

# Mediteren op hoog niveau voor wetenschappelijk bewijs

Wetenschappers zoeken bewijs voor de effectiviteit van mindfulness, een populaire techniek voor meditatie.

**Bij universiteit  
Uit onderzoeksbudget  
betalen vakgroepen  
voor het gebruik  
van het centrum**  
*Reinier Koops*

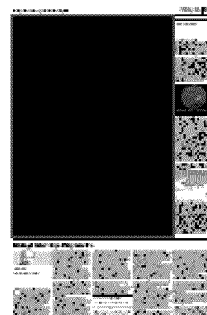
**M**indfulness is de volgende in een rij van spirituele stromingen die een fijner en gelukkiger leven beloven. Overal in de wereld schieten de centra voor mindfulness uit de grond. Ook in Nederland, waar de School voor Zijnsooriëntatie in Utrecht en het Han Fortmann Centrum in Nijmegen de cursussen aanbieden.

De Amerikaanse grondlegger Jon Kabat-Zinn, emeritus hoogleraar geneeskunde aan de universiteit van Massachusetts, heeft boeddhistische zenmeditatie toegankelijk gemaakt voor westerlingen door de oosterse rituelen weg te laten. Wat overblijft is een bijna-wetenschappelijke bespiegeling van de werking van de geest. Kabat-Zinns definitie van mindfulness luidt: met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, zonder daar een oordeel over te hebben. De meditatie probeert slechts het bewustzijn

van de deelnemer te vergroten.

Kabat-Zinn ontwikkelde een acht weken durende training. Hij paste deze vooral toe op patiënten die in de reguliere zorg geen heil meer vonden, veelal mensen met chronische klachten. Hij publiceerde veel van zijn bevindingen en legde een basis voor wetenschappelijk bewijs van de effectiviteit van zijn aanpak. 'Als een arts tegen een patiënt zegt: "U moet er maar mee leven", geeft mindfulness antwoord op de vraag: hoe dan?', zegt Ted van Rijt, directeur van het Nijmeegse Han Fortmann Centrum.

Van Rijt zetelt in Oud Heyendaal, een statig wit herenhuis met rood-geel geschilderde luiken, vrij gelegen tussen het groen achter het Universitair Medisch Centrum St Radboud. 'Het mooiste plekje van het hele universiteits-terrein', zegt Van Rijt. Het Han Fortmann Centrum bestaat al dertig jaar, maar in de huidige vorm pas sinds het begin van deze maand. Het centrum werd ooit opgericht als instituut voor meditatie en yoga en is vanaf de start financieel ondersteund door de Nijmeegse universiteit, omdat deze met zijn katholieke wortels een rol wilde spelen op het gebied van zingeving. Vanaf



1 september 2009 staat alles in het teken van mindfulness.

De reden voor de verandering is verrassend genoeg van financiële aard. 'In 2006 zette het universiteitsbestuur alle subsidie stop', vertelt Van Rijt. Het Han Fortmann Centrum kon tot die tijd zonder betaling gebruikmaken van het pand en in de exploitatie moest er geld bij. De universiteit weigerde langer de spiritueel getinte cursussen te subsidiëren. Bovendien vond het bestuur dat er geen link meer was met de wetenschap.

'We moesten het pand verlaten', zegt Van Rijt. 'Maar dat vond ik zonde. Ik wilde niet dat het werk van dertig jaar in één klap verloren zou gaan. Ik heb het bestuur gevraagd of ik het centrum voor eigen rekening en risico mocht voortzetten.' Het bestuur antwoordde de voormalige docent verpleegkunde en theoloog dat hij maar met een businessplan moest komen.

Van Rijt vond aan de universiteit twee gelijkgestemde professoren. Anne Speckens is hoogleraar psychiatrie, Henk Barendregt is hoogleraar grondslagen van de wiskunde en informatica. Vanuit hun vakgebieden doen zij onderzoek naar mindfulness. 'Speckens en Barendregt hebben het voorstel gedaan aan de universiteit om het Han Fortmann Centrum om te vormen tot een gespecialiseerd instituut voor mindfulness', zegt van Rijt.

De vakgroepen van de hoogleraren betalen uit hun onderzoeksbudgetten voor het gebruik van het centrum. Anne Speckens geeft trainingen aan patiëntengroepen die vatbaar zijn voor depressies en angststoornissen. In haar onderzoek krijgt een groep antidepressiva, een groep krijgt mindfulness trainingen en een groep krijgt beide vormen van therapie. Het blijkt dat mensen met terugkerende depressies minder vatbaar zijn voor een volgende dip als zij mindfulness toepassen.

Henk Barendregt onderzoekt wat er in het brein gebeurt als je mediteert. Met EEG-scans registreert hij welke gebieden in het brein actiever of juist minder actief worden bij de mindfulness oefeningen. Beide hoogleraren beoefenen en doceren mindfulness en meditatie.

Er is een reeks publicaties over de effectiviteit van mindfulness, maar die artikelen worden nog niet beschouwd als hard wetenschappelijk bewijs. Het Han Fortmann Centrum ziet een belangrijke rol voor zichzelf, als link tussen

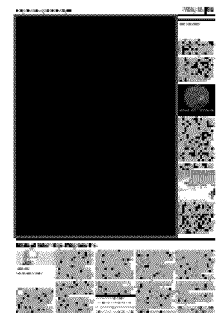
het spirituele en de universitaire wetten. 'Willem wij in de academische wereld meetellen, dan moeten we ons richten op resultaten in het wetenschappelijke onderzoek', zegt Van Rijt.

Op momenten dat er geen onderzoek wordt verricht in het Han Fortmann Centrum, zijn er cursussen voor buitenstaanders en voor personeel van het Universitair Medisch Centrum. Dertig docenten geven cursussen op het gebied van bewustwording aan meer dan duizend deelnemers. 'Deze docenten waren eerst in dienst van het centrum en zijn nu allemaal zelfstandig ondernemer', zegt Van Rijt. 'Ze huren een zaal, betalen om opgenomen te worden in folders en doen hun eigen administratie. Daarmee heeft het centrum twee inkomstenstromen.'

De cursussen richten zich zowel op mensen die zijn vastgelopen als op mensen die dat willen voorkomen. Van Rijt: 'Mindfulness is niet alleen voor zieken, zieligen en nooddruftigen. Mindfulness geeft inzicht: waar ligt mijn kracht, waar liggen mijn kansen. Ik weet zeker dat een ondernemer beter wordt in zijn vak als hij deze kennis toepast. Mindfulness sluit naadloos aan bij ontwikkelingen als maatschappelijk verantwoord ondernemen en duurzaamheid. Die thema's draaien ook om bewustzijn.'

## Hoe werkt mindfulness?

Het basisidee: beleef het hier en nu in volle aandacht, zonder te oordelen. Mindfulness trainingen bestaan uit acht bijeenkomsten van tweeënhalf uur. In deze lessen wordt aandacht besteed aan de werking van lichaam en geest. Door eenvoudige oefeningen ('proef aandachtig een rozijn') komen cursisten erachter hoe moeilijk het is om de aandacht vast te houden. Met geleide meditaties wordt het vermogen getraind om bewust het moment te ervaren en je niet te laten meeslepen door impulsen of gedachten. Veel mensen hebben de neiging in hun hoofd te gaan 'malen' als zij problemen hebben. Door mindfulness toe te passen ontstaat ruimte om niet in oude, ingesleten patronen te vervallen, maar inzicht te krijgen in jezelf. Bewustwording geeft vrijheid om te kiezen hoe je met jezelf en je omgeving wilt omgaan. Grondlegger Jon Kabat-Zinn heeft een aantal



boeken geschreven over mindfulness die ook als zelfstudiegids kunnen worden gebruikt. De meditaties die bij de boeken en cursussen horen, kunnen worden opgehaald via zijn websites op internet.

Meer info:

[www.hanfortmanncentrum.nl](http://www.hanfortmanncentrum.nl)

[www.nouddehaas.nl/mindfulness.htm](http://www.nouddehaas.nl/mindfulness.htm)  
[jon-kabat-zinn.nl](http://jon-kabat-zinn.nl) (zonder www)



'Mindfulness is niet alleen voor zieken, zieligen en nooddriftigen.'

Foto: Colourbox

