

Mindfulness



Mindfulness houdt in: volledig bewust zijn van het moment en de huidige ervaring, of: in het hier-en-nu aanwezig zijn. In het dagelijkse leven gaan veel zaken op de automatische piloot waardoor sommige zaken maar voor de helft of minder worden ervaren. Dat kan voor jezelf en de omgeving vervelend zijn. Mindfulness kan in dat geval het antwoord zijn. Het is een vaardigheid die zich kan ontwikkelen in iemand. Hier is echter wel

oefening voor nodig.



[Ga direct naar de vergoedingen voor mindfulness per zorgverzekeraar](#)

Daarom zijn er verschillende trainers/therapeuten die een mindfulness-training of aandachtstraining aanbieden. Dit kan individueel en/of in groepsverband, bijvoorbeeld via een 8-weekse training. Iemand kan een mindfulness training starten om verschillende redenen, bijvoorbeeld om meer rust te ervaren, minder te ergeren, beter om te kunnen gaan met stress, de concentratie te verhogen of gewoon om meer te kunnen genieten. Daarmee kunnen ook bepaalde psychosociale problemen aangepakt worden, bijvoorbeeld als er sprake is van depressieve gevoelens, angst of slapeloosheid. Ook bij een burn-out kan mindfulness zijn vruchten afwerpen.

Een mindfulness training bestaat doorgaans uit meerdere bijeenkomsten waarin iemand leert om de juiste vaardigheden te ontwikkelen.

Vergoeding

Bij een [zorgverzekering](#) met aanvullende dekking heb je bij sommige verzekeraars recht op vergoeding van de kosten die een mindfulness-training met zich meebrengt. Dit gebeurt onder de noemer alternatieve geneeswijzen, preventieve cursussen, psychologische hulp of psychosociale hulp. Aan de vergoeding kunnen, afhankelijk van de polisvoorwaarden die de zorgverzekeraar hanteert, één of meer eisen worden gesteld. Hieronder een kort overzicht van voorwaarden die gehanteerd kunnen worden:

- Er is sprake van een behandeling, onderzoek, cursus of consult die medisch bedoeld is.
- De therapeut/trainer is aangesloten bij een door de zorgverzekeraar erkende beroepsvereniging. Binnen het psychologische/psychosociale circuit zijn er verschillende beroepsverenigingen waar een therapeut kan zijn aangesloten, zoals het Nederlands verbond voor Psychologen, Psycho-sociaal Therapeuten en Agogen (NvPA) of de vereniging voor MBSR/MBCT/ Mindfulnessstrainers ([VMBN](#)).
- De behandelaar is gecertificeerd lid (cat. 1) van de VMBN.

Raadpleeg bij twijfel over de vergoeding je eigen zorgverzekeraar.

De onderstaande vergoedingen en tarieven hebben betrekking op de aanvullende zorgverzekering in **2017**. Voor de specifieke en bindende polisvoorwaarden kan men kijken op de website van de zorgverzekeraar. Aan de vergoedingen hieronder kunnen geen rechten worden ontleend.

Aevitae

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

Anderzorg

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

Avéro Achmea

Naam verzekering	Maximale vergoeding	Premie
Intro	€ 250	€ 7,25 p/m
Start	€ 250	€ 16,50 p/m
Royaal	€ 250	€ 25,75 p/m
Excellent	€ 250	€ 49,25 p/m

Besured

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

Bewuzt

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

CZ

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

CZdirect

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

De Amersfoortse

Naam verzekering	Maximale vergoeding	Premie
Aanvulling Budget	€ 100	€ 9,75 p/m
Aanvulling Basis	€ 100	€ 16,40 p/m
Aanvulling Uitgebreid	€ 100	€ 26,25 p/m
Aanvulling Optimaal	€ 100	€ 42,50 p/m

De Friesland Zorgverzekeraar

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

De Goudse

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

Delta Lloyd

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

Ditzo

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

DSW

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

FBTO (modules)

Naam verzekering	Maximale vergoeding	Premie
Conditie & Fitheid	€ 150	€ 4,99 p/m

In totaal krijg je met de module Conditie & Fitheid maximaal € 150 (budget) per kalenderjaar voor: Health Check of preventieve gezondheidstest, personal training (introductiepakket), psychologische (sport)begeleiding, voedingsvoorlichting (niet medisch), sportmassage, afvalprogramma's van Happy Weight, online slaapcursus (Somnio), training mindfulness (VMBN)

FNV Zorgcollectief

Naam verzekering	Maximale vergoeding	Premie
FNV Zorg 2	€ 100 vergoeding voor mindfulnesscursus voor mantelzorgers (raadpleeg zorgverzekeraar voor meer info)	€ 27,40 p/m
FNV Zorg 3	€ 150 vergoeding voor mindfulnesscursus voor mantelzorgers (raadpleeg zorgverzekeraar voor meer info)	€ 37,75 p/m
FNV Zorg 4	€ 150 vergoeding voor mindfulnesscursus voor mantelzorgers (raadpleeg zorgverzekeraar voor meer info)	€ 89,55 p/m

HEMA zorgverzekering

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

ik!

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

Interpolis

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

inTwente

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

IZA

Naam verzekering	Maximale vergoeding	Premie
IZA Extra Zorg 1	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 12,75 p/m
IZA Extra Zorg 2	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 23,25 p/m
IZA Extra Zorg 3	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 35,25 p/m
IZA Extra Zorg 4	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 73,25 p/m

IZZ Zorgverzekeraar

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

Kiemer

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

Menzis

Naam verzekering	Maximale vergoeding	Premie
ExtraVerzorgd 2	€ 100 vergoeding voor mindfulnesscursus voor mantelzorgers (raadpleeg zorgverzekeraar voor meer info)	€ 19,95 p/m
ExtraVerzorgd 3	€ 150 vergoeding voor mindfulnesscursus voor mantelzorgers (raadpleeg zorgverzekeraar voor meer info)	€ 41,95 p/m

National Academic

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

OHRA

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

ONVZ

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

OZF

Naam verzekering	Maximale vergoeding	Premie
AV Compact	€ 250	€ 11,00 p/m
AV Royaal	€ 250	€ 19,00 p/m

PMA zorgverzekering

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

PNOzorg

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

Pro Life

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

Promovendum

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

Salland

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

Stad Holland

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

Umc

Naam verzekering	Maximale vergoeding	Premie
UMC Extra Zorg 1	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 8,25 p/m
UMC Extra Zorg 2	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 18,25 p/m
UMC Extra Zorg 3	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 29,75 p/m
UMC Extra Zorg 4	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 80,50 p/m

United Consumers (VGZ)

Naam verzekering	Maximale vergoeding	Premie
VGZ Aanvullend Goed	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 7,49 p/m
VGZ Aanvullend Beter	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 17,99 p/m
VGZ Aanvullend Best	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 30,14 p/m
Single/Duo Uitgebreid	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 41,99 p/m
Jong Uitgebreid	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 27,34 p/m
Gezin Uitgebreid	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 54,99 p/m
Vitaal Uitgebreid	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 48,89 p/m

Unive

Naam verzekering	Maximale vergoeding	Premie
Aanvullend Goed	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 8,95 p/m
Aanvullend Beter	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 19,50 p/m
Aanvullend Best	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 32,50 p/m
Jong	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 30,75 p/m
Gezin	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 55,75 p/m
Vitaal	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 49,75 p/m

VGZ

Naam verzekering	Maximale vergoeding	Premie
VGZ Aanvullend Goed	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 7,49 p/m
VGZ Aanvullend Beter	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 17,99 p/m
VGZ Aanvullend Best	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 30,14 p/m

VvAA

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

ZEKUR

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

ZieZo

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

Zilveren Kruis

Naam verzekering	Maximale vergoeding	Premie
Aanvullend 1 Ster	€ 250	€ 6,55 p/m
Aanvullend 2 Sterren	€ 250	€ 15,95 p/m
Aanvullend 3 Sterren	€ 250	€ 24,95 p/m
Aanvullend 4 Sterren	€ 250	€ 45,95 p/m

Zorg en Zekerheid

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

ZorgDirect

Deze zorgverzekeraar biedt geen vergoeding voor mindfulness.

91% vond het overzicht 'Mindfulness' nuttig (gebaseerd op 76 beoordelingen)

Dit overzicht is geactualiseerd op: 19 December 2016 - Aan de bovenstaande vergoedingen kunnen geen rechten worden ontleend. Wij sluiten alle

aansprakelijkheid uit voor directe of indirecte schade die het gevolg is van het gebruik van informatie die door middel van Zorgwijzer.nl verkregen is. Kijk voor de specifieke polisvoorwaarden altijd op de website van de zorgverzekeraar.
