

In de samenleving is een toename van stress, burn-out, angst en chronische pijnklachten. Zowel angst als depressie staan in de top 6 van aandoeningen met de grootste ziektelast (Nemesis). Bij tweederde van de mensen met één of meerdere psychische aandoeningen en bij mensen met een angststoornis is sprake van matig tot licht lijden (cijfers: Trimbos). Voor hen kan mindfulness helpen.

Geregistreerde MBSR-trainer

Alle bij de VMBN aangesloten MBSR mindfulnessstrainers hebben een opleiding gevolgd die door het [Stichting Mindfulness Register \(SMR\)](#) is geaccrediteerd. Zij voldoen aan alle in het register gestelde eisen t.a.v. geaccrediteerde nascholing, intervisie en supervisie, het volgen van retraites en het aantal gegeven trainingen.

Bewezen effectief

Alle VMBN-trainers zijn opgeleid in de geprotocolleerde mindfulness-based stress reduction (MBSR) training. Deze training én de hieruit voortgekomen mindfulness based cognitive therapy training (MBCT), voor mensen met recidiverende depressie, zijn wetenschappelijk onderbouwd, en bewezen effectief.

8-weekse training

De geprotocolleerde MBSR- en MBCT-trainingen bestaan uit 8 wekelijkse sessies van 2,5 uur. De trainingen bestaan uit gedegen psycho-educatie, het aanleren van oefeningen en het op een ervaringsgerichte en vriendelijke wijze nabespreken daarvan. Zo kan je het geleerde ook echt integreren. Inmiddels zijn ook de mindfulness-based compassionate living (MBCL) en de mindfulness-based childbirth and parenting (MB-CP-fear), training voor zwangeren met angst voor de bevalling, internationaal erkend en bewezen effectief. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat deze programma's met deze trainingsduur aantoonbare resultaten oplevert.

Ontwikkeld in het ziekenhuis

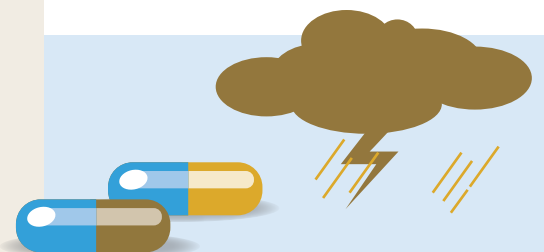
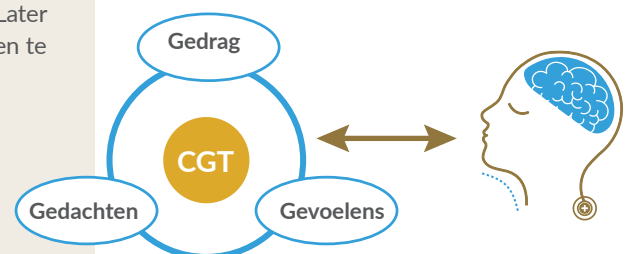
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) werd ontwikkeld in een academisch ziekenhuis door moleculair bioloog Jon Kabat-Zinn. Hij gaf deze mindfulnessstraining aan chronisch zieke patiënten om hen te leren omgaan met hun situatie en pijn. Later bleek dat mindfulness breder inzetbaar was, bijvoorbeeld om mentale problemen te voorkomen en een gezonde leefstijl te bevorderen.

Mindfulness en psychische aandoeningen

Er zijn aanwijzingen dat mindfulness effectief is in terugvalpreventie van depressie. Dat blijkt uit onderzoek van Sverre et al, 2023. Aanvullende analyses ondersteunen dit verder. Mindfulness verbreedt het therapeutische keuzespectrum voor een aantal psychische aandoeningen. Dit alternatief biedt de patiënt en behandelaar de mogelijkheid om hierover met elkaar in gesprek te gaan wat voor hem/haar het beste is (informed consent).

Even preventief als antidepressiva

Een depressieve stoornis gaat regelmatig gepaard met terugval. De gebruikelijkste preventieve behandeling is antidepressiva medicatie. Veel patiënten hebben echter



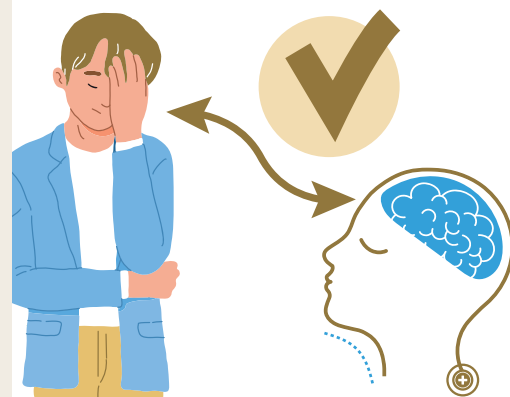
een voorkeur voor psychologische behandeling. MBCT richt zich op het voorkomen van terugval bij patiënten met een recidiverende depressie. Uit onderzoek (Kuyken et al, 2016.) blijkt dat het risico op terugval binnen 2 jaar door MBCT met 44% afnam.

Mindfulness aanvaardbare optie bij chronische pijn

Therapieën gebaseerd op acceptatie zijn een aanvulling op de gangbare cognitieve gedragstherapie (cgt) en medicatie bij chronische pijn. Eén van die therapieën is Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Dat blijkt uit een meta-analyse van 22 studies met in totaal 1235 patiënten. (Veehof, 2011).

Mindfulness bespaart kosten in verloskunde

Mindfulness is een effectieve interventie om beter om te gaan met angst voor bevallen. De angst voor de bevalling bij zwangeren leidt tot een vraag om meer pijnmedicatie, meer ondersteuning van de verloskundigen en vaker een keizersnede. Mindfulness en Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Fear (MBCP-Fear) in het bijzonder, vergroot het welbevinden van de zwangere en het kind, en drukt de kosten rondom de bevalling (Veringa, 2023). Enkele zorgverzekeraars geven onder bepaalde voorwaarden al een gedeeltelijke vergoeding voor deze training.



Preventief leefstijlprogramma

Goed aangeleerde mindfulness-beoefening heeft een positief effect op het hoe om te gaan met bijvoorbeeld stress, ziekte, burn-out, ongemak, pijn en piekeren. Je leert vriendelijker omgaan met de eigen ongemakken en wordt daardoor vaak ook milder naar de omgeving. Mindfulness bevordert op allerlei manieren de inwendige en uitwendige gezondheid. De wetenschappelijk onderbouwde programma's worden daarom ook ingezet als preventief leefstijlprogramma, voor het bevorderen van mentale gezondheid. (Vries, M. de, & Weijer, T. de (Eds.), 2020) Mindfulness helpt anders met stress om te gaan, beter te relativiseren en de uitdagingen van het drukke leven aan te kunnen. De 8-weekse, internationaal erkende mindfulness-based programs (MBSR en MBCT programma's) sluiten aan bij de principes van Positieve Gezondheid.

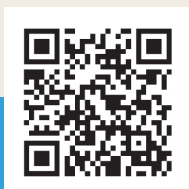
Niet voor iedereen

We raden aan dat mensen een 8-weekse training volgen, gegeven door een bij de VMBN en bij de Stichting Mindfulness Register geregistreeerde MBSR-trainer. Bij de intake wordt duidelijk of de training passend is. Bij twijfel kun je als deelnemer contact opnemen met een trainer, huisarts of andere zorgverlener vervangen door: een VMBN-trainer of jouw huisarts.

Meer over de bewezen werking van mindfulness

De geprotocolleerde 8-weekse mindfulness-based programs (MBSR en MBCT) zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Regelmatig verschijnen nationale en internationale studies over de diverse mindfulness based programs (MBP's). Je vindt deze studies op onze website. Hier lees je ook ervaringsverhalen.

Ga naar:



www.vmbn.nl/wat-is-mindfulness

