

Mediteren lijkt een onschuldige bezigheid: baat het niet, het schaadt ook niet. Dat blijkt niet altijd op te gaan. Voor psychisch kwetsbare mensen kan – te diep – mediteren juist riskant zijn. Een persoonlijke ervaring, en commentaar van drie deskundigen.

Cokky van Limpt

Mindfulnessstraining is sterk in opkomst en heeft de afgelopen vijf jaar een enorme vlucht genomen in de geestelijke gezondheidszorg (ggz). Het is een oefening in aandacht. Je richt je op wat je hier en nu waarneemt en kijkt naar voorbijtrekkende gedachten en gevoelens, zonder daarmee samen te vallen en ook zonder deze te veroordelen of te willen veranderen.

Deze uit het boeddhisme afkomstige meditatiemethode wordt in de ggz gebruikt bij patiënten die lijden aan angststoornissen, depressies, stress of chronische pijn. Vaak als aanvulling op of alternatief voor gangbare behandelwijzen. Training in mindfulness, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek, kan de kans op terugval in een depressie halveren.

Kun je zomaar iedereen, ongeacht eventuele psychische of lichamelijke problemen, aanbevelen om te gaan mediteren? Nee, zegt theaterwetenschapster Leontine van der Ziel (29) uit eigen ervaring. Behalve positieve effecten heeft meditatie voor haar ook schadelijke gevolgen gehad.

Van haar vijftiende tot haar achttiende is Van der Ziel seksueel misbruikt door de vader van een vriendinnetje. Nadat dit contact was verbroken, werd ze psychisch ziek. Een psychiater verklaarde haar uiteindelijk ‘manisch psychotisch’, wat in elk geval inhield dat ze haar leven lang medicijnen zou moeten slikken.

Voor een psychotherapeutische behandeling kwam ze met deze diagnose niet in aanmerking. Op advies van haar psychiater, die zelf mediteerde en als bijscholing een mindfulnessstraining had gevolgd, ging Van der Ziel ook naar een mindfulnesscursus. „Hij had me beter naar een traumatoloog kunnen sturen”, zegt ze nu.

Na deze cursus, begin 2006, die haar goed was bevallen, nam Van der Ziel in mei van hetzelfde jaar deel aan een vijfdaagse retraite in Plum Village, de boeddhistische kloostergemeenschap van de Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh in Frankrijk. In de zomer ging ze opnieuw, nu voor twee weken. „Ik was erg enthousiast en wilde er liefst nooit meer weg”. Dus ging ze eind van het jaar ook nog naar de winterretraite, die drie maanden zou duren.

Onder begeleiding van haar psychiater was inmiddels de dosering van haar medicijnen (stemmingsstabilisator lithium) verlaagd. Hij vond het een goed idee dat ze voor langere tijd naar Plum Village ging; wel had hij haar als ‘noodmedicatie’ een aantal antipsychoticatabletten meegegeven.

In Plum Village ging het al gauw helemaal mis. „Door de meditatie, de stilte en het diep kijken in mijn pijnplekken kwamen er zoveel onderdrukte emoties omhoog, aangename en onaangename, dat ik daardoor volledig overspoeld werd. Trauma’s kwamen als vuurkanonnen omhoog. Anderzijds had ik nog nooit zoveel liefde gevoeld, zoveel dat ik er bang van werd. Ik huilde hartverscheurend en schreeuwde het soms uit.”

Haar mentrix en de abdis moedigen haar aan ‘bij haar angst te blijven’. Van der Ziel vertrouwde hun advies, maar haar toestand werd van

kwaad tot erger en was uiteindelijk zo ernstig, dat de nonnen haar lieten afvoeren naar de afdeling psychiatrie van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Daar werd ze ‘onder de pillen gestopt’. Twee weken na aanvang van de retraite zat ze alweer thuis. „Maandenlang verkeerde ik in een ernstige depressie. Ik heb hard moeten vechten om geen zelfmoord te plegen. Langzaamaan gaat het weer wat beter met me. Ik heb nu voor het eerst therapie die op de verwerking van trauma’s is gericht.”

Van der Ziel is door wat er in Plum Village met haar is gebeurd, geen tegenstander van meditatie geworden, want ze heeft er op andere momenten in haar leven ook veel baat bij gevonden. Maar ze heeft, als gevolg van haar negatieve ervaringen, wél een boodschap aan het adres van de mindfulnessopleidingen, de ggz en Plum Village.

„De opleidingen tot mindfulness-trainer moeten hun cursisten wijzen op de mogelijke gevaren van aandachtstraining voor psychisch kwetsbare personen.”

Tegen werkers in de ggz zou ik willen zeggen toch vooral voorzichtig en zorgvuldig te zijn met mindfulnessstrainingen.”

Omdat mindfulnessstrainingen doorgaans in groepsverband worden gegeven, vindt Van der Ziel het extra belangrijk dat de trainer van elke afzonderlijke deelnemer weet wat diens problemen zijn, hoe kwetsbaar hij of zij is.

Confrontatie met trauma’s en moeilijk te ontwarren emotionele knopen is op zich helend, meent Van der Ziel. „Maar als dat niet op de juiste wijze gebeurt, is het niet zonder gevaar. In het slechtste geval kan het iemand nog veel zieker maken en zelfs in levensgevaar brengen.”

Ze wijst in dit verband op wat Hans Wolfgang Schumann daarover schrijft in zijn boek ‘Boeddhisme’: „De meditatie technieken der verzinking en analyse zijn niet zonder gevaar. Een teveel heeft een soort psychisch verdrinken tot gevolg: onvoorzichtige toepassing kan tot geestelijke ontsporing leiden. In de psychiatrische klinieken van Rangoon en Bangkok bevindt zich een behoorlijk aantal patiënten, die verkeerde meditatie hebben moeten bekopen met hun geestelijke gezondheid.”

Ook de verantwoordelijken voor grote groepsbijeenkomsten, waar

Voorzichtig zijn bij diepe trauma’s

De Utrechtse hoogleraar psychopathologie van chronische traumatisering Onno van der Hart maant tot voorzichtigheid met mindfulnessstrainingen bij mensen die getraumatiseerd zijn.

„Iemand die getraumatiseerd is, heeft zijn traumatische herinneringen opgeborgen. Als die geactiveerd worden, bijvoorbeeld door een training in mindfulness, zorgt dat voor herbeleving van de traumatische gebeurtenissen, inclusief de angst en de nood van destijds. Een getraumatiseerde probeert dat te vermijden en de herinneringen eronder te houden.”

„Als een mindfulnessstraining in groepsverband wordt gegeven, en dus niet is aangepast aan de kwetsbaarheid van de individuele patiënt, kan de sluis naar de traumatische herinnering opengaan, waar



De opleiding tot mindfulnesstrainer stelt hoge eisen aan deelnemers.

FOTO SILKE WERNET/LAIF/HH

massaal wordt gemediteerd, zoals in Plum Village, zouden zich volgens Van der Ziel rekenschap moeten geven van de mogelijk schadelijke gevolgen van de beoefening van mindfulness voor psychisch kwetsbare deelnemers. „Zij weten niet wie er allemaal afkomen op hun trainingen en retraites en dus ook niet of iedereen die daar belandt, psychisch wel opgewassen is tegen de trainingen.

Mijn pogingen om van gedachten te wisselen over wat er daar met mij is gebeurd, zijn tot nu toe gestrand. Op mijn brieven wordt niet geantwoord. De abdis die mijn psychose heeft verklaard dat er een stofje in mijn hersenen niet goed zit en dat dat met medicatie is op te lossen. Volgens haar was een gebrek aan medicatie dan ook de enige oorzaak van mijn probleem.”

Hiermee is Van der Ziel het pertinent oneens. „Dat ik in Plum Village

een lage dosering lithium slikte, heeft naar mijn vaste overtuiging geen enkele rol gespeeld bij het psychotisch worden.”

Van der Ziels op haar eigen ervaring gestoelde conclusie is, dat het al dan niet innemen van medicijnen niet aanwijsbaar van invloed is op het wel of niet ‘ontploffend’ van onderdrukte emoties. „Wanneer de onderdrukte emotie krachtig genoeg is, zal hij door iedere medicatie heen knallen, en wanneer dat te vaak en te snel achter elkaar gebeurt, is de kans groot dat je psychotisch wordt. Of iemand psychiatrisch patiënt is of niet en of hij of zij nu wel of geen medicatie gebruikt, doet niets toe of af aan mijn overtuiging dat meditatie zonder zeer goede begeleiding voor mensen die psychisch kwetsbaar zijn wel degelijk risicovol kan zijn.”

Omwillle van de privacy is de naam Leontien van der Ziel gefingeerd.

Training in geestelijke hygiëne

Klinisch psycholoog en psychotherapeut Frank Vernooij werkt op de behandelunit van de afdeling psychiatrie en psychologie van Mesos Medisch Centrum in Utrecht. Hij geeft al drieënhalf jaar trainingen in mindfulness aan psychiatrische patiënten. „Ook ex-psychotische patiënten, die in een stabiele fase zitten, nemen eraan deel. Wij hebben daar goede ervaringen mee.” Dat komt volgens Vernooij doordat hij en zijn collega’s mindfulnessstrainingen op zeer gestructureerde wijze aanbieden, en zij bovendien ervaring hebben met psychiatrische ziektebeelden. „Er is geen absolute contra-indicatie waardoor ex-psychotici niet aan zo’n training zouden kunnen deelnemen. Wel is het van belang te toetsen of een pa-

tiënt het aankan. Dat laatste geldt zeker ook als er sprake is van ernstige trauma’s.” Mindfulnessstraining zoals hij dat geeft kan niet op één hoop worden gegooid met wat er in het boeddhistische meditatieoord Plum Village gebeurt, ook al zijn de meditaties in de kern overeenkomstig, vindt Vernooij. „Daar heb je niet die gestructureerde begeleiding die wij kunnen bieden, bovendien zijn ze minder op de hoogte van de mogelijke effecten van zo’n training bij mensen met ernstige psychische problemen als trauma’s en eerdere psychozes. Als mensen tijdens een training bij ons angstig worden, kunnen wij onmiddellijk overgaan op extra individuele begeleiding. Een algemene cursus in bijvoorbeeld

beeld een zencentrum of een zo intensieve retraite als in Plum Village is daarop niet ingesteld. Blijkbaar is in het geval van Leontine van der Ziel het risico van een psychose niet voorzien of onderschat. Er kan hier op de afdeling ook iets misgaan, maar wij zitten erbij. Bij sommige van de 250 mensen die wij inmiddels in training hebben gehad, zijn ook wel angstige en heftige dingen omhoog gekomen, maar ze hebben de training toch, soms met behulp van gesprekken, kunnen voortzetten, en die niet op grond van hun angst hoeven afbreken.” Vernooij vindt mindfulness een serieuze en goede toevoeging in de ggz. „Ik noem het een training in geestelijke hygiëne als ondergrond of sluitstuk van therapie.”

Moelijk inschatten hoe label iemand is

Johan Tinge is oprichter, in 2005, van het Instituut voor Mindfulness. Professionals in de zorg en verwante beroepen worden er opgeleid om het 8-weekse programma Stressreductie door Aandachtstraining (MBSR) en Aandachtgerichte Cognitieve Therapie (MBCT) zelf te begeleiden. Tinge neemt Van der Ziels verhaal zeer serieus. „Het verslag dat zij heeft geschreven over haar ervaringen laat ik opnemen in de literatuurklapper van de opleiding.” Hij is zich, zegt hij, terdege bewust van de gevaren waar Van der Ziel op wijst. „Wij hebben een lijst opgesteld met contra-indicaties, die behandeld wordt tijdens de opleiding. Psychose kan zo’n contra-indicatie zijn, maar wie ervaring heeft met psychotische patiënten, kan proberen ze toch met mindfulness in

aanraking te brengen, zij het met de uiterste zorgvuldigheid. Mindfulnessstraining is inderdaad niet voor iedereen geschikt.” Maar het blijft moeilijk te beoordelen, meent hij. „Je kunt na één kennismakingsgesprek nooit helemaal inschatten hoe label iemand is. Dat geldt trouwens evengoed voor psychotherapie. Iemand kan compenseren, het niet meer redde en opgenomen moeten worden, zonder dat je dat hebt zien aankomen.” Een omgeving als Plum Village, met alle massaliteit die daarbij hoort, noemt hij in dit verband geen geweldige plaats voor wie niet zo stabiel is. Tinge wijst en passant ook op het probleem dat mindfulnesstrainer geen beschermd beroep is. „Iedereen kan een boekje lezen en ermee aan de slag gaan. Dat gebeurt soms

ook binnen de ggz. Waarbij je dan weer wel moet bedenken dat werkers in de ggz doorgaans goed zijn opgeleid.”

Zijn eigen opleiding tot mindfulnesstrainer, die anderhalf jaar duurt, stelt hoge eisen aan de deelnemers. Zij moeten minimaal een hbo-opleiding hebben, minimaal twee jaar meditatie-ervaring, minimaal één intensieve training hebben gedaan – zen, vipassana-meditatie of bijvoorbeeld een retraite in Plum Village – én de 8-weekse training hebben gevolgd die zij na hun opleiding zelf mogen geven. De bij Tinge opgeleide mindfulnesstrainers staan op de website van zijn instituut.

i Zie voor meer informatie www.instituutvoormindfulness.nl