

# De effecten van Stressreductie door Aandachttraining (MBSR) op de geestelijke gezondheid van chronisch zieke volwassenen: een meta-analyse

*Ernst Bohlmeijer, Rilana Prenger, Erik Taal, Pim Cuijpers*

*Universiteit van Twente, Enschede, Vrije Universiteit van Amsterdam*

**Doelstellingen:** Het doel van dit onderzoek was de studie van de doeltreffendheid van Stressreductie door Aandachttraining (Mindfulness-Based Stress Reduction)(MBSR) op depressie, onrust en psychologische problemen bij populaties met verschillende chronische ziekten.

**Methode:** Een systematische review en meta-analyse om de effecten van Stressreductie door Aandachttraining (MBSR) op depressie, onrust en psychologische problemen te onderzoeken. De invloed van de kwaliteit van de studies op de effecten van MBSR werd geanalyseerd.

**Onderzoekresultaten:** Acht gepubliceerde en gecontroleerde studies werden weerhouden. Een totale effectgrootte op depressie van 0.26 geeft een beperkt effect van MBSR op depressie. De effectgrootte van onrust was 0.47. De kwaliteit van deze studies was echter niet altijd optimaal. Toen de zwakkere studies werden uitgesloten, kon een effectgrootte van 0.24 op onrust vastgesteld worden. Een kleine effectgrootte (0.32) werd ook gevonden voor psychologische problemen.

**Conclusies:** Men kan concluderen dat MBSR beperkte effecten heeft op depressie, onrust en psychologische problemen bij mensen met chronische psychosomatische ziekten. De integratie van MBSR in gedragstherapie kan de doeltreffendheid van de aandachtstraining verhogen.

*Journal of Psychosomatic Research, © 2010 Published by Elsevier Inc.*

**Doi: 10.1016/j.jpsychores.2009.10.005**