

Mindfulness en de zorg voor meer welzijn

Ann De Camps, psycholoog A-dienst
AZ Sint-Blasius Dendermonde

- Mindfulness en stressreductie
- Mindfulness en leven met chronische pijn
- Mindfulness en verminderen van de kans op herval in depressie
- Mindfulness en cognitieve therapie en de toepassing bij diverse lichamelijke en psychische problemen
- Mindfulness in de zorg voor jezelf
- Mindfulness in het bedrijfsleven

Mindfulness
Gewaarzijn
Aandacht
Opmerkzaamheid
Bewustheid

De boodschap van mindfulness:

- Er is enkel dit moment.
- Het leven bestaat uit een opeenvolging van momenten.
- Elk moment ervaren met een open, milde, niet-oordelende aandacht geeft meer levenskwaliteit en meer gezondheid.

- In een positieve stemming herinnert men zich automatisch meer positieve zaken, in een negatieve stemming meer negatieve.
- Wie al eerder depressief is geweest, heeft hieraan negatieve herinneringen en die worden in een sombere stemming geactiveerd.
- Rumineren, piekeren over waarom men zich zo voelt, bestendigt de negatieve stemming nog meer.

- www.levenindemaalstroom.be Dr Edel Maex, Antwerpen
- www.wakkerworden.org Johan Vandeputte, Gent
- www.aandacht.be Dr David Dewulf, Gent
- www.mindfulness.be Dr David Dewulf, Gent

Jon Kabat-Zinn, grondlegger van de mindfulness-stroming in het Westen

- Startte in de jaren 80 in het Universitair Ziekenhuis van Massachusetts met een programma rond stressreductie voor mensen met chronische pijn.
- Hierin stonden aandachtstraining en meditatie centraal.
- Full Catastrophe Living, 1990.
In vertaling: Handboek Meditatief Ontspannen. Effectief programma voor het bestrijden van stress en pijn. Uitg. Altamira-Becht.

Aandachtstraining

- We functioneren een groot deel van de tijd op automatische piloot.
- Als je goede aspecten misloopt, is je ervaring minder rijk dan ze zou kunnen zijn.
- Als je slechte aspecten misloopt, kan je niet effectief actie ondernemen.

Mindfulness: bewust waarnemen en ervaren wat er zich van moment tot moment aandient

- Formele aandachtstraining = meditatie
De aandacht wordt gericht op de werking van lichaam en geest, zodat je de mechanismen ervan beter leert kennen.
- Aandacht in het dagelijks leven: het vertragen van een dagelijkse activiteit en het bewust richten van je aandacht erop.

‘Aanwezig zijn’

Terwijl we koppen afwassen, zouden we alleen koppen mogen afwassen. Als we koppen afwassen en alleen denken aan de thee die wacht, dan zien we de koppen als iets vervelend. Het feit dat we koppen afwassen is een wonderlijke realiteit. Als we de koppen niet kunnen afwassen, is de kans groot dat we onze thee ook niet zullen kunnen drinken. Terwijl we thee drinken zullen we aan andere dingen denken, nauwelijks gewaar van de warmte van de kop in onze handen en de smaak van de thee in onze mond. We zijn dan weggenomen door de toekomst, niet in staat één actueel moment, één minuut van ons leven te leven en te beleven.

Thich Nhat Han

Meditaties uit de 8-wekentruining

- Bodyscan
- Ademhalingsmeditatie
- Eenvoudige lichaams oefeningen uit de yoga
- Meditatie met focus op adem en lichaam
- Meditatie met focus op adem, lichaam, geluiden, gedachten en gevoelens
- Keuzeloos gewaarzijn
- Bergmeditatie, meermeditatie

- Bij elke afleiding jezelf met vriendelijkheid en mildheid terugbrengen naar de bedoelde focus.
- Tot rust komen bij wat er is, zijn met wat er is, ermee ademen en leren glimlachen naar je gewaarwordingen en je reacties erop.

Afkeer en gehechtheid vergroten het lijden

- Afkeer: iets **krampachtig** niet willen
- Gehechtheid: iets **krampachtig** willen vasthouden

Onprettige ervaringen maken onvermijdelijk deel uit van het leven. In mindfulness leert men ze benaderen met nieuwsgierigheid en acceptatie. Door meer ruimte te brengen bij je ervaring, is er meer kans op emotionele verwerking en op een flexibele en wijze probleemoplossing.

Cognitieve psychologie

Het belang van de interpretaties die we onbewust of bewust maken.

**gebeurtenis - interpretatie – gevoel
gedrag**

Vaak denken we dat de situatie zelf onze emotionele en lichamelijke reacties veroorzaakte, terwijl het in werkelijkheid onze interpretatie van de situatie is.

Inzichten uit de cognitieve psychologie

- Verschillende mensen interpreteren eenzelfde situatie op verschillende manieren.
- De stemming waarin we verkeren, kleurt heel sterk onze interpretaties / gedachten.

- Gedachten zijn geen feiten (zelfs niet de gedachten die beweren het wel te zijn).
- Een gedachte hebben betekent niet dat je er automatisch moet in geloven.
- We zijn niet onze gedachten.
- Je kan kiezen door welke gedachten je je wil laten aansturen en welke je gewoon wil laten zijn.

- Het stressreductie-programma van Jon Kabat-Zinn
- Het programma dat door Williams, Segal en Teasdale aangevuld werd met inzichten uit de cognitieve psychologie en gedragstherapie in functie van het verminderen van de kans op herval in depressie

Uit de gedragstherapie: het belang van activiteit en activering

Wanneer mensen er niet in slagen hun dagen op een zinvolle manier in te vullen en een passieve houding aannemen, is de kans veel groter dat ze gaan rumineren en op die manier een depressieve stemming uitlokken of in stand houden.

Zijn er voldoende stimulerende, energie-opwekkende activiteiten in je leven?

Het is o.k. en noodzakelijk om tijd te nemen voor jezelf en om goed voor jezelf te zorgen.

Dat is noodzakelijk voor je gezondheid en komt ook je beschikbaarheid voor anderen ten goede.

- Als men gezond is, doet men iets omdat men het wil doen. Als men depressief is, moet men iets doen vooraleer men het wil doen.
- In een sombere stemming is het belangrijk om te beseffen dat men zich best niet laat aansturen door de gedachten van hopeloosheid en zinloosheid die dan heersen. Ze leiden tot grotere somberheid, paniek, piekeren en passiviteit. Gedachten zijn immers geen feiten en weerspiegelen hier gewoon de stemming. Door actief te worden vermindert het rumineren en doet men iets zinvols t.a.v. de eigen stemming.

Door actief te worden vermindert het rumineren en doet men iets zinvols t.a.v. de eigen stemming.

- Plezierige activiteiten (ook al evalueert men ze in een sombere stemming niet zo)
- Aanpak-activiteiten (of een deel ervan)
- Een dagelijkse activiteit doen met een zo groot mogelijke aandacht.

De werkzame mechanismen van mindfulness

- Exposure / blootstelling aan wat voorheen angst, stress of pijn gaf
- Cognitieve verandering
- Zelfmanagement
- Relaxatie
- Acceptatie

Een voorzichtig besluit

- Mindfulness, leven in aandacht kan je welzijn en gezondheid bevorderen maar het vraagt inzet en doorzetting om je hierin te bewamen en de diepgang ervan te leren kennen.
- Het betekent niet dat je je altijd goed zal voelen maar dat je er op een andere manier mee om leert gaan als je je niet goed voelt.