

Mindfulness op school voorkomt geen depressies

Mindfulness en soortgelijke trainingen helpen niet om psychische problemen bij scholieren te voorkomen. Hoogleraar psychologie Pim Cuijpers pleit in Trouw voor vroegtijdig ingrijpen bij leerlingen die al niet lekker in hun vel zitten.

Op scholen – hoeveel precies is niet bekend – circuleren een hoop preventieprogramma's zoals Kanjertraining, Vrienden, Happyles en mindfulness training.

Of ze leerlingen daadwerkelijk weerbaarder maken en psychische malaise kunnen voorkomen, was lang onduidelijk, zegt de Amsterdamse psychologiehoogleraar Pim Cuijpers. “Maar omvangrijk Brits onderzoek laat nu zien dat mindfulness geen enkel effect heeft. En dat geldt waarschijnlijk ook voor veel soortgelijke trainingen.” (ANP)