

# Mindfulness is effectief

Hanne Verweij – 29/06/13, 19:30



© thinkstock.

**Steeds meer mensen doen aan mindfulness. De kwaliteit van leven van zieken én gezonden zou erdoor verbeteren. Dat is zelfs wetenschappelijk bewezen: mindfulness als waardevolle aanvulling of effectief alternatief in de gezondheidszorg.**

[Dit artikel is ook verschenen op Sociale Vraagstukken.nl](#)

Mindfulness is het met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, zonder daar een oordeel over te hebben. Zo'n niet oordelende houding ten aanzien van eigen ervaringen kan het vermogen om te gaan met de uitdagingen van het leven vergroten. Het tegenovergestelde kennen we maar al te goed. Je verheugt je er bijvoorbeeld op om iets lekkers te eten, maar terwijl je eet ben je met je gedachten ergens anders en proef je eigenlijk nauwelijks iets. Of bij studenten die tentamenen doen: in plaats van zich te concentreren op de vragen, verschuift hun aandacht naar het verleden 'Had ik het maar beter geleerd', naar de toekomst 'Wat nou als ik het niet haal, of naar negatieve oordelen over zichzelf 'Ik kan het niet'. Met mindfulness leren zij om die gedachten als gedachten te zien en niet als waarheid, om ze te accepteren zoals ze zijn en om te weten dat ze ook weer weggaan. Met de focus op het anders leren omgaan met gedachten onderscheidt mindfulnessstraining zich van andere gedragstherapieën die zich richten op het veranderen van gedrag of van gedachten.

## **Leren hanteren van stress, pijn en ziekte**

Maar om zonder te oordelen met de aandacht in het hier en nu te kunnen zijn, moet er getraind worden. De meest gebruikte vormen van mindfulnessstraining zijn MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction en MBCT - Mindfulness-Based Cognitive Therapy. MBSR is in 1979 ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn aan de Universiteit van Massachusetts voor patiënten met chronische klachten. De training richtte zich op het inzetten van de eigen kracht en het hanteren van stress, pijn en ziekte. Het resultaat was een langdurige verbetering van zowel lichamelijke en psychische klachten.<sup>1</sup>

Hoe zieken en gezonden baat hebben bij een mindfulnessstraining

Patiënten leren door mindfulnessstraining zich meer bewust te zijn van gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties: om symptomen niet te vermijden, maar ze te ervaren. Dit kan uiteindelijk leiden tot acceptatie van de (chronische) klachten. Diverse onderzoeken tonen aan dat mindfulness ook een positieve invloed heeft bij verschillende andere problemen. Zo is het effectief gebleken bij mensen

met angst-, eet- of persoonlijkheidsstoornissen en bij mensen met depressies. Maar ook bij mensen met lichamelijke klachten als pijn, bij psoriasis en kanker geeft mindfulness verlichting. Piet Hougaard (2011) deed onderzoek naar de effecten van mindfulness bij mensen met recidiverende depressies.<sup>2</sup> Daaruit bleek dat MBCT, bovenop de normale zorg met onder andere antidepressiva, zorgt voor een vermindering van het terugvalrisico met 34 procent vergeleken met alleen normale zorg. Daarnaast lijkt enkel MBCT (zonder normale zorg) even effectief als antidepressiva in het voorkomen van terugval bij recidiverende depressies. Ander onderzoek laat zien dat dat mindfulness symptomen van angst en depressie verminderd voor (ex-)kankerpatiënten.<sup>3</sup>

Naar aanleiding van de positieve resultaten van de mindfulnessstraining bij patiënten is de aandacht voor onderzoek bij andere onderzoeksgroepen toegenomen. Uit diverse wetenschappelijke onderzoeken is inmiddels gebleken dat mindfulness eveneens een positief effect heeft op de gezonde mens. Een meta-analyse uit 2009 laat zien dat MBSR bij gezonde personen leidt tot vermindering van stress, rumineren (vorm van piekeren) en angst en een vergroting van het empathisch vermogen en zelfcompassie.<sup>4</sup> Verder blijkt mindfulness een effectief middel in het verminderen van burnout en vergroten van de flexibiliteit, aanpassingsvermogen, welzijn en emotionele stabiliteit.<sup>5</sup>

Mindfulness kan bloeddruk verlagen en geheugen verbeteren

Ondanks de toegenomen populariteit van mindfulness en allerhande onderzoeken, is er nog relatief weinig bekend over de exacte werking van de mindfulnessstraining. Verschillend onderzoek suggereert dat psychologische, fysiologische en neurobiologische mechanismes bijdragen aan het verklaren van de werking. Nader onderzoek is nodig om meer duidelijkheid te verschaffen.

Het psychologische mechanisme houdt in dat mindfulnessstraining zorgt voor een verhoogde staat van 'mindfulness'. Door het richten en reguleren van aandacht, regulatie van emoties (controle over emoties krijgen), lichamenlijk bewustzijn en verandering van het zelfbeeld, kunnen automatisen in gedrag losgelaten en dus veranderd worden.<sup>6</sup> Er zijn aanwijzingen dat mindfulnessstraining een gunstige werking heeft op fysiologische aspecten als bloeddruk, hartslag en cortisolspiegel<sup>7</sup> en op de immuunrespons. In een onderzoek bij gezonde personen vond men in de mindfulnessgroep een sterkere respons op een influenzavaccinatie dan in de controlegroep.<sup>8</sup> Mindfulnessstraining brengt ook neurobiologische veranderingen op gang. Onderzoek naar de effecten op de hersenactiviteit liet zien dat de training zorgt voor een grotere activiteit in de prefrontale cortex, het deel van de hersenen dat betrokken is bij cognitieve en emotionele functies als beslissingen nemen, plannen, sociaal gedrag en impulsbeheersing.<sup>9</sup> Uit recenter MRI-onderzoek blijkt dat mindfulnessstraining er in acht weken voor zorgt dat de dichtheid van 'grijze stof' positief veranderd in delen van de hersenen die te maken hebben met leren en geheugen, de regulatie van emoties en het relativeringsvermogen. Dit zou het functioneren op deze gebieden verbeteren.<sup>10</sup>

### **Een effectief alternatief in zorg en hulpverlening**

Mindfulness is een waardevolle aanvulling of een effectief alternatief in de (geestelijke) gezondheidszorg en hulpverlening. In Nederland wordt mindfulness voor mensen met psychiatrische stoornissen aangeboden in de eerste- en tweedelijns zorg en vaak vergoed door de zorgverzekeraar. Het lijkt ook een effectief middel om stress- en burnoutklachten op het werk te verminderen. Sommige bedrijven bieden hun medewerkers een mindfulnessstraining aan. Het is per slot van rekening een goede investering in de gezondheid van werknemers, die zichzelf vaak terugbetaalt. Mensen die op eigen gelegenheid een mindfulnessstraining willen volgen, kunnen op [www.vmbn.nl](http://www.vmbn.nl) gecertificeerde trainers vinden.

*Hanne Verweij is promovenda bij het Radboud Universitair Centrum voor Mindfulness - [www.radboudcentrumvoormindfulness.nl](http://www.radboudcentrumvoormindfulness.nl). Zij doet onderzoek naar de effectiviteit van mindfulness bij personeel in de gezondheidszorg.*