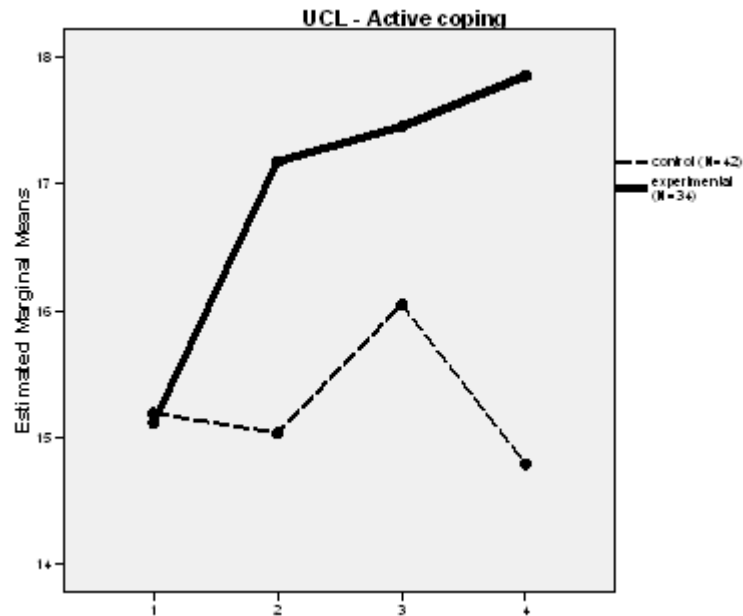


Suicide gedachten en hopeloosheid significant lager igv MBCT

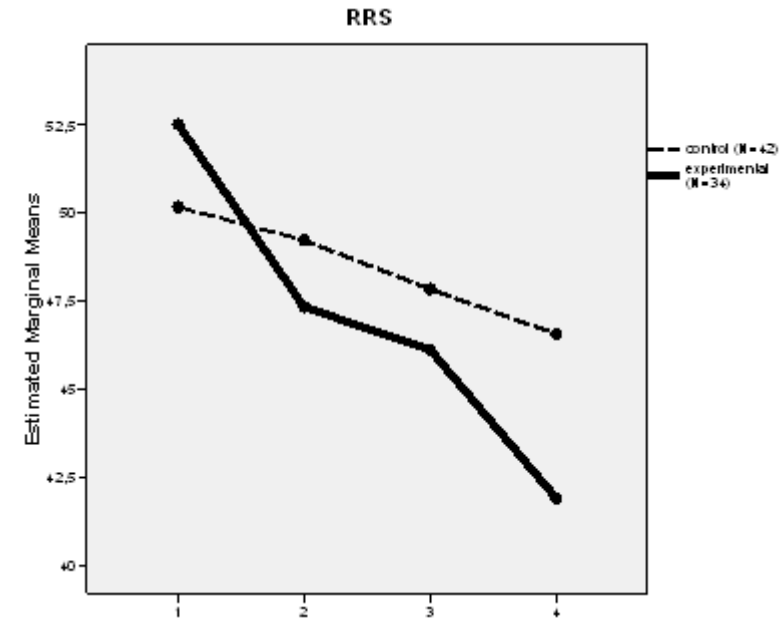
Godfrin K.A., Williams J.M.G., Raes F., Dewulf D., van Heeringen C. A randomized controlled study of the effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on risk factors for depression and suicide. Psychological Medicine (submitted)

Clinische depressie – UGent

Doelgroep: 106 patiënten die al 3 of meer depressies hebben doorgemaakt (MBCT groep n=54, controle n=52). Design: randomized, controlled, pre/posttest + follow up na 14 maand, Interventie: MBCT + TAU versus TAU



Active coping ↑



Ruminatie ↓

Godfrin K.A., Williams J.M.G., Raes F., Dewulf D., van Heeringen C. A randomized controlled study of the effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on risk factors for depression and suicide. Psychological Medicine (submitted)

Bij acute depressie?

Sinds kort een klein aantal studies die aantonen dat mindfulness minstens even goed werkt als cognitieve gedragstherapie en visualisatie bij acute depressie

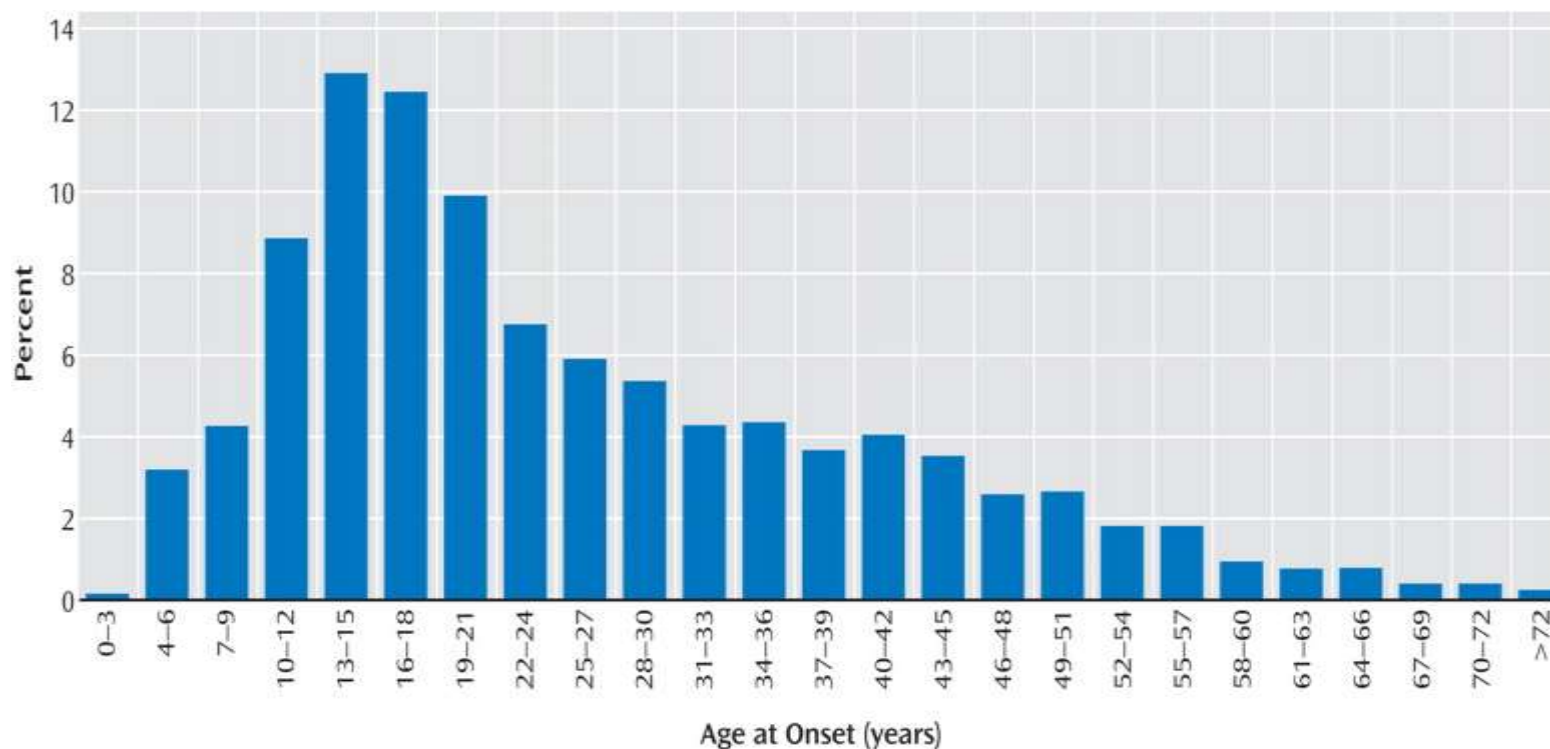
- ✓ Minder depressieve symptomen
- ✓ Meer zelfregulatie & beter functioneren
- ✓ Betere emotie-regulatie tijdens follow-up meeting

Franca, R. D. & Milbourn, B. (2015). A meta-analysis of Mindfulness Based Interventions (MBIs) show that MBIs are effective in reducing acute symptoms of depression but not anxiety, *Australian Occupational Therapy Journal*, 62(2), 147-148.

Costa, A. & Barnhofer, T. (2016). Turning Towards or Turning Away: A Comparison of Mindfulness Meditation and Guided Imagery Relaxation in Patients with Acute Depression. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 44(4), 410-419.

Age of onset of major depression

(N = 4041; Zisook, 2007, *Amer. J. Psychiat*)



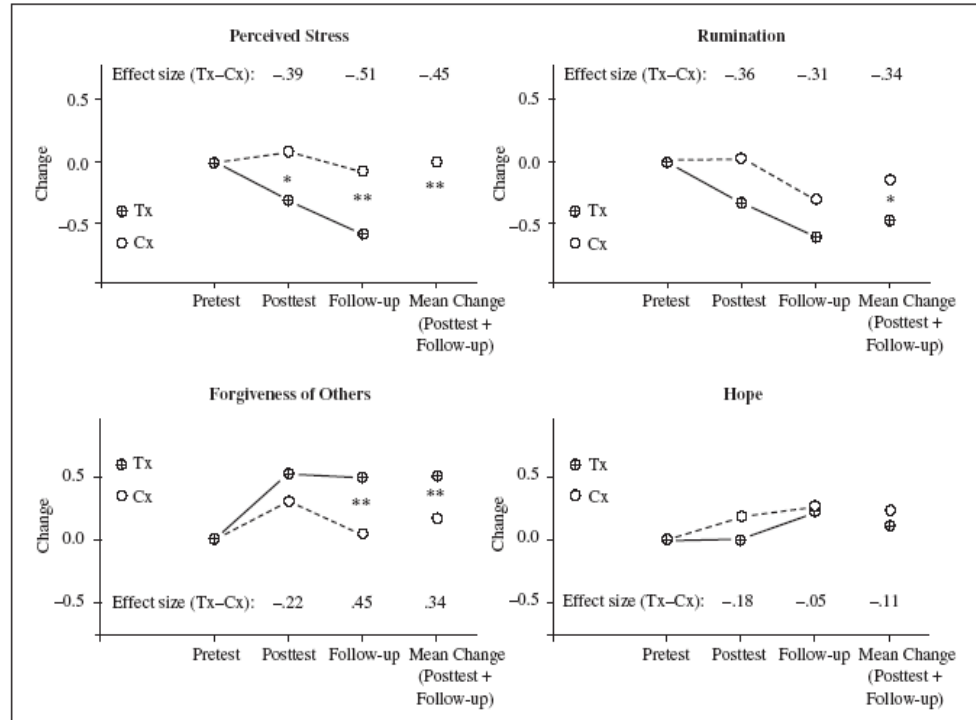
✓ **Depressie bij jongeren**

- 10% van jongeren heeft een depressie.
- 20- 30 % toont ernstige depressieve symptomen.

✓ **Onderzoek met 400 leerlingen van 14 tot 17 jaar**

- significant minder depressieve symptomen
- minder angst
- minder stress
- een beter gevoel van eigenwaarde en zelfcompassie

Mindfulness voor Studenten



Doelgroep: studenten 18-24
jaar (n=44) Interventie:
MBSR (n=15), EPP (n=14),
controle (n=15) – 8 weken

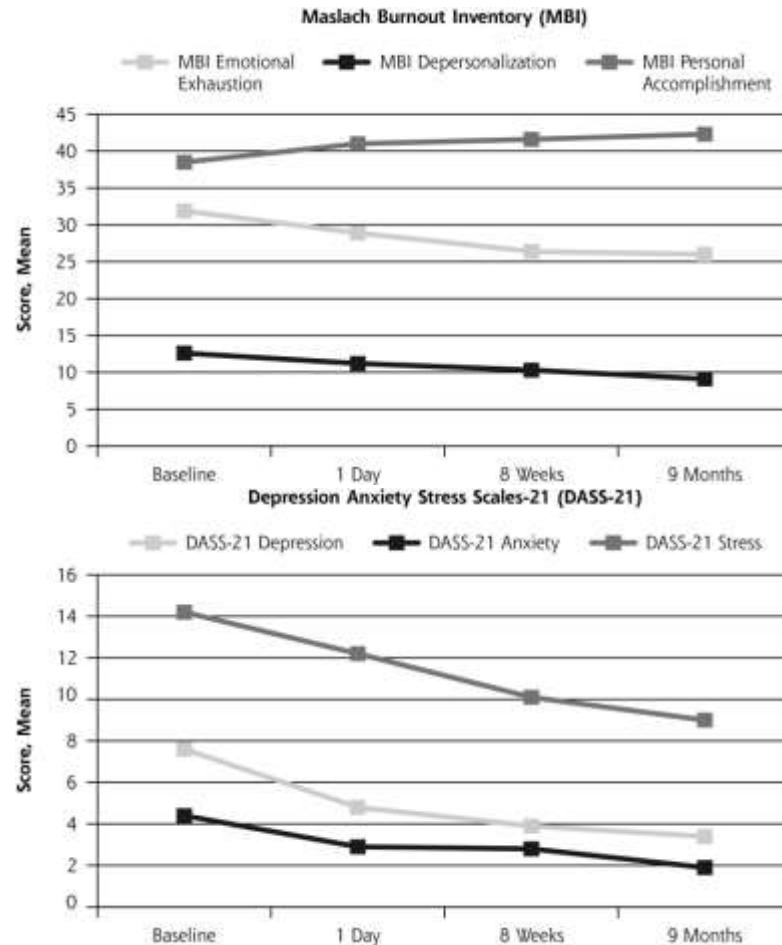
■ geen significante verschillen
tussen MBSR & EPP

■ stress ↓ ruminatie ↓
vergevingsgezindheid ↑

Meditatie-trainingen bevorderen positieve relaties op een
cruciaal moment in de ontwikkeling

Doug O., Shapiro S.L., Thoresen C.E., Plante T.G., Flinders T. (2008). Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: a randomized controlled trial. *Journal of American College Health* 56: 569-578.

Een pilootstudie bij huisartsen



Na het volgen van een verkorte mindfulnessstraining:

- ✓ Minder burn-out
- ✓ Minder stress
- ✓ Minder depressie
- ✓ Minder angst

Fortney, L., Luchterhand, C., Zakletskaia, L., Zgierska, A., Rakel, D. (2013).
Abbreviated mindfulness intervention for job satisfaction, quality of life,
and compassion in primary care clinicians: a pilot study. *Annals of family medicine*, 11(5),
pp.412-20

HIV-positieve patiënten met een hogere mate van **zelfcompassie**:

- ✓ Passen zich beter aan
- ✓ Ervaren minder stress, angst en schaamte
- ✓ Deelden gemakkelijker hun diagnose met anderen
- ✓ Schaamte speelde een minder grote rol in hun bereidheid om voorbehoedsmiddelen te gebruiken en medische hulp te zoeken

Mindfulness bij **kankerpatiënten**:

- ✓ minder stress
- ✓ minder angst
- ✓ minder depressieve klachten

Brion J. M., Leary M. R., Drabkin A. S. (2014). Self-compassion and reactions to serious illness: The case of HIV. *Journal of Health Psychology*, 19, 218–22.

Shennan, C., Payne, S., & Fenlon, D. (2011). What is the evidence for the use of mindfulness-based interventions in cancer care? A review. *Psycho-oncology*, 20 (7), 681-697.



Kanker-patiënten – meta-analyses, reviews

INTEGRATIVE LITERATURE REVIEWS AND META-ANALYSES

Mindfulness-Based Stress Reduction as supportive therapy in cancer care: systematic review

Joanna E. Smith BA MSc

Former Research Assistant, Research Council for Complementary Medicine, London, UK

Janet Richardson BSc PhD RN RNT CPsychol PGCE

Reader in Nursing and Health Studies, Faculty of Health and Social Work, University of Plymouth, Plymouth, UK, School of Integrated Health, The Research Council for Complementary Medicine, University of Westminster, London, UK

Caroline Hoffman BSW RGN

Therapies Director, Breast Cancer Haven, Fulham, London

Karen Pilkington BPharm DipInSci MSc PCME MPharm

Project Manager and Senior Research Fellow, School of Integrated Health, University of Westminster, London, UK

Accepted for publication 21 December 2004

Patiënten die mindfulness meditatie beoefenen gaan ook makkelijker een gezondere levensstijl aannemen (meer beweging, een aangepast dieet) en de algemene levenskwaliteit neemt toe.

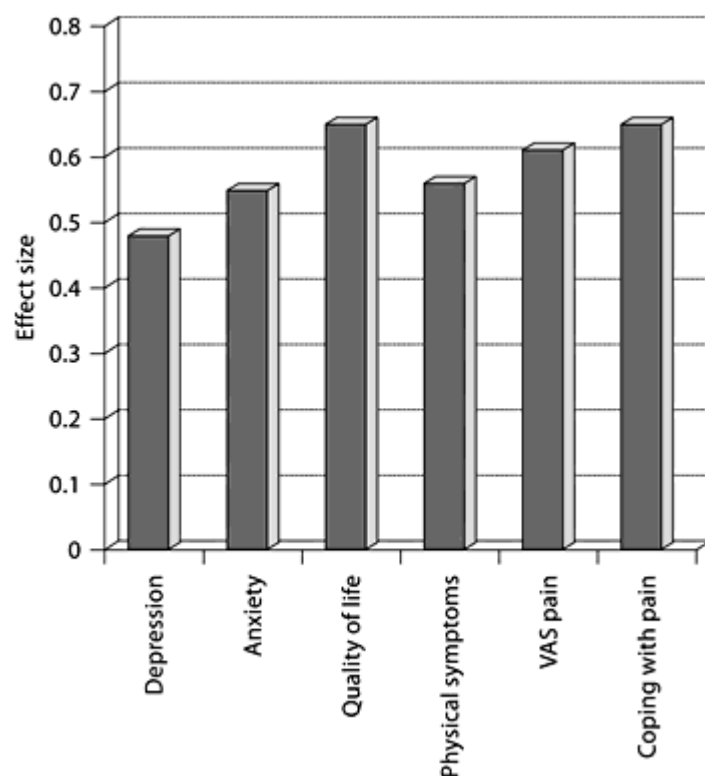
Mindfulness Meditation and Oncology

Mindfulness Meditation for Oncology Patients: A Discussion and Critical Review

Mary Jane Ott, MN, MA, APRN, BC, Rebecca L. Norris, BA, and Susan M. Bauer-Wu, DNSc, RN

→ **verbeteringen in psychologische (patiënten kunnen beter omgaan met hun ziekte, ze ervaren minder angst, boosheid, depressie, verwarring en stress) en fysiologische symptomen (een beter functioneren van het immuun- en neuroendocrien systeem).**

Fibromyalgie-patiënten



Doelgroep: vrouwelijke fibromyalgie patiënten (n=58) Interventie: MBSR

- Patiënten kunnen beter omgaan met pijn, angst, depressie en somatische klachten
- De verbeteringen blijven zichtbaar tot 3 jaar na de interventie

Grossman P., Tiefenthaler-Gilmer U., Raysz A., Kesper U. (2007) Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: evidence of postintervention and 3-year follow up benefits in well-being. *Psychotherapy and Psychosomatics* 76: 226-233.

Mindfulness blijkt uit onderzoek positieve effecten te hebben bij:

- Stressklachten
- Aanpak van depressie
- Preventie van herval van depressie
- Angststoornissen (inclusief paniekstoornis)
- Burn-out
- PTSD
- Eetstoornissen
- Chronische pijn & fibromyalgie
- Slaapstoornissen

Mogelijke contra-indicaties

Wanneer mindfulness niet aangewezen is, varieert sterk van persoon tot persoon. Opgelet bij:

- Ernstige acute depressie
- Suïcidaliteit (soms haalbaar, maar goede opvolging noodzakelijk)
- Ernstige psychiatrische problematiek (mindfulness vervangt geen noodzakelijke therapie of medicatie. Kan wel een aanvulling zijn)
- Onverwerkt seksueel trauma

Met kinderen wordt er gewerkt met de
KABOUTERFIGUREN:

Grommy, Pol de Trol en Hartenlief

Ze staan respectievelijk voor de
stressrespons, de wijze respons en de
compassierespons.

Boek: *Mindfulness voor je kids*

Boek: *Mindfulness voor jongeren*



Geluk, jezelf accepteren en liefdesrelaties





Dank voor uw aandacht



Dank u voor uw aandacht



**Studiedag (accreditering in aanvraag)
15 oktober 2017 in Gent**

De aandachtige huisarts

www.aandacht.be