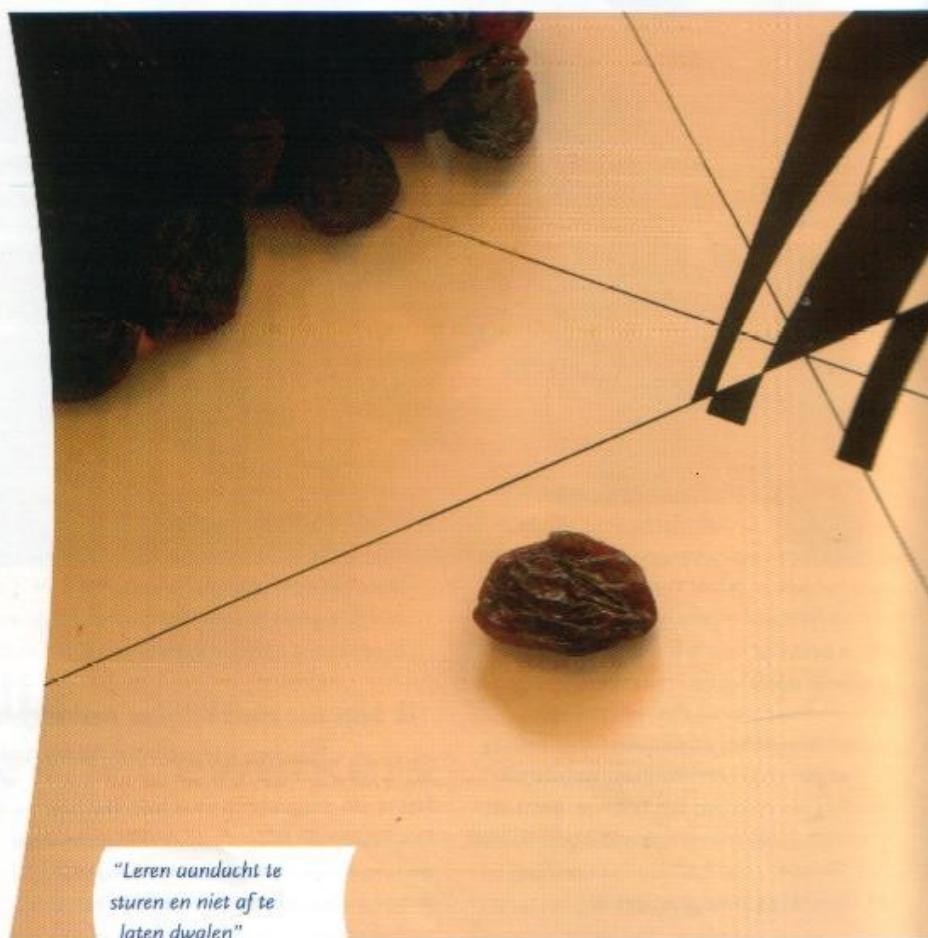


## Training mindfulness in RCL succesvol

# Beter slapen en meer genieten door Mindfulness

Wie herkent het niet, je stapt op de fiets om naar huis te gaan en wilt genieten van de frisse lucht, het groen en de beweging die je maakt. Maar opeens ben je halverwege en heb je van het hele stuk daarvoor niets opgemerkt. In gedachten zat je bij het laatste telefoontje wat niet helemaal lekker liep, bij wat je die avond zult gaan eten en nog tientallen andere gedachten. Dit heet mindlessness. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen die met aandacht in het moment zijn, mindfulness, zich prettiger voelen en dat dit te leren is. In Revalidatiecentrum Leijpark wordt sinds 2 jaar een training gegeven op basis van principes van mindfulness. Wat gebeurt er in die groep, en wat heeft het voor resultaten?



*"Leren aandacht te sturen en niet af te laten dwalen"*

### Wereldwijd onderzoek naar resultaten mindfulness

De training mindfulness wordt in RCL gegeven door Mariëtte Reijnders, gezondheidszorg psycholoog en geregistreerd gedragstherapeut. Mariëtte beoefent zelf mindfulness en merkt dat zij daardoor evenwichtiger en helderder in het leven staat. Jon Kabat-Zinn, oprichter en directeur van de Stress Reduction Clinic van het

gezondheidscentrum van de universiteit van Massachusetts en lector bij de subfaculteit Preventive and Behavioral Medicine, heeft op 140 universiteiten wereldwijd wetenschappelijk onderzoek laten plaatsvinden naar de resultaten van bepaalde oefeningen. Jon combineerde westerse methoden ter bestrijding van stress en frustratie met oosterse bewustwordingsmethodes. Mensen met angst, pijn, stress en depressie hebben baat →



*“Deze training geeft je tools in handen waarmee je rust en evenwicht in je leven kunt aanbrengen. Ik heb daardoor ook minder last van mijn klachten.”*

→ bij deze benadering. Er wordt geoefend met formele en niet-formele meditatieoefeningen en dit is ondergebracht in een gestructureerd programma van acht weken, dat de AWBZ inmiddels vergoedt.

#### Wat is mindfulness?

Mariette: “Bij mindfulness moet je denken aan aandacht. Die aandacht richt zich in eerste instantie niet naar de omgeving, maar naar binnen. Je maakt kennis met je bewustzijn en leert vervolgens om dat in te zetten, om je geest tot rust te brengen. Dit heeft een positieve weerslag op lichaam en geest. Rust en ontspanning zijn het resultaat. Je leert bewust het adrenalineniveau omlaag te brengen en je ontwikkelt een oplettender houding ten opzichte van lichaam, geest en verstand. Stabiliteit en evenwicht ontwikkelen zich. Bloeddruk en hartslag gaan omlaag, de ademhaling wordt rustiger.

Het geheim zit hem in het richten van de aandacht, in eerste instantie op de ademhaling maar ook op datgene waar je mee bezig bent bijvoorbeeld eten of tandenpoetsen. Je oefent om je minder mee te laten sleuren in de hectiek van de omgeving of in de hectiek in je eigen hoofd. Je leert ook om dat van moment tot moment te doen. Dit wordt wel de kracht van het Nu, genoemd. Je wordt minder een speelbal van het tempo en de druk van de omgeving.”

#### Structuur training

Het aantal mensen in de groep bedraagt tussen de drie en de acht personen. De training vindt plaats in acht bijeenkomsten van twee uur. Na twee maanden is er een terugkom-bijeenkomst. Tijdens de samenkomsten leren mensen oefeningen, ze krijgen huiswerk mee en ervaringen worden gedeeld.

#### De rozijnoefening

Mariette: “Een voorbeeld van een eerste oefening is het aandachtig bestuderen van een rozijn. Kijken, voelen, proeven, ruiken aan de rozijn. De meesten merken dan dat er tijdens dat ervaren veel bijgedachten opduiken (ruis). Die vertroebelen de ervaring. Maar het opmerken dat je geest dit doet is al een begin van helderheid. Steeds opnieuw kun je je geest terugsturen naar de rozijn en hem leren niet af te dwalen. In de tweede bijeenkomst oefenen deelnemers om hun aandacht te richten op hun ademhaling.”

*“Ik kan me makkelijker neerleggen bij het feit dat het goed voor me is om minder te gaan werken.”*

Het is een programma waar iedereen baat bij kan hebben. In RCL nemen revalidanten deel die langdurige pijnklachten hebben, beperkingen ondervinden en dit moeilijk kunnen accepteren.

#### Ik denk dat veel mensen dat in het begin gek vinden?

Mariette: “Ja, er zijn altijd verschillende reacties tijdens de eerste bijeenkomst. Maar bij de eindevaluatie komen er veel positieve reacties. 95 % van de mensen voelt zich beter. Mensen vertellen bijvoorbeeld dat ze rustiger zijn, beter slapen, meer genieten, betere concentratie hebben, ze kunnen duidelijker grenzen aangeven, gesprekken met mensen

zijn intenser, ze piekeren minder, zijn minder bang, accepteren zichzelf een beetje meer.” Na de eerste training is er ook nog een vervoltraining mogelijk. Dit is een training met mindfulness-oefeningen aangevuld met oefeningen om bijvoorbeeld depressie, angst of boosheid maar ook lichamelijke pijn te hanteren. Het is een manier om te kijken naar negatieve gedachten en deze te laten gaan. Deze krijgen daardoor minder invloed op je en het is gemakkelijker om bij jezelf te blijven. Pijn wordt bijvoorbeeld nog wel gevoeld maar mensen lijden er minder onder.”

DOOR ANITA RUISSEN