



# Mindful dokters

**Mindfulness rukt op in de gezondheidszorg, zeker nu steeds meer blijkt dat het bij een aantal psychische problemen helpt. Ook voor zorgprofessionals zou het een positief effect kunnen hebben – niet alleen voor henzelf maar ook voor hun patiënten.**

**M**indfulness had zomaar het woord van het jaar 2015 kunnen worden. Je hoefde maar een tijdschrift open te slaan en het ging over mindful tuinieren, koken of hardlopen. Door die hyperigheid zou je er bijna aan voorbijgaan dat mindfulness inmiddels een gevestigd begrip is in de westerse psychologie.

Mindfulness is een vorm van meditatie die zijn oorsprong vindt in het

boeddhisme. De Amerikaanse hoogleraar Jon Kabat-Zinn ontwikkelde eind jaren zeventig mindfulness based stress reduction (MBSR), een training van acht weken die in Nederland ook bekendstaat als aandachtstraining. De MBSR-training wordt vaak ingezet ter bestrijding van een depressie of burn-out en is inmiddels opgenomen in de ggz-richtlijnen.

“Bij mindfulness leer je vanuit meta-cognitief perspectief naar je gedachten kijken”, vertelt Anne Speckens, hoogleraar psychiatrie aan de Radboud Uni-

versiteit Nijmegen. “Wij zijn geneigd onszelf te identificeren met onze gedachten en emoties en die kritiekloos voor waar aan te nemen. Door het doen van aandachtsoefeningen word je je daarvan bewust en kun je er afstand van nemen. Er ontstaat daardoor ruimte om er anders mee om te gaan.”

## Terugkerende depressies

Speckens maakte in 2000 kennis met mindfulness toen ze bij het Institute of Psychiatry, Psychology & Neuroscience in London ging werken. Daar paste zij mindfulness toe bij mensen met angststoornissen. “Toen ik in 2005 terugkwam en een aanstelling kreeg bij het Radboudumc, ben ik gaan onderzoeken wat mindfulness kan betekenen voor mensen met terugkerende depressies.” Intussen is Speckens vele onderzoeken verder,

net als haar collega-onderzoekers. Bij andere psychische stoornissen en ook bij chronische ziektes zoals kanker, MS en darmklachten werd het positieve effect van mindfulness aangetoond.

De laatste jaren richt Speckens haar pijlen op healthcare professionals. “We hebben net een onderzoek afgerond onder 200 co-assistenten en zijn nu bezig met onderzoeken bij arts-assistenten en medisch specialisten.” Volgens Speckens staan co-assistenten onder grote druk. “Zij hebben te maken met steeds wisselende omstandigheden en er worden hoge eisen aan ze gesteld. Ook op emotioneel vlak gebeurt er veel. Zo komen ze op relatief jonge leeftijd in aanraking met groot menselijk leed. Als je ze onvoldoende vaardigheden aanleert om daarmee om te gaan, kunnen ze eraan onderdoor gaan of ze weren het af en worden cynisch.” De onderzoeksresultaten mogen er zijn, volgens Speckens. “De groep co-assistenten die mindfulness had toegepast, rapporteerde minder psychische klachten en meer welbevinden gedurende een vervolgperiode van zo’n twee jaar.”

## Uitval arts-assistenten

Het onderzoek onder 150 arts-assistenten is nog gaande. “Uit interviews met arts-assistenten die de MBSR-training hebben gedaan, weten we dat ze het gevoel hebben dat ze zich bewuster zijn van hun grenzen en dat ze zich in het patiëntencontact opener opstellen en minder defensief reageren.” Volgens Speckens zijn er nog meer goede redenen voor mindfulness in de opleiding van artsen. “Het baart academische ziekenhuizen zorgen dat de uitval van arts-assistenten hoog is. Dat kost veel geld. En dan heb ik het nog niet eens over het persoonlijke drama voor de arts-assistent zelf.”

Het lijkt kenmerkend voor mensen die in de zorg werken dat ze goed voor anderen zorgen, maar niet voor zichzelf. Speckens herkent dat. “Daarnaast hebben ze een hoog arbeidsethos en stellen ze hoge eisen aan zichzelf. Dat is ook

terecht, want het is verantwoordelijk werk. Maar als je je verantwoordelijk gaat voelen voor zaken waar je als arts geen enkele invloed op kunt uitoefenen, raak je gefrustreerd en uitgeput. En dat heeft een negatief effect op de geleverde zorg.”

## Imagoprobleem

Ondanks alle evidentie worstelt mindfulness als therapie met een imagoprobleem. “Klopt”, zegt Pieter Wijnsma, directeur van de Academie voor Medisch Specialisten, “sommige mensen vinden het zweverig. Dat komt waarschijnlijk door de boeddhistische herkomst.” Wel merkt Wijnsma dat de MBSR-training die de academie sinds een paar jaar aanbiedt, gretig aftrek vindt en hoog wordt gewaardeerd door de cursisten. Jammer vindt hij het echter dat Accreditatie Bureau Algemene Nascholing (ABAN) de MBSR wél als korte kennismaking met mindfulness accrediteert, maar niet de hele MBSR-training van acht weken. Hierdoor krijgen deelnemers maar een beperkt aantal accreditatiepunten. “Eerlijk gezegd denk ik dat dit te maken heeft met het gebrek aan kennis over de huidige evidentie voor mindfulness, ook bij medisch professionals. Opvallend is daarbij dat ABAN de trainingen Time- en stressmanagement en Persoonlijke effectiviteit wel accrediteert, terwijl daar geen evidentie voor is.”

Bij navraag blijkt dat ABAN alleen kan accrediteren als alle 33 wetenschappelijke beroepsverenigingen akkoord gaan. Huisarts Klaas van der Els is accreditator bij cluster 1 (huisartsen, specialisten ouderengeneeskunde en artsen voor verstandelijk gehandicapten). “Inderdaad hebben wij de training niet geaccrediteerd. In onze ogen is er nog niet voldoende bewijs dat mindfulness effectief is voor het werk van artsen. Maar ik geef toe, wij zijn als accreditoren wat conservatief. Als er meer evidentie komt, dan zou het best kunnen dat we bij de volgende aanvraag wel positief oordelen.”

## Meer aandacht

“Ik had moeite met de balans tussen werk en privé”, vertelt Karlijn Evers, huisarts in Nijmegen en moeder van vier kinderen. “Over mindfulness had ik goede dingen gehoord, maar ik twijfelde omdat het me wat zweverig leek.” Toch zette ze de stap en schreef ze zich in december 2014 bij de Academie voor Medisch Specialisten in voor de achtweekse MBSR-training mindfulness. De aanvankelijke twijfel verdween snel. “Met evidence based achtergrondinformatie en een nuchtere houding werd mindfulness uitgelegd en toegepast in de dagelijkse praktijk. Dat je het met vakgenoten doet, is ook echt een meerwaarde. Wij artsen denken te snel in oplossingen en door de training heb ik beter leren luisteren, naar mezelf en naar mijn patiënten.” Evers merkt dat mindfulness haar meer rust, inzicht en zelfvertrouwen geeft. Ook kan ze meer professionele afstand nemen van de dagelijkse praktijk. “En voor patiënten ben ik milder, vriendelijker en heb ik meer aandacht.”

