



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

## Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij  
**de Stichting Cognitie en Psychose.**

Voor alle vragen:  
[info@gedachtenuitpluizen.nl](mailto:info@gedachtenuitpluizen.nl)



## Boeken

### Presentatieverschillen

MARTIN APPELO

**Jaap Spaans** (2014). *Mindful leven bij tegenslag: Laat crisisdenken los en ga voor een waardevol leven*. Houten, Lannoo Campus. 112 pp., € 19,99. ISBN 9789401414760

---

**Linda Carlson** & **Michael Speca** (2014). *Mindfulness bij herstel van kanker: Leer stap voor stap omgaan met je behandeling en krijg je leven terug*. Houten: Lannoo Campus. 240 pp., € 29,99. ISBN 9789401414869

---

**Wibo Koole** (2013). *De kracht van aandacht: Mindfulnessstraining als effectieve interventie voor werkdruk, stress en leiderschapsontwikkeling. Verslag van een onderzoek onder managers*. Amsterdam: Centrum voor Mindfulness. [http://www.penoactueel.nl/PageFiles/11103/001\\_1389278595461.pdf](http://www.penoactueel.nl/PageFiles/11103/001_1389278595461.pdf)

---

Het zal niemand zijn ontgaan dat er tegenwoordig veel aandacht is voor mindfulnessgerelateerde interventies. Wie de literatuur bijhoudt, weet ook dat Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) inmiddels een *evidence-based* interventie is bij recidiverende depressie. Vandaar dat een behandeling met MBCT in Nederland momenteel alleen door de ziektekostenverzekeraars wordt vergoed wanneer de patiënt hieraan lijdt.

Ondanks de restrictie van de verzekeraars wordt MBCT zo'n beetje bij alle problemen en stoornissen toegepast. Google maar eens op de term, en er verschijnt een oneindige lijst doelgroepen waarbij men ermee bezig is. Recent verschenen hiervan weer drie voorbeelden: een boek van Jaap Spaans over mindfulness bij tegenslagen, een boek van Linda Carlson en Michael Speca over mindfulness bij herstel van kanker, en een onderzoek van Wibo Koole over mindfulness bij managers. Geen van deze drie publicaties vertelt

iets nieuws. Deze bespreking gaat dan ook niet primair over de inhoud. Het gaat vooral over de drie verschillende manieren waarop mindfulness wordt gepresenteerd: respectievelijk op een neutrale, een sektarische en op een onverantwoorde manier.

#### MBCT

Wat mij betreft zijn MBCT en Acceptance and Commitment Therapy (ACT) variaties op het klassieke thema van systematische desensitisatie of contraconditionering, dat tegenwoordig onder de termen 'aandachtsmanipulatie' of *retrieval competition* weer zo populair is in de derde generatie gedragstherapie. Immers, de patiënt leert om niet langer te vechten tegen dingen waarop hij geen invloed heeft en zijn aandacht te richten op iets anders, waarop hij wel invloed heeft. Dit kan het kauwen van een rozijn zijn, de ademhaling, het Grote Niets, de kleinkinderen, of De Allesomvattende Liefde. Het rustgevende effect hiervan inhijbeert de heftigheid van het lijden zonder dat het probleem als zodanig verdwijnt. Ik verkondigde dit standpunt eerder in dit blad (Appelo, 2007) en werd vervolgens door een paar ACT-believers bepaald niet zonder oordeel de grond in gestampt (Kleen, A. Tjak, de Groot & Corthouts, 2007). Ik vond dat wel grappig. De reactie getuigde er volgens mij van hoe graag mensen bij een select groepje willen horen en hoe ze diep in hun hart de kerk missen. Het liet overigens ook zien hoe moeilijk *practice what you preach* is.

We zijn zeven jaar verder. Je zou denken dat het religieus sektarische gedoe rondom MBCT en ACT nu wel voorbij is en dat het in gewone mensentaal gepresenteerd kan worden als een interessante en regelmatig effectief gebleken cognitief-gedragstherapeutische techniek.

#### EEN NEUTRALE PRESENTATIE

Het boekje van Jaap Spaans (een van de bekendste namen in het inmiddels kleurrijke Nederlandse landschap van MBCT- en ACT-therapeuten en auteurs) is een mooi voorbeeld van een normale, neutrale presentatie van MBCT en ACT.

Samengevat komt de boodschap van het boek erop neer dat crisis in feite een biologisch met levensbedreiging geassocieerde situatie is. Mensen zijn geneigd om hierop met een heftige (*fight or flight*) respons te reageren. Maar omdat we nu eenmaal niet meer in het oerwoud leven en niet of nauwelijks worden bedreigd, is deze reactie meestal buitenproportioneel. Met andere woorden; zaken die wij 'crisis' noemen (bijvoorbeeld: een relatiebreuk, ontslag, ziekte) zijn heel vaak niet levensbedreigend, terwijl ons brein er wel zo op reageert. Daarom kunnen wij er anders mee leren omgaan dan onze

(verre) voorvaderen. 'Vechten tegen', of 'ongedaan maken van', is vaak niet meer nodig. Wij kunnen leren om crisis te aanvaarden en mindfulness en ACT kunnen hierbij behulpzaam zijn.

Het boekje is helder geschreven en makkelijk leesbaar. Het is zowel geschikt voor zelfhulp als voor het ondersteunen van therapie. De principes van mindfulness en ACT worden zonder poespas uitgelegd en praktisch vertaald in relatief gemakkelijke oefeningen. Ik kreeg nergens een associatie met wierook of hummende monniken.

#### EEN SEKTARISCHE PRESENTATIE

Heel anders is dat bij het boekje van Carlson en Speca. Daar zien we mindfulness weer met een kaal hoofd en in rood gewaad op het toneel verschijnen. Citaten van Boeddha, Tibetaanse gebeden, dogmatisch aandoende uitspraken ('grote-M-mindfulness verwijst naar een manier van in de wereld zijn') gaan vooraf aan een eindeloze reeks oefeningen die volgens mij niemand allemaal gaat lezen, laat staan dat iemand ze allemaal gaat doen. Dat is overigens ook niet de bedoeling van de auteurs. De lezer kan zelf kiezen waarmee hij zijn 'aangeboren helingsvermogen' gaat activeren tot een toestand waarin hij zichzelf kan geruststellen met zinnigjes als: 'Moge jij geheeld worden, Moge jij veilig zijn, Moge jij vrede vinden.'

#### TUSSENSTAND

Het lijkt dus fifty-fifty. Spaans laat zien dat MBCT en ACT tegenwoordig ook waardevrij als therapeutische technieken gepresenteerd kunnen worden. Carlson en Speca bewijzen dat het nog steeds niet is gedaan met de naar religie en spiritualiteit hunkerende collega's.

Overigens moet daarbij worden opgemerkt dat beide boekjes veel minder specifiek zijn dan de titels doen vermoeden. Ik vond het boek van Spaans niet specifiek voor 'tegenslag' en het boek van Carlson en Speca niet specifiek voor kanker. Zo gaat het de hele tijd in die eindeloze reeks mindfulnessboeken: het komt steeds op hetzelfde neer (contraconditionering!) en steeds doet men alsof dit heel bijzonder is. Wanneer u een van beide boeken wilt lezen, let dan dus niet op de titel en kies niet op basis van de doelgroep. Laat u vooral leiden door de presentatiestijl: strak of 'jurks' (en kies vervolgens voor het boek van Spaans).

#### EEN ONVERANTWOORDE PRESENTATIE

De derde publicatie die ik hier bespreek, maakt het echt bont. Het betreft een onderzoek van Koole naar mindfulness bij managers. Het gaat nu niet meer over schrijfstijl maar over misleiding.

Koole is hoofd van het Centrum voor Mindfulness in Amsterdam en heeft zich ertoe laten verleiden om als auteur te dienen van

een verslag van een onderzoek naar het effect van mindfulness bij managers. Hier zien we wat zo vaak gebeurt bij nieuwe therapeutische trends: mensen 'geloven' erin maar presenteren hun religie alsof het wetenschappelijke evidentie is.

Het Amsterdamse centrum deed een voor- en een nameting met enkele mindfulnessgerelateerde maten bij groepen managers die een mindfulnessstraining volgden. Na de training (van zeven dagdelen) hadden de 42 deelnemers minder last van stress, voelden zich effectiever in hun beroepsrol en beheersten de mindfulnessvaardigheden beter dan voor de training. In termen van *effect sizes* waren de resultaten vooral 'middelgroot'.

Het verslag vermeldt geen follow-upresultaten en het onderzoek maakte geen gebruik van een controlegroep. Het is dus onduidelijk of de gevonden resultaten beklifden en of ze door de getrainde mindfulnessvaardigheden werden veroorzaakt. Toch concludeert de auteur met de overtuiging van een net gedoopte Baptist dat mindfulnessstraining effectief is bij managers.

#### TOT SLOT

Enthousiasme is prachtig. Gelovige mensen kunnen soms zo gedreven zijn dat je ze bijna gelijk geeft. Maar als professionals moeten we toch oppassen met de manier waarop we iets brengen. Een overtuiging verpakken in een ongefundeerd wetenschappelijk jasje is echt fout. Dat dit gebeurt, moeten we niet mindful accepteren of loslaten. We moeten er ouderwets tegen vechten!

#### Referenties

- Appelo, M.T. (2007). Op weg naar de vierde generatie gedragstherapie. Boekbespreking: Steven Hayes & Spencer Smith. Uit je hoofd in het leven. Een werkboek voor een waardevol leven met mindfulness en Acceptatie en Commitment Therapie. *Directieve Therapie*, 27, 135-139.
- Kleen, M., A-Tjak, J., de Groot, F. & Corthouts, J. (2007). Reactie op recensie van Appelo: Op weg naar de vierde generatie gedragstherapie. *Directieve Therapie*, 27, 208-210.

# Stap over op *blended* behandelen met Curelink

## Voordelen van Curelink:

- Bewezen effectieve behandelingen
- Face-to-face afspraken én therapie op afstand
- Behandelen op maat: combineer modules uit verschillende behandelingen
- Dicht bij de praktijk: ontwikkeld door psychologen en psychotherapeuten



### Nieuw in Curelink: KOP-model van Paul Rijnders

Een van de pijlers van de Basis GGZ is kortdurend behandelen. Met het KOP-model verhogen cliënten hun zelfredzaamheid. In vijf stappen naar psychisch evenwicht!



Curelink

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

Boom

## Nu verschenen: de Nederlandse vertaling van de DSM-5



### Complete DSM-5 nu voor het eerst in het Nederlands vertaald

Het handboek geeft de complete achtergronden en toelichting bij het classificatiesysteem.

Met het handboek hebt u alle informatie tot uw beschikking om tot een individuele, op de patiënt toegesneden diagnose te komen.

hardcover 9789461059598 € 149,95  
paperback 9789089532220 € 112,95

### Reserveer alvast in onze webshop:



paperback 9789089532237 ca. € 59,95  
ringband 9789089532251 ca. € 59,95



paperback 9789089532756 ca. € 59,95

Bestel al uw exemplaren op [www.dsm-5-nl.org](http://www.dsm-5-nl.org)

## Boom Psychologie & Psychiatrie

info@boompsychologie.nl | (020) 524 45 14  
Krijgt u onze nieuwsbrief al? Schrijf u in via de website!

Prijzen gelden in 2014,  
onder voorbehoud van  
wijzigingen.