

Tien vragen over mindfulness

Mag ik even mijn aandacht?

Zweverig gedoe, iets vaags met meditatie, de zoveelste hype...

Mindfulness roept bij sommige mensen nog steeds dergelijke associaties op. Ten onrechte, want mindfulness wordt sinds de jaren '70 van de vorige eeuw met succes toegepast in de gezondheidszorg en een groeiend aantal wetenschappelijke onderzoeken toont de positieve effecten ervan aan. Tien vragen over mindfulness.

1 Wat is mindfulness?

Mindfulness is eerder een levenswijze of een manier om bewuster te leven, dan een therapie of een behandeling. De term komt uit het Engels en kunt u vertalen met 'opmerkzaamheid' of 'aandachtigheid'. Aandacht is waar het bij mindfulness om gaat. Oorspronkelijk werd mindfulness als volgt gedefinieerd: met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, open, geïnteresseerd en zonder (voor)oordeel. Later is daar nog aan toegevoegd: met dezelfde aandacht aanwezig zijn bij zowel prettige als onprettige situaties, met vriendelijkheid en onderscheidingsvermogen.

In de praktijk betekent mindfulness dat u leert om open en nieuwsgierig naar een situatie te kijken, erbij stil te staan en te ervaren wat het met u doet. Op basis van deze observaties trekt u conclusies over hoe u zich tot de situatie verhoudt en hoe u er het beste mee om kunt gaan. Door even afstand te nemen reageert u niet op de automatische piloot en bent u in staat om bewuste, verstandige keuzes te maken; met een zekere wijsheid zou u kunnen zeggen. Zo krijgt u meer grip op het eigen gedrag en op het leven.

2 Waar ligt de oorsprong van mindfulness?

De Amerikaan Jon Kabat-Zinn is de grondlegger van de mindfulness. Door zijn werk in een ziekenhuis kwam hij in contact met

medisch uitbehandelde patiënten. De boodschap die zij kregen was dat ze maar met hun klachten moesten 'leren leven'. Maar niemand kon hen uitleggen hoe dat moest. Kabat-Zinn, van oorsprong moleculair bioloog en ervaren in meditatie en yoga, ontwikkelde eind jaren '70 een training voor deze patiënten. Zijn doel was om hen vaardigheden bij te brengen waarmee ze zelf iets aan hun gezondheid en de beleving ervan konden doen. Toen veel patiënten hierbij baat bleken te hebben, werd het programma ook in andere ziekenhuizen aangeboden.

3 Wat zijn de uitgangspunten van mindfulness?

Mindfulness combineert westerse psychologische inzichten met oosterse technieken als meditatie en yoga. Hoewel geïnspireerd op het boeddhisme, is mindfulness geen vorm van religie. Naast aandacht is intentie een wezenlijk onderdeel van de mindfulness. Jon Kabat-Zinn noemt zeven kenmerken voor een goede basishouding om mindfulness te beoefenen: niet-oordelen, geduld, frisse blik, vertrouwen, niet streven, acceptatie en loslaten. Deze kenmerken of houdingskwaliteiten zou je de pijlers van de mindfulness kunnen noemen.

4 Kun je mindfulness leren?

Om mindfulness als levenswijze te kunnen omarmen moet u een aantal vaar-

digheden aanleren. De meeste mindfulnessstrainingen bestaan uit acht wekelijkse bijeenkomsten, waar onder meer de theorie wordt behandeld. Daarnaast wordt er van u verwacht dat u dagelijks thuis oefeningen doet. Dit zijn diverse aandachtsoefeningen, zoals de lichaamsscan, de zitmeditatie en yoga (met aandacht bewegen), waarmee u traint om uzelf even stil te zetten en aandacht te hebben voor hoe u zich voelt. Dit kunt u ook informeel oefenen, bijvoorbeeld door met aandacht uw tanden te poetsen of met aandacht op het werk door de gangen lopen, in plaats van gehaast van de ene naar de andere afspraak te rennen. Zo leert u mindfulness te integreren in het dagelijks leven. De meest voorkomende cursus is de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Daarnaast worden allerlei andere (vervolg)cursussen aangeboden, bijvoorbeeld voor speciale doelgroepen of met een specifiek thema. Zo zijn er cursussen voor chronisch zieken en biedt het Radboudumc mindfulness voor parkinsonpatiënten aan.

5 Wat levert het op?

Mensen die mindfulness toepassen in het dagelijks leven ervaren verschillende effecten. De meest voorkomende zijn:

- Minder spanning, onrust, gepieker en zorgen
- Beter omgaan met stress, minder stress-symptomen
- Verbeteren van concentratie en geheugen
- Verhogen van zelfbewustzijn en zelfvertrouwen
- Vergroten van algeheel gevoel van tevredenheid en geluk



Mindfulness en hersenen

Uit neurowetenschappelijk onderzoek blijkt dat de hersengebieden die te maken hebben met 'gerichte aandacht' onder invloed van mindfulness sterker ontwikkelen en beter functioneren, zoals bewustzijn van wat er in je omgaat, lichaamsbewustzijn, geheugen, emotie en zelfregulatie.

genieten van het hier nu? Mindfulness kan hierbij helpen.

9 Voor wie is de mindfulness geschikt?

In principe is mindfulness geschikt voor iedereen die het idee erachter aanspreekt en het kan begrijpen. Uiteraard moet iemand bereid zijn de cursus te volgen en thuis met oefeningen de aandacht te trainen. Dat vraagt om commitment, tijd en een actieve inbreng.

10 Wordt het vergoed door de zorgverzekering?

Sommige verzekeraars vergoeden een mindfulnessstraining via hun aanvullende verzekering. Aan die vergoeding zijn wel voorwaarden verbonden. Eén daarvan is dat verzekeraars alleen vergoeden bij bepaalde medische klachten. Een andere voorwaarde is dat de trainer een volledige en geaccrediteerde opleiding gevolgd moet hebben en is aangesloten bij een erkende beroepsvereniging.

Meer informatie op www.zorgwijzer.nl.

Met dank aan: Anne Speckens, directeur Radboudumc Centrum voor Mindfulness en hoogleraar psychiatrie · Rick Helmich, neuroloog en onderzoeker Radboudumc

Mindfulness leren?

Door het hele land worden mindfulness-trainingen aangeboden. Kies voor een gekwalificeerde trainer die is aangesloten bij een van de twee beroepsverenigingen (VMBN en VVM). Op de websites van beide verenigingen is een zoekfunctie. Vaak staat de specialisatie van de trainer vermeld, bijvoorbeeld chronische ziekte of soms ook parkinson.

- Vermindering van slaapproblemen en vermoeidheid

Verder kan mindfulness leiden tot vermindering van depressie en angst, (chronische) pijn en de psychische gevolgen van ernstige ziekte en tegenslag.

6 Zijn de effecten wetenschappelijk onderbouwd?

Sinds 2000 wordt er wetenschappelijk onderzoek naar mindfulness gedaan. Het aantal wetenschappelijke onderzoeken neemt de laatste jaren, mede onder invloed van de neurowetenschap, exponentieel toe. De effecten van mindfulness zijn wetenschappelijk bewezen. Dankzij deze onderzoeken wordt mindfulness steeds vaker bestempeld als bewezen effectieve behandeling. Ook op lange termijn blijft het behandelingseffect bestaan of wordt het zelfs groter.

7 Wat kan mindfulness betekenen bij parkinson?

Voor mensen met een chronische ziekte, zoals de ziekte van Parkinson, kan mindfulness veel betekenen op het gebied van acceptatie en het omgaan met de ziekte. In het algemeen leidt dat tot een betere psychische gezondheid en een hogere kwaliteit van leven. Ook enkele specifieke parkinsonsymptomen kunnen verbeteren door het toepassen van mindfulness. Onder invloed van spanning of stress ver-

ergeren symptomen als tremor, freezeën en overbeweegelijkheid en werkt de dopaminemedicatie minder goed. Veel parkinsonpatiënten zoeken daarom manieren om stress beter te hanteren. Mindfulness blijkt een hele effectieve methode hiervoor.

De voorlopige resultaten van een onderzoek van het Radboudumc laten zien dat mensen die mindfulness toepassen verbetering waarnemen op diverse symptomen, namelijk de tremor, de slaap, het lopen en de stemming. Dit onderzoek is uitgevoerd door middel van vragenlijsten en geeft dus een subjectief beeld ofwel wat mensen zelf ervaren. De effecten van mindfulness zijn ook meer objectief gemeten. Hieruit bleek bijvoorbeeld dat parkinsonpatiënten na een mindfulnesscursus minder somber zijn.

8 Omgaan met parkinson?

U heeft de ziekte van Parkinson. Aan die diagnose kunt u niks veranderen. Wel heeft u invloed op de manier waarop u ermee omgaat. Gaat u de strijd aan met de ziekte of leert u ermee leven? Focust u zichzelf op hoe het vroeger was en wat u nu allemaal niet meer kunt of heeft u juist oog voor wat er wel mogelijk is en wat de ziekte u misschien zelfs gebracht heeft? Bent u vooral bezig met de mogelijke achteruitgang in de toekomst of kunt u die zorgen voor morgen laten en