



Check je vergoeding per zorgverzekeraar (2026)

Ben je verwezen door een huisarts of praktijkondersteuner die aangesloten is bij [Zorroo](#)? Dan krijg je de training vergoed. Je betaalt alleen een eigen bijdrage van € 30,-.

Is je huisarts niet aangesloten bij Zorroo? Hieronder vind je een overzicht van hoe zorgverzekeraars omgaan met vergoeding van een MBCT mindfulnessstraining. Let op: dit is een **algemene indicatie**. De exacte vergoeding hangt altijd af van jouw aanvullende verzekering en kun je het best even navragen bij je verzekeraar.

Vaak (gedeeltelijke) vergoeding

VGZ (en labels zoals IZA, IZZ, UMC, United Consumers)

- Vergoeding mogelijk vanuit aanvullende verzekering
- Vaak tot **€350 per jaar**
- Meestal bij **stress- of burn-outklachten**
- Soms onderdeel van een preventie- of gezondheidsbudget

Zilveren Kruis (en Interpolis)

- Vergoeding vanuit aanvullende verzekering
- Meestal rond **€250 per jaar**
- Geldt voor een **8- of 9-weekse mindfulness training**
- Trainer moet erkend zijn (bijv. VVM of VMBN)

Univé

- Vergoeding mogelijk vanuit aanvullende verzekering
- Vaak tot **€350 per jaar**
- Meestal bij **burn-outklachten**

FBTO

- Vergoeding via module “Zorg & Herstel”
- Tot ongeveer **€150 per jaar**
- Onderdeel van breder gezondheidsbudget



Aevitae

- Vergoeding mogelijk tussen **€125 en €250 per jaar**
- Afhankelijk van aanvullend pakket

Nationale Nederlanden

- Soms geen directe vergoeding voor mindfulness
- Wel vergoeding mogelijk via een **vitaliteitsbudget**

Meestal géén vergoeding

Bij deze verzekeraars wordt mindfulness in 2026 meestal **niet vergoed**:

- CZ
- Menzis
- a.s.r.
- Anderzorg
- OHRA
- DSW
- ONVZ (alleen apps, geen training)

Om in aanmerking te komen voor vergoeding gelden vaak de volgende voorwaarden:

- De training is een **erkende MBCT of MBSR (8 weken)**
- De trainer is aangesloten bij een erkende beroepsvereniging
- De trainer heeft een **AGB-code**
- De training is gericht op **stress, burn-out of mentale gezondheid**

De mindfulnessstraining die Soulpower aanbiedt, voldoet aan deze voorwaarden.

Soms geldt als aanvullende voorwaarde dat er een verwijzing van je huisarts of bedrijfsarts nodig is.



Goed om te weten

- Vergoeding komt uit de **aanvullende verzekering (niet de basisverzekering)**
 - Je betaalt de training eerst zelf en declareert daarna de factuur bij je verzekeraar
 - Je krijgt meestal **een deel van het bedrag terug**
 - Voorwaarden en bedragen kunnen per jaar veranderen
-