

LICHAAM & GEEST

Aandacht voor het hier en nu

BREIN / De populariteit van mindfulness blijft groeien. Duidelijk is dat velen er baat bij hebben, maar hoe bewijs je dat het werkt?

Marieke ten Katen

U hoeft er echt niet voor op een kussentje te gaan zitten. Of een week in retraite te gaan naar een ver en warm land. Op de fiets onderweg naar een afspraak is het ook al te trainen. Mindfulness. Letterlijk vertaald: opmerkzaamheid.

Mindfulness is een gemoeds-toestand waarin iemand zijn aandacht volledig richt op het hier en nu, en daar op een onbevooroordeelde manier naar kijkt. Die mentale gesteldheid is te trainen door zittend op een kussentje in lotushouding te mediteren. Maar ook door fietsend naar het werk aandacht te hebben voor de omgeving en niet al na te denken over alle afspraken die in de agenda staan.

De afgelopen jaren is mindfulness in Nederland enorm in populariteit gegroeid. Verscheidene bedrijven, overheidsinstellingen en scholen bieden trainingen aan. Patiënten met een psychiatrische stoornis krijgen mindfulness vanuit de basisverzekering vergoed.

Twee van de vier grote zorgverzekeraars vergoeden de behandeling vanuit de aanvullende verzekering bijvoorbeeld ook bij stressgerelateerde klachten. Het gaat dan om een programma van enkele weken, waarbij onder meer in groepsverband wordt gemediteerd.

Dat klinkt allemaal een beetje zweverig, zult u misschien denken. Maar er wordt al jaren serieus wetenschappelijk onderzoek ge-

daan naar mindfulnessstrainingen. Bijvoorbeeld door Anne Speckens (53), hoogleraar psychiatrie bij het Radboudumc in Nijmegen: 'Het is belangrijk zorgvuldig onderzoek te doen om te achterhalen voor wie het heilzaam is.'

Afgelopen jaren ontstond geregeld discussie over de mate van wetenschappelijk bewijs voor het effect van de trainingen. Zo schreef een groep wetenschappers in 2017 – nota bene wetenschappers die zelf veel onderzoek naar mindfulness doen – in het tijdschrift *Perspectives on Psychological Science* dat het niveau van het onderzoek weleens te wensen overlaat. Er zou te vaak worden gekeken naar te kleine groepen en de behandeling zou niet altijd worden vergeleken met goede controlegroepen.

Speckens erkent dat onderzoek doen naar het effect van mindfulnessprogramma's lastig kan zijn, net als bij veel andere vormen van

MINDFULNESS IN CIJFERS

- Kosten van een cursus van acht weken: 300 tot 400 euro.
- Ruim 900 mindfulnessstrainers zijn aangesloten bij de Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland en Vlaanderen.
- Vergoeding vanuit de aanvullende verzekering: tot 350 euro per jaar bij VGZ, tot 250 euro bij Zilveren Kruis.



Jelrik Aterna

Vergelijken met placebo is niet zo makkelijk als bij een medicijn

psychotherapie. Want voelt de patiënt zich nou beter door de training, of is de aandacht van een therapeut en het praten met lotgenoten in een groep al voldoende om de gemoedstoestand te verbeteren? Bij een medicijnonderzoek kun je makkelijk het effect van een pil vergelijken met het placebo-effect, maar bij onderzoek naar mindfulness gaat dat niet.

Toch verzinnen onderzoekers volgens Speckens steeds meer 'creatieve oplossingen' om goed wetenschappelijk bewijs te vergaren. Zo vergelijken ze mindfulness bij psychiatrische aandoeningen met andere gangbare therapieën, dus niet alleen met niet ingrijpen.

Afgelopen jaar is hierover in *Clinical Psychology Review* voor het eerst een uitgebreide meta-

analyse gepubliceerd, een onderzoek waarbij alle resultaten van eerder uitgevoerde studies op een hoop worden gegooid om een duidelijkere uitspraak te kunnen doen. De conclusie van die analyse? Mindfulness heeft meer effect dan niets doen of louter een reeks bezoeken aan een therapeut. En mindfulness laat bij patiënten met een depressie zelfs vergelijkbare resultaten zien als die bij het slikken van antidepressiva.

Speckens onderzoekt ook het effect van mindfulness als ondersteuning bij ernstige ziekten als kanker en multiple sclerose. 'Het gaat daarbij om meer dan de aanpak van de lichamelijke aandoening, ook psychische ondersteuning is belangrijk.'

Voor die indicaties wordt mindfulness op dit moment niet vergoed. Diverse zorgverzekeraars zeggen wel te kijken naar het uitbreiden van de vergoeding, omdat ook verzekerden er steeds vaker naar vragen.