

## **Informatie vergoeding Mindfulness trainingen door verzekeraars bij burn-out-klachten**

*Dit document dient ter informatie voor jou en eventueel voor je huisarts of bedrijfsarts.*

**Sinds 1 januari 2015 vergoeden de verzekeraars VGZ, Univé, UMCZ, IZA Gezond Samen en IZA Overig in het aanvullende pakket mindfulness (MBSR) trainingen voor een groot deel (tot maximaal € 350,- per jaar), als er sprake is van burn-out-klachten, mits de trainer aangesloten is bij de beroepsvereniging VMBN.**

Met de term 'burn-out-klachten' i.p.v. slechts de term 'burn-out', geeft de verzekeraar ruimte om in een eerder stadium (preventief) met mindfulness aan de slag te gaan, zodat je kan voorkomen dat je daadwerkelijk burn-out raakt!

### **Wanneer is er sprake van 'Burn-out-klachten'?**

Er zijn veel verschillende definities en beschrijvingen in omloop over overspannenheid en burn-out, waardoor er soms verwarring ontstaat. Voor artsen en andere zorgverleners zijn richtlijnen ontwikkeld waarin beiden definities beschreven zijn. Over het algemeen zal je arts deze als uitgangspunt nemen. Onderstaand vind je het relevante stuk uit deze richtlijn.

In het kort geldt volgens de richtlijn: Men spreekt van een burn-out, wanneer overspanningsklachten langer dan een half jaar aanwezig zijn en er sprake is van vermoeidheid en uitputting.

Het hebben van burn-out-**klachten** betekent niet altijd een volledige burn-out. Burn-out-klachten zijn ook de stressklachten die er zijn in het voorstadium (overspanning) van een burn-out.

De verzekeraar geeft dus ruimte aan de arts meer preventief te werk te gaan om een volledige burn-out te voorkomen (en zo natuurlijk ook hoge zorgkosten te voorkomen!).

Of er daadwerkelijk sprake is van burn-out-klachten en of een mindfulness training een passende interventie is, wordt vanzelfsprekend door de huisarts of bedrijfsarts beoordeeld.

### **Wat heb je nodig?\***

Je huisarts of bedrijfsarts moet beoordelen dat er sprake is van burn-out-klachten. Vervolgens is er een verwijsbrief nodig voor een mindfulness training, waarin vermeld staat dat het gaat om burn-out-klachten.

Je kan vervolgens een mindfulness training volgen bij een trainer die aangesloten is bij de beroepsvereniging VMBN en die valt onder categorie 1. (Alle mindfulness trainers van het Trainingsbureau voor Mindfulness zijn door de VMBN erkend in categorie 1.)

De factuur van de training stuur je vervolgens samen met de verwijzing van je huisarts of bedrijfsarts naar je verzekering.

*\*Informeer altijd zelf bij je eigen verzekering of deze informatie ook geldt voor jouw specifieke situatie!*

### **Informatie huisarts**

Informatie die de huisarts doorgaans geeft volgens de richtlijnen over overspannenheid vind je op de website [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl).

## Richtlijn overspanning en burn-out voor eerstelijns professionals

### Definitie overspanning

Er is sprake van overspanning als voldaan is aan alle vier onderstaande criteria.

1. Ten minste drie van de volgende klachten zijn aanwezig:
  - moeheid
  - gestoorde of onrustige slaap
  - prikkelbaarheid
  - niet tegen drukte/herrie kunnen
  - emotionele labiliteit
  - piekeren
  - zich gejaagd voelen
  - concentratieproblemen en/of vergeetachtigheid.
2. Gevoelens van controleverlies en/of machteloosheid treden op als reactie op het niet meer kunnen hanteren van stressoren in het dagelijks functioneren. De stresshantering schiet tekort; de persoon kan het niet meer aan en heeft het gevoel de grip te verliezen.
3. Er bestaan significante beperkingen in het beroepsmatig en/of sociaal functioneren.
4. De distress, controleverlies en disfunctioneren zijn niet uitsluitend het directe gevolg van een psychiatrische stoornis.

### Definitie Burn-out

Er is sprake van burn-out als voldaan is aan alle drie onderstaande criteria:

1. Er is sprake van overspanning.
2. De klachten zijn meer dan 6 maanden geleden begonnen.
3. Gevoelens van moeheid en uitputting staan sterk op de voorgrond.

Bron: Richtlijn overspanning en burn-out voor eerstelijns professionals

## Polisvoorwaarden VGZ over mindfulness training (ter illustratie)

PSYCHOLOGISCHE ZORG Artikel 41. Mindfulness bij burn-out klachten

Omschrijving:	een tegemoetkoming in de kosten van een 8 weekse training Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) voor verzekerden van 18 jaar en ouder.
Wie mag de zorg verlenen:	mindfulnessstrainer aangesloten bij de beroepsvereniging VMBN (Vereniging Mindfulness Based Nederland) en vallend onder categorie 1. U kunt deze trainers vinden op de website van deze vereniging ( <a href="http://www.vmbn.nl">www.vmbn.nl</a> ).
Vergoeding:	VGZ Aanvullend Goed maximaal € 350 per kalenderjaar VGZ Aanvullend Beter maximaal € 350 per kalenderjaar VGZ Aanvullend Best maximaal € 350 per kalenderjaar
Indicatie:	burn-out klachten.
Verwijsbrief nodig van:	Huisarts, bedrijfsarts

Bron: VGZ