

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

.....

MANTRA

.....

Bespreking van

Ulrike Schmidt, Helen Startup & Janet Treasure (2020). *MANTRA-werkboek: Voor (jong)volwassenen met anorexia nervosa*. Boom. 338 pp., € 24,50.
ISBN 9789024431007

ANITA JANSEN

Jammer van de titel. Wie 'MANTRA' leest, denkt aan ritmisch zingen, magie, meditatie, religie, trance en meer zweverigheden, die scherp contrasteren met de fijne *down-to-earth*-inhoud van dit werkboek. Maar 'MANTRA' staat hier voor Maudsley Model of Anorexia Nervosa Treatment for Adults en verwijst naar een behandelmethode voor anorexia nervosa die ontwikkeld werd in het Londense Maudsley Hospital. De auteurs hebben hun sporen verdiend op het gebied van eetstoornissen: de twee psychiaters Ulrike Schmidt en Janet Treasure zijn naast behandelaars ook zeer productieve en excellente onderzoekers, net als klinisch psycholoog Helen Startup, die naast onderzoeker ook cognitief gedragstherapeut en schematherapeut is. In hun wetenschappelijke publicaties hebben de auteurs het meestal over de 'MANTRA-methode', maar de Engelstalige versie van dit werkboek voor patiënten heet in klare taal *A cognitive interpersonal therapy workbook for treating anorexia nervosa*, met in kleinere letters daaronder *The Maudsley model*. Want het laatste wat je wilt is dat de behandeling van zo'n ernstige eetstoornis als anorexia nervosa geassocieerd wordt met schimmige rituelen. Om de Nederlandse vertaling met grote dikke letters 'MANTRA-werkboek' te noemen, lijkt me nogal een inschattingsfout van de uitgever.

De ambulante Maudsley-behandeling voor (jong)volwassenen met anorexia nervosa is gericht op factoren waarvan we denken dat ze de eetstoornis in stand houden, zoals een weinig flexibele, angstige en perfectionistische persoonlijkheid, disfunctionele overtuigingen en denkstijlen, het vermijden van emoties, identiteitsproblematiek en interpersoonlijke problemen. Al deze zaken komen aan bod in de tien hoofdstukken (modules), maar de

patiënt is vrij om te kiezen welke hoofdstukken of modules voor haar relevant zijn en ook de volgorde van doorwerken is vrij. De auteurs raden aan om in ieder geval aan de slag te gaan met de hoofdstukken 5 ('Mijn anorexia nervosa') en 6 ('Behandeldoelen stellen'). Het stellen van behandeldoelen spreekt voor zich, terwijl in hoofdstuk 5 de patiënt meer inzicht probeert te verwerven over waarom zij anorexia nervosa heeft en welke factoren haar eetstoornis in stand houden. De andere modules handelen over de Maudsley-behandelmethod (hoofdstuk 1), klassieke vraagstukken, oefeningen en opdrachten rondom de motivatie om te veranderen (hoofdstuk 2), het zoeken van steun en hulp door naasten (hoofdstuk 3), verbetering van de voedingstoestand (hoofdstuk 4), emoties en relaties (hoofdstuk 7), denkstijlen (hoofdstuk 8), identiteit (hoofdstuk 9) en preventie van terugval (hoofdstuk 10). Een viertal bijlagen maakt het boek compleet. Noemenswaardig is de eerste bijlage, die is geschreven voor mensen in de omgeving van de patiënt en die gaat over de invloed van de ziekte op naasten en hoe zij daarmee om kunnen gaan. Het systeem wordt verder niet betrokken bij de deze behandeling, maar die eerste bijlage is zeer informatief voor de directe omgeving van de patiënt. De MANTRA-behandelmethod is in samenwerking met patiënten ontwikkeld en wordt sinds 2017 in de Britse en Nederlandse richtlijnen en zorgstandaarden aanbevolen als een eerstekeusbehandeling voor anorexia nervosa.

Het boek is zeer toegankelijk geschreven en legt complexe thema's op eenvoudige wijze uit. Er staan veel oefeningen en opdrachten in het boek, waardoor de patiënt actief met een onderwerp aan de slag kan. Hoewel de MANTRA-methode voor (jong)volwassenen ontworpen is, zijn het taalgebruik en de geboden oefeningen zo helder dat ik denk dat adolescenten vanaf een jaar of 14, 15 ook goed met dit boek uit de voeten kunnen. Voorbeelden, casuïstiek en 'toetips' doorspekken de tekst, en vrijwel ieder hoofdstuk sluit af met aanbevolen literatuur voor de patiënt, naast enkele 'noten' in kleiner lettertype voor de wetenschappelijke onderbouwing. De uitvoering van het boek is mooi: de pagina's zijn groot, de indeling is fijn, het boek biedt veel ruimte om te schrijven, pastelkleuren en illustraties verfriaaien het geheel. Het nadeel van die mooie uitvoering is dat het wel een groot en dik boek is om mee te sjouwen naar therapie. En wat mij minder aanspreekt zijn de metaforen die gebruikt worden, zoals de reis waar je aan gaat beginnen, de neushoorn die overmatig sturend en autoritair is, de anorexia die terugvecht met haar eigen wapens, en de valse bloem die de ziekte in stand houdt. Maar dat is een kwestie van smaak.

Het werkboek is vertaald onder supervisie van psychiater en hoogleraar Annemarie van Elburg, die als aanvulling een korte MANTRA-handleiding voor Nederlandse behandelaars schreef (te downloaden op de website van de uitgever). Waar relevant, zijn verwijzingen naar Nederlandse websites en andere bronnen opgenomen. Dit werkboek voor patiënten kan gebruikt worden ter ondersteuning van een reguliere anorexia-nervosabehandeling.

De auteurs zien ook toekomstige mogelijkheden voor het (digitaal) doorwerken van de modules met minimale professionele ondersteuning, bijvoorbeeld na afloop van een reguliere behandeling om terugval te voorkomen.

Maar dan nu de wetenschap. Anorexia nervosa staat bekend als een zeer complexe stoornis, die in veel gevallen lastig te behandelen is. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat de MANTRA-behandeling niet beter werkt dan enige andere vorm van behandeling. Drie recente onafhankelijke meta-analyses tonen eensgezind dat gespecialiseerde behandelingen als MANTRA, maar ook interpersoonlijke therapie en cognitieve gedragstherapie (*enhanced*) en alle andere specifieke vormen van behandeling, niet effectiever zijn dan controlebehandelingen of *treatments as usual* (Murray et al., 2018; Solmi et al., 2021; van den Berg et al., 2019). Ook het ondersteunende *specialist supportive clinical management*, dat oorspronkelijk als controlebehandeling werd ingezet, doet niet onder voor de andere behandelingen. Dat zou allemaal niet zo erg zijn wanneer al die behandelingen goed zouden helpen, maar het tegendeel is waar. Behandelingen van anorexia nervosa hebben te maken met flinke drop-out en zeer bescheiden herstelpercentages. Ook is de mortaliteit hoog (5 tot 10%). Grofweg stopt zo'n 20 tot 45% van de patiënten voortijdig met de behandeling en van degenen die de behandeling wel afmaken, is slechts een kwart tot een derde in (gedeeltelijke) symptomatische remissie na afloop van de behandeling. En de terugval is aanzienlijk.

Specifieke interventies als MANTRA of CGT(-E) doen het dus niet beter dan ondersteunende controlebehandelingen en geen enkele behandeling doet het geweldig. Dit betekent niet dat behandeling overbodig is, want zonder behandeling is er waarschijnlijk nog minder genezing. Maar die lage herstelpercentages en het ontbreken van een behandelmethode die het beter doet dan een andere leiden wel tot de (retorische) vraag of het roer niet helemaal om moet. Vooral onderzoekers moeten dit op hun fatsoen trekken: onderzoek naar de – misschien wel transdiagnostische – mechanismen die anorexia nervosa in stand houden en wellicht verandering zouden kunnen bewerkstelligen, zou boven aan onze agenda moeten staan, zodat nieuwe interventies ontwikkeld kunnen worden. En omdat het zo'n ernstige ziekte is, verdient zulk onderzoek de ongebreidelde steun van financiers.

Zolang we die cruciale mechanismen echter nog niet in het vizier hebben is dit werkboek, dat in nauwe samenwerking met patiënten is ontstaan, een nuttige en welkome begeleider van cognitief-interpersoonlijke behandelingen van anorexia nervosa.

Anita Jansen is hoogleraar experimentele klinische psychologie aan Maastricht University. *Correspondentieadres*: Postbus 616, 6200 MD Maastricht. E-mail: a.jansen@maastrichtuniversity.nl.

Literatuur

188

- Murray, S. B., Quintana, D. S., Loeb, K. L., Griffiths, S., & Le Grange, D. (2018). Treatment outcomes for anorexia nervosa: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychological Medicine, 49*, 535-544.
- Solmi, M., Wade, T. D., Byrne, S., Del Giovane, C., Fairburn, C. G., Ostinelli, E. G., De Crescenzo, F., Johnson, C., Schmidt, U., Treasure, J., Favaro, A., Zipfel, S., & Cipriani, A. (2021). Comparative efficacy and acceptability of psychological interventions for the treatment of adult outpatients with anorexia nervosa: A systematic review and network meta-analysis. *Lancet Psychiatry, 8*, 215-224.
- van den Berg, E., Houtzager, L., Vos, J., Daemen, I., Katsaragaki, G., Karyotaki, E., Cuijpers, P., & Dekker, J. (2019). Meta-analysis on the efficacy of psychological treatments for anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review, 27*, 331-351.