



## Grondlegger mindfulness based-behandelingen KABAT-ZINN HOUDT LEZING

Dr. René Severijnen en prof.dr. Anne Speckens: 'Complementaire zorg leeft in heel Nederland, ook onder academici.'

Foto: Frank Muller

**Op 26 juni spreekt de Amerikaanse hoogleraar Jon Kabat-Zinn op het UMC St Radboud over het toepassen van mindfulness in een klinische setting. In zijn behandelmethodede combineert hij eeuwenoude meditatie-technieken met elementen uit de moderne westerse psychologie. De effecten zijn wetenschappelijk aangetoond. 'Mindfulness based cognitieve therapie halveert de kans op een nieuwe depressie bij mensen die meerdere depressies hebben gehad.'**

**RIETJE VAN VLIET**

De ene patiënt vindt het een zegen, de ander heeft er moeite mee. 'Waar gaat dit over?' vraagt een deelnemer aan de Mindfulness based cognitieve therapie voor terugkerende depressies. 'Ik voel me ellendig en wil me ontspannen. Toelaten van mijn sombere gevoelens? Liever niet! Dan word ik alleen maar depressiever.'

De patiënt was weer begonnen met werken, vertelt prof.dr. Anne Speckens, hoogleraar psychiatrie. 'Zonder succes. Eenmaal op kantoor kwamen somberheid en angst weer boven. De patiënt ervoer dit als een mislukking. De lichamelijke klachten kwamen terug. Pijn in de schouders, pijn in de armen. Begrijpelijk dat hij geen aandacht wil geven aan zijn sombere gevoelens. Maar je komt van de wal in de sloot wanneer je ze probeert te negeren of wanneer je jezelf hierover bekritiseert.'

Speckens leert in de training depressieve patiënten mediteren. Een opmerkelijke aanpak in een westers universitair medisch centrum. 'Door te mediteren oefenen ze met het aanwezig zijn in het hier en nu', legt ze uit. 'Zonder te oordelen over wat je denkt of voelt. De cursus helpt hen minder te piekeren over verleden of toekomst.'

Ook de patiënt die Speckens beschrijft, krijgt de meditatietechniek onder de knie. 'Hoe je je voelt, zo voel je je. Dat moet je bij jezelf toelaten, want alleen dan kun je goed voor jezelf zorgen. Deze patiënt ook. Hij accepteerde dat hij voor de keuze stond: terugvallen in zijn automatisme van alsmaar doordouwen of een stapje terug doen om verder te kunnen. Daarin is hij geslaagd.'

### Mediteren en hersenen

De techniek waarop de therapie van Speckens is gebaseerd, heet mindfulness. De Amerikaanse hoogleraar Jon Kabat-Zinn (1944) was de eerste die mindfulness based behandelingen toepaste in een klinische setting. Zijn aanpak gaat ervan uit dat de interactie tussen lichaam en geest kan helpen bij het verminderen van pijn en stress.

Mindfulness is in twee gerandomiseerde trials onderzocht bij patiënten die

meerdere depressies hebben doorgemaakt, benadrukt Speckens. 'De kans op een nieuwe depressie wordt erdoor gehalveerd. Maar ook patiënten met chronisch lichamelijke aandoeningen of kanker hebben er baat bij. En niet alleen patiënten, maar ook medewerkers in het bedrijfsleven of in de gezondheidszorg.' Daarom biedt het Han Fortmann Centrum vanaf het najaar mindfulness-trainingen aan voor medisch en verpleegkundig personeel. Samen met het Cluster Inwendige Specialismen heeft Speckens Kabat-Zinn naar het UMC St Radboud weten te halen. Hij spreekt op het minisymposium 'Mindfulness approaches in medical practice', bedoeld voor artsen en andere zorgprofessionals van het UMC.

Dat dit symposium in Nijmegen wordt gehouden is logisch, zegt Speckens. 'We hebben in Nederland een leidende positie in het onderzoek naar de klinische werkzaamheid van de mindfulness based cognitieve therapie. Bovendien kunnen we in samenwerking met de faculteit wis- en natuurkunde en bijvoorbeeld het F.C. Donderscentrum het effect van meditatie op de hersenen verder in kaart brengen.'

### Integratieve geneeskunde

Kinderchirurg dr. René Severijnen is groot voorstander van 'integratieve geneeskunde'. In de VS is dit binnen de gezondheidszorg een gevestigd begrip. Hierbij wordt complementaire zorg, waarvan de effectiviteit is bewezen, geïntegreerd in de reguliere geneeskunde. 'Het uitgangspunt is dat de wisselwerking tussen lichaam en geest wordt erkend en wordt betrokken bij het genezingsproces. Mind-body medicine en mindfulness zijn onderdelen van deze aanpak, de nadruk ligt op zelfmanagement.'

Op 30 oktober is er in de aula een symposium 'Integratieve Geneeskunde, voor ons allemaal', bestemd voor UMC-medewerkers en andere belangstellenden. Severijnen is de initiatiefnemer. 'Complementaire zorg wordt altijd terzijde geschoven omdat het niet evidence based zou zijn', stelt hij. 'Dat is maar ten dele waar.' Hij wijst op het wetenschappelijk tijdschrift FACT, waarin alle onderzoeken op dit gebied worden gebundeld en becommentarieerd.

Artsen en verpleegkundigen zwijgen over wat er aan complementaire zorg wordt verleend, is zijn ervaring. 'Ook in ons UMC worden patiënten wel eens verwezen naar acupunctuurbehandelingen. Daarover praten we niet, maar het gebeurt wel. Complementaire zorg leeft in heel Nederland, ook onder academici. We hebben alleen nog geen zicht op wat goed en niet goed werkt.'

Daarom ziet Severijnen het liefst een aparte onderzoeksafdeling, een kenniscentrum wellicht, die zich met de effectmeting van integratieve zorg bezighoudt. 'Als je de kennis hierover bij elkaar brengt, is er al winst. We moeten de belangrijke bijdrage vanuit de complementaire zorg voor het welzijn van de mensen erkennen en onderzoeken. Dat is onze taak als academisch centrum, naast onderwijs hierin aan studenten en het toepassen van veilige en effectieve kennis bij bepaalde groepen patiënten.'

*Minisymposium Mindfulness based approaches in medical practice. Dinsdag 26 juni 2007, 17.00-19.00 uur, aula Radboud Universiteit. Vrij toegankelijk: Informatie J.Hartog@psy.umcn.nl.*