

‘Eigenlijk zit onze geestelijke gezondheidszorg toch vreemd in elkaar’, zegt Filip Raes. ‘Psychotherapeuten zitten als het ware te wachten tot mensen ten einde raad zijn en niet anders meer kunnen dan hulp zoeken. Dat moet anders. We moeten veel meer aan preventie doen. En we moeten naar een groepsbenadering, zodat we veel meer mensen bereiken. Ook jongeren. Ook in scholen. Mindfulness past perfect in dat plaatje.’

Raes is hoofddocent Experimentele Psychologie aan de KU Leuven en rondde pas een groots opgezet onderzoek af naar het effect van mindfulness op jongeren. ‘De resultaten hebben mij positief verrast’, zegt hij. ‘We weten uit recent Amerikaans onderzoek dat de leeftijd waarop mensen voor het eerst een depressie krijgen, almaar lager ligt. Dertig jaar geleden was dat nog op je veertigste, vandaag is dat tussen je veertiende en je twintigste. Ook de Vlaamse suïcidecijfers wijzen op een enorme hoeveelheid psychisch leed bij onze jongeren. Ik vind dat we het debat daarover eens breed moeten opentrekken.’

David Dewulf, de Gentse mindfulness-trainer met wie Raes samenwerkte voor zijn onderzoek, is het daar volledig mee eens. ‘Volgens mij moeten we mindfulness gewoon invoeren in alle middelbare scholen’, zegt hij. ‘We zouden daar zoveel mooie dingen kunnen doen. We zouden zoveel jonge mensen kunnen helpen beschermen tegen psychische problemen.’

Uit de negatieve spiraal

Dewulf was een van de pioniers van mindfulness in Vlaanderen. ‘Tien jaar geleden heb ik het geïntroduceerd aan de Gentse universiteit’, zegt hij. ‘Aanvankelijk werd het als meditatietechniek gebruikt om stress te verminderen, vandaar de naam MBSR, *mindfulness based stress reduction*. Ondertussen wordt het gecombineerd met de inzichten van de cognitieve psychologie en kennen we MBCT, *mindfulness based cognitive therapy*.’

Die academische verankering heeft geleid tot de doorbraak, aldus Dewulf. ‘Sindsdien groeit het echt exponentieel. Mindfulness heeft niet zozeer te maken met wát je doet, maar met de manier waaróp je het doet. Daarom is het op alles van toepassing. Het komt erop neer dat je aandacht hebt voor alles wat erop je afkomt: je leert op een heldere manier kijken naar je gewaarwordingen, gedachten en gevoelens. En naar de manier waarop je jezelf vaak ongelukkig kunt maken, door jezelf te laten meeslepen in een negatieve spiraal. Als je daar aandacht voor hebt, kun je vermijden dat het zover komt.’

Dat mindfulness werkt, is ondertussen wetenschappelijk aangetoond: als terugvalpreventie bij mensen die al een of meerdere depressieve episodes hebben gekend, is het volkomen *evidence based*, zoals dat heet. In 2005 bevestigde Dewulf dat met een onderzoek aan de UGent, waarvoor hij overigens subsidies kreeg van toenmalig Vlaams minister van Welzijn en Volksgezondheid Inge Vervotte. ‘De kans op een nieuwe depressie wordt na een mindfulness-training op z’n minst gehalveerd’, zegt Dewulf. ‘Daarom is het zo jammer dat we sinds dat onderzoek niets meer van de Vlaamse overheid hebben gehoord.’

Evolutionaire zwartkijkers

Binnenkort, denkt Filip Raes, schuiven ze proefpersonen voor, tijdens en na hun mindfulness-training in de scanner. ‘Dan kunnen we echt zien wat het in de hersenen teweegbrengt’, legt hij uit. ‘Voorlopig weten we dat niet, maar we hebben wel een tamelijk goed idee van de manier waarop mindfulness precies werkt.’

Wie ooit een depressie heeft gehad, is extra gevoelig voor momenten waarop het wat minder goed gaat, aldus Raes. ‘Op een bedrukte stemming reageren wij allemaal automatisch met negatieve gedachten. Als je daar geen aandacht voor hebt, loop je het risico dat de trein meteen weer vertrokken is. Als je die negatieve gedachten leert observeren, kun je er afstand van nemen. Dat verklaart wellicht de effectiviteit van mindfulness. Een ander mechanisme dat zeker meespeelt, is exposure of blootstelling. Cognitieve gedragstherapeuten weten dat je mensen van een fobie kunt afhelpen door hen bloot te stellen aan datgene wat hen angst inboezemt.’

Dat gebeurt in zekere zin ook tijdens een mindfulnessstraining: je leert met rustige aandacht kijken naar de dingen waarvoor je normaal gesproken zou weglomen.’

Eigenlijk is de mens een evolutionaire zwartkijker, legt David Dewulf uit. ‘Onze geest besteedt drie keer zoveel aandacht aan mogelijke gevaren dan aan mogelijke meezitters. Dat is perfect verklaarbaar: wie het gevaar negeert, heeft een kleinere kans om te overleven. We zijn automatisch gefocust op het zien van risico’s en bedreigingen. Bij sommige mensen is dat systeem zo overgevoelig dat ze zich snel laten meeslepen door allerlei negatieve gedachten. Dankzij mindfulness word je je bewust van de mentale filter waardoor je naar de wereld kijkt. Dat sluit aan bij de moderne wetenschappelijke inzichten over hoe onze geest werkt.’

Voorkomen en genezen

Mindfulness wordt vandaag zowat overal, en voor zowat alles gebruikt. In bedrijven. In ziekenhuizen. Op palliatieve afdelingen. Bij eetstoornissen. Om te stoppen met roken. Om het zelfbeeld van kansarmen op te krikken. In de cel, zelfs – David Dewulf heeft onlangs toestemming gevraagd om trainingen te mogen organiseren voor gedetineerden. ‘Sommige mensen denken nog altijd dat het iets semi-religieus is’, zegt Dewulf. ‘Maar dat is absoluut niet het geval. Ook met new age heeft het niets te maken.’

Dat het ook bij jongeren zou werken, was tot dusver niet zeker, volgens Dewulf. ‘Al konden we het wel vermoeden. Tot aan de adolescentie is de hersenontwikkeling nog volop aan de gang. Bij jongeren tussen de 14 en 17 jaar oud worden nieuwe hersengebieden actief. Het piekvermogen wordt groter, zeg maar. Daarom wilde we nagaan of mindfulness bij die leeftijdsgroepen even goed zou werken als bij volwassenen.’

Het onderzoek werd gesponsord door de vzw Ga voor geluk en liep de afgelopen drie jaar in Vlaamse scholen, bij in totaal 400 leerlingen. ‘Dit was het eerste onderzoek ter wereld van die omvang’, zegt Dewulf. ‘Het voldeed aan alle wetenschappelijke vereisten.’

Filip Raes, academisch eindverantwoordelijk voor het onderzoek, is zeer opgetogen over de resultaten. ‘De volledige resultaten maken we dit najaar bekend, als we ons artikel gepubliceerd hebben in een wetenschappelijk vakblad’, zegt hij. ‘Maar ik kan nu al zeggen dat het zeer duidelijk is dat mindfulness een significant effect heeft, ook bij jongeren. Het helpt preventief, om psychische problemen te voorkomen. En het helpt zelf curatief, om psychische problemen te genezen.’

En dus moeten we eens goed nadenken over de introductie van zulke technieken in het onderwijs, vindt Raes. Zeker in het licht van de nieuwe cijfers van de Vlaamse Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg, waaruit blijkt dat van de 50.000 patiënten die vorig jaar aanklopten, bijna een vierde jonger was dan 17. ‘Er wordt in onze scholen hoog ingezet op lichamelijke opvoeding’, zegt Raes. ‘Terecht. Maar misschien is het een goed idee als we in de toekomst evenveel aandacht zouden besteden aan de mentale hygiëne van onze jongeren. Mindfulness zou daar een rol bij kunnen spelen.’