

Essay mindfulness



Auteur: Barbara
Doeleman-van Veldhoven.

Mindfulness-based programs (MBP's) leveren in toenemende mate een bijdrage in verschillende domeinen van de maatschappij: arbeid & organisatie, justitie, educatie en ook in de zorg. In dit essay zal ingegaan worden op de achtergrond en de betekenis van mindfulness en op enkele werkingsmechanismen. Ook zal gereflecteerd worden op hoe mindfulness zich verhoudt tot het werkveld van oefentherapeuten. Met andere woorden: is mindfulness gewoon een nieuw instrument voor oefentherapeuten óf draagt mindfulness bij aan de ontwikkeling van oefentherapeuten?

Wat is mindfulness?

Historie

Mindfulness training werd in de jaren zeventig geïntroduceerd in de gezondheidszorg door Jon Kabat-Zinn, professor in de medische microbiologie. Deze 8-weekse Mindfulness Based Stress Reduction training (MBSR) richtte zich destijds vooral op het cultiveren van effectieve coping-strategieën in het omgaan met ziekte en chronische klachten.

In de jaren negentig werd het curriculum van de MBSR aangepast voor mensen met recidiverende depressies door de psychiaters Williams, Segal en Teasdale, waarbij elementen uit de cognitieve gedragstherapie werden ingevoegd. Deze 8-weekse training wordt de Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) genoemd. Inmiddels is wetenschappelijk aangetoond, dat deze training even effectief is om depressieklachten te voorkomen of te verminderen bij recidiverende depressies, als antidepressiva¹.

Betekenis van het woord mindfulness

Het Engelse woord mindfulness zou vertaald kunnen worden met opmerkzaamheid, aandachtigheid of tegenwoordigheid van geest. Het is echter belangrijk te realiseren dat woorden die mindfulness beschrijven zijn als 'vingers die de maan aanwijzen', maar niet de maan zelf zijn. Zeker in een tijd waarin we het woord 'mindfulness' in allerlei contexten tegenkomen, is het van belang om de term helder te omschrijven.

Jon Kabat-Zinn beschrijft mindfulness als: 'a process of bringing attention and awareness to one's experiences in the present moment, with an attitude of openness, curiosity and acceptance'².

Barbara is opgeleid als oefentherapeut Cesar en als Mindfulness trainer cat. 1 VMBN. Zij was tot een jaar geleden directeur van een multidisciplinair gezondheidscentrum. Vanuit haar huidige organisatie **BFC Mindfulness & Compassie | Be Free and Connected** zet zij zich verder in voor integratie van mindfulness & compassie in Zorg, Organisatie & Individueel. Zij maakt deel uit van het bestuur van de landelijke mindfulnessvereniging de VMBN en is als docent mindfulness verbonden aan de Academie voor Medisch Specialisten, Netwerk Chronische Pijn en de VVAA. Ook geeft zij geaccrediteerde bijscholingen voor zorgprofessionals op het gebied van de integratie van mindfulness binnen de (oefen)therapeutische praktijk: www.bfcmind.nl.

Later zal hij daaraan toevoegen: 'mindfulness is the awareness that arises from paying attention...'

Eenzijdig is er **mindful bewust-zijn**, wat niet een activiteit is, maar een resultante van het geven van open, niet oordelende vriendelijke aandacht aan de ervaringen van het huidige moment. Mindful bewust-zijn is bewustzijn dat zich alleen kan voordoen in relatie tot ervaringen; in relatie tot het leven. Anderzijds is er **mindfulness training**: het proces om tot 'mindful bewust-zijn' te komen.

Met het **trainen van mindfulness** wordt in dit essay bedoeld: *Het cultiveren van het vermogen om aandacht te geven aan het huidige moment met al zijn ervaringen op een speciale manier: in het huidige moment zelf, open en onderzoekend met vriendelijke interesse en zonder direct te oordelen over de ervaringen.*

Mindfulness-based Programs

Er is veel in beweging in het landschap van mindfulness; zo worden er steeds meer specifieke, op mindfulness gebaseerde programma's ontwikkeld: mindfulness-based programs (MBP's). Deze ontwikkeling loopt synchroon met de exponentiële groei van het aantal wetenschappelijke onderzoeken naar mindfulness training (fig. 1).

Mindfulness training wordt in toenemende mate ingezet in programma's binnen de gezondheidszorg, binnen het onderwijs, in organisatie & arbeid en binnen justitie⁴. Recent schreven Crane et al. een artikel waarin zij exploreerden wat in de basis terug te vinden moet zijn om een programma een Mindfulness-based Program (MBP) te noemen. Zij kwamen tot de volgende definitie:

"MBPs: are informed by theories and practices that draw from a confluence of contemplative traditions, science, and the major disciplines of medicine, psychology and education; underpinned by a model of human experience which addresses the causes of human distress and the pathways to relieving it; develop a new relationship with experience"

Mindfulness; een nieuwe techniek vóór oefentherapeuten óf: Mindfulness: transformatie van oefentherapeuten?

characterized by present moment focus, decentering and an approach orientation; catalyze the development of qualities such as joy, compassion, wisdom, equanimity and greater attentional, emotional and behavioral self-regulation, and engage participants in a sustained intensive training in mindfulness meditation practice, in an experiential inquiry-based learning process and in exercises to develop understanding."

Uit: What defines mindfulness-based programs? The warp and weft | R. S. Crane*, J. Brewer, C. Feldman, J. Kabat-Zinn, S. Santorelli, J. M. G. Williams and W. Kuyken (Psychological Medicine, Page 1 of 10. © Cambridge University Press 2016)

In dit zelfde artikel wordt beschreven dat een basisvoorwaarde is dat MBP's worden aangereikt door speciaal daartoe opgeleide MBP-trainers. Het geven van MBP-trainingen is een apart vak, dat dient te worden uitgeoefend door speciaal daarvoor opgeleide professionals.

Een MBP is een geprotocolleerde (groeps)training en vindt zijn basis in kennis en kunde vanuit de geneeskunde, de psychologie en uit contemplatieve tradities.

De trainingssessies zijn opgebouwd rondom thema's van mindfulness, zoals: doorbreken van automatische patronen, van *doen* naar *zijn*, erbij blijven, aanvaarding en zelfzorg. Bij de formele oefeningen (zoals meditatie) staat de beoefening van vaardigheden centraal, bij informele oefeningen staat de integratie van mindfulness in het dagelijks leven centraal: aandachtig handelen en gewaar zijn tijdens dagelijkse activiteiten. De reflectie (inquiry) op ervaringen - die tijdens het oefenen zijn opgedaan - heeft een heel belangrijke plaats in het bewustwordings- en leerproces. Dit proces wordt gefaciliteerd door de trainer. Deelnemers krijgen een werkboek mee naar huis en audiobestanden om dagelijks thuis te oefenen. Om mindfulnessvaardigheden te trainen is - net als het trainen van andere vaardigheden - het maken van kilometers het allerbelangrijkst gebleken.

Enkele werkingsmechanismen die ten grondslag liggen aan het positieve effect van mindfulnessstraining

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt keer op keer dat het trainen van mindfulness bijdraagt aan kwaliteit van leven, stressweerbaarheid en balans. Het verstevigt veerkracht; zowel in het omgaan met kleine, als in het omgaan met grote uitdagingen van het leven.

Enkele mechanismen die bijdragen aan dit effect zijn toe te schrijven aan:

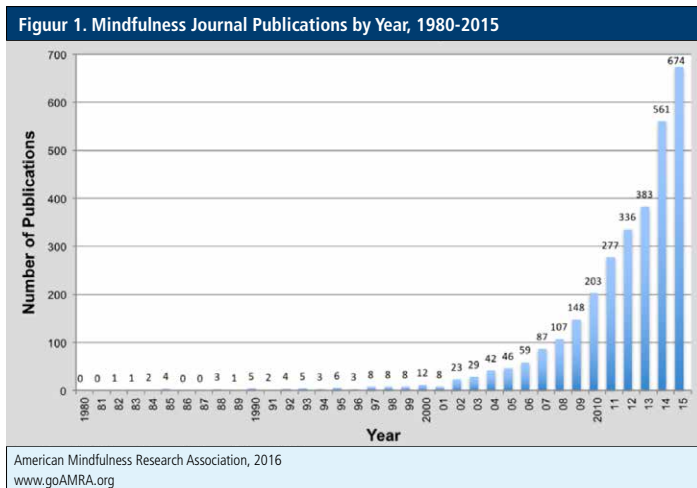
1. Opmerzaam zijn: met mindfulness train je het vermogen interne en externe ervaringen te observeren zonder er meteen een oordeel aan te verbinden en zonder meteen te reageren. Dit maakt dat je meer openheid en interesse ontwikkelt om daadwerkelijk te onderzoeken wat er gaande is; buiten én binnen jezelf. Dit schept ruimte om een bewuste respons te geven in plaats van te vervallen in automatische reacties.

2. Aandachtig handelen: met mindfulness train je het vermogen om met je aandacht te blijven bij wat je aan het doen bent. Met name uit het onderzoek van Killingsworth et al.⁵ blijkt er een sterke correlatie te bestaan tussen 'ervaren geluk' en 'met je aandacht bij het huidige moment zijn'. Uit dit onderzoek komt naar voren dat mensen ruim 47% van de tijd niet met hun aandacht aanwezig zijn bij hun activiteit van het moment, dus 'lost in thought' te zijn. Alhoewel mindfulness geen ontspanningstechniek

is, leidt het trainen van aandachtig handelen wel tot meer ontspanning. Dit is ondersteunend in het omgaan met uitdagingen van het leven, zoals het leven met stressfactoren, leven met een chronische aandoening of leven met chronische pijn.

3. Acceptatie: Het ongecensureerd toelaten van persoonlijke ervaringen is spannend. Iedereen heeft gedurende het leven geleerd dat bepaalde ervaringen ongewenste gevoelens of gedachten kunnen oproepen en dat willen we niet. Hiervoor hebben we een heel repertoire aan mechanismen ontwikkeld en we leven in de aanname dat we onszelf zo kunnen beschermen tegen de moeilijke dingen in ons leven. Veel van onze energie wordt ingezet om moeilijkheden te ontkennen of ze proberen te vermijden. Maar juist door te accepteren wat (er) is en aandacht aan die moeilijkheden te schenken, ontstaat ruimte, rust en afstand waardoor je vrijer en creatiever aan een oplossing kunt werken. Met mindfulness train je dit vermogen. Dit geeft enerzijds innerlijke rust, anderzijds geeft het meer inzicht in de ware aard van wat er speelt, zodat je dié respons kunt geven die het meest heilzaam en ondersteunend is. Acceptatie draagt zo bij aan herstel en balans. Met mindfulness oefen je te aanvaarden wat je niet kunt veranderen.

4. Open interesse: Misschien wel het moeilijkste onderdeel van mindfulness; niet meteen hoeven oordelen, zodat er ruimte blijft om te verkennen wat je ervaart met open interesse. Onbewust komen oordelen in een frac-



Figuur 2. Mindfulness Journal Publications by Year, 1980-2015

Welke voordelen ervaren mensen van een mindfulnessstraining?	Welke transformatieve effecten heeft mindfulnessstraining?
<p>Meer plezier en focus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meer in balans • Toename focus & concentratie • Meer kunnen genieten van kleine momenten • Sneller en beter herstel • Meer energie • Meer aandachtige momenten • Beter voor jezelf zorg dragen • Met meer aandacht kunnen luisteren en spreken (minder conflicten) <p>-> meer stressveerkracht & balans</p>	<p>Anders in het leven staan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meer bewuste keuzes maken (minder impulsief & reactief leven) • In balans aanwezig kunnen blijven bij ongemak, pijn, angst of stress • Grotere innerlijke flexibiliteit (sneller kunnen schakelen) • Meer innerlijke vriendelijkheid naar zelf en anderen (ook bij stress) • Meer contact houden met innerlijke waarden in het dagelijks leven <p>-> meer innerlijke vrede en vreugde in alle onstuimigheid van het leven</p>

Figuur 2 (gebaseerd op slide van Rob Brandsma CvM)

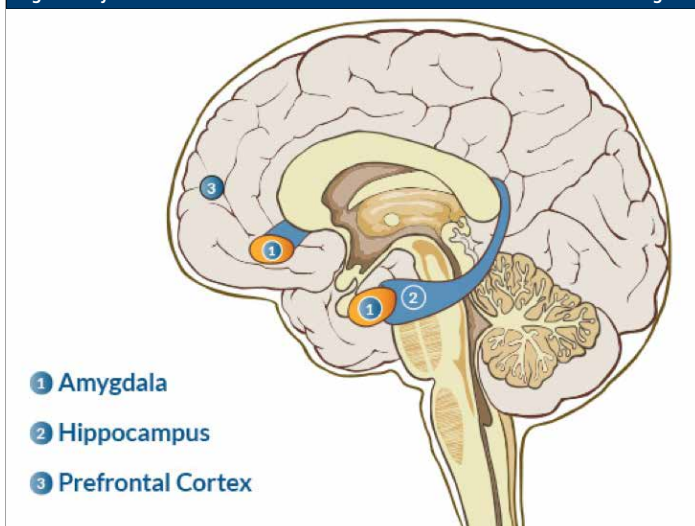
tie van een seconde in ons op, zowel over indrukken van buitenaf als over interne ervaringen: over wat we denken en voelen. Wanneer je niet door hebt dat je oordeelt, zit je vast. Waar je bijvoorbeeld zegt: 'ik ben nou eenmaal zo', is geen enkele ruimte meer voor exploratie en verandering; nieuwsgierigheid stopt en de neiging tot automatisch gedrag versterkt.

Met mindfulness train je allereerst het vermogen om op te merken dat oordelen vanzelf opkomen maar dat ze niet de waarheid representeren. Dit schept rust en ruimte om ervaringen met open interesse te kunnen verkennen en te onderzoeken wat de natuur van de ervaring is. Zo hebben mensen met chronische pijnklachten vaak onbewust een aanname ontwikkeld over dat de pijn er altijd is en hoe deze pijn voelt. Als gevraagd wordt om met vriendelijke aandacht naar de pijn toe te gaan en deze te onderzoeken, komt vaak verwondering op over dat de pijn heel anders is dan gedacht, of dat deze zelfs (tijdelijk) niet aanwezig is. Mindfulness wordt ook wel vergeleken met een medisch instrument waarmee in een wond gegaan kan worden zodat gekeken kan worden wat de wond nodig heeft. Wanneer we naar onze eigen pijn (verdriet, stress, teleurstelling) toe kunnen bewegen en deze met ware interesse kunnen onderzoeken, weten we ook beter wat er nodig is om pijn te verzachten.

Met mindfulness training oefen je ware, open, vriendelijke interesse, wat ook wel 'the beginners mind' wordt genoemd. Ware, open, vriendelijke interesse als startpunt van transformatie of groei. Maar ook: ware, open, vriendelijke interesse als startpunt van goede zorgverlening.

5. Mentale flexibiliteit- stressveerkracht: negatieve gedachten gaan meestal gepaard met negatieve gevoelens. Met mindfulness oefen je om naar je gedachten te kijken als fenomenen die vanzelf opkomen en vanzelf weer weggaan, waardoor ze minder grip op je krijgen. In andere woorden: je metacognitie wordt getraind, wat maakt dat je je minder identificeert met je gedachten⁶. Je raakt minder verstrikt in verhalen en aannames over jezelf, over situaties, over anderen, maar ook over bijvoorbeeld lichamelijke klachten. Als je dit plaatst in het perspectief dat negatief denken over ervaren pijnklachten (catastrofen) een heel sterke factor is bij het voorspellen of acute pijnklachten over gaan in chronische pijnklachten⁷, begrijp je dat mindfulness training ook hier een rol kan spelen.

Figuur 3. Systemen in de hersenen die beïnvloed worden door mindfulness training



Meditatietraining is vast onderdeel van mindfulness training. Onderzoek met MRI laat zien dat patronen van activiteit in de hersenen veranderen wanneer mensen mediteren. Zo ziet men onder andere dat er een left shift plaatsvindt in de prefrontale cortex, dat er meer regulatie plaatsvindt van de amygdala vanuit de prefrontale cortex⁸ en dat er ont koppeling plaatsvindt tussen de sensorische netwerken en de cognitief-evaluerende netwerken⁹. Eenvoudig gezegd: mindfulness meditatie zorgt dat je minder beren op de weg gaat zien, dat het gevaarsysteem en het pijnsysteem worden geïnhibeerd en dat je minder vast komt te zitten in allerlei verhalen en aannames rondom stresservaringen (zoals rondom lichamelijke klachten). Dit draagt bij aan stressveerkracht en vermindert de neiging tot piekeren en tot het ontwikkelen van depressieklachten.

Mindfulness in de zorg

Vanuit verschillende perspectieven is het ontwikkelen van mindful bewustzijn en mindfulness training interessant voor het domein van de gezondheidszorg, dus ook voor het domein van oefentherapeuten.

1. Mindfulness voor zorgprofessionals

Het percentage van zorgprofessionals met klachten van burn-out is enorm hoog. Dit geldt voor bijna alle gelederen binnen de zorg, maar zeker voor huisartsen, medisch specialisten, AIOS, verpleegkundigen én fysio- en oefentherapeuten. Voor zover mij bekend is er nooit specifiek onderzoek gedaan naar burn-out bij oefentherapeuten, maar het is aannemelijk dat de cijfers redelijk overeen zullen komen met die van fysiotherapeuten.

Een groep van 715 fysiotherapeuten is recent geïnventariseerd door arbeidsongeschiktheidsverzekering Movir¹⁰. Hieruit kwam naar voren dat meer dan een derde van de fysiotherapeuten last heeft van fysieke spanningsklachten en dat 62% van de fysiotherapeuten tussen de 35-44 jaar kampt met een onrustig gevoel en gepieker en daarmee gepaard gaande vermoeidheid. De uitval door stressklachten is ongeveer 20%.

Mindfulness training (MBSR) is *evidence based* bij het voorkomen en herstellen van burn-out; ook onder zorgprofessionals¹¹. Het zou interessant zijn te onderzoeken of mindfulness training een vast onderdeel zou kunnen worden van de curricula voor zorgprofessionals ter preventie van klachten en uitval in de toekomst.

2. Mindfulness door zorgprofessionals

Hoewel mindfulness trainer (net als oefentherapeut) geen beschermde titel is, bestaat er inmiddels internationaal consensus dat het aanbieden en begeleiden van Mindfulness-based Programs als de MBSR of de MBCT een apart vak is, waartoe je een intensieve scholing dient te volgen, en ook dat zelfbeoefening van mindfulness-meditatie de basis vormt. Mindfulness trainer is dus een ander beroep dan bijvoorbeeld oefentherapeut. Er dient dan ook onderscheid gemaakt te worden tussen drie vormen waarin mindfulness door zorgprofessionals kan worden ingezet, naast dat een zorgprofessional zich ook kan ontwikkelen als mindfulness trainer.

1. Zorgprofessional die mindfulness trainingen geeft

Er ontwikkelen zich steeds meer nascholingsprogramma's waarin fysiotherapeuten / oefentherapeuten worden opgeleid tot het geven van mindfulness trainingen. Het accent ligt bij deze nascholingen in het algemeen op het vergroten van interventiemogelijkheden binnen het reeds beklede

Hoe meer jij jezelf begrijpt en met vriendelijke interesse je eigen ervaringen tegemoet kunt treden, hoe meer je de ander begrijpt en deze met vriendelijke interesse tegemoet kunt treden

vakgebied en het geven van groepstrainingen vanuit dit paradigma. Duur en intensiviteit van de curricula alsook de achtergrond van de opleiders is zeer divers, wat maakt dat ook het gebruikte discours zeer uiteen loopt.

2. Zorgprofessional die mindfulnessoefeningen aanbiedt

Het is mogelijk aspecten uit de MBP's te isoleren en aan te bieden als losse oefeningen in een interventie van bijvoorbeeld maatschappelijk werk, geestelijk verzorger, psycholoog, ergotherapeut en fysio- of oefentherapeut. Dit ter ondersteuning van het behalen van doelen van de interventie. Deze oefeningen kunnen bijdragen aan bijvoorbeeld positieve coping, aanvaarding en ontspanning. Van belang is dat de zorgprofessional die deze oefeningen aanreikt, zelf op de hoogte is van de basisbeginselen en grondregels van mindfulness om mensen hier adequaat in te begeleiden. Er wordt hier niet gesproken van *mindfulness*straining.

3. Mindful zorgprofessional

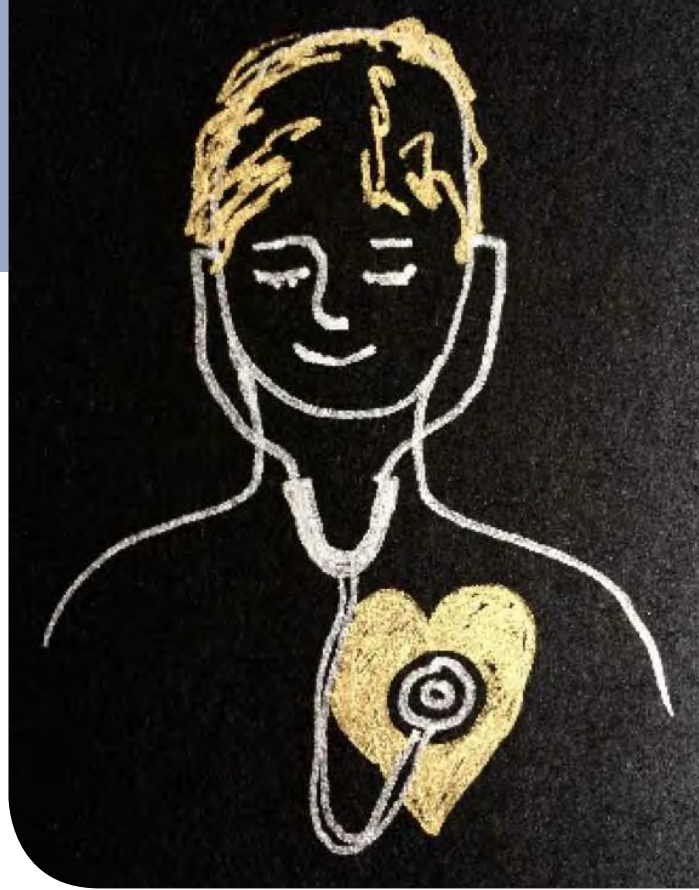
"Uit onderzoek blijkt dat onze aanwezigheid als beoefenaar van somatische of geestelijke gezondheidszorg, oftewel de wijze waarop we ons weten te verbinden met degenen voor wie we zorg dragen, een van de meest cruciale factoren is die mensen helpt in de manier waarop ze genezen en positief op onze therapeutische inspanningen reageren. Ongeacht de aard van de gehanteerde individuele benadering of klinische techniek, blijkt de therapeutische relatie in een scala aan studies over psychotherapie een van de krachtigste determinanten van positieve uitkomsten te zijn" (Norcross, Beutler en Levant, 2005)¹².

Niet zozeer de interventie zelf, maar de attitude en de aanwezigheid van de zorgprofessional zijn het meest bepalend voor het resultaat van bijna elke interventie. Deze stelling wordt steeds breder gedragen door wetenschappelijk onderzoek. Uit een dubbelblind onderzoek van Grepmaier et al.¹³ onder cliënten van psychotherapeuten, kwam bijvoorbeeld naar voren dat bij psychotherapeuten die een mindfulnessstraining hadden gevolgd, cliënten (!) een significante grotere afname rapporteerden van: somatisatie, onzekerheid in sociale contacten en angst dan bij de psychotherapeuten van de controlegroep. Andere onderzoeken (Krasner¹⁴, Fortney¹⁵, Beach¹⁶) onder medisch specialisten en huisartsen laten zien, dat mindfulnessstraining door de medisch specialist of huisarts leidt tot meer tevredenheid van hun patiënten over de communicatie en de bejegening, meer therapietrouw en betere resultaten van hun interventie.

Naast dat een zorgprofessional die meer mindful is betere zorg kan leveren aan de ander, blijkt uit de onderzoeken (waaraan ook in de alinea hierboven is gerefereerd), dat een mindful zorgprofessional ook beter voor zichzelf kan zorgen, meer veerkracht heeft bij stress en plezier behoudt in zijn werk.

De mindful oefentherapeut

Eén van de grootste uitdagingen voor zorgprofessionals is misschien wel het daadwerkelijk overstijgen van het dualistische paradigma van *cure* en *care*, van doen en zijn, van sturen en coachen. Dat vraagt van dezelfde zorgprofessional dat hij of zij zich ontwikkelt als mens. Dit klinkt eenvoudig, maar blijkt nog niet zo simpel. Oefentherapeuten worden opgeleid voor een zeer praktisch beroep, waarin ook steeds meer het coachende aspect een plaats krijgt. Wat steeds meer helder wordt door wetenschappelijk onderzoek is, dat ook oefentherapeuten het grootste deel van hun interventie zijn. Het grootste deel van het effect van behandelingen wordt immers toegeschreven aan de ervaren relatie tussen zorgverlener



en zorgvrager. Hoe meer jij jezelf begrijpt en met vriendelijke interesse je eigen ervaringen tegemoet kunt treden, hoe meer je de ander begrijpt en deze met vriendelijke interesse tegemoet kunt treden. Wanneer jij je als mens ontwikkelt, ontwikkel je dus je interventie. Zeker in een vak binnen de zorg, waar er zoveel appèl op je mens zijn wordt gedaan, draagt het ontwikkelen van mindfulness en compassie via dit mechanisme bij aan de kwaliteit van de zorg. De mindful oefentherapeut is de oefentherapeut die de vaardigheden van mindfulness integreert in zijn of haar professionele attitude en benaderingswijze, waardoor iedere ingezette interventie niet zozeer van vorm, maar vooral van inhoud verandert. De mindful oefentherapeut brengt kwaliteiten van mindfulness in door zijn presentie. Hij /zij is aanwezig met open, niet-oordelende interesse en vriendelijke aandacht. De mindful oefentherapeut nodigt uit tot het verkennen van ervaringen en tot het compassievol benaderen van alle ervaringen; bij zichzelf en bij de ander.

Voor de literatuurlijst verwijzen we naar de website → [Bekendheid → Beweegreden](#) ●

Ik weet hoe graag ik als oefentherapeut mensen van hun klachten wilde afhelfen, hoe graag ik oplossingen wilde bieden en doelen wilde bereiken. En dat gebeurde ook regelmatig, maar ook heeft regelmatig niet. Zeker bij de mensen met chronische klachten, die al een heel traject achter de rug hadden, voelde ik dat alle hoop nu op mij was gevestigd en dat ik het waar moest maken. Ook al wist mijn hoofd dat ik echt niet alles op hoefde en kon lossen, mijn hart wilde daar regelmatig niet aan geloven. Ik zette een tandje bij, probeerde dit, probeerde dat, deed gewoon nog een beetje meer extra mijn best en dan waren daar van die momenten, waarin ik merkte dat ik 'stopte met werken', dat ik in zekere zin de hoop opgaf en alleen maar aanwezig was als mens en merkte dat er in een ontmoeting van 10 minuten meer gebeurde dan in alle sessies daarvoor. Ik denk dat alle zorgprofessionals dit soort momenten herkennen. Ik wilde die momenten uitbreiden en merkte dat het trainen van mindfulness en (zelf)compassie me daarin ondersteunde. Ik ervaarde steeds meer momenten waarin ik helemaal aanwezig was; in contact leefde met wat er bij de ander gebeurde, wat er gezien, gehoord, erkend wilde worden. Momenten waarin ik tegelijkertijd in contact leefde met wat er in mijzelf gebeurde; met wat er gezien, gehoord en erkend wilde worden; waar ik van zo nabij kon ervaren welke impulsen in mij opkwamen en ik bewust was van 'wat van mij en wat van de ander was'. Momenten waar het streven ophield en ruimte ontstond voor iets anders. En als ik eerlijk ben vonden de belangrijkste ontwikkelingen naar herstel en balans plaats in die momenten: bij de mensen die mij consulteerden en bij mijzelf.

Barbara