

Mindfulness

in de medische beroepspraktijk

Veerkracht bij stress en versterking van persoonlijk leiderschap

Auteur: Desiree van den Hondel, aios chirurgie

Een op de vijf jonge artsen kampt met burn-out klachten, zo bleek uit een enquête die De Jonge Specialist twee jaar geleden publiceerde. In medische vervolgoopleidingen is inmiddels meer aandacht gekomen voor deze problematiek, zoals in de vorm van intervisie en coaching. Kan mindfulness hier ook een rol in spelen? We vroegen het Barbara Doeleman-van Veldhoven, pionier en expert op het gebied van mindfulness.

De definitie van mindfulness is niet goed met één woord te omvatten. Barbara: "Mindfulness is de vaardigheid en de bereidheid om in elke situatie of bij elke ervaring aanwezig te zijn met open interesse, mildheid en zorgzaamheid. De drie sleutelementen van mindfulness zijn: intentie, aandacht en attitude." Grofweg kan mindfulnessstraining op twee manieren ingezet worden: ter bevordering van gezondheid én ter versterking van functioneren, op zowel persoonlijk als professioneel vlak. Mindfulnessstraining bij chronische lage rugpijn is bijvoorbeeld net zo effectief als fysiotherapie en cognitieve gedragstherapie.¹ Ook bij recidiverende depressie en bij angst bij kanker blijkt mindfulnessstraining effectief te zijn.^{2,3} Daarnaast kan mindfulness dus ook ontwikkeld worden om beter te functioneren. Barbara: "Door mindfulnessstraining kun je als arts kwaliteiten versterken, zoals opmerkzaamheid, aandacht, niet-oordelen, open interesse en non-reactiviteit. Dat heeft niet alleen invloed op de kwaliteit van zorg en positieve patiëntervaringen in relatie met de arts, maar verbetert ook de veerkracht van de arts zelf."

HOE WERKT MINDFULNESS?

Barbara: "Mindfulness bestaat uit verschillende vaardigheden die je kunt trainen. Waarschijnlijk speelt het mechanisme van neuroplasticiteit hierin een rol: bepaalde gebieden van de hersenen worden actiever of minder actief door training. Ook zijn er aanwijzingen dat mindfulnessstraining effect zou hebben door het positieve effect op de lengte van telomeren (die een rol spelen bij verouderingsprocessen) en door het verminderen van ontstekingsreacties in het lichaam."

De best onderzochte mindfulness-based programma's zijn geprotocolleerd, waarbij er acht sessies van 2,5 uur in groepsverband worden gegeven. De meeste bekende zijn: de 8-weekse *Mindfulness-based Stress Reduction Training* (MBSR) en de 8-weekse *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT). Naast de wekelijkse bijeenkomsten is het de bedoeling dat je elke dag 45 minuten thuis oefent. De compliantie voor het oefenen thuis kan een uitdaging zijn, maar ook als dit niet elke dag lukt zijn de positieve effecten van de

groepssessies significant." Zo toonde een studie aan dat jonge artsen die mindfulness beoefenen, zich meer bewust worden van stress, pro-actiever prioriteiten en grenzen stellen en daarmee een 'gezondere relatie met het werk' krijgen.⁴ Dit is zowel voor de korte- als lange termijn aangetoond.

Barbara: "Met mindfulness leer je om van een afstandje naar (negatieve) gedachten te kijken, ook wel defusie genoemd, waardoor je minder vast komt te zitten in deze gedachten en makkelijker je aandacht kan verleggen. Dat kan heel behulpzaam zijn als je last hebt van piekeren, negatieve gedachten of innerlijke kritiek. Ook train je met mindfulness focus en aandacht, waardoor je aandachtig aanwezig bent op elk moment en je bijvoorbeeld beter kunt schakelen tussen patiënten of situaties; een vaardigheid die bij dokters uitgedaagd wordt."

MINDFULNESS OEFENINGEN

Er zijn verschillende soorten oefeningen die je kunt doen. Zo zijn er meditatie-oefeningen, oefeningen die je lichaamsbewustzijn vergroten ('uit je hoofd komen') en oefeningen waarmee je leert naar je cognities te kijken, aannames herkennen en je aannames te bevragen. Je traint dus om met open interesse en zonder meteen te oordelen te kijken naar ervaringen, én om interpretaties te herkennen en verkennen. Tenslotte cultiveer je met mindfulness ook meer mildheid, naar anderen en naar jezelf. Een recente studie onder aios toonde aan dat met name het aspect van zelfcompassie in mindfulnessstraining je meer veerkrachtig maakt ten aanzien van stress.⁵

Is het behulpzaam om altijd mindful te zijn? Barbara: "Daar kan ik kort over zijn: ja! Maar dat is wel een kunst. Mindfulness maakt dat we een bewuste respons kunnen geven op het leven zoals het zich aandient. Een prikkel (gedachte, situatie, ervaring) lokt een reactie uit, maar als je je sneller bewust wordt van deze interactie, kan je je respons kiezen. Het ultieme effect van mindfulness is dan ook vrijheid om te kiezen hoe jij een antwoord wilt geven op het leven zoals het zich aandient."

Over Barbara Doeleman-van Veldhoven

Al vanaf haar achttiende heeft zij - naast haar werk in de zorg - over de hele wereld scholing gevolgd op het gebied van mindfulness, meditatie, filosofie en compassie. Ze werkt samen met De Academie Medisch Specialisten, Federatie Medisch Specialisten, The King's Fund en het UMC Amsterdam. Zij is voorzitter van *BFC Compassionate Care and Mindful Medicine* en bestuurslid van de Nederlandse Mindfulnessvereniging de VMBN.



Verschenen in: *DJS Magazine* 2020, editie 3



Referenties:

1. Cherkin et al, *Effect of mindfulness-based stress reduction vs cognitive behavioral therapy or usual care on back pain and functional limitations in adults with chronic low back pain: a randomized clinical trial.* JAMA 2016;315:1240-9.
2. Kuyken et al, *Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomized controlled trial.* Lancet 2015;386:63-73.
3. Haller et al, *Mindfulness-based interventions for women with breast cancer: an updated systematic review and meta-analysis.* Acta Oncol 2017;56:1665-76.
4. Scheepers et al, *The impact of mindfulness-based interventions on doctors' well-being and performance: a systematic review.* Med Educ 2020; 54:138-49.
5. Gothelp et al, *Self-care in caregivers: self-compassion and burnout in a population of Dutch medical students and residents.* 2018; UMC Amsterdam/VUmc.

Zelf oefenen

Dagelijkse beoefening van mindfulness maakt dat je beter wordt in vaardigheden die bij mindfulness horen, zoals: patronen herkennen, aandachtig zijn, opmerkzaamheid, ervaringen met vriendelijke interesse leren onderzoeken en loslaten wat je niet kunt veranderen. Dit kun je elk moment ontwikkelen.

Herken jij ook van jezelf dat je geregeld niet helemaal met je aandacht aanwezig bent waar je bent; Je bent in gesprek met iemand, maar in gedachten ben je ergens anders. Je rent naar de wachtkamer, terwijl je in je hoofd je to-do lijst afvinkt. Op de OK merk je dat je constant in de 'haast-stand' staat, waardoor je aan het eind van de dag uitgeput bent.

Tijdens werkzaamheden als arts moet je elke dag vaak en soms ook snel schakelen tussen verschillende patiënten. Wat je vanaf nu kunt oefenen is om tijdens dit soort schakelmomenten eens heel bewust met je aandacht naar je lichaam te gaan; bijvoorbeeld te voelen hoe je voeten de grond raken als je naar de wachtkamer loopt of wanneer je de deurknop vasthebt om bij een patiënt naar binnen te gaan, gedurende één ademteug stil te staan en te denken: "en nu deze patiënt". Zoals één van de wetenschappelijke ontwikkelaars van mindfulnessprogramma's prof. dr. J.K. Zinn (medisch microbioloog) altijd zegt: "Want waar je gaat, daar ben je."