

Wat zijn de effecten van meditatie? Moet je er een gewoonte van maken? En hoe dan? Experts geven antwoord

Het najaar brengt kortere dagen, gebrek aan zonlicht en veel verplichtingen met zich mee. Misschien heb je in deze periode baat bij meditatie. Wat is dat precies? En hoe maak je er een gewoonte van? Experts geven antwoord.

[23 september 2026 om 19:45](#) Leestijd 8 minuten

Stel je voor dat je op een bankje langs een drukke weg zit. Er rijden auto's voorbij. De ene sukkelt voort, de andere raast door. Sommige hoor je nauwelijks, andere maken veel lawaai. De auto's staan symbool voor de gevoelens en gedachten die zich de hele dag door in je hoofd nestelen.

Veel mensen zijn geneigd de auto's na te kijken, te beoordelen, of zich te laten afleiden door het geluid. Mediteren draait om het veranderen van de relatie met je gevoelens en gedachten: je merkt ze op vanaf de zijlijn, zonder erin meegezogen te worden.

Het begrip meditatie kan voor mensen wat abstract of zweverig klinken, maar inmiddels is het uitgegroeid tot een bewezen hulpmiddel in de gezondheidszorg. Wat betekent het? Welke effecten kan het hebben op de gezondheid? En kun je mediteren met een doel? Drie hoogleraren geven antwoord.

1 Meditatie helpt je meer regie te nemen over je gedachten en gevoelens

Meditatie is een paraplueterm voor verschillende technieken om de geest te trainen. Anne Speckens, hoogleraar psychiatrie en oprichter van het RadboudUMC Expertisecentrum voor Mindfulness, definieert het begrip als een oefening waarbij je de aandacht bewust richt op je gevoelens, gedachten en lichamelijke sensaties, zonder daar een oordeel over te vellen. Door regelmatig te mediteren ontwikkel je 'mindfulness': de vaardigheid om bewust en zonder oordeel aanwezig te zijn in het moment.

De intentie bij mindfulness-meditatie is om meer regie te nemen over je gedachten en gevoelens, zegt Speckens. Dat is handig, omdat de mens nou eenmaal goed is in langdurig malen en piekeren. In de boeddhistische traditie wordt dat de '*monkey mind*' genoemd; de onbeheerste geest die, als een aapje, voortdurend van de ene gedachte naar de andere gedachte slingert.

Het vermogen om na te denken over je gedachten heet metacognitie. Hoe goed je daarin bent, hangt samen met je emotionele intelligentie, ofwel; hoe goed je je eigen emoties en die van anderen herkent, begrijpt en beheerst. Je traint je metacognitie, je capaciteit om na te denken over je eigen gedachten, onder meer door te mediteren. „Zo oefen je met het opmerken van automatische reacties, en kun je jezelf afvragen of die wel zo behulpzaam zijn. Afhankelijk daarvan kies je hoe je reageert”, zegt Speckens.

Je hoeft geen religie aan te hangen om te mediteren

De oudste verwijzingen naar meditatie zijn te vinden in de vedische geschriften van het hindoeïsme, die rond 1500 v. Chr. werden opgetekend in India. Later nam meditatie een belangrijke plaats in binnen het boeddhisme. Maar ook in andere religies wordt gemediteerd, zoals de Chinese religieuze stroming het taoïsme, het christendom en de islam.

De Amerikaanse wetenschapper Jon Kabat-Zinn koppelde meditatie los van deze religieuze context. In 1979 ontwikkelde hij een wetenschappelijk onderbouwd trainingsprogramma van acht weken, genaamd Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), ontworpen voor mensen met stress- en angstklachten.

Daarmee legde hij de basis voor wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van mindfulness en meditatie op het welzijn.

„Door de wereldwijde secularisatie hebben veel traditionele wijsheidstradities aan betekenis verloren”, zegt hoogleraar psychiatrie Speckens. „Maar steeds meer mensen ontdekken de positieve effecten van mindfulness en meditatie opnieuw.”

2 Mindfulness heeft positieve effecten op stress, angst en depressie

Mindfulness en meditatie zijn geen wondermiddelen. Maar er zijn enkele positieve effecten op stress, angst en depressie die door wetenschappelijk onderzoek, zoals [deze studie](#), redelijk sterk zijn onderbouwd. En doordat meditatie een oefening is die je in je dagelijks leven kunt inpassen, zijn de effecten ervan blijvend, aldus Speckens.

Verschillende studies tonen aan dat mindfulness-trainingen, waar meditaties deel van uitmaken, leiden tot een vermindering van psychische stress. Speckens en haar collega's onderzochten de effecten van een programma gericht op stressregulatie door mindfulness bij studenten van 16 tot 25 jaar met stress. „Daaruit bleek dat psychische klachten verminderden. Maar ook dat de zelfcompassie toenam.”

Wetenschappers vonden ook bewijs dat mindfulness en meditatie angst- en depressieklachten kunnen verminderen, en het risico op een terugval na een depressie kunnen verkleinen.

Wat gebeurt er in het brein tijdens een meditatie?

Mediteren gaat om het versterken van positieve neurale verbindingen (contacten tussen zenuwcellen) en het verzwakken van negatieve neurale verbindingen in je hersenen. Dat maakt bijvoorbeeld dat je je beter kunt concentreren: „De mediale prefrontale cortex, het deel van je brein dat verantwoordelijk is voor controle en de sturing van aandacht, wordt door meditatie steviger”, zegt mindfulness-trainer en hoogleraar zingeving, leefstijl en GGZ Rogier Hoenders.

3 Waarschuwing: in deze gevallen is mediteren geen goed idee

Heb je een voorgeschiedenis met psychische klachten? Dan is het belangrijk meditatie altijd onder begeleiding te beoefenen, zegt Speckens. Ook als je net begint kun je dit overwegen. „Feit is dat mediteren niet alleen maar leuk is.” Net als alle andere therapievormen en medicatie kan het ook negatieve bijwerkingen hebben. „Tijdens meditatie is er sprake van stimulusdeprivatie: prikkels, zoals licht en geluid, vallen weg of worden gedempt. Als de prikkels die je normaal gesproken op het 'juiste pad' houden verdwijnen, kan de geest zelf dingen gaan maken.”

„Op het moment dat je mindfulness beoefent terwijl je binnenwereld aan gruzelementen ligt, bijvoorbeeld bij een psychose, dissociatie of ernstig trauma, vergroot je de pijn van binnen”, zegt Hoenders. Bij deze patiënten kunnen de klachten verergeren door meditatie.

Zo kan er een toename van angst ontstaan en zelfs paranoia, een psychose en ernstige traumaherbeleving. Maar: „Dat gebeurt vooral bij mensen die geen ervaring hebben met meditatie en vervolgens opeens twee weken naar Thailand gaan om daar vijftien uur per dag te mediteren op een hard bankje”, zegt Hoenders.

4 Mediteren draait niet om het bereiken van een 'lege' geest of ontspanning

Veel mensen zijn ervan overtuigd dat je pas 'goed' mediteert als je een lege geest bereikt, zonder gedachten. Als je langdurig meditatie beoefent kun je die staat bereiken, zegt Speckens. „Maar ik kan je

beloven: als je net begint met mediteren, word je je juist bewust van de hoeveelheid gedachten die je hebt.”

Dat je altijd ontspannen wordt van mediteren is dus ook een misvatting. „Als je een stresskip bent of verdriet hebt, dan is het waarschijnlijk dat deze gevoelens ook optreden tijdens een meditatie.” Het is de kunst die gevoelens op te merken, maar er niet mee samen te vallen.

5 Hoe maak je van meditatie een gewoonte in het dagelijks leven?

„Twintig jaar geleden woonde ik in Londen”, zegt hoogleraar Speckens. „Ik had een drukke baan, mijn man ook en we hadden een jong gezin met twee kleine kinderen. Het was het spitsuur van het leven: ik rende van het een naar het ander.”

„Op een ochtend had ik de kinderen afgezet bij de crèche en snelde ik naar mijn werk. Ineens dacht ik: hé, ik loop hier in een mooie laan in Zuid-Londen. Ik kan met aandacht om me heen kijken. Het was herfst en de vergeelde bomen waren prachtig. Het idee dat ik niet hoefde te haasten gaf rust.”

Dit is het schoolvoorbeeld van informele meditatie, volgens Speckens: een alledaagse handeling die je met aandacht uitvoert. „In plaats van op de automatische piloot je agenda af te werken, kun je ervoor kiezen aanwezig te zijn in het moment. Maar daarvoor moet je wel een knop omzetten.”

Hoe maak je van meditatie een gewoonte?

„Als je vandaag hardloopschoenen koopt, ga je morgen ook niet meteen een marathon lopen, toch?”, zegt hoogleraar zingeving, leefstijl en GGZ Rogier Hoenders. Datzelfde geldt voor meditatie: je moet het trainen, anders hou je het niet vol en heb je een hoger risico op negatieve bijwerkingen. „Maak de momenten klein en frequent: liever vier keer per week een paar minuten, dan twee keer per week een uur.”

Verdiep je eerst in de verschillende meditatievormen en ontdek wat je fijn vindt, zegt Hoenders. Misschien wil je tijdens de meditatie stil liggen, of combineer je die liever met mantra's of beweging, zoals een wandeling of Tai Chi. Vervolgens is het zaak een intentie vast te stellen, zodat je helder voor ogen hebt waarom je mediteert. Dat vergroot je motivatie. En wanneer je de oefening koppelt aan een vast moment, bijvoorbeeld door vóór het ontbijt of het slapengaan te mediteren, fungeert dat moment als een trigger.

„Zodra je vaststelt: ‘Hé, ik heb in de afgelopen maand mooi veertien keer gemediteerd’, geeft dat een positief zelfgevoel”, zegt Hoenders. Schrijf je ervaringen dus op in je notities op je telefoon of een boekje. Tot slot is het slim om een partner of vriendin te vertellen dat je van meditatie een gewoonte wil maken, zodat er een beetje sociale druk op komt te staan.

Meditatie-tools

Er bestaan talloze meditatieplatformen en -tools. Hoogleraren Speckens, Hoenders en Bögels tippen er vijf:

1. **Headspace:** een [mobiele app](#) met meditaties en mindfulness-oefeningen en in audio- en videovorm. De app heeft zowel gratis als betaalde functies.
2. **Calm:** een [mobiele app](#) met begeleide meditaties en ademhalingsoefeningen in audiovorm, die zich in het bijzonder richten op slaapproblemen. De app heeft zowel gratis als betaalde functies.
3. **Thirty now:** een Nederlands-Belgisch meditatieplatform met begeleide meditaties. De oprichters ontwikkelden een gratis [‘dertig dagen reeks’](#) waarin je kennismakt met meditatie.

4. **Insight timer:** een [mobiele app](#) met het grootste aanbod gratis meditaties. De app heeft zowel gratis als betaalde functies.
5. **Begeleide meditaties Radboudumc:** [gratis audiobestanden](#) met begeleide meditaties van het RadboudUMC Expertisecentrum voor Mindfulness.

6 De paradox: kun je mediteren met een doel?

Er zijn zenleraren en meditatiedocenten die benadrukken dat meditatie geen middel is om iets te bereiken. Ook in de definitie van Speckens draait mediteren om concentratie en observatie, en niet om het veranderen van je gemoedstoestand. Toch zullen de meeste mensen mediteren om rust te vinden in de dagelijkse hectiek. Er bestaan dan ook veel meditaties die wél een doel nastreven, zoals ontspanning of een betere slaap. Kun je mediteren met een doel?

Bij veel meditatiesoorten wordt bewust geoefend om een bepaalde kwaliteit te trainen, zoals compassie, wijsheid of geduld, zegt hoogleraar Hoenders. Maar bij mindfulness-meditatie zit dat iets anders.

Mindfulness-meditaties zijn grofweg in te delen in twee groepen. Bij de ene richt je je aandacht op één punt, zoals je ademhaling. Bij de andere heb je geen specifiek focuspunt. Bij beide vormen gelden twee kernwaarden, zegt Speckens: acceptatie van wat opkomt en niet streven naar een doel. Want: „Als je doel is om te ontspannen tijdens een meditatie en dat niet gebeurt, kan dat onrust opwekken.”

Aan de andere kant is het moeilijk vol te houden dat mindfulness-meditatie helemaal doelloos is. Je brengt de aandacht immers *bewust* naar het huidige moment. Volgens hoogleraar mentale gezondheid van het gezin en mindfulness Susan Bögels moet je het zo zien: „Mindfulness-meditatie beoefen je met een intentie, om bijvoorbeeld beter om te gaan met stress of minder angstig te zijn, maar dat doel heb je niet op het kussen.” Tijdens de oefening laat je het streven naar een resultaat dus juist los.

7 Laat een kind eens een rozijn onderzoeken

Net als bij volwassenen kan meditatie bij kinderen positieve effecten hebben op stress, somberheid en angst, zegt Susan Bögels. De hoogleraar mentale gezondheid van het gezin en mindfulness doet onderzoek naar de effecten van meditatie op (neurodiverse) kinderen, jongeren en hun ouders. „Het helpt kinderen de aandacht te verbeteren en impulsiviteit te verminderen, en kan ouders helpen minder overreactief te zijn in de opvoeding.” Dat werkt weer door in de ouder-kindrelatie.

„Kinderen glijden meestal makkelijk in een meditatie”, zegt Bögels. „Van nature hebben zij een open houding. Maar omdat ze het vaak moeilijk vinden om zich te lang concentreren, mediteren ze korter dan volwassenen.” Wil je graag met een kind mediteren? Dan kun je bijvoorbeeld twee keer per dag een adempauze houden, waarin je twee minuten stilstaat, samen een paar keer ademhaalt en het kind zichzelf de vraag laat stellen: ‘Hoe voel ik mij op dit moment?’

„Een bodyscan, een liggende meditatie waarbij je stap voor stap alle lichaamsdelen uitlicht, is ideaal voor het slapengaan.” De leukste oefening, vindt Bögels, is die met de rozijn. „Dan laat je kinderen een rozijn exploreren, voelen en proeven alsof ze van Mars komen.” Hierdoor ontdekken ze wat er gebeurt als ze bewust en zonder oordeel de aandacht op één ding richten.

Meditatie bij kinderen met ADHD

Bögels deed als hoogleraar mentale gezondheid van het gezin en mindfulness [onderzoek](#) naar de effecten van meditatie vergeleken met medicatie bij kinderen met ADHD. Uit vragenlijsten over de ADHD-klachten, ingevuld door de ouders en kinderen, bleek dat medicatie na twee en vier maanden sterker

werkte dan mindfulness. „Maar op de lange termijn kwamen de effecten steeds dichterbij elkaar te liggen. Daarnaast stopte ongeveer een kwart van de kinderen in de medicatiegroep binnen twee maanden met de behandeling, terwijl vrijwel niemand voortijdig stopte met de mindfulness-training.”