

Mindfulness

C. Kennedy*

Mindfulness is de laatste jaren volop in de belangstelling

Je kunt vandaag de dag bijna geen populair blad openslaan of je komt wel een artikel tegen dat te maken heeft met zelfzorg, stresshantering, het vinden van een goede emotionele balans, flow, compassie en mindfulness. Mindfulness heeft zich ook steeds meer een plaatsje weten te verwerven in de klinische zorg. Soms gestructureerd in de vorm van een cursus voor patiënten en personeel en soms via de persoonlijke interesse van een arts of verpleegkundige die de mindfulnessstechnieken voor zichzelf gebruikt of die de technieken met patiënten deelt. Maar wat is mindfulness nu eigenlijk? Dat lijkt een eenvoudige vraag maar in de praktijk blijkt het soms lastig te zijn om uit te leggen wat 'het' nu precies is.

Mindfulness heeft betrekking op het ontwikkelen van aandacht in het hier en nu

Met mindfulness train je jezelf om vaker aandacht te hebben voor het huidige moment, zonder al vooruit te lopen op de toekomst of terug te kijken op dat wat al geweest is. Dat klinkt makkelijk, maar dat is nog best wel lastig. Zeker als je bedenkt dat we allemaal regelmatig zitten te dagdromen en er helemaal niet bij zijn met ons hoofd.

Met de mindfulnessstraining ga je de uitdaging aan om onplezierige sensaties, gevoelens en gedachten aandacht te geven in plaats van ze onmiddellijk op te willen lossen of te ontkennen. Je merkt ze op en je laat ze er zijn, voordat je weer in de vijfde versnelling zit om alles op te lossen. Door het ontwikkelen van aandacht leer je bewuster te reageren op ongemak en minder snel in automatische, vaak negatieve patronen te vervallen. Er ontstaat meer ruimte, meer rust en er zijn meer keuzemogelijkheden. In het algemeen komt het erop neer dat je met een niet-veroordelende, aandachtige houding 'het leven' tegemoet treedt.

De ademruimte: een korte mindfulnessoefening voor de dagelijkse praktijk

Bijvoorbeeld: Je bent op weg naar een patiënte die thuis ligt met een 'lelijk' ulcus cruris aan het rechter onderbeen. Patiënte heeft er veel last van in de vorm van pijn en daarnaast heeft ze ook nog veel jeuk ten gevolge van een eczeem rond de wond. Met de patiënte gaat het eigenlijk steeds slechter en je doet goed je best om er op tijd te zijn. Maar, je loopt al achter op schema doordat de vorige afspraak uitliep, het verkeer staat vast, en je moet zelf ook nog nodig naar het toilet etc. Optie 1: je raakt flink

geïrriteerd, je zet er maar eens goed de vaart als je op het werkadres bent en je bent bezig om 'het probleem zo snel mogelijk op te lossen'. De irritatie en vermoeidheid knagen aan je en je baalt behoorlijk van de gehele situatie. Je voelt je gespannen en je wimpelt dat af met een 'ach het hoort er allemaal bij en je gaat op de oude voet verder (niet zeuren maar bikkelen)'. 's Avonds ben je vaak moe en kijk je uit naar dat wijntje, dat het onplezierige, vermoeide gevoel kan wegspoelen maar ondanks dat wijntje kom je slecht in slaap, lig je toch nog te piekeren en word je voor de zoveelste keer moe wakker. Optie 2: je bent je bewust van de irritatie over de situatie waarin je nu bevindt; de 'moeilijke patiënte' en over alles dat verkeerd lijkt te gaan op weg naar de thuisafpraak. Je besluit je onlustgevoelens niet te onderdrukken en af te doen met 'ik sla me er nu ook weer wel doorheen'. Dat moment is essentieel want je beseft dat je actief wat aan je reactie kunt veranderen door op het moment van alle irritatie bewust terug te keren naar je ademhaling. Je gaat bewust in- en uitademen en je neemt 'een ademruimte'. Dit wil zeggen, je neemt één of meerdere minuten de tijd om een paar keer bewust in en uit te ademen om zo tot rust te komen. De situatie is niet wezenlijk anders, maar je reactie wel.

Je kunt bijvoorbeeld de volgende oefening doen: Je gaat rustig zitten. Je bent je bewust van het feit dat je zit en je brengt de aandacht naar je lichaam. Nadat je de aandacht op je lichaam gericht hebt, kun je de aandacht naar de ademhaling brengen en je zo bewust worden van het op en neer gaan van de buik bij de in- en uitademing. Je kunt je adem volgen en de inademing benoemen als 'in' en de uitademing benoemen als 'uit'. Je hoeft niets te veranderen aan de ademhaling, het enige wat je doet is opmerkzaam

zijn van je ademhaling, je bent er met je gehele aandacht bij. Wanneer je gedachten afdwalen en je je daarvan bewust bent, dan breng je de aandacht weer terug naar de in- en uitademing. Als je constateert dat je weer aan iets anders zit te denken (bijvoorbeeld de komende vakantie, dat gezellige etentje gisteren of de boodschappen die nog gedaan moeten worden), dan breng je met een vriendelijke houding je aandacht weer terug naar het waarnemen van de ademhaling. Steeds weer terug naar de ademhaling, die als anker fungeert in het hier en nu. Je kunt de ademhaling ook tellen, bijvoorbeeld van een tot tien. De eerste inademing is één en de eerste uitademing is twee, etc.

Tja en dan? Door het inbouwen van ‘voor mij’ momenten, kun je jezelf behoeden voor het ‘meegeleurd’ worden in de maalstroom van de dagelijkse praktijk. Misschien denk je nu wel: ‘ach wat een flauwekul, hij moest eens weten hoe het er bij ons aan toe gaat. Het is onmogelijk even bewust te gaan zitten ademen tussen patiënten door, want dan loop ik nog verder uit en meer tijd voor de patiënt zit er nu eenmaal niet in’. Inderdaad zal het in het begin zeker onwennig zijn om af en toe een ‘ademruimte’ te pakken, maar met enige oefening wordt het al snel een moment waar je even kunt bijtanken.

Mindfulness Based Stress Reduction

Als we het over mindfulnessstraining hebben dan praten we binnen de zorg vaak over de technieken die je kunt leren in een Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)^(1,2) training. MBSR is een programma dat op een gestructureerde manier technieken aanbiedt die de ontwikkeling van mindfulness bevorderen en die gebruikt kunnen worden voor stresshantering. Het MBSR-programma werd al in 1979 in de VS ontwikkeld door inzet van oefeningen die patiënten konden gebruiken om te leren omgaan met een groot scala aan klachten, variërend van pijn, angst en depressie. Technieken die al zeer lang bestonden, zoals ademhalingsoefeningen, langzame aandachtige yoga-oefeningen en informatie uit de volwasseneneducatie, werden gebruikt om de achtweekse training vorm te geven. Jon Kabat-Zinn (de ontwikkelaar van MBSR) ontdekte dat de patiënten na zijn achtweekse programma meer opmerkzaam waren, meer aandacht hadden voor de stressoren in hun leven en beter in staat waren om hun klachten te accepteren. De dagelijkse praktijk toonde namelijk aan dat veel stress veroorzaakt werd door het vechten tegen de ervaringen, gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties die hun ziekte met zich meebracht. Door de mindfulness-training ontwikkelden de patiënten een houding van opmerkzaamheid en oplettendheid en een houding die vriendelijk en niet veroordelend was. Kortom, deze patiënten wisten hun stresshantering te verbeteren en hun stressbestendigheid te verhogen. Het aanleren van de verschillende mindfulness technieken was relatief eenvoud-

dig en patiënten konden deze, na regelmatige beoefening, gemakkelijk in het dagelijkse leven inbouwen. De MBSR-training is intussen al flink ingeburgerd. Het achtweekse programma wordt over het algemeen in groepen geïnstrueerd (maar kan soms ook individueel aangeboden worden). Deelnemers komen tussen de twee en drie uur per week samen om te oefenen en om hun ervaringen met de technieken te bespreken. Vaak krijgt men leesmateriaal en een cd van de training mee om aan de hand van de geboden begeleiding zo'n 45 minuten per dag te oefenen. De oefeningen bestaan uit een soort bodyscan, waarbij aan het hele lichaam deel voor deel aandacht gegeven wordt, yoga-oefeningen (die zowel staand als liggend gedaan kunnen worden) en ademhalingsoefeningen die zowel zittend, liggend als ook lopend gedaan kunnen worden. Het (aan)leren van mindfulness technieken is niet moeilijk, maar het is wel een beoefening die tijd en geduld nodig heeft. De technieken die in de MBSR aangeleerd worden zijn er om mindfulness te ontwikkelen en het onderdeel te laten worden van het dagelijkse leven. Door het regelmatig beoefenen van de verschillende MBSR-technieken kun je als zorgverlener vaardigheden ontwikkelen die behulpzaam kunnen zijn in de dagelijkse klinische praktijk. De aandacht voor jezelf, het opmerkzaam zijn van je eigen (soms (ver)oordelende) gedachten kan je helpen om niet gelijk in de reactiemodus te stappen wanneer het leven even hectisch is.

Wil je zelf een achtweekse cursus doen, dan kun je geaccrediteerde mindfulnessstrainers vinden via de Vereniging voor Mindfulness (VVM) en de Vereniging voor Mindfulness Based trainers in Nederland en Vlaanderen (VMBN).

Wetenschappelijke achtergrond

Alhoewel de nadruk van dit artikel ligt op mindfulness in de dagelijkse praktijk, kan nog veel geschreven worden over mindfulness vanuit een wetenschappelijk perspectief⁽³⁻⁶⁾. Het onderzoek naar het gebruik van Mindfulness Based Interventions (MBI) is de laatste jaren enorm toegenomen. Er is in de literatuur dan ook een grote verscheidenheid aan klinische onderzoeken te vinden, waarbij er gebruik is gemaakt van mindfulness. De eerste studies richtten zich voornamelijk op chronische pijnklachten, behandeling van stress, depressie en angststoornissen, maar de laatste jaren wordt door steeds meer medische disciplines gekeken naar de invloed van mindfulness en wordt steeds meer basaal wetenschappelijk onderzoek verricht. MBI-effecten zijn aantoonbaar in het brein, op immunologische parameters en op stresshormonen.

Conclusie

Stressreductietechnieken, zoals de mindfulness technieken, kunnen ons als zorgverlener op persoonlijk en professioneel gebied helpen. Zij bieden ons vaardigheden waarmee

wij weerbaarder in de praktijk kunnen staan. De beschreven ademhalingstechniek is een techniek die je met de geboden instructie in dit artikel al zelf kunt gaan oefenen, maar geenszins een vervanging is voor een gedegen cursus. Indien je het hele scala aan technieken je eigen wil maken, dan is het volgen van een MBSR-cursus zeker aan te bevelen. Naast het aanleren voor eigen gebruik is het ook zinvol dat je bewust bent van het feit dat MBSR waardevol kan zijn voor patiënten die psychisch en mogelijk ook fysiek veel last hebben van hun aandoening. Ervaringen in de praktijk leren dat mindfulnesstechnieken kunnen bijdragen aan een verbeterde levenskwaliteit doordat of de klachten minder worden of doordat de perceptie ten aanzien van de klachten veranderd is.

Literatuur

1. Kabat-Zinn J. **Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress**. Handboek Meditatief Ontspannen. Bloemendaal: JH Gottmer/ HJW Becht BV, 2000.
2. Maex E. **Mindfulness. In de maalstroom van je leven**. Tielt: Uitgeverij Lannoo, 2006.
3. Greeson JM. **Mindfulness Research Update**. Complement Health Pract Rev, 2009;14:10-8.
4. Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher M, et al. **Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation**. Psychosomatic Medicine, 2003;65:564-70.
5. Carlson LE, Speca M, Patel KD, et al. **Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and immune parameters in breast and prostate cancer out-patients**. Psychosom Med, 2003;65:571-81.
6. Bränström R, Kvillemo P, Akerstedt T. **Effects of mindfulness training on cortisol levels in cancer patients**. Psychosomatics, 2013;54:158-64.

* C. Kennedy, dermatoloog, MPH, Statenkliniek, Den Haag

Contact

keeskennedy@gmail.com