



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](#)  #vergoeding

Er zijn 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.

Bij mindfulness 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.


Vergoeding basisverzekering

Mindfulness valt onder de basis GGZ en wordt alleen vergoed door de basisverzekering indien het onderdeel is van een behandeling met betrekking tot recidiverende (terugkerende) depressie. U heeft een verwijzing nodig van de huisarts of medisch specialist.

De zorg moet verleend worden door een gezondheidszorgpsycholoog, psychotherapeut, klinisch psycholoog of psychiater. Voor volledige vergoeding kunt u naar een gecontracteerde zorgverlener gaan. Het eigen risico is wel van toepassing.

Vergoeding aanvullende verzekering


Allereerst kan mindfulness onder de rubriek [biopsychosociale behandeling](#)

 <https://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/psychosociale-therapie> worden vergoed als een alternatieve arts of therapeut mindfulness inzet tijdens een individueel consult als behandelmethode. Voorwaarde is dat de therapeut aangesloten moet zijn bij een door de verzekeraar erkende beroepsvereniging.

Bij een zorgverzekering met aanvullende dekking heb je bij sommige verzekeraars ook recht op vergoeding van de kosten die een mindfulness-training met zich meebrengt. Aan de vergoeding van een mindfulness-training kunnen, afhankelijk van de polisvoorwaarden die de zorgverzekeraar hanteert, één of meer eisen worden gesteld.

Voorwaarden

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 kader van mindfulness wordt slechts één beroepsvereniging erkend, namelijk de vereniging voor MBSR/MBCT/ Mindfulnessstrainers ([VMBN](#)  [//www.vmbn.nl/mindfulnessstrainer-zoeken/](https://www.vmbn.nl/mindfulnessstrainer-zoeken/)).
- De behandelaar is gecertificeerd lid (cat. 1) van de VMBN (let op: alleen van toepassing voor verzekeraars die vallen onder de koepel VGZ)
- Deelnemers bij VVM-leden komen ook voor vergoeding in aanmerking (let op: geldt alleen voor verzekeraar De Amersfoortse)

Raadpleeg bij twijfel over de vergoeding je eigen zorgverzekeraar of maak [een vergelijking](#)

 <https://www.zorgwijzer.nl/zorgverzekering-vergelijken> met het overige aanbod.

Aevitae

Naam verzekering	Vergoeding	Premie per maand
Basic	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 5,89
Plus	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 13,57
Extra	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 26,71
Top	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 40,19
Vip	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 60,63

Anderzorg

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

Besured

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

Bewuzt

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

CZ

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

CZdirect

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

De Amersfoortse

Naam verzekering	Vergoeding	Premie per maand
Aanvulling Extra	€ 100	€ 18,25
Aanvulling Uitgebreid	€ 100	€ 32,25

De Friesland Zorgverzekeraar

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

Ditzo

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

DSW

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

FBTO

Naam verzekering	Vergoeding	Premie per maand
Conditie & Fitheid	€ 150	€ 4,95

Deze module biedt vergoeding van 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)

Hema

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

Interpolis

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

inTwente

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

IZA

Naam verzekering	Vergoeding	Premie per maand
IZA Extra Zorg 1	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 14,55
IZA Extra Zorg 2	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 32,00
IZA Extra Zorg 3	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 42,50
IZA Extra Zorg 4	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 98,90

IZZ door VGZ

Naam verzekering	Vergoeding	Premie per maand
Zorg voor de Zorg	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 20,45
Zorg voor de Zorg + Extra 1	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 37,50
Zorg voor de Zorg + Extra 2	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 55,50
Zorg voor de Zorg + Extra 3	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 104,65

Just

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

Menzis

Naam verzekering	Vergoeding	Premie per maand
ExtraVerzorgd 2	€ 100 (cursus mindfulness voor mantelzorgers)	€ 21,50
ExtraVerzorgd 3	€ 150 (cursus mindfulness voor mantelzorgers)	€ 41,95

National Academic

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

Nationale-Nederlanden

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

OHRA

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

ONVZ

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

PMA zorgverzekering

Naam verzekering	Vergoeding	Premie per maand
ExtraVerzorgd 2	€ 100 (cursus mindfulness voor mantelzorgers)	€ 19,99
ExtraVerzorgd 3	€ 150 (cursus mindfulness voor mantelzorgers)	€ 39,01

PNOzorg

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

Pro Life

Naam verzekering	Vergoeding	Premie per maand
Smallpolis	€ 250	€ 7,50
Mediumpolis	€ 250	€ 19,75
Largepolis	€ 250	€ 37,25
Extra Largepolis	€ 250	€ 69,95

Promovendum

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

Salland

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

Stad Holland

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

Umc

Naam verzekering	Vergoeding	Premie per maand
UMC Extra Zorg 1	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 9,70
UMC Extra Zorg 2	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 25,50
UMC Extra Zorg 3	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 40,95

United Consumers (VGZ)

Naam verzekering	Vergoeding	Premie per maand
ZorgZeker 1	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 5,72
ZorgZeker 2	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 18,98
ZorgZeker 3	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 31,63

Univé

Naam verzekering	Vergoeding	Premie per maand
Aanvullend Goed	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 9,95
Aanvullend Beter	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 23,95
Aanvullend Best	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 35,95

VGZ

Naam verzekering	Vergoeding	Premie per maand
Aanvullend Goed	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 10,50
Aanvullend Beter	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 21,50
Aanvullend Best	€ 350 (bij burn-out klachten)	€ 37,00

VvAA

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

ZEKUR

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

ZieZo

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

Zilveren Kruis

Naam verzekering	Vergoeding	Premie per maand
Aanvullend 1 Ster	€ 250	€ 7,50
Aanvullend 2 Sterren	€ 250	€ 18,95
Aanvullend 3 Sterren	€ 250	€ 30,75
Aanvullend 4 Sterren	€ 250	€ 56,50

Zorg en Zekerheid

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

ZorgDirect

Deze zorgverzekeraar biedt vanuit de aanvullende verzekering geen vergoeding voor mindfulness.

Laatste update op: 18 december 2019 10:46

⚠ Het bovenstaande overzicht is bedoeld als indicatie voor de vergoeding via de zorgverzekeraar. Aan de verstrekte informatie kunnen geen rechten worden ontleend. Wij aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onjuistheden. Raadpleeg voor de exacte vergoedingen altijd de polisvoorwaarden van de verzekeraar.



