

### **Jongeren in behandeling voor vroege psychose zijn te motiveren voor een actief lifestyleprogramma met aandacht voor voeding, mindfulness en beweging**

Jongeren met een psychotische stoornis hebben vaak een sedentaire leefstijl en last van bijwerkingen van de antipsychotica waardoor het risico op cardiovasculaire ziektes toeneemt. In deze Amerikaanse studie wordt verslag gedaan van de ontwikkeling van een multimodale leefstijlinterventie gericht op jongvolwassenen (15-25 jaar) die een psychotische episode hebben doorgemaakt. Het programma heet Meals, Mindfulness & Moving Forward (M<sup>3</sup>) en bestond uit 6 sessies op zaterdag van 4 uur waarbij aandacht was voor mindfulness-meditatie, fysieke activiteiten (wandelen, yoga, drummen), voedsel en praktische kooklessen. Aan de deelnemers (N=17) werd gevraagd een maatje (vrijwilliger) ter ondersteuning mee te nemen. Het primaire doel van deze studie was om te kijken of er genoeg kandidaten waren om zes weken lang M<sup>3</sup> te willen volgen. Het secundaire doel was om te kijken of de interventie effecten had op symptomen, BMI en bloeddruk. Op baseline, na 6 en 12 weken werden de volgende instrumenten afgenomen: Quick Scale for the Assessment of Negative and Positive Symptoms (QSANS-QSAPS); de Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC); de Child and Youth Resilience Measure (CYRM) en de Short Form Health Survey (SF-12). Deze instrumenten werden ook afgenomen bij een controlegroep (N=16) die de normale behandeling volgde. Het bleek dat 88% (15 van de 17 deelnemers) vier of meer sessies had gevolgd. M<sup>3</sup> is een actief programma dat graag gevolgd wordt en vormt een welkome aanvulling op het standaard programma aanbod. Ten opzichte van de controlegroep had de M<sup>3</sup>-groep een significante afname van positieve symptomen na 12 weken. Er werden geen significante cardiometabole verschillen tussen de groepen gevonden, hoewel de BMI bij de M<sup>3</sup>-groep meer verbeterd was dan bij de controlegroep.

*Usher C, Thompson A, Griebeler M, Senders A, Seibel C, Ly R, Murchison C, Hagen K, Afong KA, Bourdette D, Ross R, Borgatti A, Shinto L. (2019). Meals, Mindfulness, & Moving Forward: A feasibility study to a multi-modal lifestyle approach in early psychosis. Early Interv Psychiatry. Feb; 13(1): 147-150.*