

# Mindfulness bij IBD

Milou ter Avest, arts-onderzoeker  
*IBD-dag – 11 maart 2023*



Radboudumc

---

# Inhoud

- *Mindfulness, wat is dat nou eigenlijk?*
- *Waarom zou mindfulness helpen bij IBD?*
- *MindIBD studie*



---

# Mindfulness, wat is dat nou eigenlijk?

*“Het bewust aandacht geven aan het huidige moment,  
zonder hierover te oordelen” (Jon Kabat-Zinn)*



---

# Mindfulness, wat is dat nou eigenlijk?

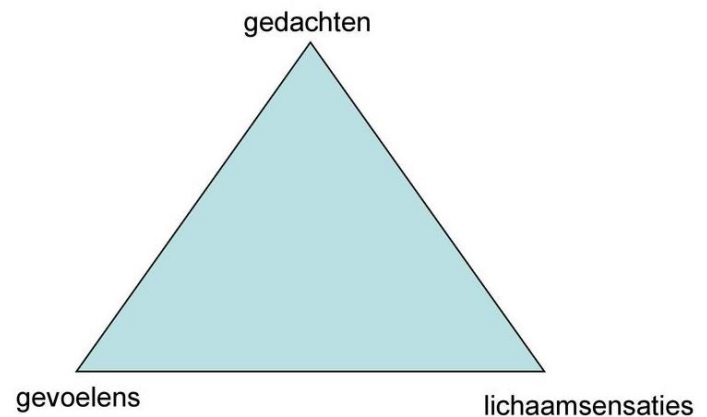
*“Het bewust aandacht geven aan het huidige moment,  
zonder hierover te oordelen” (Jon Kabat-Zinn)*



---

# Mindfulness, wat is dat nou eigenlijk?

- *Bewustzijn van gedachten, emoties en lichamelijke sensaties*
- *Bewustzijn van automatische patronen*
- *Bewustere keuzes maken*



---

# Mindfulness training (MBSR/MBCT)

- *Groep (8-12 deelnemers)*
- *Sessies van 2,5 uur gedurende 8 weken*
- *Dagelijks huiswerk*
- *Stilte dag*
- *Oefeningen:*
  - Formeel: o.a. bodyscan
  - Informeel: o.a. routineactiviteiten met aandacht
  - Cognitieve gedragstherapeutische vaardigheden: o.a. energiebalans

---

# Effecten in het algemeen



*Verminderen van depressie, angst en piekeren*



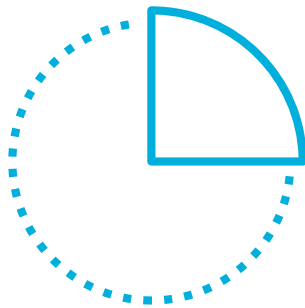
*Verminderen van lichamelijke klachten*



*Verbeteren van kwaliteit van leven*

---

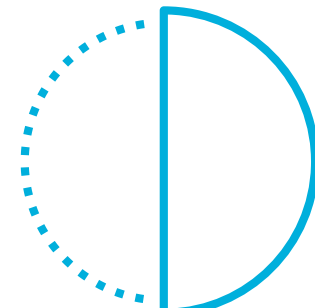
# Waarom zou mindfulness helpen bij IBD?



*Somber*



*Angstig*



*Vermoeid*

- *Toename bij opvlamming!*
- *Lagere kwaliteit van leven*



---

# Waarom zou mindfulness helpen bij IBD?

## *Effecten mindfulness bij IBD in literatuur*

- *Minder stress<sup>1</sup> (bij een opvlamming<sup>2</sup>)*
- *Minder depressieve klachten<sup>1,3,4</sup> en angst<sup>4</sup>*
- *Betere coping<sup>3</sup>*
- *Betere kwaliteit van leven<sup>1,4</sup>*
- *Minder vermoeid<sup>5</sup>*

1. Ewais T, et al. J Psychosom Res. 2019;116:44-53.

2. Jedel S, et al. Digestion. 2014;89(2):142-55.

3. Ewais T, et al. J Psychosom Res. 2021.

4. Schoultz M, et al. Trials. 2015;16(1):379.

5. Bredero QM, et al. Mindfulness. 2023.

# MindIBD studie

## Het onderzoeksteam



Prof. Dr. Anne Speckens  
*Hoogleraar psychiatrie*



Dr. Marloes Huijbers  
*Psycholoog, mindfulness trainer*



Dr. Loes Nissen  
*MDL-arts JBZ*



Milou ter Avest, MSc.  
*PhD-studente, arts-assistent MDL JBZ*



Sabien Bosman, MSc.  
*PhD-studente*

Radboudumc

Dr. Willemijn van Dop, *MDL-arts*



Dr. Tessa Römken, *MDL-arts*



Dr. Ellen Witteman, *MDL-arts*



Dr. Carmen Horjus – Talabur Horje, *MDL-arts*



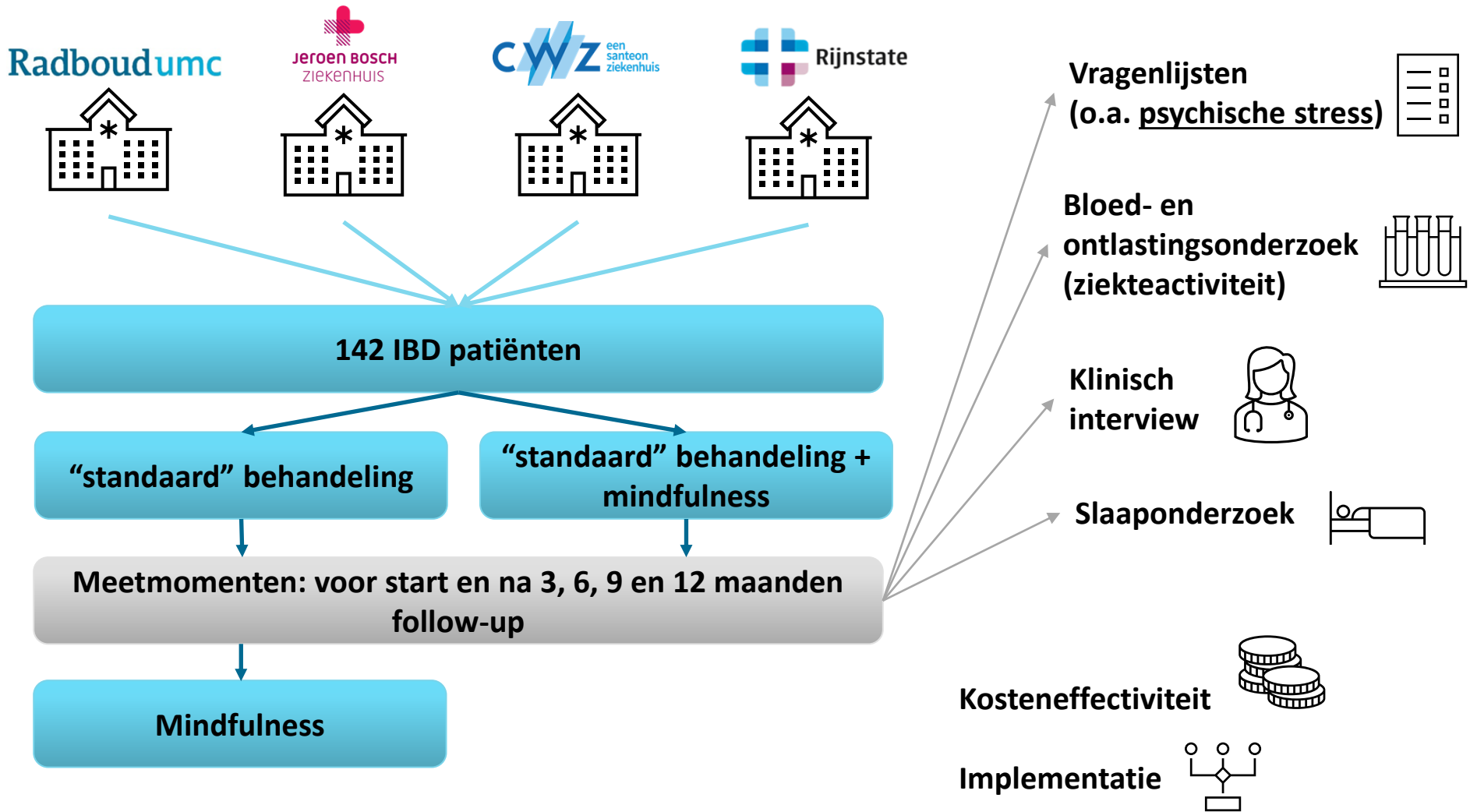
Prof. Dr. Gerard Dijkstra, *hoogleraar MDL*



Dr. Martin Dresler, *neurowetenschapper*



Margot van 't Hof



---

# Bedankt voor jullie aandacht!



*Voor meer informatie over de mindfulness trainingen en (tzt) studieresultaten:  
[www.radboudcentrumvoormindfulness.nl](http://www.radboudcentrumvoormindfulness.nl)*

*Milou ter Avest*  
MindIBD.psy@radboudumc.nl

---

# Referenties

1. Ewais T, Begun J, Kenny M, Rickett K, Hay K, Ajilchi B, et al. A systematic review and meta-analysis of mindfulness based interventions and yoga in inflammatory bowel disease. *J Psychosom Res.* 2019;116:44-53.
2. Jedel S, Hoffman A, Merriman P, Swanson B, Voigt R, Rajan KB, et al. A randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction to prevent flare-up in patients with inactive ulcerative colitis. *Digestion.* 2014;89(2):142-55.
3. Ewais T, Begun J, Kenny M, Hay K, Houldin E, Chuang K-H, et al. Mindfulness based cognitive therapy for youth with inflammatory bowel disease and depression - Findings from a pilot randomised controlled trial. *J Psychosom Res.* 2021; doi: 10.1016/j.jpsychores.2021.11059.
4. Schoultz M, Atherton I, Watson A. Mindfulness-based cognitive therapy for inflammatory bowel disease patients: findings from an exploratory pilot randomised controlled trial. *Trials.* 2015;16(1):379.
5. Bredero QM, Fleeer J, Smink A, Kuiken G, Potjewijd J, Laroy M, et al. Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Fatigue in Patients with Inflammatory Bowel Disease: Results of a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness.* 2023; doi: 10.1007/s12671-022-02057-5.
6. Goldberg SB, Riordan KM, Sun S, Davidson RJ. The Empirical Status of Mindfulness-Based Interventions: A Systematic Review of 44 Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials. *Perspect Psychol Sci.* 2022;17(1):108-30.





---

# Eerste resultaten implementatieonderzoek

## DE RESULTATEN

**22** Deelnemers  
**4** Mindfulness trainers  
**5** MDL-artsen

gingen met ons in gesprek over hun ervaringen en visies ten opzichte van een succesvolle implementatie



63 deelnemers beoefenden gemiddeld 6 keer in de week thuis mindfulness gedurende ongeveer 28 minuten per oefening



deelnemers hebben de mindfulness training voltooid

*Infographic Ilse Dijkman,  
Masterstudente biomedische wetenschappen*



Een mindfulness training vergt tijd, inzet en motivatie. Een open houding en wilskracht zijn daarom nodig voor een realistische ervaring:

"Ik denk wel dat er intrinsieke motivatie moet zijn om de cursus tot een succes te maken."

- MDL-arts

Bewustwording zorgt voor het maken van gezondere keuzes:

"Op het moment dat ik ergens bij wil zijn, maar het misschien niet zo goed voor me is of ik ben al heel moe, dan kan ik bewustere keuzes maken."

- Deelnemer

Naast het beoefenen van mindfulness is het contact met gelijkgestemden een waardevolle ervaring:

"Ik vond het fijn om in een groepje te zitten met min of meer dezelfde diagnose en daar de ervaringen te delen van hoe mensen daarmee omgaan."

- Deelnemer



Vanwege tijdsgebrek voelen artsen en trainers de behoefte aan duidelijke informatiebronnen om patiënten door te verwijzen en een netwerk aan organisaties die een training aanbieden:

"Dat er een structuur is waarin dat allemaal gebeurt, dat is misschien wel meer dan de helft van het werk: dat de training bekend gemaakt wordt onder de verwijzers, en dat er patiënten worden geselecteerd en geïnformeerd."

- Mindfulness trainer

Wetenschappelijk bewijs is schaars. Daarnaast wordt mindfulness nu niet vergoed:

"Ik denk dat als studies laten zien dat mensen er echt beter van worden, dan zullen MDL-artsen vast gemotiveerd zijn om te verwijzen."

- MDL-arts

Met dank aan alle geïnterviewde deelnemers, mindfulness trainers en MDL-artsen



---

Ga naar [www.menti.com](https://www.menti.com)

Gebruik de code:

**5139 6961**

Of scan de QR code

