



Mindfulness voor sociaal professionals

‘MEER RUIMTE VOOR MEZELF EN MIJN CLIËNTEN’

Praten kunnen we wel als hulpverleners, maar de werkstress wordt daar meestal niet minder om. Mindfulness biedt een andere manier om daarmee om te gaan. ‘Ik neem nu soms een paar minuten de tijd om op mijn ademhaling te letten.’

Eenentwintig jaar werkt Petra Hille in de jeugdzorg, acht jaar doet zij aan meditatie. Toen zij drie jaar geleden aan een mindfulnessstraining begon, was zij daarom weliswaar nieuwsgierig, maar of het haar heel veel nieuws zou brengen, betwijfelde ze. Wel dus. ‘Sessie één begon met een kennismakingsronde; praten dus, zoals ik gewend was. Daarna werd het vooral een kwestie van doen. Zoals met al je zintuigen een rozijn onderzoeken alsof je nog nooit een rozijn gezien had. En een oefening waarbij je met je aandacht je hele lichaam afgaat.’ De training hakte erin. Hille merkte dingen op die ze nooit eerder had waargenomen en zag dat iedereen heel anders reageerde. In de loop van acht trainingssessies leerden zij en de andere deelnemers hun aandacht te richten op de manier waarop ze – vaak onbewust – reageren op wat er gebeurt, zowel met je

gedachten als fysiek en emotioneel. ‘Ik dacht dat ik vrij rustig was, maar die reacties komen heel snel, heb ik geleerd. Dat inzicht heeft veel indruk op me gemaakt.’

Populair

Mindfulness is populair. Cijfers van het aantal deelnemers en oud-deelnemers aan mindfulnessstrainingen zijn er niet, maar afgaande op het aantal mindfulnessstrainers – de beroepsvereniging voor mindfulnessstrainers MBVN telt zeshonderd gecertificeerde trainers – lijkt tienduizenden deelnemers per jaar een voorzichtige schatting. Werknemers in de zorg, de sociale sector en het onderwijs zijn in die groep oververtegenwoordigd, weet hoogleraar Anne Speckens, psychiater en directeur van het Radboud Centrum voor Mindfulness. Dat centrum onderzoekt de effecten van mindfulnessbeoefening bij zowel patiënten als (zorg)pro-

fessionals. Speckens: ‘Het zijn sectoren met een hoog risico op burn-out, dus veel mensen beginnen eraan om een burn-out te voorkomen of ervan te herstellen. De oefeningen in de mindfulnessstraining helpen mensen om zichzelf en hun reactiepatronen te herkennen én om open te staan voor dingen die moeilijk zijn. Dat is allebei heel belangrijk, zowel voor de professional, die vaak geneigd is zichzelf te vergeten, als voor zijn relatie met de cliënt of patiënt. Deze laatste begrijpt meestal best dat je niet alles kunt oplossen, maar heeft er wel veel aan als je als professional hun verdriet en boosheid niet uit de weg gaat.’ Voor jeugdbeschermer Hille maakte de mindfulnessstraining deel uit van een reïntegratieprocedure, nadat ze een poosje overspannen had thuisgezet. De openheid die zij zich met mindfulness heeft aangeleerd, helpt haar voorkomen dat moeilijke

situaties ‘mijn dag kleuren. Ik kom vaak schrijnende situaties tegen’, vertelt zij. ‘Zoals deze week nog in een gezin waarin een meisje lange tijd is mishandeld. Dat grijpt me aan. Waar ik vroeger na zo’n bezoek “gewoon” naar de volgende afspraak ging – want “geen tijd om hierbij stil te staan” – nam ik nu een paar minuten de tijd om op mijn ademhaling te letten en te voelen wat het met me doet. Daarna kon ik het gevoel “parkeren”, zodat ik het niet meenam in mijn volgende gesprek. Toen ik het verslag schreef, kwam het gevoel even terug, zij het met meer afstand.’

Begrip

Hilles ervaring past in het beeld dat naar voren komt uit onderzoek van het Radboud Centrum voor Mindfulness onder co-assistenten in ziekenhuizen. Voor zover Anne Speckens bekend, is er nog geen onderzoek gedaan naar de effecten van mindfulness onder professionals in zorg en welzijn. Maar zij verwacht dat de resultaten uit het co-assistentenonderzoek ook op deze sectoren van toepassing zijn. Speckens: ‘Het gaat om beroepen die veel van mensen vragen en waaraan zij meestal

vanuit betrokkenheid beginnen. Dat brengt het risico met zich mee, dat zij niet goed voor zichzelf zorgen. Co-assistenten beginnen vaak vol idealisme, maar raken dat in de loop van de tijd kwijt. Ze laten zich of meeslepen door de vele ellende waar ze in het ziekenhuis mee te maken krijgen en gaan daaraan onderdoor. Of ze stompen af, wat niet goed is voor henzelf en ook niet voor hun relatie met patiënten en collega’s.’ Voor het onderzoek werden 167 co-assistenten gevolgd waarvan de helft een mindfulnessstraining deed en de rest niet. De voorlopige resultaten daarvan zijn veelbelovend: onder degenen die de training volgden, namen de psychische klachten af, met name depressiviteit en angst, en het psychisch welzijn toe. Ook rapporteerden zij een grotere tevredenheid met hun leven als geheel. Deze resultaten bleven bestaan gedurende de hele follow-upperiode, die bijna twee jaar duurde.

Amerikaanse neurowetenschappers stellen bovendien dat meditatie het empathisch vermogen zou vergroten. Speckens zegt dat dit bij de toekomstige dokters moeilijk te onderzoeken was. ‘Wel laat onderzoek bij normale proefpersonen zien dat meditatie de hersengebieden versterken die de lichamelijke waarneming en de aandachts- en emotieregulatie reguleren. Dat zijn precies de gebieden die van invloed zijn op het empathisch vermogen.’ Hilles eigen bevindingen bevestigen dat: ‘Nu ik weet hoe snel ik geneigd ben om op dingen te reageren, heb ik meer begrip voor mijn cliënten. Het maakt me milder, meer geïnteresseerd in wat iemand werkelijk bezighoudt.’

Onderhouden

Marieke van Prooyen, relatie- en gezinstherapeut in de ggz, volgde zeven jaar geleden een mindfulnessstraining en geeft sindsdien zelf mindfulnessstrainingen (MoleMann Metal Health in Rotterdam) aan cliënten, in aanvulling op therapie. Van Prooyen was eerst huiverig voor de zweverigheid waarmee het vaak in verband wordt gebracht. Een collega die met mindfulness begon met het idee dat als werkvorm in de instelling in te voeren, trok haar over de streep. ‘Mindfulness is een mooie vertaling van oosterse traditie naar het westerse dagelijks leven, dat spreekt me aan. Plus het betrek-

ken van je lichaam bij je inzichten in patronen. We zijn zo gewend om alles met ons hoofd te doen, te praten óver wat er gebeurt, in plaats van te ervaren wat het met je doet. Terwijl dat een groot verschil maakt.’

Jarenlang oefenen veranderde niets aan Van Prooyens neiging om snel te reageren. Soms geeft ze daaraan toe. ‘Als ik na een half uur fietsen door de stad op mijn werk kom, heb ik al drie keer gevloekt. Maar mindfulness geeft me een keuze. Het voorkomt dat ik nog drukker word dan ik van nature al ben. Ik bewaak mijn tijd nu beter, zodat ik tussen therapiegesprekken door rustig naar het toilet kan, water kan drinken, bewust even in- en uit kan ademen. Tussen de middag eten we tegenwoordig met alle collega’s samen in een kamer die we daarvoor hebben ingericht. Dat alles bij elkaar geeft me meer ruimte, ook voor mijn cliënten.’

Hoe blij Van Prooyen ook is met die effecten, vanzelf gaat het allesbehalve. ‘Je moet mindfulness blijven onderhouden, door oefeningen te doen. Wat mij helpt, is dat ik sinds drie jaar bijna elke week mediteer in een zengroep. Sindsdien mediteer ik ook bijna elke ochtend en avond twintig minuten thuis. Bij mindfulness hoort ook dat je overdag tussen je bezigheden door een paar keer een paar minuten mediteert. Dat kost me eerlijk gezegd meer moeite.’

Dat geldt voor de meesten, weet hoogleraar Speckens. ‘Mensen hebben vaak veel baat bij de achtweekse training, maar het idee is dat ze de oefeningen vervolgens integreren in hun dagelijks leven. Lukt dat niet, dan wordt het effect op den duur minder.’ Daarom pleit zij ervoor dat werkgevers ruimte maken voor mindfulness in hun bedrijfscultuur. ‘Bied trainingen aan, liefst van gecertificeerde trainers. Of laat mensen uit het eigen team, die op de hoogte zijn van waar collega’s mee te maken hebben, opleiden tot mindfulnessstrainer. Stel ruimte ter beschikking waar zij kunnen oefenen. Maak aan het begin van besprekingen tijd voor ademruimte. Dat kunnen grote stappen zijn, maar als je bedenkt hoezeer mindfulness professionals kan helpen zich open te stellen naar cliënten en zichzelf ondertussen niet te verliezen, dan hoort het er eigenlijk gewoon bij.’ ■

Wat is mindfulness?

Erkende mindfulnessstrainingen zijn gebaseerd op het programma *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* of het daarvan afgeleide *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)*, beide erkende behandelmethoden in de ggz. De Amerikaanse moleculair bioloog Jon Kabat-Zinn introduceerde MBSR in 1979 als training om zonder extra medicijnen om te leren gaan met chronische pijn. MBCT is begin deze eeuw ontwikkeld als terugkeerpreventie bij depressie. De trainingen, ook voor ‘algemeen publiek’, bestaan doorgaans uit acht sessies van twee à tweeënhalf uur, waarin deelnemers met onder andere meditatie en bewegingsoefeningen de aandacht trainen en automatische reactiepatronen leren herkennen en doorbreken.