

1. Over de wetenschappelijk bewezen effecten van Mindfulness training

- meer bewustwording en inzicht in je gedachtenpatronen, je reacties, je handelen, je emoties en gemoedstoestanden (en de keuze om daar soms anders mee om te gaan)
- het meer afstand kunnen nemen van problemen
- het leven wordt makkelijker en je geniet bewuster en intenser
- meer energie tot je beschikking hebben

- Verbeterde vaardigheid om:
 - om te gaan met stressvolle gebeurtenissen op momenten wanneer het niet gaat zoals je wilt
 - je te kunnen concentreren (meer focus en minder piekeren)
 - grenzen aan te geven (meer bewustwording)

- Een vermindering van:
 - stress-symptomen (zoals o.a. hoge bloeddruk, vermoeidheid, slapeloosheid).
 - slaapproblemen en vermoeidheid in het algemeen
 - depressie en angst
 - (chronische) pijn
 - psychische gevolgen van ernstige ziekte en tegenslag

2. Over MBSR en MBCT

De Amerikaan Jon Kabat-Zinn is de grondlegger van de mindfulness training. Hij werkte in het academisch ziekenhuis van de universiteit van Massachusetts, waar het hem opviel dat chronische patiënten die medisch gezien uitbehandeld waren, vaak tussen wal en schip vielen. Zij kregen te horen dat ze maar moesten 'leren leven' met hun klachten, maar niemand kon hen uitleggen hoe.

MBSR

Kabat-Zinn is van oorsprong moleculair bioloog en daarnaast ervaren in meditatie en yoga. Met die ingrediënten ontwikkelde hij een training met als doel patiënten middelen te geven waardoor ze zelf iets aan hun gezondheid en de beleving ervan konden (blijven) doen. Centraal in zijn benadering staat het ontwikkelen van de kwaliteit van aandacht. Deze training noemde Kabat-Zinn ontwikkelde Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). MBSR heeft zich met de jaren bewezen als de meest complete mindfulness training voor iedereen, niet alleen patiënten.

MBCT

Later ontwikkelde cognitief psycholoog Zindel Segal samen met collega's Mark Williams en John Teasdale een variant op deze training, waarbij elementen van cognitieve gedragstherapie zijn ingebouwd: Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Deze training is voor mensen met een geschiedenis van depressie en helpt hen door middel van mindfulness

Deze samenvatting komt van de website van het [Amsterdamse Centrum voor Mindfulness](#)

terugval te voorkomen. Enkele onderdelen richten zich daar specifiek op. Daarbuiten verschilt MBCT overigens slechts op onderdelen van MBSR.

De Nederlandse situatie

In Nederland wordt meestal de term 'mindfulnessstraining' gebruikt, voor beide varianten. Omdat MBCT ook voor het algemeen publiek enkele hele waardevolle onderdelen bevat, bieden meeste Nederlandse trainers MBSR aan, verrijkt met enkele elementen van MBCT.