

Mindfulness is méér dan mediteren

Psychotherapie Mindfulness werkt even goed tegen angst en stress als cognitieve gedragstherapie

Door **Anna Tuentjer**

AMSTERDAM. Mindfulness vermindert de psychologische stress die wordt veroorzaakt door angst, depressie en pijn. Een op mindfulness gebaseerde therapie werkt iets beter dan zomaar aandacht en tijd geven aan patiënten, zonder therapie. Bij mantrameditatie (waarbij steeds een woord of mantra wordt herhaald tijdens het mediteren) is dat niet het geval. En mindfulness lijkt net zo effectief als cognitieve gedragstherapie, de meest gegeven therapie voor de behandeling van psychologische klachten als depressie en angsten.

Dit schrijven Amerikaanse artsen in *JAMA Internal Medicine* (6 januari), op basis van een literatuuronderzoek en meta-analyses, gebaseerd op 47 experimen-

timenten. Het is dus niet zo'n grote studie. Toch willen de onderzoekers een signaal afgeven aan therapeuten: schroom niet om mindfulness in te zetten.

Mindfulness en mantrameditatie zijn beide geïnspireerd op spirituele meditatietechnieken uit oosterse culturen en de laatste decennia overgewaaid naar de westerse gezondheidszorg. Mantrameditatie heeft als doel om een 'totale stilstand van de gedachten' te bereiken, zodat stress, angst en pijngevoelens tijdelijk worden onderbroken. Mindfulness leert patiënten om hun problemen los te laten door hun gedachten af te leiden van het probleem en hun aandacht te richten op het 'nu': wat is concreet het probleem en wat kan ik er nu aan doen?

Het is erg lastig om nieuwe psychotherapieën, zoals meditatietechnieken, te testen. Bij medicijnstudies wordt het effect van een nieuwe pil vergeleken met een placebo, waardoor factoren als aandacht, het gevoel van een effectieve tijdsbesteding en de verwachtingen van de patiënt van de behandeling worden uitgesloten. De context van een gedragstherapie kan minder makkelijk worden gescheiden van de therapie zelf. Critici zeggen dat het effect van meditatietherapieën waarschijnlijk alleen gebaseerd is op positieve verwachtingen.

Om deze mogelijkheid uit te sluiten selecteerden de Amerikaanse artsen alleen studies die het effect van mindfulness en mantrameditatie vergeleken met dat van andere interventies. Bijvoorbeeld met informatie geven

over de psychische klachten, met aandachtstraining of met oefeningen om de spieren te ontspannen.

Dat mindfulness net zo goed werkt als cognitieve gedragstherapie is geen verrassing voor Pim Cuijpers, hoogle- raar klinische psychologie aan de Vrije Universiteit. De twee therapieën lijken namelijk tamelijk veel op elkaar, vindt hij. „Gedragstherapie en mindfulness komen nogal overeen in strategie; vaak worden ze ook samen toegepast.”

De hevige discussie over mindfulness heeft volgens Cuijpers daarom wel wat weg van een hype. „Ik zie liever dat de wetenschap zich richt op therapieën voor mensen bij wie noch cognitieve therapie, noch mindfulness werkt. Zulke échte alternatieven zijn er nog niet.”