

Bettina Heddes, Mindfulness

(Heddes is klinisch psycholoog)

I Aandachtraining

1 Oorsprong van de training

De training is ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn, medisch specialist in Amerika. Als arts had hij te maken met patiënten die aanliepen tegen de grenzen van de medische wetenschap. Het moment waarop een arts tegen de patiënt zegt: "Het spijt me, maar u zult ermee moeten leren leven. Ik kan niets meer voor u doen". Helaas wordt er meestal niet bij verteld hóe je ermee kunt leren leven. Er wordt niet verteld wat er op niet-medisch gebied nog wel gedaan kan worden.

Vanuit deze invalshoek heeft Kabat-Zinn zijn training ontwikkeld. In de training leren mensen hun eigen kracht in te zetten om anders met zichzelf, met stress, pijn en vermoeidheid om te gaan. Later heeft Segal een soortgelijke training ontwikkeld voor mensen met herhalende depressies.

2 Automatische en open aandacht

De kern van aandachtstraining ligt in het verschil tussen *automatisme*, leven op de automatische piloot, en leven met *open aandacht*.

Om duidelijk te maken wat "open aandacht" betekent is het handig eerst even stil te staan bij wat het betekent om "op de automatische piloot" te leven. Dat kennen we tenslotte allemaal. Het betekent dat je eigenlijk niet goed meer weet wat je aan het doen bent. Je gaat van de ene activiteit over in de andere, van de ene gedachte naar de andere, zonder stil te staan bij wát je aan het doen bent, en wat je wilt doen. Je bent het zo gewend, en weet niet goed hoe het anders moet of dat het ook anders kan.

Het betekent ook dat de kans groot is dat je als het ware leeft in het *verleden* (iets op dezelfde manier doen als de vorige keer, op dezelfde manier tegen dingen aankijken, piekeren, wegdromen) of in de *toekomst* (opschieten, ik moet nog van alles doen, ik ben bang dat het weer mis gaat, eindeloos plannen maken). Het kan betekenen dat je het gevoel krijgt steeds verder van "jezelf" weg te raken, geen contact meer voelen met de mensen om je heen, en dat je niet meer tot rust kan komen.

Leven met open aandacht betekent leven in het *hier-en-nu*. Ook dat kennen we allemaal.

Iedereen kent die momenten waarop je met volle aandacht en concentratie bij iets aanwezig bent. Als je van iets geniet, als je met kinderen speelt, als je bezig bent met je hobby, als je een vogel hoort fluiten, ziet hoe mooi de natuur is. Die momenten hebben we graag.

Je kunt jezelf er in trainen om meer op het moment zelf te leven. Maar we weten ook allemaal dat het is heel lastig om erbij te blijven. Voor je het weet maak je je weer zorgen om dingen die gebeurd zijn of waarvan je denkt dat ze gaan gebeuren. En weg is je aandacht. Je verliest jezelf in het denken over dingen. Je bent niet gewoon bezig een plan te maken voor iets, of ergens aandachtig bij stil te staan, maar je voelt je gevangen in het voortdurend en herhalend denken over iets. En altijd maar nieuwe plannen, doelen.

Daarmee raak je verzeild in denken over de toekomst (straks kan ik . . .) of het verleden (had ik nog maar . . ., kon ik nog maar . . .). Dit voortdurende streven geeft onrust.

Bovendien kan het zijn dat je in een soort roes komt van zich herhalende negatieve gedachten en gevoelens.

3 De training

In de training werken mensen aan het vergroten van de vaardigheid om met **vriendelijke, zorgzame aandacht** in het hier-en-nu te blijven. Mensen leren om zichzelf niet op te jagen, om gewoon aanwezig te zijn bij wat er zich op dat moment voordoet. Uit het automatisme, uit de roes.

Hiermee kom je op een tweede kern van de training: óók aanwezig zijn in het hier-en-nu als er iets is dat je níet prettig vindt! En dat is lastig voor ons. En in zekere zin ook een vreemd idee. We willen het toch allemaal goed hebben? We willen toch allemaal weg van iets dat onplezierig is?

Ja, en dat is soms mogelijk, maar in heel veel situaties ook niet. Er zijn nu eenmaal dingen in het leven die pijnlijk en moeilijk zijn. En dan helpt het niet om het weg te duwen, het weg te willen maken. In tegendeel, dát levert pas echt stress op. Het gevolg is namelijk dat je zowel lichamelijk en geestelijk als het ware op hol slaat en klem komt te zitten in je verzet.

Lichamelijk merk je dat bijvoorbeeld door gespannen spieren, verhoging van bloeddruk en hartslag, onregelmatige of "hoge" ademhaling. Geestelijk merk je bijvoorbeeld onrust, spanning, gevoel van angst, onvrede of verwarring.

Er ontstaat vaak een patroon van afwisselend er niet meer aan willen denken, ontzettend je best doen en het niet meer zien zitten. En uiteindelijk voel je je zo afgestompt, dat het je allemaal niet meer kan schelen.

Eigenlijk ben je dan zo bezig met je verzetten tegen wat er is, dat je niet meer in staat bent om rustig te kijken naar wat je in een bepaalde situatie het beste kunt doen. Soms is "doen" een vorm van actie: voor jezelf opkomen, iets regelen, zorg hebben voor jezelf.

En soms is "doen" voelen dat er verdriet, boosheid of pijn is zonder het weg te duwen.

Effectief handelen óf iets er gewoon laten zijn. Dan zul je je pas werkelijk beter, rustiger, en meer ontspannen gaan voelen. Pas als je ook een pijnlijke of moeilijke situatie onder ogen durft te zien, kun je je energie en aandacht ook weer op andere dingen richten.

4 Hoe wordt gewerkt?

In de training wordt gebruik gemaakt van drie oefeningen: de lichaamsverkenning, meditatie en eenvoudige bewegingsoefeningen. Deelnemers krijgen cd's mee naar huis om ook daar te oefenen. Daarnaast wordt informatie gegeven over "stress" en "hoe te leven met aandacht". Er zijn huiswerkopdrachten om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten, en er is de mogelijkheid om met elkaar ervaringen uit te wisselen.

Alle oefeningen zijn gericht op vergroten van de vaardigheid om met vriendelijke, niet (ver)oordelende aandacht in het hier-en-nu te blijven. Leren opmerken van lichaamssensaties, gedachten en gevoelens; zonder te verdwijnen in de automatische piloot, zonder je op iets te fixeren. Door te oefenen leer je dat je niet hoeft te "verdwijnen" in je (negatieve- of pieker) gedachten, gevoelens of lichaamssensaties (waaronder pijn). Je kunt het observeren vanuit een soort rustige plek in jezelf.

Gebruik maken van de ademhaling is een belangrijk hulpmiddel. Je kunt het gebruiken als een ankerpunt van waaruit je al het andere kunt observeren, en waar je altijd met je aandacht naar toe kunt gaan. Van daaruit is het mogelijk om te ontspannen, tot rust te komen, en overwogen keuzes te maken. En natuurlijk zijn er soms obstakels, pijnlijke of lastige dingen die je tegenkomt. Dan heb je de keus tussen het wegduwen of het welkom heten. Er naar kijken met open aandacht.

Door de oefeningen regelmatig te doen werk je ook aan het vergroten van je zelfvertrouwen. Een aantal dingen spelen daarbij een rol. Het belangrijkste is het feit dat je steeds beter leert om op een vriendelijke en zorgzame manier aanwezig te zijn. Je leert niet zo snel te oordelen, iets te veroordelen. Dat geeft ruimte om inzicht te krijgen (in jezelf, anderen en je omgeving) en pas daarna keuzes te maken. Het leert je ook om geduld te hebben. Aan iets te werken dat je belangrijk vindt zonder jezelf of anderen te forceren. En je zult hierdoor steeds beter in staat zijn om als dat nodig is grenzen te stellen. Jezelf niet overvragen én, vanuit de zorg die je voor jezelf hebt, duidelijk zijn naar anderen over wat je wel en niet wilt.

Hoewel veel mensen bij meditatie de associatie hebben van zweverigheid, vaagheid, is dat bij deze vorm van meditatie zeker niet het geval. Integendeel. Je leert juist onder ogen te zien wat er zich voordoet, er niet van "weg te zweven". Durven kijken: naar jezelf en naar wat er om je heen plaatsvindt.

5 Het werkt

En het werkt. De training wordt al vijftientig jaar gegeven en de effecten ervan zijn uitgebreid onderzocht. Voor het overgrote deel van de deelnemers is er een blijvende vermindering van zowel lichamelijke als psychische klachten. Men is beter in staat zich te ontspannen. Het zelfvertrouwen verbetert en stressvolle gebeurtenissen zijn beter te hanteren.

Van de deelnemers hoor ik onder meer terug dat ze: zich veel bewuster zijn van zichzelf en hun omgeving, beter kunnen genieten van de kleine dingen in het leven, zich veel minder laten opjagen door zichzelf of anderen, eerst even stil kunnen staan in plaats van meteen in de actie schieten, meer zorg hebben voor zichzelf, niet zo gemakkelijk meer wegzakken in negatieve gedachten of gevoelens, minder piekeren, beter in staat zijn om rustig te blijven in moeilijke situaties, kunnen kiezen om bepaalde emoties te uiten in plaats van erin te schieten.

Wat ik ook terug hoor is dat het blijven oefenen erg belangrijk is. De oefeningen worden meestal als prettig ervaren, maar soms is het ook moeilijk: als je het idee hebt geen tijd te hebben om te oefenen, als je tijdens het oefenen geconfronteerd wordt met de onrust in jezelf. Maar telkens weer blijkt dat het doorzetten hierin veel oplevert. Gewoon oefenen helpt.

6 Aandachtraining in een notendop.

- "Mindfulness" is het op een niet oordelende wijze aanwezig zijn bij dat wat zich zowel intern als extern voordoet (radicale acceptatie). Daarmee wordt het automatische handelen doorbroken, en wordt de geest getraind.
- Het met open aandacht aanwezig zijn veronderstelt een zorgzame, vriendelijke houding.
- Het met open aandacht aanwezig zijn veronderstelt moed, de moed om onder ogen te zien wat er is.
- De training is ervaringsgericht. Merken wat al dan niet werkt, niet iets opgelegd krijgen (door zichzelf of anderen).
- Er ontstaat een proces van dis-identificatie (ten opzichte van zintuiglijke waarnemingen én verhalen over jezelf en anderen) dat samengaat met het genoeg en de kracht van aanwezig-zijn.
- Er ontstaat meer inzicht (verandering, verbondenheid) in het menselijk functioneren, en hoe het is om daar simpelweg bij aanwezig te zijn (radicale acceptatie). Dit doorbreekt de illusie van controle, en het daar voortdurend naar streven.
- Er ontstaat ruimte om open te kijken naar de waarden in het leven. Waar sta je voor? Blijf je trouw aan jezelf?
- Men is toenemend in staat tot het nemen van verantwoordelijkheid.
- Op grond van eigen ervaring en inzicht kunnen effectieve keuzes gemaakt worden.
- Inzicht-meditatie leidt tot toename van lichamelijke en geestelijke balans.
- Paradox: verandering door acceptatie. De vrijheid/rust waar we naar op zoek zijn is er in feite al. Daar gebruik van maken vergroot de kans op effectieve keuzes. Forceren leidt tot meer problemen.
- De begeleiding sluit aan bij bovengenoemde punten. Attitude: zorgzaam, vriendelijk, consequent uitnodigen radicale acceptatie.
- De groep dient als ondersteuning en oefening.

Uitgangspunt is "ons menszijn". In wezen worstelen we allemaal met dezelfde dingen.

Daarin zijn we samen, en daarin kunnen we samen onderzoeken en groeien.

II De kern van mindfulness, 2015

Een uitnodiging tot bewegen naar meer balans, controle, zorgzaamheid en plezier in je leven

Deze tekst is -iets aangepast - afkomstig uit de folder van Jon Kabat-Zinn, degene die de training heeft ontwikkeld.

1 Inleiding

Aandachtraining bestaat nu al geruime tijd en heeft zich een vaste plek verworven binnen de Geestelijke Gezondheidszorg (www.ggzrichtlijnen.nl).

Jon Kabat-Zinn, emeritus hoogleraar geneeskunde, heeft de basistraining (MBSR: mindfulness based stress reduction) ontwikkeld, die zich richt op mensen met chronische pijn, vermoeidheid en andere stress gerelateerde klachten. De eerste training was in 1979 en de training wordt nu op veel plaatsen in de wereld aangeboden. In 2002 hebben Segal, hoogleraar psychologie, en collega's de training aangepast voor mensen die kampen met herhalende depressies (MBCT: mindfulness based cognitive therapy). De mindfulness benadering blijkt inmiddels werkzaam bij verschillende klachten en wordt veelal gecombineerd met interventies uit de reguliere psychotherapie.

In dit artikel wordt in vogelvlucht stilgestaan bij de kern van aandachtstraining, de oefeningen, hoe het helpt bij verschillende klachten en hoe het er in de praktijk uitziet.

Hoewel voor de herkenbaarheid nog onderscheid wordt gemaakt tussen mindfulness bij stress, vermoeidheid en pijn en mindfulness bij stress, negatief denken en piekeren, blijkt - na ervaring met ruim 50 groepen - de overlap veel groter dan de verschillen. De werkboeken lijken erg op elkaar, de groepen ook. Voor de vervolgbijeenkomsten wordt dan ook geen onderscheid meer gemaakt. Mindfulness is toepasbaar bij veel klachten omdat het in de kern om een verandering van levenshouding gaat.

Hiernaast zijn trainingen in ontwikkeling die zich richten op speciale onderwerpen, zoals mindfulness - aandachtig eten, drinken en bewegen.

2 De kern van mindfulness

*aanwezig zijn bij dat wat er is,
vriendelijk, zonder te oordelen,
om van daaruit keuzes te maken,
die passen bij wat je zelf belangrijk vindt,*

*opmerken hoe we reageren vanuit de automatische piloot,
hoe gemakkelijk we oordelen over onszelf en anderen,
hoe de capriolen van onze geest daar een rol in spelen,*

*ervaren dat we telkens weer terug kunnen,
naar aanwezig zijn bij dat wat er is,
vriendelijk, zonder te oordelen,
om van daar uit keuzes te maken,
die passen bij wat we zelf belangrijk vinden.*

Bewust en aandachtig leven maakt je leven interessanter, levendiger en completer. Oók als je ervaringen hebt die moeilijk en confronterend zijn.

We weten hoe fijn het is om simpelweg aanwezig te zijn bij wat er is. Als we van iets genieten, als we geconcentreerd bezig zijn, als we ontspannen met de mensen van wie we houden, als we zien hoe mooi de natuur is. Die momenten hebben we graag. Iets in ons doet verlangen naar dit soort momenten, naar wat sommige mensen innerlijke rust noemen of gewoon gelukkig zijn.

De oefeningen van de aandachtstraining helpen om deze rust opnieuw te ervaren en er telkens weer naar terug te kunnen gaan.

De oefeningen helpen ook om te beseffen dat een zekere mate van onrust bij het leven hoort. Dat we dit niet hoeven weg te duwen, dat we niet hoeven denken dat er iets mis is op het moment dat we ons om wat voor reden dan ook onprettig voelen. Er zijn nu eenmaal dingen in het leven die pijnlijk en moeilijk zijn. Je hier tegen verzetten levert pas echt stress op. Lichamelijk merk je dat bijvoorbeeld door gespannen spieren, verhoging van bloeddruk en hartslag, onregelmatige of hoge ademhaling. Geestelijk merk je onrust, spanning, gevoel van angst, onvrede of verwarring. Vaak ontstaat er een patroon van afwisselend er niet meer aan willen denken, ontzettend je best doen en het niet meer zien zitten. Uiteindelijk voel je je dan zo afgestompt, dat het je allemaal niet meer kan schelen.

Mindfulness nodigt uit om nauwkeurig te kijken naar wat het eigenlijk is dat ons stress oplevert en daar een zorgzaam antwoord op te geven in plaats van te reageren vanuit de automatische piloot. Om dit te kunnen doen moeten we beseffen en ervaren dat we niet helemaal samenvallen met onze gedachten, gevoelens en impulsen. Met behulp van de oefeningen leren we ze als het ware te observeren en een bewuste keuze te maken om er al dan niet op in te gaan.

Wat we merken bij het oefenen is hoe graag onze geest overall controle over wil houden. Het is de aard van onze geest om situaties te overzien, er op te reageren, om te proberen de zaken goed te regelen en veilig te houden. Evalueren en plannen zijn de favoriete bezigheden van onze geest. Maar als we niet uitkijken zijn we zo vooral met het verleden of met de toekomst bezig, missen we het leven in het hier-en-nu en daarmee de innerlijke rust waar we zo naar verlangen.

Onze geest ziet soms weinig heil in zaken als acceptatie, geduld en vriendelijkheid.

Toch is dat waar mindfulness toe uitnodigt. Om van daaruit te kijken naar keuzes die je kunt maken, naar mogelijke veranderingen - waaronder het verdragen van dingen die je niet zomaar kunt veranderen - om dan te merken dat er daardoor ook heel veel verandert. Controle door los te laten. Anders dan je geest ooit had kunnen dromen.

3 Aandachtstraining helpt

Mindfulness bestaat nu al ruim dertig jaar. Aanvankelijk vooral aangeboden voor mensen met stress, vermoeidheid en pijn, later ook voor mensen die lijden aan herhalende depressies. Inmiddels worden delen van de training toegepast voor allerlei doelgroepen. Klachtgericht, maar ook in het bedrijfsleven. Het komt erop neer dat iedereen wel zou kunnen profiteren van wat meer aandacht in het leven!

In de afgelopen jaren is ook veel onderzoek gedaan naar de werkzame factoren en de resultaten van de training. Hieronder staan er een aantal genoemd:

- vermindering van (herhalende) depressies;
- niet meer zo gemakkelijk wegzakken in negatieve gedachten of gevoelens;
- minder piekeren;
- beter in staat zijn om rustig te blijven in moeilijke situaties;
- kunnen kiezen om bepaalde emoties te uiten in plaats van erin te schieten;
- vermindering van angstklachten;
- vermindering van vermoeidheid;
- verbeterde omgang met eetproblemen;
- meer energie en levenslust;
- verbeterd zelfvertrouwen;
- beter om kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen;
- vermindering van pijn en beter met blijvende pijn om kunnen aan;
- verlaging van hartslag en bloeddruk;
- versterking van immuun systeem;
- veel beter kunnen ontspannen;
- verbeterde slaap;
- verbetering van gezondheid;
- beter kunnen genieten van de kleine dingen in het leven;
- minder laten opjagen door jezelf of anderen;
- eerst even stil kunnen staan in plaats van meteen in de actie te schieten;
- meer zorg hebben voor jezelf en anderen;
- blijvende vermindering van lichamelijke en psychische klachten.

Dat de training zo effectief is op zoveel verschillende gebieden heeft te maken met twee dingen.

Allereerst helpt het je om uit de automatische piloot te stappen en een zorgzaam antwoord te geven op datgene dat stress oplevert. Hierdoor doorbreek je patronen die je meer last dan plezier opleveren.

Ten tweede helpt het je om je lichaam te ontspannen. En als je lichaam ontspannen is, kun je helderder denken en kun je wijzere besluiten nemen.

Door mindfulness werk je aan een andere houding die je kunt toepassen op wat er ook maar op je pad komt. Het gaat om een levenshouding die ook op langere termijn toepasbaar is.

4 Mindfulness in de praktijk

Aandachtig aanwezig zijn is in de basis vrij eenvoudig te leren, omdat het eigenlijk een kwestie is van herinneren en ervaren hoe het ook al weer zijn kan. Minder makkelijk is het volhouden ervan in het dagelijks leven. Je doet een oefening, merkt hoe heerlijk het is en hoe je soms een uur later weer in de automatische piloot stapt. En als je even pech hebt laat de automatische piloot van je geest je ook tijdens de oefening niet met rust. Je zal je afvragen waarom de training zo populair is en het zo goed werkt.

Het geheim ligt in het met mildheid leren kijken naar de capriolen van je geest, ze leren kennen, nieuwsgierig onderzoeken, beseffen dat je kunt kiezen er al dan niet op in te gaan, leren zorgzaam te zijn voor jezelf (en daarmee voor anderen), merken dat je met vallen en opstaan leert en dat je met alles wat je maar tegenkomt niet alleen staat.

Om zo te kunnen kijken en te onderzoeken hebben we elkaar nodig. Door samen te oefenen herinneren we elkaar er aan hoe het ook kan. Niet door eindeloos over problemen te praten, niet door problemen van een ander over te nemen. Wel door opmerkelijk bij jezelf en anderen aanwezig te zijn. Het genoeg van (samen) aanwezig zijn om van daaruit wijzere besluiten te nemen. Dingen in je leven anders gaan doen, ook als dit op korte termijn meer onrust geeft.

Op grond van bovenstaande kun je je voorstellen dat aandachtstraining over het algemeen het beste werkt in groepsverband. Naast het feit dat het ondersteunend is, helpt het in het ontregelen van de ingesleten paden van je geest. Het kan zijn dat je geest dit geen goed idee vindt, omdat het aanvoelt als minder controle en meer onrust. Maar daar ligt nu juist de oplossing. Loslaten van overmatige controle nodigt uit tot openstaan voor wat er ook is, voor andere mogelijkheden dan je geest had bedacht.

In praktijk betekent dit:

- acht bijeenkomsten van 3 uur per keer;
- één bijeenkomst van 6 uur om langer te kunnen oefenen;
- begeleide concentratie- en aandacht-oefeningen;
- eenvoudige bewegingsoefeningen;
- oefeningen om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten;
- oefeningen om aandachtig om te gaan met stress en specifieke klachten;
- individueel toegesneden instructies;
- verdiepende informatie over mindfulness, leven met aandacht;
- uitwisselen van ervaringen in een groep van 8 deelnemers;
- werkboek en cd's om thuis te kunnen oefenen;
- de mogelijkheid om na de basistraining deel te nemen aan vervolgbijeenkomsten die in een periode van een halfjaar worden aangeboden.

5 De oefeningen

De belangrijkste oefeningen die in de training worden gebruikt, zijn de lichaamsverkenning, zitmeditatie, staande en liggende yoga oefeningen. Er zijn cd's beschikbaar om thuis te kunnen oefenen. Ze zijn ook te beluisteren via de website: www.dokterbosman.nl.

Alle oefeningen zijn gericht op vergroten van de vaardigheid om met vriendelijke, niet (ver)oordelende aandacht in het hier-en-nu te blijven. Leren opmerken van lichaamssensaties, gedachten en gevoelens, zonder te verdwijnen in (negatieve of pieker-) gedachten of (pijnlijke) lichaamssensaties. Gebruik maken van de ademhaling en het lichaam-als-geheel is daarbij een belangrijk hulpmiddel. Je kunt ze gebruiken als ankerpunt van waaruit je al het andere kunt observeren. En je hebt het altijd tot je beschikking! Ook in het dagelijks leven, want daar gaat het uiteindelijk om.

In zekere zin zou je kunnen zeggen dat het dagelijks leven je telkens weer uitnodigt tot oefenen in het op een aandachtige wijze aanwezig zijn, zodat je trouw kunt zijn aan wat je belangrijk vindt in het leven. Om dit te trainen zijn bovengenoemde formele oefeningen zeer ondersteunend. Daarnaast zijn er de informele oefeningen die je helpen om in de dagelijkse praktijk regelmatig bij jezelf stil te staan. Zo zijn er bijvoorbeeld oefeningen om de dagelijkse dingen met je volle aandacht te doen, om eens te letten op hoe je omgaat met plezierige en onplezierige gebeurtenissen, hoe mensenstress er voor jou uitziet en hoe je daarin zorgzame keuzes kunt maken.

Door de formele en informele oefeningen regelmatig te doen werk je aan een aandachtige, zorgzame houding, en daarmee ook aan het vergroten van je zelfvertrouwen. Doordat je leert om op een vriendelijke en zorgzame manier bij jezelf aanwezig te zijn en niet zo snel te oordelen, iets te veroordelen, ontstaat er ruimte. Ruimte om inzicht te krijgen in jezelf, anderen en je omgeving. En pas daarna keuzes te maken. Het leert je ook om geduld te hebben. Aan iets te werken dat je belangrijk vindt zonder jezelf of anderen te forceren. En je zult hierdoor steeds beter in staat zijn om, als dat nodig is, grenzen te stellen. Jezelf niet overvragen en -vanuit de zorg die je voor jezelf hebt- duidelijk zijn naar anderen over wat je wel en niet wilt.

Wat je precies leert en hoe je het geleerde toepast is deels afhankelijk van hoe je als persoon bent en wat voor jou de lastige punten zijn in je leven. Hieronder staat kort aangegeven waar je aan kunt denken bij verschillende klachten.

6 Mindfulness bij verschillende klachten

Bij stress

Door de oefeningen word je als het ware stilgezet, waardoor je lichamelijk en geestelijk weer meer in balans komt. Hierdoor ben je steeds beter in staat te kiezen om al dan niet in actie te komen. Het niet-doen zélf blijkt een bron van genoeg.

Bij (chronische) pijn

Hoewel de pijn niet altijd weg gaat, wordt de pijn anders beleefd. Het is een aspect geworden van het leven: 'er is pijn' en 'ik ben niet mijn pijn'. Je schiet niet meer in uitersten: overdreven voorzichtig of er maar doorheen gaan. Zorg hebben voor jezelf is oké. Daarnaast wordt in een rustig tempo gewerkt aan verbetering van de lichamelijke conditie.

Bij vermoeidheidsklachten

Deelnemers worden uitgenodigd om werkelijk goed voor zichzelf te zorgen. Daarbij wordt nauwkeurig gekeken naar hoe je met jezelf omgaat, naar wat je wel en niet aankunt. Ook hier is er vaak een afwisselend patroon van uitersten: schouders eronder of het helemaal opgeven. Wat dan ontbreekt, is het jezelf tijd gunnen om te ontspannen en rekening houden met eventuele kwetsbaarheid of gevoeligheid. Door jezelf hierin wel serieus te nemen, neem je echte verantwoordelijkheid en kun je zorgzame keuzes maken, zowel privé als in een eventuele werksituatie.

Bij piekeren/ negatief denken

Door de oefeningen ervaar je dat je kunt kiezen om al dan niet in te gaan op de gedachten die er zijn. Gedachten zijn geen feiten, je kunt ze gewoon laten gaan. Voor de zoveelste keer in dezelfde riedel rondraaien levert niets op. Dit is iets dat steeds verder doordringt. De oefeningen bieden mogelijkheid om steeds weer tot rust te komen, de gedachten te observeren in plaats van er op in gaan - in de loop van de tijd nemen ze daardoor af. Gebruik van de cd's blijkt hierbij zeer ondersteunend te zijn.

Bij depressieve klachten

De oefeningen helpen om te zien dat depressie een proces is, geen statische toestand. Een gevoel van depressie kan je voeden of niet. Op negatieve gedachten kun je al dan niet ingaan. Het effect zal verschillend zijn. Ook stemming heeft invloed op de aard van de gedachten. Negatieve gedachten die voortkomen uit een sombere stemming zijn geen waarheid! Het zijn slechts automatische gedachten. Daarnaast is er aandacht voor het effect van actie in plaats van terugtrekken in negatief denken. Verder wordt duidelijk dat het niet accepteren en zorgzaam zijn naar jezelf vaak de grootste rol speelt in het onbegrepen voelen, het afwisselen tussen zelfbeschuldiging en de schuld bij de ander leggen en het uiteindelijk gevoel van moedeloosheid. Acceptatie, zorgzaamheid en vriendelijkheid leidt tot het je beter voelen en tot effectieve actie.

Bij sociale angst

De oefeningen bieden veel houvast. Oefenen ondersteunt het 'bij jezelf blijven': voelen dat je er lichamelijk bent, niet verdwijnen in piekeren en daardoor onzeker worden. De nadruk ligt op vriendelijkheid en zorgzaamheid voor jezelf. Ook hier weer opmerken wat je wilt en aankunt. Zorgzaamheid kan betekenen dat je jezelf niet overbelast in sociaal contact. En wanneer gekozen wordt voor het aangaan van sociaal contact, bieden de oefeningen de nodige ondersteuning. Bijvoorbeeld in het verdragen van innerlijke onrust, zodat dit niet hoeft uit te monden in paniek of zich terugtrekken.

Bij angst en paniek

Door de oefeningen leer je met aandacht aanwezig te zijn bij de lichamelijke sensaties en de gedachten hierover. Er rustig bij aanwezig te zijn, waardoor de klachten 'als vanzelf' verdwijnen of minder worden. Daarnaast wordt veelal duidelijk welke gedachten of overtuigingen (over jezelf of anderen) de angstreactie in werking zetten. Je gaat zien en ervaren dat er een andere manier is om met jezelf om te gaan: zorgzaam, vriendelijk, om van daaruit eventueel uitdagingen aan te gaan.

Bij eetstoornissen

Aandachtig eten richt zich op gezond eten zonder voedingsmiddelen uit te sluiten. Mensen leren voedsel niet meer te gebruiken om emoties te reguleren en om gezond te eten zonder hierin te overdrijven. Men wordt zich bewust van verschillende vormen van "honger" -onderscheid te maken tussen lichamelijke en emotionele honger- en hier zorgzaam mee om te gaan in plaats van zich te verliezen in oude gewoonten. Men leert aandacht te hebben voor de invloed van de omgeving en daar op een aandachtige wijze mee om te gaan.

Bij dwangklachten

Hierbij wordt gewerkt aan het doorbreken van de identificatie met het dwangmatige gedrag of denken, het jezelf niet overbelasten en het in principe kunnen kiezen voor alternatief gedrag. Veelal worden de klachten minder. Als ze optreden, wordt er minder zwaar aan getild en ten slotte wordt de functie van de klachten vaak duidelijk. Oefeningen zijn van belang bij het verdragen van onrust en bij het proces van dis-identificatie. Oefeningen bieden ook een alternatief wanneer het dwangmatige handelen een vorm van afreageren is. Na het oefenen kunnen de zaken weer beter in perspectief worden gezien.

Bij existentiële problematiek:

Er zijn nogal wat klachten waar in feite een worsteling met zingeving ("wat wil ik met mijn leven?") aan ten grondslag ligt. Mensen worden hiermee geconfronteerd door bepaalde levensgebeurtenissen: burn-out, relatie- of gezinsproblematiek, ziekte, overlijden van belangrijke mensen, etc. Aandachtstraining biedt de mogelijkheid om stil te staan bij jezelf, weer te merken (voelen) wat werkelijk van belang is in het leven en daar ook vorm aan te geven.

Literatuur

Jon Kabat-Zinn heeft de basistraining ontwikkeld en heeft o.a. de volgende boeken geschreven:

- Handboek meditatie ontspannen, 1990.
- Waar je ook gaat, daar ben je, 1994.
- Met kinderen groeien, 1997.

Zindel Segal e.a., Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, 2004.

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal en Jon Kabat-Zinn, Mindfulness en bevrijding van depressie, 2007 (een toegankelijk boek; je hoeft niet depressief te zijn (geweest) om er van te kunnen profiteren).

Rob Brandsma, Beter Nu, 2007

J. Brantley, Angst beheersen met aandacht, 2003

David Dewulf, Mindfulness voor jongeren, 2009

R. Harris, De valstrik van het geluk, 2007

M. Hulsbergen, Mindfulness. De aandachtsvolle therapeut, 2009

Edel Maex, Mindfulness, in de maalstroom van je leven, 2006