KU LEUVEN

ACADEMISCH CENTRUM HUISARTSGENEESKUNDE

Een verkorte mindfulness interventie ter preventie van burn-out bij huisartsen: een pilootstudie

Jarosz Cora, Katholieke Universiteit Leuven

Promotor: Prof.Dr. Roex Ann, Katholieke Universiteit Leuven

Co-promotor: Dr. Warmenhoven Franca, Katholieke Universiteit Leuven

Master of Family Medicine

Masterproef Huisartsgeneeskunde

KATHOLIEKE UNIVERSITEIT LEUVEN

Een verkorte mindfulness interventie ter preventie van burn-out bij huisartsen: een pilootstudie.

Huisarts-in-opleiding: Cora Jarosz (Katholieke Universiteit Leuven)
Promotor: Prof.Dr. Ann Roex (Katholieke Universiteit Leuven)
Co-Promotor: Dr. Franca Warmenhoven (Katholieke Universiteit Leuven)
Praktijkopleider: Dr. Rudy Van Boxstael

Context: Burn-out is een wijdverspreid probleem waar ook huisartsen door worden getroffen. Lange en onvoorspelbare werkdagen, een onevenwicht tussen werk- en privéleven en patiënten die een buitengewone uitdaging vormen, kunnen zorgen voor (te) hoge werkstress die op zijn beurt kan leiden tot burn-out. Volgens de literatuur bevordert een interventie gebaseerd op mindfulness de fysieke en mentale gezondheid bij professionele zorgverleners door stress te verminderen en kan burn-out voorkomen worden.

Onderzoeksvraag: Deze pilootstudie onderzoekt het effect op stresspercepție en de haalbaarheid van een verkorte mindfulness interventie bij huisarten/HAIO's.

Methode: Geselecteerde Vlaamse huisartsen/HAIO's (interventiegroep, n=13) namen deel aan een verkorte mindfulnesstraining (4 sessies, 5 weken). De algemene stresspercepție werd bevraagd via de Perceived Stress Scale (PSS), de werkgerelateerde stress via de effort-reward-imbalance vragenlijst (ERI) bestaande uit 4 onderdelen: eisende aspecten van het werk (effort), beloning (reward), toewijding (overcommitment) en de effort/reward-ratio. Deze vragenlijsten werden pre-interventie, postinterventie en na 2 maanden follow-up afgenomen. De haalbaarheid werd postinterventie getoetst via een kwalitatieve vragenlijst. Een enquête bestaande uit PSS en ERI werd afgenomen bij een groep Vlaamse huisartsen/HAIO's (enquêtegroep, n=176).

Resultaten: Er is een significante daling in overcommitment ($p<0.05$) bij de interventiegroep na follow-up. De overige stress-scores evolueren gunstig doch niet significant: er is een daling bij follow-up van de gemiddelde PSS-scores, een stijging van de gemiddelde rewardscores en een afname van de gemiddelde effort-scores postinterventie. Een significant verschil ($p<0.05$) is eveneens opgemerkt tussen de gemiddelde overcommitmentscores van beide groepen (interventie- en enquêtegroep). De gemiddelde PSS- , effort- en rewardscores en ER-ratio zijn niet significant verschillend tussen de enquêtegroep en interventiegroep. Bevraging via een kwalitatieve vragenlijst toont dat alle deelnemers deze verkorte mindfulnesstraining aan collega-artsen zouden aanraden. Deze manier om aan zelfzorg te doen wordt als positief ervaren. Subjectief heeft de meerderheid van de artsen een gevoel van stressreductie.

Conclusies: Een verkorte mindfulnesstraining kan een nuttige stressmanagementtool zijn bij huisartsen/HAIO's. Een mindfulness interventie op grotere schaal, met een controlegroep, is nodig om de effectiviteit beter in kaart te brengen. Bij Vlaamse huisartsen is er interesse om aan zelfzorg te doen door middel van een mindfulness interventie. Bovendien is er ook een grote tevredenheid na deelname aan de training. We suggereren deze format verder te ontwikkelen en aan te bieden als mogelijke geaccrediteerde nascholing voor huisartsen.

Inhoudstafel

ABSTRACT 1
INHOUDSTAFEL 2
INLEIDING 3
ONDERZOEKSVRAAG 3
METHODE 3
Studie-opzet 3
Recrutering 3
Vragenlijsten stressperceptiemeting 4
Interventie 4
Uitkomstmaten 5
Analyse en verwerking 5
RESULTATEN 5
Deelnemerskenmerken 5
Descriptieve statistiek 5
Significante daling van overcommitment na mindfulness interventie 5
Significant verschil in overcommitment tussen enquêtegroep en interventiegroep 6
Resultaten kwalitatieve vragenlijst 6
BESPREKING 7
Sterktes en zwaktes 7
BESLUIT 8
LITERATUURLIJST 9
BIJLAGES 10
Bijlage 1: samenvatting protocol en goedkeuring ethische commissie 10
Bijlage 2: vragenlijst stressperceptie 12
Bijlage 3: kwalitatieve vragenlijst – ervaring en beleving mindfulnesstraining 14
Bijlage 4: werkboek mindfulnesstraing 15
Bijlage 5: evolutie gemiddelde stress-scores pre-interventie, post-interventie en follow-up van de interventiegroep 44

INLEIDING

Burn-out of professionele uitputting is een wijdverspreid probleem. De prevalentie van burn-out bij Belgische huisartsen is echter niet gekend. De "Fédération des maisons médicales" schatte in 2005 dat 10% van de huisartsen aan burn-out leden.[1] Dit ligt beduidend hoger dan de prevalentie van burn-out in de Belgische actieve bevolking die volgens Hansez e.a. 0,8% bedraagt[2]. Een recente studie bij Belgische ziekenhuisartsen toonde een prevalentie van 5,4%.[3] Huisartsen zijn een kwetsbare groep voor burn-out. Ze tonen een zeer grote professionele inzet en zijn geneigd hun persoonlijk welzijn en gezondheid te verwaarlozen. Lange en onvoorspelbare werkdagen, een onevenwicht tussen werk- en privéleven en patiënten die een buitengewone uitdaging vormen, kunnen zorgen voor (te) hoge werkstress. Dit kan op zijn beurt leiden tot burn-out.[4]

Burn-out is geassocieerd met zelf-gerapporteerde suboptimale patiëntenzorg.[5] West et al stellen vast dat een hogere burn-outscore en verminderde empathie geassocieerd zijn met een verhoogde kans op het maken van een medische fout in de komende 3 maanden. [6] Grol et al beschrijven dat de wijze waarop een arts zijn werk ervaart wordt gereflecteerd in zijn zorg voor patiënten. Artsen met een grote werktevredenheid hebben meer openheid en aandacht voor de psychosociale aspecten van de patiënt. Aan de andere kant zijn negatieve aspecten zoals spanning, tijdsdruk en frustratie gecorreleerd met verminderde patiëntgerichte communicatie en hoger voorschrijfgedrag.[7] Daarnaast leiden lange werkdagen tot empathiedaling en minder patiëntgerichte communicatie. [8]

Het Federaal Kenniscentrum voor de gezondheidszorg bracht in 2011 een rapport uit over de preventie en aanpak van burn-out bij huisartsen.[4] Een preventie-actielijn hieruit is het vermijden van overbelasting door stressmanagement. Volgens de literatuur kan een interventie gebaseerd op mindfulness stress en burn-out bij artsen verminderen.[9]
Beoefening van mindfulness is het bewust aanwezig zijn in het hier en nu zonder te oordelen. Het doel van mindfulness is om het bewustzijn moment na moment te bewaren zonder sterke verbintenis aan overtuigingen, gedachten of emoties. Hierdoor ontwikkelt men een sterkere emotionele balans en verbetert het welzijn. [10, 11, 12]

Een cohortonderzoek met een interventie gebaseerd op mindfulness en communicatie bij 70 Amerikaanse huisartsen toonde een verbetering van welzijn met vermindering van psychologisch leed en burn-out. Ze volgden gedurende 8 weken een intensieve cursus (2,5u/week + 7u retraite) met nadien een onderhoudsfase van 10 maanden (2,5u/maand). Daarnaast werd een verbetering van patiënt-gecentreerde zorg waargenomen, zowel op korte als lange termijn. Mindfulness kan dan ook een onderdeel van goede medische praktijkvoering zijn. Het stelt de arts in staat om meelevend betrokken te zijn bij de patiënt.[13]

ONDERZOEKSVRAAG

Dit onderzoek wilt nagaan of een verkorte mindfulness interventie kan leiden tot vermindering van de stressperceptie bij huisartsen. De haalbaarheid van de mindfulnesstraining wordt onderzocht aan de hand van de ervaring van de deelnemers.

METHODE

Studie-opzet

Dit onderzoek bestond uit twee luiken. Een eerste luik omvatte een interventiestudie bij

een kleine groep artsen (interventiegroep). De uitkomstmaat bestond uit een pre-, post- en follow-uptoets van de algemene en werkgerelateerde stresperceptie en tevens uit een peiling naar de haalbaarheid van de interventie. Een tweede onderzoeksluik bestond uit een bevraging van de Vlaamse huisarts/HAIO betreffende hun stresperceptie (enquêtegroep).

Recrutering

De doelgroep van deze studie bestond uit HAIO's en huisartsen in Vlaanderen. Voorzitters van de Vlaamse huisartsenkringen werden gevraagd om de informatie omtrent deelname aan deze studie via e-mail te verspreiden onder de artsen. Deze informatieve e-mail gaf de keuze zich kandidaat te stellen om deel te nemen aan de mindfulness interventie of de algemene stresperceptie-enquête in te vullen. Met doel de responsiegraad te verhogen werd in eigen huisartsenkring een korte presentatie over de studie gegeven. HAIO's werden extra op de hoogte gebracht via sociale media en het ICHO-platform. Vanuit de aanmeldingen voor de interventie werden 13 deelnemers gekozen. Bij selectie werd er rekening gehouden met een zo evenwichtig mogelijke verhouding man/vrouw en leeftijdsgroepen (25 – 44 jaar en 45 – 65 jaar), alsook de mogelijkheid om aan alle sessies deel te nemen. Voor de algemene enquête waren er geen in- en exclusiecriteria.

Vragenlijsten stresperceptiemeting

Ervaren stress werd gemeten via de Nederlandse vertaling van de Perceived Stress Scale (PSS), een meetinstrument bestaande uit 10 items (bijlage 2). Elke vraag werd beantwoord op basis van een 5-punten schaal gaande van 0= nooit tot 4 = zeer vaak. Via deze vragenlijst werd nagegaan hoe onvoorspelbaar, oncontroleerbaar en overladen de respondenten hun leven ervaren.[14] De Perceived Stress Scale is geen diagnostisch instrument. De berekende totaalscores van de interventiegroep werden gebruikt om de verandering in ervaren stress te volgen. Hoe hoger de scores, hoe meer psychologische stress. De PSS is een betrouwbaar meetinstrument met cronbach's alfa 0,78.[14] Om de impact van werkgerelateerde stress te bepalen werd de Nederlandse vertaling van de Effort-Reward-Imbalance (ERI) vragenlijst gebruikt.[15] Deze bestaat uit 22 vragen of stellingen (bijlage 2). Zes items handelen over de eisende aspecten van het werk (effort), tien over beloning (reward) en 6 over toewijding (overcommitment). Elke vraag werd beantwoord op basis van een 4-punten schaal gaande van 0=volledig mee oneens tot 3 = volledig mee eens. De vragenlijst is betrouwbaar met cronbach's alfa > 0,7. Ze werd gebruikt om de veranderingen in effort, reward en overcommitment over tijd aan te tonen. De ER ratio werd (= k x (E/R) met k = 10/6) berekend om onevenwicht tussen effort en reward weer te geven. Hoe hoger de score hoe meer inspanning ervaren wordt voor elke beloning.

Via een kwalitatieve vragenlijst werd in de interventiegroep de haalbaarheid van de pilootinterventie nagegaan. De tevredenheid en subjectieve stressreductie werden bevraagd (bijlage 3).

Interventie

Een review van Carmody et al uit 2009 toonde dat de optimale duur van een mindfulnesstraining 8 weken bedraagt maar het aanbieden van een verkorte mindfulness interventie lijkt zinvol bij personen waar de tijdsverbintenis een belemmering kan zijn. [16] Voor huisartsen is een grote tijdsinvestering mogelijks niet haalbaar. Om deze reden werd een verkorte mindfulnesstraining georganiseerd. Deze bestond uit vier groepssessies van telkens 2 uur, gedurende

een periode van 5 weken. De sessies werden vormgegeven en geleid door Dr. F. Warmenhoven, een gekwalificeerde mindfulnesstrainer en co-promotor van dit onderzoek. Zij baseerde zich hiervoor op de klassieke mindfulnesstraining en stemde deze af op de doelgroep.

Uitkomstmaten

In de interventiegroep werd een eventueel verschil in stressperceptie (gemeten met PSS en ERI) voor en na de interventie bestudeerd. Ook de haalbaarheid van de mindfulnesstraining werd onderzocht. De stress-scores van de Vlaamse huisarts/HAIO werden gebruikt om verschillen in baseline-stressperceptie tussen de interventiegroep en enquêtegroep te bestuderen.

Analyse en verwerking

Excel en SPSS werden gebruikt voor de verwerking en analyse van de resultaten.

RESULTATEN

Deelnemerskenmerken

In totaal waren 28 kandidaten (24 vrouwen en 4 mannen) geïnteresseerd om deel te nemen aan de mindfulnesstraning. Dertien artsen werden hieruit geselecteerd. Negen hiervan volgden de volledige cursus van 4 sessies. Vier artsen namen deel aan 3 sessies. 176 Vlaamse huisartsen vulden de online enquête in. Een responsiegraad kon niet berekend worden gezien het exact aantal gecontacteerde artsen niet gekend is. In de interventiegroep was het aandeel van solo-artsen en artsen die werken in een landelijke praktijk groter (tabel 1).

Descriptieve statistiek

De gemiddelde PSS- en ERI-scores van de interventiegroep gemeten op drie tijdstippen (pre-interventie, onmiddellijk post-interventie en na 2 maanden follow-up) zijn weergegeven in tabel 2.

	Categorie	Enquêtegroep	Interventie-groep
Geslacht	Man	39,2 %	23,1 %
	Vrouw	60,8 %	76,9 %
Leeftijd	24-35 jaar	51,7 %	38,5 %
	36-45 jaar	9,7 %	23,1 %
	46-55 jaar	21 %	15,3 %
	56-65 jaar	16,5 %	23,1 %
	> 65 jaar	1,1 %	0,0 %
Type arts	Huisarts	60,2 %	84,6 %
	HAIO	39,8 %	15,4 %
Praktijk	Solo	21 %	30,8 %
	Solo + HAIO	9 %	15,4 %
	Duo	9,7 %	7,7 %
	Duo + HAIO	16,5 %	7,7 %
	Groep	21,6 %	23,0 %
	Groep + HAIO	22,2 %	15,4 %
Ligging	Landelijk	43,8 %	69,2 %
	Voorstad	31,8 %	0,0 %
	Stad	24,4 %	30,8 %

Tabel 1: kenmerken deelnemers enquête- en interventiegroep

	Pre-interventie (SD)	Post-interventie (SD)	Follow-up (SD)
PSS	17,69(±3,64)	16,46(±4,2)	16,85(±3,44)
Effort	16,69(±3,71)	16,53(±3,07)	17,07(±2,36)
Reward	29,61(±4,61)	32,31(±5,85)	31,69(±5,25)
Overcommitment	15,92(±3,66)	14,69(±2,56)	12,61(±2,78)
ER-ratio	0,97(±0,29)	0,89(±0,27)	0,92(±0,2)

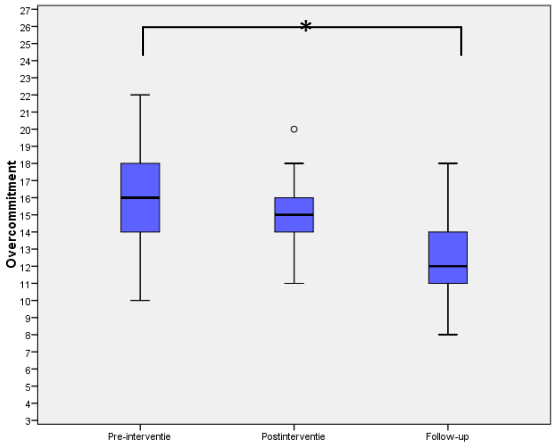
Tabel 2: gemiddelde stress-scores van de interventiegroep

Significante daling van overcommitment na mindfulness interventie

We voerden de gepaarde t-test en eenweg-ANOVA uit om te bepalen of er een significant verschil gemeten werd in PSS en ERI-scores van de interventiegroep postinterventie en na follow-up. Zowel de gepaarde t-test als eenweg-ANOVA toonden een significante daling van overcommitment na follow-up met respectievelijk p=0,02 en F(2,24)= 3,654, p=0,041 (figuur 1).

De overige gemiddelde stress-scores (PSS, effort, reward en ER-ratio) evolueren gunstig doch niet significant: er is een daling van de gemiddelde PSS-score bij follow-up. We zien voor het item effort een daling in de gemiddelde score postinterventie maar een

stijging follow-up. Er is een toename van de gemiddelde rewardscore bij follow-up. De gemiddelde overcommitmentscore neemt af zowel postinterventie als bij follow-up. Ook voor de gemiddelde ER-ratio is er een daling bij follow-up.



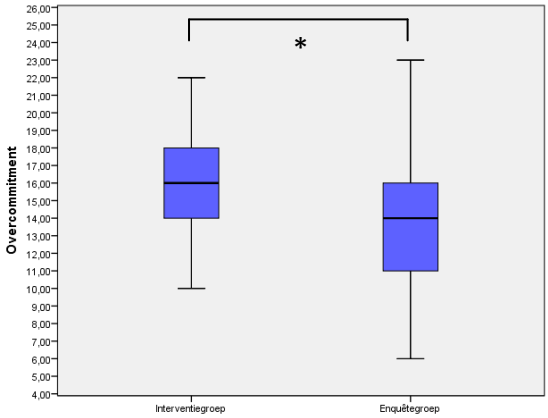
Figuur 1: Overcommitment bij de interventiegroep:=p<0,05*

Significant verschil in overcommitment tussen enquêtegroep en interventiegroep

We vergeleken de PSS- en ERI-scores tussen de enquêtegroep en interventiegroep (tabel 3) via een ongepaarde t-test. Er is een statistisch significant verschil in overcommitment tussen beide groepen (p=0,02) (figuur 2). De gemiddelde overcommitmentscore is lager in de enquêtegroep dan in de interventiegroep. Voor de overige stress-scores is er geen statistisch significant verschil.

	Enquête-groep (SD)	Interventie-groep (SD) (pre-interventie)
PSS score	16,70 (±4,02)	17,69 (±3,64)
ER-ratio	0,93 (±0,27)	0,97 (±0,29)
Reward	31,56 (±4,44)	29,62 (±4,61)
Effort	17,14 (±3,13)	16,69 (±3,71)
Overcommitment	13,62 (±3,39)	15,92 (±3,66)

Tabel 3: Gemiddelde stress-scores van enquête- en interventiegroep



*Figuur 2: verschil in overcommitment interventie- en enquêtegroep: *= p<0,05*

Resultaten kwalitatieve vragenlijst

Uit de kwalitatieve evaluatie bleek dat de hoofdreden om deel te nemen aan de mindfulness interventie beter te kunnen omgaan met werkgerelateerde stress was. Andere belangrijke redenen waren ontdekken wat mindfulness inhoudt en beter kunnen omgaan met stresserende situaties in het privé-leven.

De totale interventieduur leek volgens het merendeel van de deelnemers onvoldoende om het optimale effect te kunnen benutten. Negen artsen hadden graag een training van meer dan 4 weken gevolgd. Vijf artsen benadrukten dat het wenselijk was om meer sessies binnen die 4 weken te houden. De deelnemers suggereerden dat een opfrissings-sessie na één of enkele maanden zinvol kan zijn. Bijna alle artsen (12 van 13) vonden de sessieduur voldoende. Gedurende 2 maanden na het beëindigen van de training slaagden 8 van 13 deelnemers erin om minstens 1 keer per week tot dagelijks de aangeleerde mindfulness-oefeningen uit te voeren. De overige 5 deelnemers oefenden zelden tot nooit.

De deelnemers vonden het belangrijk dat de andere deelnemers ook huisartsen waren. Ze waardeerden de interactie en het samenzijn met collega-huisartsen. Alle deelnemers

zouden de training aanraden bij collega-huisartsen. De voornaamste aangegeven redenen hiervoor zijn dat mindfulness een bruikbaar zelfzorgmiddel is en dat men hiermee rustpunten tijdens de werkdag kan inbouwen. Daarnaast gaven de huisartsen aan dat het eveneens toepasbaar is in de huisartsenpraktijk ten aanzien van de communicatie en omgang met patiënten.
De meeste huisartsen vonden dat de mindfulnesstraining hen geholpen heeft in het omgaan met stressvolle en moeilijke situaties.

BESPREKING

Dit onderzoek toont een significante daling van overcommitment bij de deelnemers aan de mindfulness interventie. De overige stress-scores tonen wel een positieve tendens, echter zonder significantie. Dit staat in lijn met eerdere onderzoeksresultaten. [13, 17]
Zowel de PSS-scores, effortscores en ER-ratio tonen onmiddellijk postinterventie een niet-significante daling in stresperceptie, 2 maanden follow-up zijn de scores terug gestegen, maar blijven steeds (weliswaar niet-significant) lager dan de baseline-waarden. De rewardscores tonen een overeenkomstige trend waarbij de waarden postinterventie gestegen zijn en na follow-up terug dalen. De stijging en respectievelijke daling van de scores bij follow-up kunnen te wijten zijn aan het minder oefenen enerzijds[18], anderzijds zijn er ook persoonlijke omstandigheden die als externe stressoren kunnen inwerken. Deze factoren werden niet bevraagd en dit zien we als beperking van dit onderzoek.

De meeste gemiddelde stress-scores (PSS, effort, reward en ER-ratio) zijn niet significant verschillend tussen de enquêtegroep en interventiegroep. De gemiddelde overcommitmentscore is wel significant verschillend tussen beide groepen. In de interventiegroep was het aandeel vrouwen groter dan in de enquêtegroep. Eerder onderzoek toont aan dat vrouwen hoger scoren op het item overcommitment.[19] Dit kan een mogelijke verklaring zijn voor het verschil in overcommitmentscore tussen de enquête- en de interventiegroep.

Uit de respons op de recrutering kunnen we afleiden dat er interesse is bij de Vlaamse huisartsen voor deelname aan een mindfulness interventie. Voor de meeste artsen mocht de mindfulness-training meer dan 4 weken duren. De vraag stelt zich of een verkort programma wel noodzakelijk is, ondanks bewezen resultaat.[16] Verder lijkt het aanbieden van een mindfulnesstraining bij eenzelfde beroepsgroep zinvol omwille van het veilige gevoel en begrip van de deelnemers onderling. Deze vaststelling werd door Beckman et al. ook teruggevonden. [20]
Alle deelnemers zouden deze verkorte mindfullnesstraining aan collega-artsen aanraden. Dit geeft blijk van een hoge tevredenheid. Subjectief wordt deze manier om aan zelfzorg te doen als positief ervaren. Hoewel er via de stress-scores als uitkomstmaat geen significant verschil gevonden werd had de meerderheid van de artsen toch subjectief een gevoel van stressreductie.

Sterktes en zwaktes

Op dit moment is er volgens de literatuur in Vlaanderen nog geen studie die het effect van een verkorte mindfulness interventie bij huisartsen onderzocht heeft. Hierdoor kunnen we stellen dat deze studie een pilootproject is.
Dit onderzoek kent een aantal beperkingen. Er is niet gekend hoeveel artsen bereikt werden bij recrutering en wat de psychosociale kenmerken waren van de artsen die bereid waren deel te nemen aan de mindfulness interventie. Bij deze studie is er een selectiebias: er werd niet gerandomiseerd en de studiegroep is te klein om representatief te zijn voor de Vlaamse huisartsenpopulatie.

Door de beperkte steekproefomvang bestaat de kans dat een significant verschil in stress-scores gemist werd. Belangrijk is ook het ontbreken van een controlegroep. Hierdoor is niet geweten of een daling van stress-scores het gevolg is van de mindfulness interventie of ten gevolge van ongekende externe factoren.

BESLUIT

Uit dit pilootproject bij Vlaamse huisartsen/HAIO's blijkt een significante daling van overcommitment na een verkorte interventie gebaseerd op mindfulness. Een verkorte mindfulnesstraining kan een nuttige stressmanagementtool zijn bij huisartsen/HAIO's. Een studie op grotere schaal, met een controlegroep, is nodig om de effectiviteit beter in kaart te brengen. Bij Vlaamse huisartsen is er interesse om aan zelfzorg te doen door middel van een mindfulness interventie. Subjectief heeft de meerderheid van de artsen een gevoel van stressreductie. Aangezien er ook een grote tevredenheid is bij de deelnemers suggereren we deze format verder te ontwikkelen en aan te bieden als mogelijke geaccrediteerde nascholing voor huisartsen.

LITERATUURLIJST

1. Fédération des Maisons Médicales. Le burn-out: quand s'ouvrent les portes du vide... . Santé Conjug. 2005;32.
2. Hansez I, Mairiaux P. Onderzoek naar burnout bij de Belgische beroepsbevolking. 2010.
3. Vandenbroeck S, Godderis L. Onderzoek naar de arbeidsbeleving bij artsen en verpleegkundigen in België. 2012.
4. Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg . Burnout bij huisartsen : preventie en aanpak. 2011.
5. Shanafelt TD, Bradley K a, Wipf JE, Back a L. Burnout and Self-Reported Patient Care in an Internal Medicine Residency Program. Ann Intern Med. 2002;136:358–67.
6. West CP, Novotny PJ, Sloan JA, Kolars JC, Habermann TM, Shanafelt TD. Association of Perceived Medical Errors A Prospective Longitudinal Study. 2014;296(9):1071–8.
7. Grol R, Mokkink H, Smits A, Van Eijk J. Work Satisfaction of General Practitioners and the Quality of Patient Care. Fam Pract. 1985 Sep 1;2(3):128–35.
8. Passalacqua S a, Segrin C. The effect of resident physician stress, burnout, and empathy on patient-centered communication during the long-call shift. Health Commun. 2012 Jan;27(5):449–56.
9. Regehr C, Glancy D, Pitts A, LeBlanc VR. Interventions to reduce the consequences of stress in physicians: a review and meta-analysis. J Nerv Ment Dis. 2014;202(5):353–9.
10. Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B. Mechanisms of Mindfulness. J Clin Psychol. 2006;62(3):373–86.
11. Ludwig D, Kabat-zinn J. Mindfulness in medicine. JAMA. 2008;300(11):1350–2.
12. Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. J Psychosom Res. 2004 Jul;57(1):35–43.
13. Krasner MS, Epstein RM, Beckman H, Suchman AL, Chapman B, Mooney CJ, et al. Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. JAMA. 2009 Sep 23;302(12):1284–93.
14. Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein R. A global measure of perceived stress. J Health Soc Behav. 1983;24:386–96.
15. Siegrist J, Starke D, Chandola T, Godin I, Marmot M, Niedhammer I, et al. The measurement of effort–reward imbalance at work: European comparisons. Soc Sci Med. 2004 Apr;58(8):1483–99.
16. Carmody J, Baer RA. How Long Does a Mindfulness-Based Stress Reduction Program Need to Be ? A Review of Class Contact Hours and Effect Sizes for Psychological Distress. J Clin Psychol. 2009;65(6):627–38.
17. Goodman MJ, Schorling JB. A Mindfulness Course Decreases Burnout and Improves Well-Being among Healthcare Providers. Int J Psychiatry Med. 2012;43(2):119–28.
18. Krusche a., Cyhlarova E, King S, Williams JMG. Mindfulness online: a preliminary evaluation of the feasibility of a web-based mindfulness course and the impact on stress. BMJ Open. 2012;2:e000803–e000803.
19. Birgit E, Gunnevi S, Ann Ö. Work experiences among nurses and physicians in the beginning of their professional careers - analyses using the effort-reward imbalance model. Scand J Caring Sci. 2013;27(18):36–43.
20. Beckman HB, Wendland M, Mooney C, Krasner MS, Quill TE, Suchman AL, et al. The impact of a program in mindful communication on primary care physicians. Acad Med. 2012 Jun;87(6):815–9.

BIJLAGES

Bijlage 1: samenvatting protocol en goedkeuring ethische commissie

ONDERZOEKSVRAAG

Vermindert een interventie gebaseerd op mindfulness de stressperceptie bij de Vlaamse huisarts?

METHODE

Doelgroep

We contacteren via de voorzitters van 6 Vlaams-Brabantse Huisartsenkringen per e-mail de artsen van desbetreffende kring met de vraag of ze willen deelnemen aan ons onderzoek. Nadien pogen we die zes huisartsenkringen een bezoek te brengen tijdens één van hun vergaderingen om ons onderzoek voor te stellen en zo de responsgraad te verhogen. We includeren enkel huisartsen die actief zijn in een praktijk.

Studie-ontwerp

De interventiegroep (huisartsen actief in een praktijk die wensen deel te nemen aan de mindfulness gebaseerde interventie) vult een vragenlijst in die peilt naar stressperceptie ongeveer 4 weken voor de interventie. Onmiddellijk na de interventie wordt er gepeild naar haalbaarheid en beleving van de interventie. Drie maanden post-interventie worden de follow-up vragenlijsten aangaande stressperceptie ingevuld. Aan artsen die niet wensen deel te nemen aan de interventie vragen we de enquête omtrent stressperceptie éénmalig in te vullen zodanig dat de resultaten van de enquête bij beide groepen een significante weergave van de stressperceptie beschrijven. Tevens brengen we de redenen in kaart waarom artsen niet wensen deel te nemen aan de interventie en analyseren we het verloop van de studie.

Interventie

De interventie gebaseerd op mindfulness in deze studie bestaat uit een verkorte versie van een klassiek Mindfulness Based Stress Reduction programma. Een Mindfulnesstrainer geeft gedurende 4 weken 4 lessen van elk 2 uur. Tijdens de sessies wordt een werkboek gebruikt. Naast bijwonen van de sessies wordt van de deelnemers ook verwacht om als huiswerk korte oefeningen in de praktijk te verrichten. Deelname zal immers een persoonlijke investering vragen en hierover worden de deelnemers op voorhand duidelijk ingelicht. Voor deelname kunnen de kandidaten contact opnemen met de mindfulnesstrainer imv verdere vragen.

Tijdens de 4 bijneenkomsten komen volgende thema's aan bod:

- Bijeenkomst 1: Inleiding en theoretische achtergrond van Mindfulness
- bijeenkomst 2: Aandacht in en buiten de spreekkame
- bijeenkomst 3: Zelfzorg
- bijeenkomst 4: Relatie en communicatie met patiënten, collega's en instanties

Populatiekenmerken

Demografisch gegevens: leeftijd, geslacht. Werkgerelateerde gegevens: soort praktijk, huisarts of HAIO, aantal werkuren, aantal patiëntencontacten per week.

Uitkomstvariabelen bij start interventie en follow-up.

Onze uitkomstvariabelen zijn veranderingen in stressperceptie zowel werkgerelateerd als algemeen.

- Algemene stressperceptie: we gebruiken de perceived stress scale. Deze schaal bestaat uit 10 vragen aangaande gevoelens en gedachten van de voorbije maand. We gebruiken een 5-punten schaal gaande van 0= nooit tot 4= zeer vaak.
- Werkgerelateerde stress (we baseren ons op de Nederlandse versie van de Effort-Reward-Imbalance questionnaire)

COMMISSIE MEDISCHE ETHIEK VAN DE UNIVERSITAIRE ZIEKENHUIZEN KULEUVEN
U.Z. GASTHUISBERG
HERESTRAAT 49
B-3000 LEUVEN (BELGIUM)

KATHOLIEKE
UNIVERSITEIT
LEUVEN

Professor Bert Aertgeerts
Diensthoofd vakgroep Huisartsgeneeskunde
Academisch centrum voor Huisartsgeneeskunde
Kapucijnenvoer 33 blok 1 bus 7001
3000 Leuven

ONS KENMERK ML10534
LEUVEN, 18 juni 2014

Een interventie gebaseerd op Mindfulness ter reductie van stressperceptie bij Vlaamse huisartsen

S56634

Geachte Collega,

De Commissie Medische Ethiek van de Universitaire Ziekenhuizen K.U.Leuven/Onderzoek heeft vermeld protocol onderzocht en besproken.

Dit project valt niet onder het toepassingsgebied van de wet van 7/5/2004. De Commissie heeft echter geen bezwaar tegen het project mits vertrouwelijke behandeling van de gegevens en naleving van de Belgische wetgeving omtrent privacy.

De Commissie bevestigt dat ze werkt in overeenstemming met de ICH-GCP principes (International Conference on Harmonization Guidelines on Good Clinical Practice), met de meest recente versie van de Verklaring van Helsinki en met de van toepassing zijnde wetten en regelgeving.

De Commissie bevestigt dat in geval van belangenconflict, de betrokken leden niet deelnemen aan de besluitvorming omtrent de studie.

Een ledenlijst wordt bijgevoegd.

Met collegiale groeten,

Prof. Dr. Walter VAN DEN BOGAERT
Voorzitter Commissie Medische Ethiek
UZ K.U.LEUVEN

Prof. dr. W. Van den Bogaert
Voorzitter
Commissie Medische Ethiek van de UZ KULeuven

Cc Promotor Prof. A. Roex
Cc Student Jarosz Cora – Dewaele Kathleen

Cc Mevr. An Stockmans, Administratieve coordinator ICHO vzw

SECRETARIAAT:
Tel +32 16 34 86 00 Fax +32 16 34 86 01 ec@uzleuven.be ec-submission@uzleuven.be www.uzleuven.be/ec

Bijlage 2: vragenlijst stressperceptie

Algemene gegevens

1. Leeftijd:
2. Geslacht:
3. Gemiddeld aantal werkuren per week:
4. Aantal patientencontacten per week:
5. Huisarts – huisarts in opleiding (*schrappen wat niet past)*
6. Solopraktijk – duopraktijk – groepspraktijk *(schrappen wat niet past)*

Algemene stressperceptie - *Perceived stress scale (a)*

Vraag	**0 = nooit 4 = zeer vaak**				
	0	**1**	**2**	**3**	**4**
1. Hoe vaak bent u tijdens de afgelopen maand overstuur geweest door iets dat onverwacht gebeurde?	O	O	O	O	O
2. 2. Hoe vaak hebt u tijdens de afgelopen maand het gevoel gehad dat u niet in staat was de belangrijke dingen in uw leven onder controle te houden?	O	O	O	O	O
3. Hoe vaak hebt u zich tijdens de afgelopen maand zenuwachtig en gespannen gevoeld?	O	O	O	O	O
4. Hoe vaak hebt u zich tijdens de afgelopen maand zelfverzekerd gevoeld over uw vermogen om uw persoonlijke problemen aan te pakken?	O	O	O	O	O
5. Hoe vaak hebt u tijdens de afgelopen maand het gevoel gehad dat de dingen u meezaten?	O	O	O	O	O
6. Hoe vaak hebt u tijdens de afgelopen maand het gevoel gehad dat u niet opgewassen was tegen al de dingen die u moest doen?	O	O	O	O	O
7. Hoe vaak bent u tijdens de afgelopen maand in staat geweest om irritaties in uw leven onder controle te houden?	O	O	O	O	O
8. Hoe vaak hebt u tijdens de afgelopen maand het gevoel gehad dat u de dingen de baas bleef?	O	O	O	O	O
9. Hoe vaak hebt u zich tijdens de afgelopen maand boos gemaakt om dingen die buiten uw controle om gebeurden?	O	O	O	O	O
10. Hoe vaak hebt u tijdens de afgelopen maand het gevoel gehad dat de moeilijkheden zich zo hoog opstapelden dat u ze niet te boven kon komen?	O	O	O	O	O

(a) Cohen S Kamarck T and Mermelstein R (1983). A global measure of perceived stress. Journal of health and social behavior, 24, 386-396.

Werkstresssperceptie (b)

0 = volledig mee oneens; 1 = mee oneens; 2= mee eens; 3 volledig mee eens

Vraag	0	1	2	3
1. Er is vaak grote tijdsdruk door een hoge werkbelasting.	O	O	O	O
2. Tijdens mijn werk word ik vaak gestoord en onderbroken.	O	O	O	O
3. De laatste jaren is mijn werk veeleisender geworden.	O	O	O	O
4. Van mijn leidinggevende of van een relevante ander krijg ik de waardering die ik verdien.	O	O	O	O
5. Ik ervaar – of verwacht - een verslechtering van mijn werksituatie.	O	O	O	O
6. Mijn eigen baan loopt gevaar.	O	O	O	O
7. De waardering en aanzien die ik krijg zijn in overeenstemming met al mijn inspanningen en prestaties.	O	O	O	O
8. Mijn inkomen / salaris is in overeenstemming met al mijn inspanningen.	O	O	O	O
9. In mijn werk kom ik gemakkelijk in tijdnood.	O	O	O	O
10. Het gebeurt vaak dat ik al bij het wakker worden aan werkproblemen denk.	O	O	O	O
11. Als ik thuis kom, kan ik mijn werk heel makkelijk van me afzetten.	O	O	O	O
12. Degenen, die mij het dierbaarst zijn, zeggen dat ik me te veel voor mijn werk opoffer.	O	O	O	O
13. Het werk laat me zelden los, zelfs 's avonds spookt het nog door mijn hoofd.	O	O	O	O
14. Als ik iets uitstel dat ik eigenlijk vandaag had moeten doen, kan ik 's nachts niet slapen.	O	O	O	O
15. Ik draag veel verantwoordelijkheid in mijn werk.	O	O	O	O
16. Ik ben vaak genoodzaakt overuren te maken.	O	O	O	O
17. Mijn werk is lichamelijk inspannend.	O	O	O	O
18. Ik krijg passende ondersteuning in moeilijke situaties.	O	O	O	O
19. Ik word op mijn werk onrechtvaardig behandeld.	O	O	O	O
20. Mijn baan is in overeenstemming met mijn opleiding en scholing.	O	O	O	O

Vet gedrukt is overcommitment.

(b) Siegrist J, Starke D, Chandola T, Godin I, Marmot M, Niedhammer I & Peter R (2004). The measurement of Effort-Reward Imbalance at work: European comparisons. Social Science & Medicine, 58, 8, 1483-1499

Bijlage 3: kwalitatieve vragenlijst – ervaring en beleving mindfulnesstraining

Orientatie: (meerdere antwoorden mogelijk)

- Ik ben aan deze training begonnen:
  - om te leren wat mindfulness inhoudt.
  - om beter te kunnen omgaan met werkgerelateerde stress.
  - om beter te kunnen omgaan met stresserende situaties in mijn privéleven.

Omtrent sessies

- Ik vind de duur van de sessies (2 uur):
  - Goed
  - Te lang
  - Te kort
- Ik vind de duur van de mindfulnesstraining (4 weken):
  - Goed
  - Te lang
  - Te kort
- Hoe vaak heeft u de gevraagde thuisoefeningen uitgevoerd
  - Dagelijks
  - Bijna dagelijks
  - 3 tot 4 keer per week
  - 1 tot 2 keer per week
  - Ik heb zelden een oefening gedaan
- Ik heb bij het oefenen gebruik gemaakt van de begeleidende geluidsfragmenten.
  - Tijdens elke oefening
  - Enkel de eerste keren
  - Nooit
- Ik vind het belangrijk dat mededeelnemers collega-huisartsen zijn

  Helemaal niet belangrijk 1 2 3 4 5 Heel belangrijk

- Het werkboek is voor mij ondersteunend geweest tijdens de training

  helemaal niet mee eens 1 2 3 4 5 helemaal mee eens

Subjectieve bevraging stressreductie:

- Heeft u het gevoel dat het volgen van de mindfulness training u geholpen heeft in het omgaan met moeilijke/stressvolle situaties?

  helemaal niet geholpen 1 2 3 4 5 heel erg geholpen

Tevredenheid:

- Wat hebt u het meest gewaardeerd in deze training?
- Wat hebt u het minst gewaardeerd in deze training?
- Zou u deze mindfulnesstraining bij collega-huisartsen aanraden?
  - Ja
  - Neen

  Waarom wel? Waarom niet?

- Hebt u suggesties voor verbetering?

Bijlage 4: werkboek mindfulnesstraining



Mindful in de huisartspraktijk

Pilot training mindfulness voor huisartsen
ACHG K.U. Leuven september 2014
Trainer: Dr. Franca Warmenhoven
Onderzoekers: Kathleen Dewaele en Cora Jarosz
Promotor: Prof. Dr. Ann Roex

Welkom!

Welkom bij deze mindfulness training voor huisartsen!
Deze pilot training wordt aangeboden in het kader van een Masterthesis Huisartsgeneeskunde.
Wij verwachten dat door het gebruik van Mindfulness de stressperceptie kan verlagen, en op die manier een burn-out kan worden voorkomen. In ons onderzoek gaan we na of een verkorte vorm van een interventie gebaseerd op Mindfulness zinvol en haalbaar is voor huisartsen.
De vier trainingsbijeenkomsten vinden plaats in het ACHG, Kapucijnenvoer 33 te Leuven, telkens van 20.30 – 22.30 uur.

- 4 september 2014
- 11 september 2014
- 18 september 2014
- 2 oktober 2014

We gaan ervan uit dat u aan alle bijeenkomsten aanwezig kunt zijn. Mocht u onverwacht toch verhinderd zijn dan kunt u dit doorgeven via mail: jarosz_cora@hotmail.com
Vanwege het onderzoek zal u gevraagd worden om zowel voor de start van de sessies, als na het beëindigen van de reeks van 4 sessies een korte enquête in te vullen. Deze enquête neemt ongeveer 3 minuten in beslag. Op die manier kunnen we de verandering in uw stressperceptie in kaart brengen. Ter evaluatie van elk programma onderdeel, zullen we u na elke bijeenkomst een korte evaluatie laten invullen. Zo gaan we na welke gedeeltes van de les u meer of minder leerzaam vond.

In de training zullen we in de komende weken vier maal bijeenkomen om te onderzoeken wat mindfulness voor u als huisarts te bieden heeft. U wordt hierbij uitgenodigd om te proeven van verschillende mindfulness oefeningen, zowel tijdens de bijeenkomsten alsook thuis. Hoewel deze training er uiteindelijk op gericht is om beter om te kunnen gaan met de dagelijkse drukte waar u mee geconfronteerd wordt, is het misschien goed om een kleine waarschuwing vooraf te geven: Omdat we tijdens de mindfulness oefeningen juist ook meer stil zullen staan bij hoe we drukte en stress ervaren, kan dit (zeker in het begin) tot gevolg hebben dat de drukte en stress juist intenser ervaren wordt. Dit is een gebruikelijk proces en de verwachting is dat er na verloop van tijd juist verlichting van drukte en stress kan worden ervaren. Als de drukte en stress tijdens de training voor u erg intens is/wordt, kunt u dit aangeven bij de trainer. We wensen u veel plezier en verrijking toe met het volgen van deze training!

Mindfulness

Mindfulness betekent

aandacht geven

op een bepaalde manier

gericht

in het hier en nu

niet (ver)oordelend

Jon Kabat-Zinn

Inleiding

Wat is mindfulness?

Mindfulness gaat over meer aanwezig zijn bij je ervaring van dit moment. Het gaat over aandacht hebben voor wat er nu is. Als we mindfulness beoefenen, brengen we onze aandacht 'gericht' ergens naar toe. Dat wil zeggen dat we een bewuste intentie hebben om onze aandacht te richten en niet zo maar overal in meegaan met onze aandacht.
Daarnaast is de aandacht in de mindfulness altijd gericht op het hier-en-nu, op het huidige moment. We richten onze aandacht dus niet op wat er in het verleden is gebeurd of wat er mogelijk in de toekomst gaat gebeuren, maar op onze ervaring van dít moment.
Een laatste belangrijk aspect van mindfulness is dat we een milde en niet veroordelende houding hebben over onze ervaring op dat moment.

Waar is de mindfulness training voor bedoeld?

De mindfulness training heeft als doel meer in het 'hier-en-nu' te zijn. U oefent tijdens de training om meer bewust aanwezig te zijn bij de ervaringen van uw dagelijkse leven. Dit maakt het leven interessanter en levendiger. Aan de andere kant betekent het ook dat u bewuster stilstaat bij moeilijke of onplezierige ervaringen.

De mindfulness training is bedoeld om op een andere manier met stress en spanning om te gaan. In ons leven ervaren wij vaak veel stress. In de mindfulness training onderzoeken we expliciet de manier waarop we met stress omgaan. Daarnaast experimenteren we met andere, gezondere manieren van omgaan met stress en spanning.

Tot slot kan mindfulness helpen om bewuster om te gaan met lichamelijke of psychische klachten die we ervaren. Zeker als klachten al langer bestaan, raken we snel in een automatisch patroon. In de mindfulness proberen we ons open te stellen voor nieuwe mogelijkheden. De eerste stap hierbij is om onder ogen te zien wat er is en de verwachtingen hierbij los te laten. Door het oefenen kun je merken dat het bewust ervaren en accepteren van klachten daadwerkelijk ruimte geeft.

Wat is mindfulness níet?

- Mindfulness is niet 'positief denken'. We hebben in de mindfulness aandacht voor zowel positief als negatief gekleurd denken.
- Mindfulness is geen ontspanningstechniek. Mindfulness kan leiden tot ontspanning, maar in de oefening streven we niet naar ontspanning. Hard zoeken naar ontspanning leidt vaak tot alleen maar meer spanning.
- Mindfulness is niet hetzelfde als 'in alles berusten' en je bij alles neerleggen. Mindfulness is wel accepteren van dat wat je in het moment ervaart om van daar uit wijzer te kunnen handelen.
- Mindfulness houdt niet in dat je in trance gaat. Je probeert juist bewust bij de dingen te blijven.
- Mindfulness betekent niet dat je een lege geest nastreeft. Denken is nu eenmaal wat onze geest doet. Vechten tegen gedachten levert alleen maar meer gedachten en onrust op. Wel

kan de geest leger aanvoelen doordat je je aandacht bewust richt en het denken daardoor soms wat meer op de achtergrond beweegt.

- Mindfulness is niet alleen iets voor monniken, nonnen en boeddhisten. Mindfulness is voor iedereen die bewuster aanwezig wil zijn in zijn eigen leven en in dat van anderen.

Over Mindfulness Meditatie door Jon Kabat-Zinn
(Uit Coming to Our Senses, vertaling: Franca Warmenhoven)

Meditatie – Het is niet wat je denkt
Het is misschien goed om een paar veel voorkomende misvattingen over meditatie aan te pakken.
Ten eerste kun je meditatie het beste zien als een manier van zijn in plaats van een techniek of verzameling van technieken.
Ik herhaal het nog een keer:
Meditatie is een manier van zijn, geen techniek.
Dit betekent niet dat er geen methoden en technieken bestaan binnen de beoefening van meditatie. Die zijn er wel. Sterker nog, er zijn honderden technieken, en we kunnen er soms goed gebruik van maken.
Technieken zijn hulpmiddelen die verwijzen naar manieren van zijn; manieren van zijn in relatie tot het huidige moment en in relatie tot ons eigen denken en onze eigen ervaring.
Maar we kunnen ons gemakkelijk verliezen in technieken en in onze verkeerde maar heel begrijpelijke pogingen om de technieken te gebruiken om ergens anders te komen of een speciaal resultaat of speciale situatie te bereiken dat we als doel voor ogen hebben.
Zoals we zullen ervaren, kan zo'n gerichtheid ons begrip van de volheid en rijkdom van meditatie en wat het ons te bieden heeft, ernstig belemmeren.
Daarom helpt het om in gedachten te houden dat meditatie een manier van zijn is, of, je zou zelfs kunnen zeggen; een manier van zien, een manier van weten en zelfs een manier van liefhebben.

Ten tweede is meditatie geen ander woord voor ontspanning. Misschien moet ik dat ook nog een keer herhalen: Meditatie is geen ander woord voor ontspanning.
Dit betekent niet dat meditatie niet regelmatig gepaard gaat met een diepe staat van ontspannen en door een diep gevoel van welbehagen. Natuurlijk is dat ook zo, of kan dat soms zo zijn. Maar Mindfulness meditatie is het omarmen van elke en alle toestanden van bewustzijn, zonder de voorkeur te geven aan het ene boven het andere.
Vanuit dit gezichtspunt van de beoefening van mindfulness, zijn pijn, angst, verveling, ongeduld, frustratie, bezorgdheid of spanning in het lichaam, allemaal waardevolle objecten om onze aandacht op te richten als we merken dat ze opkomen in het huidige moment. Elk van deze objecten biedt ons de mogelijkheid tot inzicht en leren, en potentieel de mogelijkheid tot bevrijding, in plaats van dat het aanwijzingen zijn dat onze meditatie oefening niet slaagt omdat we ons niet ontspannen voelen of geen gelukzalige ervaring hebben.
We zouden kunnen zeggen dat meditatie eigenlijk een manier is om te zijn die past bij de situatie waarin je jezelf bevindt, op welk moment dan ook. Als we gevangen zijn in ons denken, kunnen we op dat moment niet aanwezig zijn op een passende manier, of zijn we misschien wel helemaal niet aanwezig

De thema's van deze mindfulness training

De gebruikelijke mindfulness training bestaat uit acht bijeenkomsten van 2,5 uur. Voor deze speciale training voor huisartsen hebben wij gekozen voor vier bijeenkomsten van twee uur waarbij de volgende thema's aan bod zullen komen:

- Sessie 1: aandacht, automatismen en oordelen
- Sessie 2: zelfzorg
- Sessie 3: aandacht in en buiten de spreekkamer
- Sessie 4: communicatie met patiënten/collega's/instanties

Aan de hand van oefeningen zullen we de thema's exploreren en in de tijd tussen de bijeenkomsten

zult u gevraagd worden om een aantal oefeningen thuis en op het werk uit te voeren.

Wat is er nodig voor het volgen van deze mindfulness training?

De mindfulness training is een training die gestoeld is op ervaringsgericht leren. Dat wil zeggen dat we niets zo maar 'aannemen', maar dat we leren door iedere keer opnieuw onze ervaring te onderzoeken. Langzamerhand leren we op deze manier wat voor ons 'waar' is.

De mindfulness training is een intensief 'zelf-onderzoek' dat zeker niet alleen tijdens de bijeenkomsten plaatsvindt. We nodigen u dan ook uit om dit onderzoek thuis uit te voeren met behulp van dit werkboek en de begeleide oefeningen. Dit vraagt een zekere tijdsinvestering. Voor vrijwel iedereen zal het moeilijk zijn om deze tijd vrij te maken in de drukke levens die wij leven. Het is echter een essentieel onderdeel van de training om ook thuis en op het werk te oefenen (ongeveer 20-30 minuten per dag). Als u denkt dat dat in deze periode in uw leven onmogelijk is, kan het beter zijn het volgen van de training uit te stellen.

Het helpt om bij het begin van deze training de verwachtingen zoveel mogelijk los te laten. Misschien verwacht of hoopt u dat deze training u iets gaat brengen. Misschien kunt u met uzelf afspreken om pas aan het einde van dit onderzoek van mindfulness (na de vier bijeenkomsten) te evalueren wat u aan de training gehad hebt en tot die tijd zo open mogelijk de training te volgen.

Bijeenkomst 1: aandacht, automatismen en oordelen

Aandacht

Aandacht is een bijzonder fenomeen. Al van jongs af aan leren we dat we onze aandacht 'erbij moeten houden' en dat we 'goed op moeten letten'. Toch lijkt het erop dat we hier niet zo goed in zijn. Onze aandacht dwaalt regelmatig af. Uit onderzoek blijkt zelfs dat onze aandacht bijna de helft van de tijd bij iets anders is dan dat waar we op dat moment mee bezig zijn. Datzelfde onderzoek laat ook zien dat we ons minder prettig voelen als onze aandacht afgedwaald is dan wanneer we gefocust zijn op een taak. (Matthew A. Killingsworth, Daniel T. Gilbert (2010), "A Wandering Mind Is an Unhappy Mind", Science 12 November 2010, zie bijlage). Misschien hebben we het idee dat aandacht een soort schakelaar is die aan of uit staat: we zijn dus ofwel gefocust, ofwel we zijn afgeleid. Maar dit is waarschijnlijk een zeer beperkte zienswijze van dat wat aandacht eigenlijk is. Aandacht komt in vele soorten en maten. In de extreme vormen is onze aandacht meestal weinig functioneel: Als we te gefocust zijn, kunnen we ten prooi vallen aan tunnelvisie en als we te weinig gefocust zijn verliezen we ons in allerlei zijsporen. Je aandacht op een slimme manier gebruiken is dus een hele kunst!
De training in mindfulness richt zich op het goed leren kennen van hoe onze aandacht werkt, zodat we het op een bewustere manier kunnen gebruiken. Een belangrijk onderdeel hiervan is het onderzoeken van onze automatische reacties als het gaat om onze aandacht.

'De automatische piloot'

Een groot deel van ons leven wordt gestuurd door 'de automatische piloot'. Misschien herken je wel dat je in de auto soms kilometers kunt rijden, zonder je bewust te zijn van waar je bent. Of dat je tijdens een gesprek merkt dat je helemaal niet hebt geluisterd naar het verhaal van de ander. Of dat je net klaar bent met douchen en bemerkt dat je volledig automatisch hebt gedoucht.

Zo zijn wij vaak niet aanwezig in ons eigen leven. We zijn op deze momenten als het ware ‘weg’. Ons lichaam doet van alles op de ene plek en ‘wij’ zijn in ons hoofd ergens anders.
Opvallend hieraan is dat we meestal niet ‘weg’ zijn omdat we er voor kiezen, maar dat we eerder als vanzelf ‘wegraken’. Het is een automatisme dat we vaak niet eens in de gaten hebben.
In de mindfulness noemen we dit: *de automatische piloot*.

Voordelen van de automatische piloot

- Het kan prettig zijn dat we niet overal bij stil hoeven te staan om dingen goed te laten verlopen.
- De automatische piloot geeft ons de ruimte om onze aandacht bij andere dingen te hebben dan dat waar we op dat moment mee bezig zijn. Als we dit niet zouden kunnen, zouden we voortdurend druk bezig moeten zijn om alledaagse handelingen goed te laten verlopen.
- Sommige activiteiten gaan beter als we er niet te veel bij stilstaan en meer op onze automaat handelen (bijvoorbeeld autorijden).

Nadelen van de automatische piloot



- Je mist een hoop. De kleine dingen, die het leven vaak de moeite waard maken, zien we niet omdat we in gedachten ergens anders zijn. We missen bijvoorbeeld de lach van een kind, de schoonheid van onze omgeving. Maar ook de ‘signalen van ontevredenheid’ van onze naasten merken we vaak niet op, met alle gevolgen van dien.
- We belanden regelmatig in onze automatische piloot als het gaat om het omgaan met problemen. We hebben bijvoorbeeld een voortdurende neiging om te piekeren, om gedachten te herhalen. Niet omdat we dat willen, maar omdat het moeilijk is ons los te maken van ons (denk)patroon.
- In de automatische piloot is er geen ruimte voor creativiteit en het vinden van nieuwe oplossingen waardoor we vaak in dezelfde patronen blijven hangen, zelfs al zijn ze niet functioneel.
- Het belangrijkste nadeel van de automatische piloot is misschien wel dat we er vaak geen keuze in hebben. We noemen het niet voor niets ‘automatische piloot’. Als we in onze automatische piloot raken, impliceert dit dat we een stuk vrijheid (om onze ervaring in volheid te beleven en om te handelen zoals het op dat moment het beste lijkt) kwijtraken.

Oordelen

Een belangrijk automatisme dat bij de meesten van ons sterk ontwikkeld is, is ‘oordelen’. We beoordelen alles en iedereen om ons heen en ook onszelf. Soms is oordelen erg handig om onderscheid te kunnen maken tussen bijvoorbeeld wat we willen en wat we niet willen, maar het kan ons ook in de weg staan.

Zoals in de definitie van mindfulness al naar voren kwam, is ‘niet oordelen’ een belangrijk aspect van mindfulness. Niet oordelen is geen gemakkelijke opgave, want wij zijn gewend om voortdurend alles te beoordelen; we vergelijken onszelf met anderen, we vergelijken onze ervaringen met eerdere ervaringen en beoordelen of een situatie voldoet aan onze verwachtingen.
Het proberen te stoppen met oordelen levert vaak in eerste instantie een nieuw oordeel op als je bij jezelf opmerkt dat je oordeelt (het veroordelen van het oordeel). Het is daarom handiger om in eerste instantie alleen bewustzijn naar je oordeel te brengen en op te merken wanneer je oordeelt. Door het herkennen van het oordelen en het besef dat dit een automatisch patroon is, kun je vaak beter accepteren dat je oordeelt. Het oordeel krijgt dan minder gewicht en het is makkelijker om het vervolgens los te laten.

Oefenen

Bodyscan
In deze eerste week van deze mindfulness training gaan we de bodyscan oefenen. De bodyscan is binnen de mindfulness om meerdere redenen een belangrijke oefening.

- De bodyscan brengt je uit je hoofd en in je lichaam. Wij leven vaak erg vanuit ons hoofd waardoor we minder contact hebben met ons lichaam. De bodyscan helpt om je lichaam weer meer te voelen. Het doel is om aandacht te hebben voor je lichaam en te voelen wat en waar je iets in je lichaam ervaart. Op den duur zul je merken dat je gevoeliger wordt en dingen in je lichaam opmerkt waar je je eerder niet bewust van was.
- Je oefent het richten van de aandacht, omdat je je aandacht voortdurend verplaatst door je lichaam. Dit helpt om je ‘aandacht-spier’ te versterken. Je aandacht zal vroeg of laat afgeleid raken en dat geeft je de mogelijkheid om, op het moment dat je de afleiding opmerkt, te oefenen om je aandacht opnieuw terug te brengen naar de bodyscan. Hierdoor ontwikkel je het vermogen om je aandacht langer te richten. Daarnaast leer je ook om je aandacht weer los te maken doordat je de aandacht steeds verplaatst naar een volgend lichaamsdeel.
- Het is onvermijdelijk dat je in de bodyscan je automatische piloot tegenkomt. Door de bodyscan dagelijks te doen leer je je automatische piloot kennen en leer je er mee om te gaan.

Deze week vragen we je om dagelijks de tijd vrij te maken voor een bodyscan oefening. Je kunt je ervaringen opschrijven in het oefenformulier van week 1.

Uit de automatische piloot stappen: de korte pauze
Neem meerdere keren per dag een kort moment om te stoppen met wat je aan het doen bent en vraag jezelf:
‘Wat gaat er op dit moment in mij om?’ of ‘Hoe voel ik me nu?’ (je kunt de vraag eventueel voor jezelf aanpassen)
Deze oefening kan je helpen om automatische patronen te herkennen. Als je dit meermaals per dag oefent, kun je door even te stoppen je automatische reacties leren herkennen en (even) onderbreken.
Je kunt de korte pauze toepassen als je specifieke dingen doet gedurende de dag, bijvoorbeeld voordat je aan een maaltijd begint, voordat je de deur uitgaat, voordat je de auto uitstapt, etc.

Je kunt de korte pauze ook toepassen als je opmerkt dat je gehaast, geïrriteerd, boos bent of een ander gevoel hebt. Belangrijk is dat het er niet om gaat om iets te veranderen aan je ervaring van dat moment, maar dat je alleen maar hoeft op te merken wat je ervaring is.

Wat kan je helpen bij het oefenen van mindfulness?

Het helpt als je bereid bent een zekere inspanning te verrichten om meer bewust te leven. Niet de inspanning van hard werken, maar de inspanning van bewust je aandacht richten op het hier-en-nu, telkens weer opnieuw. Het is goed om je te realiseren dat dit een proces is dat niet vanzelf gaat. Vaak kost het ook moeite om de ruimte in je leven te creëren om de oefeningen thuis te kunnen doen. Het helpt als je de tijd voor de oefeningen in je dagprogramma inplant en er een routine van maakt. Als je het oefenen laat afhangen van of er tijd overblijft, wordt het vaak een heel gevecht en krijg je het gevoel dat je dit nog 'moet' doen in plaats van dat het oefenen van mindfulness iets is dat je jezelf gunt.
Het helpt ook bij het oefenen als je je verwachtingen over de oefeningen kunt loslaten. De oefeningen hoeven niet prettig te zijn of te leiden tot ontspanning. Je moet ze gewoon doen. Het effect van deze training is regelmatig pas na een aantal weken van oefenen te bemerken, dus het heeft weinig zin om een enkele oefening te 'beoordelen'. Daarnaast is het goed om je te realiseren dat moeilijke oefeningen, waarbij het bijvoorbeeld erg onrustig voelt, ons juist ook veel kunnen leren. Het gaat er tenslotte om in het hier-en-nu aanwezig te zijn bij dat wat er is, ook als dat vervelend is.
Tenslotte: vergeet niet dat je ieder moment opnieuw kunt beginnen. In feite is dat wat we doen: duizenden malen opnieuw beginnen. Elke week, elke dag, elke oefening, elk moment kun je opnieuw beginnen.

Oefenformulier

Week 1

Dag	Oefening	JA/NEE	Opmerkingen
1ste dag	Bodyscan		
	Korte pauzes		
2de dag	Bodyscan		
	Korte pauzes		
3de dag	Bodyscan		
	Korte pauzes		
4de dag	Bodyscan		
	Korte pauzes		
5de dag	Bodyscan		
	Korte pauzes		
6de dag	Bodyscan		
	Korte pauzes		
7de dag	Bodyscan		
	Korte pauzes		

Bijeenkomst 2: zelfzorg

Gezonde keuzes
Wat we van moment tot moment, van uur tot uur, van jaar tot jaar met onze tijd doen, kan grote invloed hebben op ons algemeen welbevinden en op ons vermogen effectief met stress en negatieve gevoelens om te gaan. Je zou je de volgende dingen kunnen afvragen:

1. Welke dingen geven me een goed gevoel, versterken het gevoel dat ik echt leef in plaats van alleen maar besta? ('plus'-activiteiten)

2. Welke dingen putten me uit, verminderen het gevoel dat ik echt leef en geven me het gevoel dat ik amper besta of nog erger? ('min'-activiteiten)

3. Aanvaard ik het dat er bepaalde dingen in mijn leven zijn die ik eenvoudigweg niet kan veranderen? Besteed ik bewust meer tijd en moeite aan activiteiten die me opvrolijken en minder tijd en moeite aan bezigheden die me neerslachtig maken?

Door vaker 'erbij' te zijn door de dag heen en weloverwogen te besluiten wat we echt nodig hebben op elk van die momenten, kunnen we activiteiten gebruiken om opmerkzamer en alerter te worden en onze stemming beter te reguleren. Dit geldt voor zowel ons gewone dagelijkse leven als voor moeilijke perioden. Vaak weten we wel wat goed en gezond voor onszelf is, maar als we veel in de automatische piloot leven is het vaak moeilijk om gezonde keuzes te maken.
Stilstaan lijkt de sleutel te zijn tot het maken van bewuste keuzes maken voor onze gezondheid. In de mindfulness biedt de ademruimte een concrete manier om het stilstaan te ondersteunen.

De ademruimte
De 3 minuten ademruimte gebruiken we binnen de mindfulness vaak als een soort barometer om bewust te ervaren hoe het op dat moment met ons is.
Bewustwording is de eerste stap wanneer we een ademruimte nemen. Het doel van deze stap is dat we het effect van mindfulness gebruiken om:

- onszelf los te maken van de doe-modus;
- in een voelende/waarnemende/wetende zijns-modus komen;
- onze gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen te erkennen of waar te nemen terwijl we ons ervan bewust blijven.

De ademruimte helpt je om contact te maken en ruimte geven aan dat wat er op dat moment bewust, maar soms ook onbewust speelt. Het is een oefening waarbij je stilstaat en ruimte geeft aan je ervaring van het moment. Nadat je je ervaring ruimte gegeven hebt, laat je je ervaring ook weer los. Dit doen we door onze aandacht helemaal te richten op de ademhaling. Hierna volgt een beschrijving van de oefening.

De 3 minuten ademruimte

1. Aandacht voor je ervaring van dit moment
Het kan helpen om jezelf naar het hier-en-nu te brengen door een rechte, waardige en wakkere houding aan te nemen. Eventueel kun je je ogen sluiten.
In de eerste stap van de ademruimte breng je je aandacht naar je ervaring van dit moment. Je verzamelt als het ware alle elementen van je ervaring van dat moment. Je kunt jezelf bijvoorbeeld vragen:

Wat is mijn ervaring op dit moment?
Welke gedachten zijn er op dit moment?
Hoe voelt het voor mij op dit moment? Voelt het aangenaam, onaangenaam of neutraal? Zijn er op dit moment specifieke gevoelens of emoties die ik in mezelf kan opmerken?
Hoe voelt mijn lichaam op dit moment? Welke lichamelijke sensaties kan ik opmerken?

Je hoeft niets te doen of te veranderen aan de ervaringen die je opmerkt. Neem ze alleen waar en erken dat ze er zijn, zelfs als ze onaangenaam of ongewenst zijn.

2. Aandacht voor de ademhaling
Vervolgens kun je je ervaring zoals je die hebt opgemerkt in de eerste stap van de ademruimte laten voor wat het is en richt je je volledige aandacht op een vriendelijke manier op de adembeweging. Je kunt iedere inademing en iedere uitademing volgen en je bewust zijn van de beweging van de adem.

Misschien dat je in deze fase nogmaals teruggetrokken wordt met je aandacht naar (elementen van) je ervaring die je in de eerste stap van deze oefening ruimte hebt gegeven. Als je dit opmerkt, kun je de adembeweging opnieuw als anker gebruiken om je aandacht terug te brengen.

3. Uitbreiden van je aandacht
Breid in de laatste stap van de ademruimte je aandacht uit van de ademhaling naar het voelen en ervaren van het lichaam als geheel, naar je houding en je gezichtsexpressie. Je kunt vervolgens je ogen weer openen.

Hindernissen
Ons doel in deze training is om vaker en meer aanwezig te zijn bij onze ervaring van dit moment zonder erover te oordelen. Misschien dat je in de eerste week bij het oefenen al bemerkt hebt dat het niet zo'n eenvoudige opgave is. Vaak staan ons dingen in de weg om onze ervaring van het moment volledig toe te laten. Traditioneel (vanuit de Vipassana meditatie traditie) worden de factoren die ons in de oefeningen hinderen omschreven in vijf hindernissen:

Verlangen

Bijvoorbeeld: Je bent aan het oefenen en plotseling krijg je vreselijk veel zin in een kopje thee of een stukje chocolade. Misschien verlang je naar mooie muziek of klanken tijdens je meditatie. Of je hebt tijdens de vorige meditatie een prettige ervaring gehad en wilt hetzelfde in deze meditatie opnieuw ervaren.

Afkeer

Bijvoorbeeld: Je bent aan het oefenen en dan gaat net de telefoon of komt er een huisgenoot de kamer binnen en je irriteert je aan de verstoring. Of misschien irriteer je je aan de stem of de woordkeus van de begeleide meditatie. Misschien vind je dat er te veel gesproken wordt tijdens de meditatie of juist te weinig of dat het tempo niet goed ligt voor jou op dit moment.

Slaperigheid / Dufheid

Bijvoorbeeld: Je bent aan het oefenen en merkt dat je vreselijk slaperig bent en steeds wegdut tijdens je meditatie waardoor het lastig is je aandacht te richten. Het kan ook zijn dat je een zekere matheid of dufheid in je aandacht bemerkt.

Rusteloosheid

Bijvoorbeeld: Je bent aan het oefenen en kan je lichaam nauwelijks stil houden. Je benen, nek of armen voelen rusteloos en je kunt je niet of nauwelijks bedwingen om te bewegen. Of je merkt dat je aandacht van hot naar haar vliegt en dat het je niet lukt om je aandacht op een bepaald focus te houden omdat er steeds gedachten tussendoor komen.

Twijfel

Bijvoorbeeld: Je bent aan het oefenen en begint te twijfelen of mindfulness eigenlijk wel iets voor je is. Misschien ga je je afvragen of je het wel goed doet of vraag je je af of de oefening (op dat moment) zinvol is of dat je je tijd beter anders kunt gebruiken.

De automatische piloot en de hindernissen

Waarschijnlijk ben je een of meer van deze ‘hindernissen’ al tegen gekomen in je oefeningen. Ook in het optreden van de hindernissen speelt de automatische piloot een belangrijke rol. Het is belangrijk om je te realiseren dat je niet kíest voor hindernissen. Je kiest er bijvoorbeeld niet voor om rusteloos te zijn, maar merkt opeens dat het moeilijk is om te blijven zitten omdat je je zo rusteloos voelt.

De hindernissen in je leven

Het bijzondere aan deze vijf hindernissen is dat je ze kunt tegenkomen in je meditatiebeoefening tijdens deze training, maar, als je beter kijkt, zul je zien dat je ze ook in je dagelijks leven tegenkomt. Vrijwel altijd als je het gevoel hebt dat ‘het niet lekker loopt’, zul je een van bovengenoemde hindernissen kunnen herkennen.

In deze training leren we niet hoe we van deze hindernissen afkomen, maar hoe we ze herkennen en er op een andere manier mee kunnen omgaan. Deze andere manier van omgaan houdt in dat we de hindernissen toe kunnen laten als onderdeel van onze ervaring zonder dat we er volledig aan overgeleverd zijn. Hiermee hervinden we een stuk vrijheid die verloren gaat als we altijd automatisch reageren op onze hindernissen.

De bodyscan en andere oefeningen helpen ons om de hindernissen tegen te komen en ermee te oefenen zodat we ze op den duur ook in ons dagelijks leven beter kunnen herkennen en er anders, en misschien wijzer, mee om kunnen gaan.

Helpende factoren

Gelukkig zijn er bij het oefenen van mindfulness niet alleen hindernissen maar ook factoren die ons kunnen helpen bij het ontwikkelen van mindfulness.

Niet oordelen

Zoals in de definitie van mindfulness al naar voren kwam, is 'niet oordelen' een belangrijk aspect van mindfulness. Niet oordelen is geen gemakkelijke opgave, want wij zijn gewend om voortdurend alles te beoordelen; we vergelijken onszelf met anderen, we vergelijken onze ervaringen met eerdere ervaringen en beoordelen of een situatie voldoet aan onze verwachtingen.
Het proberen te stoppen met oordelen levert vaak in eerste instantie een nieuw oordeel op als je bij jezelf opmerkt dat je oordeelt (het veroordelen van het oordeel). Het is daarom handiger om in eerste instantie alleen bewustzijn naar je oordeel te brengen en op te merken wanneer je oordeelt. Door het herkennen van het oordelen en het besef dat dit een automatisch patroon is, kun je vaak beter accepteren dat je oordeelt. Het oordeel krijgt dan minder gewicht en het is makkelijker om het vervolgens los te laten.

Geduld

Mindfulness vraagt een investering die niet meteen iets oplevert. In die zin helpt het om geduld te hebben en er niet direct iets van te verwachten. Geef jezelf de ruimte om te leren. En zoals we ook vragen om te proberen niet te oordelen over je oordelen, vragen we je ook om geduldig te zijn met je ongeduld als je dit tegenkomt.

Eindeloos opnieuw beginnen

Mindfulness gaat over je ervaring in dit moment. Je kunt daarom eindeloos opnieuw beginnen. Binnen de meditatieoefening word je bijvoorbeeld afgeleid en zodra je dit opmerkt, begin je weer opnieuw met het richten van je aandacht. De oefening is dan niet mislukt, want de afleiding hoort zelfs bij de oefening! En zoals al eerder gezegd: je kunt elke week, elke dag, elke meditatie en elk moment opnieuw beginnen. Bij het opnieuw beginnen hoort ook het ervaren met een 'beginnersgeest', oftewel met de openheid die je hebt als je iets voor de eerste keer beleeft.

Vertrouwen

Het helpt als je vertrouwen hebt in het oefenproces van mindfulness. Vertrouwen kun je van buitenaf voeden. Je kunt bijvoorbeeld wetenschappelijke onderzoeken in herinnering roepen die aangeven dat het beoefenen van mindfulness zinvol is of je kunt luisteren naar een inspirerend leraar of persoon in wie je vertrouwen hebt.
Vertrouwen kun je ook van binnenuit ervaren. Het gaat hierbij om het vertrouwen in jezelf, het leren luisteren naar jezelf en het vertrouwen in je eigen vermogen om mindfulness te leren en te verdiepen op jouw manier.

Niet streven

Meditatie heeft als doel om te zijn met dat wat er is. Vanuit de mindfulness gezien is alles wat nodig is al aanwezig. 'Innerlijke rust' heeft niets van buitenaf nodig. Het heeft alleen maar nodig dat we loslaten wat in de weg zit om de rust te kunnen ervaren. Dat wat vaak het meeste in de weg zit om dit te laten gebeuren is onze neiging om ergens anders te willen zijn dan waar we zijn. Het heeft dus geen zin om ergens naar te streven, want alles wat er nodig is, is er al. Het 'niet streven' binnen de mindfulness is een lastige paradox, want natuurlijk doen we deze training niet als we niet zouden denken dat het ons iets goeds te brengen had en streven we in zekere zin toch ergens naar. Op korte termijn kan het streven echter een lastige barrière zijn om te kunnen zijn met hoe het nu is. Het helpt om het streven te herkennen als streven zodat we het gemakkelijker los kunnen laten.

Acceptatie
Acceptatie helpt om de dingen te laten zijn zoals ze op dit moment zijn. Als we niet accepteren wat (op dit moment) niet te veranderen is, gaat er vaak veel energie verloren met verzet en weerstand. Acceptatie betekent geen passieve overgave aan alles wat ons overkomt en betekent niet dat we onze principes overboord moeten zetten en alles maar moeten nemen zoals het komt. Het is een actieve houding waarin we beginnen met de situatie zoals die op dat moment is te accepteren. Als we geen energie verliezen in weerstand en verzet, kunnen we vaak ook helderder zien wat er in een bepaalde situatie nodig is.

Loslaten
Zoals we in de bodyscan iedere keer opnieuw een lichaamsdeel met onze aandacht verkennen en vervolgens weer loslaten, zo kun je met elke gedachte, lichamelijke sensatie, geluid, gevoel en gebeurtenis oefenen om los te laten. Loslaten is niet gemakkelijk; soms is een ervaring zo prettig dat we het willen vasthouden, maar het kan ook gebeuren dat ervaringen juist erg onaangenaam zijn en het toch moeilijk is om los te laten. Loslaten betekent niet hetzelfde als wegstoppen, wegduwen of negeren. Loslaten is een manier om iets er te laten zijn zonder iets te doen met het verlangen of de afkeer die je misschien ten opzichte van deze ervaring hebt. In zekere zin is loslaten het vermogen om gedachten en/of gevoelens ongemoeid te laten.

Mildheid, vriendelijkheid
Het helpt om bij het beoefenen van mindfulness en vriendelijke houding naar jezelf en je ervaring te hebben. Mildheid kan helpen, zeker als je het moeilijk hebt en je bijvoorbeeld boosheid, angst of verdriet tegenkomt.
Soms helpt het om je voor te stellen dat je een klein kind iets aan het leren bent. De beste manier om het kind iets te leren is met een zachte, vriendelijke houding. Misschien is het nodig om hetzelfde duizenden keren opnieuw te horen en duizenden keren opnieuw in hetzelfde patroon te vallen. Je hoeft het jezelf niet kwalijk te nemen. Misschien kun je er zelfs om glimlachen. Met het oefenen van een vriendelijke houding ontwikkel je langzaam meer compassie voor jezelf maar ook voor de mensen om je heen.

God, schenk mij de kalmte om te accepteren
wat ik niet kan veranderen;

---

de moed om te veranderen wat ik kan veranderen.
En de wijsheid om het verschil te kennen.

- *Oorspronkelijke bron onbekend* –

Bewustzijn van de ademhaling

In deze week maken we kennis met de ademhaling als focus van onze aandacht. We hoeven onze ademhaling hiervoor niet aan te passen, maar alleen stil te staan bij de ervaring van onze ademhaling in ons lichaam. De ademhaling is er altijd, alleen hebben we er maar zelden aandacht voor. Door te oefenen worden we ons meer bewust van hoe onze ademhaling voelt.

Aandacht voor je ademhaling betekent:

- aandacht voor dit moment, voor het hier-en-nu. De ademhaling kan dan ook gebruikt worden als een anker naar het 'NU' toe.
- Ademhaling is ook sterk verbonden met ons gevoel. Als we angstig zijn, als we boos, verdrietig of juist blij zijn, ademen we anders. Aandacht voor je adem helpt je om bewuster te zijn van wat er op dat moment op gevoelsniveau aan de orde is.
- Zoals we later zullen merken kan aandacht voor je adem je ook helpen om los te leren laten en om af en toe meer balans te voelen.

Er zijn boeken vol geschreven over hoe onze ademhaling werkt, maar de manier waarop we in deze training de ademhaling zullen bestuderen is geen wetenschappelijke, maar een ervaringsgerichte manier. We staan stil bij het ervaren van het ademen. We zullen er iedere keer opnieuw bij stilstaan hoe de adembeweging in het lichaam voelt. Gaandeweg kun je merken dat de adem steeds anders is en dat je de adem kunt gebruiken als bron van informatie, maar ook als stabiel anker. Je kunt je bijvoorbeeld bewust worden van spanning als je opmerkt dat je sneller ademt. Daarnaast kun je ook met je aandacht bij je adem blijven en ervaren dat dit in het moment soms rust kan geven.
De meeste mensen kunnen de adembeweging opmerken op een van de volgende plekken:

- *de neus(gaten)*
  Misschien voel je de luchtstroom van de ademhaling de neus(gaten) passeren. Je kunt je dan richten op het gevoel van de luchtstroom in of bij de neus. Je kunt opmerken hoe deze beweging van lucht aanvoelt. Misschien merk je op dat het niet bij elke ademhaling hetzelfde voelt. Misschien kun je het begin en het einde van de luchtstroom opmerken. Of misschien merk je op dat de luchtstroom van de inademing anders voelt dan de uitademing (bijvoorbeeld de temperatuur van de lucht).

- *Het uitzetten van de buik*
  Misschien kun je de adembeweging ook in je buik voelen. Als je dit niet zo goed voelt, kun je eens proberen een hand op je buik te leggen om de beweging van de ademhaling in de buik beter te voelen. Ook nu kun je opmerken hoe deze beweging aanvoelt en of de beweging per ademhaling verschillend is. Misschien dat je ook het begin en einde van de uitademing in de buik kunt voelen.

- *Het uitzetten van de borstkas*
  Het kan ook zijn dat je de adembeweging het beste in je borstkas voelt. Je kunt opmerken hoe de borstkas beweegt op de in- en uitademing; misschien kun je het heffen van het borstbeen of het uitzetten van de ribbenkast aan de voorkant, zijkanten of achterkant voelen.

Het is belangrijk om je te realiseren dat de bovengenoemde voorbeelden alleen maar voorbeelden zijn. Het zijn geen ervaringen die je zou *moeten* voelen. Het gaat uiteindelijk om jouw ervaring van de ademhaling. Misschien kun je maar heel weinig van je ademhaling voelen of voel je de ademhaling op een andere plek dan hier genoemd is. Dan is dat het uitgangspunt van je oefening; je aandacht bij deze subtiele veranderingen van de ademhaling brengen. Je hoeft geen enkel aspect van je ademhaling zelf te veranderen als je ermee gaat oefenen. We oefenen niet om beter te leren ademen (we ademen al jarenlang vanzelf), we oefenen om onze aandacht bewust te leren richten.

De ademhaling als anker
De ademhaling is er altijd en de ademhaling is altijd in het nu. Dat maakt dat de ademhaling ook een hulpmiddel kan zijn om onze aandacht in het hier-en-nu te brengen. We kunnen onze aandacht op de ademhaling richten, op ieder moment gedurende onze dag om opnieuw contact met het hier-en-nu te maken. We zeggen ook wel dat we de ademhaling als anker gebruiken om ons iedere keer weer terug te leiden naar ons basis uitgangspunt; het nu.

De ademhaling en gevoel
Heb je ooit opgemerkt dat de ademhaling kan veranderen met je stemming – bijvoorbeeld kort en diep als we gespannen of boos zijn, sneller als we opgewonden zijn, langzaam en vol als we gelukkig zijn, bijna verdwijnend als we bang zijn en een diepe zucht slakend als we ons moedeloos voelen? De ademhaling is altijd bij ons en is vaak een eerlijke boodschapper van ons gevoel. Alleen daarom al kan het zinvol zijn om de adem beter te leren kennen.

Je kunt je hiermee eerder en beter bewust worden van je ervaring van dat moment. Aandacht voor je adem kan ons helpen om goed en eerlijk op te merken hoe het op dat moment met ons is.

Aandacht voor de ademhaling om rustiger te worden
Als je je aandacht naar de ademhaling brengt kan het zijn dat je er rustiger van wordt. Je zou dus kunnen zeggen dat je de ademhaling op deze manier makkelijk kunt 'gebruiken' om rustiger te worden als je bijvoorbeeld veel onrust ervaart. Zo eenvoudig werkt het jammer genoeg niet. Mindfulness gaat tenslotte over het zijn met wat er is. En als je heel hard probeert rustiger te worden, dan word je vaak alleen maar meer gespannen.....
Het rustig worden door je adem te richten op de ademhaling is een van de paradoxen binnen mindfulness. Het essentiële verschil tussen het leren van een ademhalingstrucje om rustiger te worden en het beoefenen van mindfulness ligt in de manier waaróp je je aandacht naar de ademhaling brengt. In de mindfulness brengen we aandacht naar de ademhaling zonder dat we het vervelende gevoel, de onrust weg proberen te krijgen. Als er bijvoorbeeld angst is, dan geven we ruimte aan de angst (zolang als dat voor jou oké is) en daarnaast richten we onze aandacht op de ademhaling. Het proces van het richten van je aandacht op de ademhaling is tegelijkertijd ook een

stuk van het loslaten van de angst. Je doet dit niet om van de angst af te komen maar om een beter contact met het hier-en-nu te maken, door je adem te voelen. Het gevolg hiervan is vaak dat je niet meer helemaal in beslag genomen wordt door de emotie; er is weliswaar nog steeds angst, maar je bent je daarnaast ook bewust van je adembeweging. Je verruimt daarmee als het ware je perspectief waardoor je je niet meer zo 'gegrepen' voelt door de angst.
Ongetwijfeld zul je merken dat het heel moeilijk is om je verwachtingen los te laten om dit te willen ervaren. Hoe meer je motieven voor het oefenen gebaseerd zijn op 'ergens van af willen komen', hoe groter het verzet tegen (een deel van) het 'hier-en-nu' en hoe groter vaak de stress.
Bedenk dat emoties soms ruimte nodig hebben en ook zullen nemen. Aandacht naar de ademhaling is niet de oplossing voor je emotionele problemen. Het kan je wel helpen niet in een vernauwd perspectief van een bepaalde emotie te raken en daarmee kan het je ook helpen niet in een automatisch patroon terecht te komen.

Hieronder vind je een beschrijving van de oefening die je kunt doorlezen voordat je de ademhalingsoefening begint. Je kunt ook gebruik maken van een begeleide oefening door middel van een audio-opname.

1. Je kunt voor deze oefening een comfortabele zithouding aannemen, bijvoorbeeld in een stoel of op een kussen of bankje op de grond. Het helpt als je een wakkere houding aanneemt zodat je aandachtig kunt zijn. Voor de meeste mensen betekent dit een houding met een rechte rug zonder dat deze gespannen is. Als je op een stoel zit kun je je voeten plat op de grond plaatsen.
2. Je kunt je ogen sluiten en je aandacht richten op het contact dat je lichaam maakt met de onderlaag. Je kunt dan ook voelen hoe de houding van je lichaam nu voelt.
3. Breng vervolgens je aandacht naar de ademhaling zoals je deze voelt in je lichaam. Je kunt de adem bijvoorbeeld voelen in je neus, je borstkas of je buik. Je kunt je aandacht naar de plek brengen waar jij de beweging van de adem in je lichaam het beste voelt.
4. Volg met je aandacht, zo goed als je kunt, alle veranderingen in je lichaam als de ademhaling je lichaam binnenkomt bij de inademing en als de ademhaling je lichaam verlaat bij de uitademing.
5. Je hoeft de ademhaling niet te veranderen of onder controle te krijgen. Laat de ademhaling gewoon zichzelf ademen. Als je opmerkt dat je heel geforceerd bent gaan ademen of je voelt je duizelig door het ademen, kan het helpen om je aandacht weer
   even te richten op de contactpunten van je lichaam met de stoel, het kussen of de grond.
6. Als je opmerkt dat je aandacht is afgedwaald, kun je erbij stilstaan dat het afdwalen een heel normaal verschijnsel is. Het moment dat je het opmerkt, word je als het ware weer wakker en kun je je aandacht op een vriendelijke manier terugleiden naar de ademhaling zoals je die nú voelt.
7. Je kunt deze oefening 10-15 minuten doen, of langer als je dat wilt.

Oefenen

Aandacht voor de ademhaling

In deze week vragen we je om dagelijks een oefening te doen van 10-15 minuten waarbij je de aandacht naar de ademhaling brengt. Iedere keer als je aandacht afdwaalt, kun je op een vriendelijke manier je aandacht weer terugbrengen.

De 3 minuten adempauze

Neem drie keer per dag een moment om te stoppen om de 3 minuten ademruimte te oefenen.
Je kunt de ademruimte toepassen als je specifieke dingen doet gedurende de dag, bijvoorbeeld voordat je aan een maaltijd begint, voordat je de deur uitgaat, voordat je de auto uitstapt, etc.
Je kunt de ademruimte ook toepassen als je opmerkt dat je gehaast, geïrriteerd, boos bent of een ander gevoel hebt. Belangrijk is dat het er niet om gaat om iets te veranderen aan je ervaring van dat moment, maar dat je alleen maar hoeft op te merken wat je ervaring is, vervolgens je aandacht naar de ademhaling te brengen en tot slot je aandacht weer uit te breiden.

Dag	Oefening	JA/NEE	Opmerkingen
1ste dag	Aandacht adem 10-15 min		
	3x3 min AR		
2de dag	Aandacht adem 10-15 min		
	3 min AR		
3de dag	Aandacht adem 10-15 min		
	3 min AR		
4de dag	Aandacht adem 10-15 min		
	3 min AR		
5de dag	Aandacht adem 10-15 min		
	3 min AR		
6de dag	Aandacht adem 10-15 min		
	3 min AR		

7de dag	Aandacht adem		
	3 min AR		

Oefenformulier week 2

Bijeenkomst 3: aandacht in en buiten de spreekkamer



Aandacht in en buiten de spreekkamer….

Zowel in als buiten de spreekkamer wordt er een voortdurend appel op ons gedaan en hoewel wij ons kunnen voornemen om bewust om te gaan met de vragen die de omgeving aan ons stelt (zowel op het gebied van werk als prive), toch is het niet zo makkelijk om niet op een automatische manier om te gaan met deze voortdurende stroom van verzoeken en impulsen en om ons niet te verliezen in de stress die we regelmatig kunnen ervaren.

Omgaan met stress

Moeilijke dingen, onaangename ervaringen en stress horen nu eenmaal bij het leven. De manier waarop we met moeilijke dingen omgaan heeft een grote invloed op ons leven. Soms kan stress ons leven gaan beheersen, zoals bij hevige angst, somberheid of boosheid. Het is daarom belangrijk stil te staan bij onze patronen van omgaan met stress. Hieronder volgen een aantal belangrijke aspecten van stress.

Allereerst zijn er globaal gezien twee manieren van reageren op stress: *vergroten* en *verkleinen*

Vergroten

We laten de stress toe, maar we vergroten ons gevoel of de situatie. Dit kan bijvoorbeeld het gevolg zijn van urenlang op de bank zitten piekeren over het probleem. Gedachten als ‘Dit was niet de eerste keer!’, ‘Waarom doet iedereen zo naar tegen me’, ‘Waarom ik altijd’, ‘Ik ben ook niks’, ‘Het is een grote schande!’ krijgen volledig de ruimte.

Bij vergroten is er de stress van de aanleiding, maar deze wordt aangevuld met stress die ontstaat als reactie op de aanleiding. Zo ontstaat een opeenhoping van stress waarbij wij soms niet meer in de gaten hebben wat de stress is die bij de eerste aanleiding hoort en welke stress door onze eigen reactie veroorzaakt wordt.

Verkleinen

We laten het niet echt toe. We voelen het niet doordat we het ontkennen, het weglachen en we voelen dan ook niet dat we geraakt zijn.

Minimaliseren lijkt in eerste instantie een prettige oplossing, maar ook hier is het goed om stil te staan bij de gevolgen van het automatisch patroon van verkleinen. Als je veel ‘verkleint’ en je je dus weinig geraakt voelt en toont, kan er een zekere afstand ten opzichte van je naasten ontstaan. Ons gevoel en het feit dat we geraakt kunnen worden in ons gevoel is tenslotte een belangrijk onderdeel van communicatie en een uiting van verbondenheid.

Bovendien kan het ook gebeuren dat iemand die veel verkleint toch meer en meer gespannen wordt, zonder dat deze persoon zelf zich bewust is van de oorzaak. Er kan een heleboel spanning onbewust opgebouwd worden die er soms pas na jaren opeens uitkomt in een onverwachte vorm (burn-out, extreme boosheid, enzovoort).

Belangrijk hierbij is om je te realiseren dat zowel het verkleinen als het vergroten *automatische* patronen zijn. Je neemt geen bewust besluit om te vergroten of te verkleinen. Dit lijkt vanzelf te gebeuren.

De twee pijlen

Als we stress ervaren, zijn we vaak van slag. We maken ons er zorgen over of we zijn boos of angstig. Eigenlijk ervaren we dan twee soorten stress; een eerste stress en een tweede, reactieve stress. Vanuit het boeddhisme wordt hierbij de analogie van twee pijlen gebruikt. Het is alsof een persoon die stress ervaart doorboord wordt door een pijl en onmiddellijk daarna door een tweede pijl. We ervaren de stress van beide pijlen. Als we geraakt worden door de stress (de eerste pijl), treedt er vaak een reactie op van weerstand en aversie. Deze reactie kan een eigen leven gaan leiden in onze gedachten en gevoelens. We proberen bijvoorbeeld de stress te vermijden door het niet te voelen (ons af te sluiten), door afleiding te zoeken of we voelen ons overweldigd door onze situatie of het emotionele gevoel dat de stress oproept. Dit geheel aan reacties creëert de tweede pijl, die soms nog stressvoller aanvoelt dan de eerste pijl. De eerste pijl is meestal niet te vermijden. Het is de tweede pijl waarmee we binnen de mindfulness training werken.

Evolutie van het omgaan met stress



Een andere manier om onze patronen van stress te onderzoeken is onze stresspatronen vanuit een evolutionair proces te bekijken. In de stress respons is een evolutie te herkennen die overeenkomt en parallel loopt met de ontwikkeling van ons brein. vanuit de meest primitieve en automatische manier van het reageren op stress tot de meer ontwikkelde en bewuste manier van het omgaan met stress.

1. *De 'vecht of vlucht reactie'*
   Dit is onze meest primitieve reactie op stress. Deze reactie is uitermate geschikt om te overleven in gevaarlijke situaties. Als er acuut gevaar dreigt, bijvoorbeeld als je wordt aangevallen door een hond, dan zal er een reactie optreden van rennen, vechten of verstijven en hopen dat de aanval snel stopt. Je hebt weinig keuze in deze reactie omdat deze in een reflex optreedt. Het is ons meest basale beschermingsmechanisme voor ernstig gevaar.

2. *De 'emotionele reactie'*
   Op dit niveau van reageren roept een stressvolle situatie emoties op. Ook deze reacties gebeuren automatisch en grotendeels onbewust. Enkele karakteristieke patronen van emoties die je kunt onderscheiden:

   - **'Het slachtoffer'**: passiviteit, gelatenheid, klagen en piekeren over 'waarom ik?'

(maximaliseren)
- **'De grappenmaker':** cynisme, grappen maken, problemen bagatelliseren, alles weglachen (minimaliseren)
- **'Mij doet het niets'**: onverschillig, afgesloten voor de problemen, het maakt niets uit, het raakt me niet, dit stelt niets voor. (minimaliseren)
- **'Het korte lontje'**: irritatie, boosheid, de schuld ergens anders neerleggen (maximaliseren)

Zo zijn er nog wel meer patronen van emotioneel reageren op stress. En zoals gezegd; je kiest er niet voor om het slachtoffer te spelen of om juist boos te worden. Het gebeurt gewoon vanzelf. Wij hebben allemaal van tijd tot tijd emotionele reacties op stress en dit is meestal ook geen probleem. Pas als je doorschiet in een patroon of altijd met hetzelfde patroon reageert maakt dit je erg star in je omgang met stress.

Al de hierboven genoemde patronen zijn automatisch. Je kunt er niets aan doen, maar soms heb je in de gaten dat je als het ware in een patroon raakt. Op het moment dat je dit ziet gebeuren ontstaat er opeens wel een keuze. Namelijk de keuze om jezelf toe te staan om te voelen wat je voelt, zonder het weg te willen hebben en zonder het te hoeven op te lossen. Dan is er geen sprake meer van een automatische reactie maar van een bewuste actie: namelijk 'erbij blijven'. Een manier binnen de mindfulness om erbij te blijven is het toepassen van de 3 minuten ademruimte.

Bewustzijn → Keuze om erbij te blijven → 3 minuten ademruimte

---

3. *'Het bewuste antwoord'*
   Als je ervoor hebt kunnen kiezen om 'erbij te blijven', kun je opmerken wat er om je heen gebeurt, maar ook wat er in jezelf gebeurt. Je kiest ervoor om te voelen en bewust te ervaren.

   Vanuit dit niveau zie je de stressvolle situatie onder ogen en sta je jezelf toe om de emoties die erbij horen te voelen. Je wordt niet helemaal meegezogen in je patroon en je beseft dat je meer bent dan alleen je probleem. Je hebt de beschikking over een breder perspectief. Vanuit dit ruimer bewustzijn kun je vaak gemakkelijker in het moment blijven en wordt je reactie niet zo beïnvloed door verzet (vanuit vroeger ervaringen) of angst (vanuit verwachtingen over de toekomst).
   Het probleem wordt niet automatisch gekoppeld aan allerlei negatieve associaties vanuit het verleden. De ademruimte helpt om meer gecentreerd te raken. Als je stilstaan bij wat je voelt zie je vaak dat je meer intuïtief, creatief en vaak wijzer kunt reageren op stress.

Bewuste (wijze) stressrespons

Stress → ▸ bewustwording van lichamelijke reacties
▸ bewustwording van emoties
▸ bewustwording van gedachten
→ Stressrespons (bewuste actie)

Door de bewustwording van de fysieke reacties, de emoties en de gedachten die opgeroepen worden door een stressvolle situatie, raken we meer gecentreerd. We zijn beter in staat te zien wat

er aan de hand is en kunnen bewust een keuze maken om te handelen (of juist niet te handelen) in plaats van meegenomen te worden in een automatisch patroon.
Het actief richten van onze aandacht naar de fysieke en emotionele reacties en de gedachten in situaties van stress, is niet altijd even makkelijk en vraagt veel oefening.
De oefening die hier goed bij aansluit is de ademruimte. In de ademruimte creëren we ruimte voor de bewustwording van lichamelijke sensaties, emoties en gedachten waardoor we als het ware een keuzemoment creëren voordat we reageren.

De ademruimte – coping
We noemen de ademruimte toegepast op stressvolle of vervelende gebeurtenissen de ademruimte coping. De structuur van de oefening blijft hetzelfde. De ademruimte coping helpt je om je in stressvolle situaties opnieuw te verbinden met het moment. Ook nu kun je de ademhaling als anker gebruiken. Het is belangrijk om je te realiseren dat je met behulp van de ademruimte coping de stress niet 'weg mediteert'. Het is geen trucje of snelle manier om van je stress af te komen. Het kan er wel bij helpen om niet in een automatische stressreactie terecht te komen.

De 3 minuten ademruimte coping

1. Aandacht voor je ervaring van dit moment in deze stressvolle situatie
In de eerste stap van de ademruimte coping breng je je aandacht naar je ervaring van het moment. Je verzamelt als het ware alle elementen van je ervaring van dat moment. Je kunt jezelf bijvoorbeeld vragen:

Wat is mijn ervaring op dit moment?
Welke gedachten komen er op terwijl ik stilsta bij deze stressvolle situatie?
Hoe voelt het voor mij op dit moment? Kan ik de gevoelens of emoties die deze situatie bij mij oproept in mezelf opmerken?
Hoe voelt mijn lichaam op dit moment? Welke lichamelijke sensaties kan ik opmerken?

Zo goed als je kunt laat je je volledige ervaring van deze onaangename situatie toe. Herinner je er eventueel nogmaals aan dat je deze oefening niet doet om je er beter door te gaan voelen maar dat je de oefening doet om je bewust te zijn van je ervaring van dit moment, hoe vervelend deze ook is.

2. Aandacht voor de ademhaling
Vervolgens kun je je ervaring zoals je die hebt opgemerkt in de eerste stap van de ademruimte laten voor wat het is en richt je je volledige aandacht op een vriendelijke manier op de adembeweging. Verander niets aan je onaangename gevoelens of gedachten of lichamelijke sensaties. Als ze opnieuw opkomen kun je er als het ware mee ademen zonder er verder iets aan te doen. Het zwaartepunt van je aandacht kun je bij de adembeweging leggen.

Misschien dat je in deze fase regelmatig teruggetrokken wordt met je aandacht naar het denken of de gevoelens bij de onaangename situatie. Als je dit opmerkt, kun je de adembeweging opnieuw als anker gebruiken om je aandacht terug te brengen.

3. Uitbreiden van je aandacht
Breid in de laatste stap van de ademruimte je aandacht uit van de ademhaling naar het voelen en ervaren van het lichaam als geheel, naar je houding en je gezichtsexpressie. Je kunt vervolgens je ogen weer openen.

Oriëntatie op ons automatisch negatief denken
Stressvolle situaties roepen vaak automatisch negatief denken op. Als je je eigen patronen hierin kent, is het ook gemakkelijker de patronen te herkennen op het moment dat ze opkomen. Voor het onderzoeken van je automatische negatieve denkpatronen kun je als hulpmiddel de *vragenlijst automatische negatieve gedachten* gebruiken.

Oefenen
Zitten met aandacht
In deze week vragen we je om dagelijks een zitoefening te doen van 15 minuten. Je kunt hiervoor een begeleide meditatieoefening gebruiken. Iedere keer als je aandacht afdwaalt, kun je op een vriendelijke manier je aandacht weer terugbrengen.
De 3 minuten adempauze
Neem ook deze week drie keer per dag een moment om te stoppen om de 3 minuten ademruimte te oefenen.
Pas de ademruimte (coping) ook bewust toe als je opmerkt dat je gehaast, geïrriteerd, boos bent of een ander gevoel hebt. Belangrijk is dat het er niet om gaat om iets te veranderen aan je ervaring van dat moment, maar dat je alleen maar hoeft op te merken wat je ervaring is, vervolgens je aandacht naar de ademhaling te brengen en tot slot je aandacht weer uit te breiden.

Onderzoek van je gedachten
We willen je vragen om deze week aandacht te hebben voor je denkproces en dan met name het negatieve denken. Je kunt hiervoor de lijst van automatische negatieve gedachten gebruiken om je eigen patronen in het negatieve denken te herkennen (aanvullen met je eigen negatieve gedachten is zeker mogelijk). Misschien lukt het ook om de komende tijd gedurende je dagelijkse dag het denken op te merken. Ook nu is het niet het doel om iets aan je denken te veranderen, maar uitsluitend om opmerkzaam te zijn van het denkproces.

Automatische negatieve gedachten
Kruis in onderstaande lijst je 'top 5' van automatische negatieve gedachten aan. Je mag de lijst aanvullen als je nog andere automatische negatieve gedachten hebt. Als je geen 'bij jou passende' gedachten vindt, vraag je dan eens af wat er zou gebeuren als je je heel somber voelt of heel gestrest bent. Welke gedachten komen dan als eerste op?

1	ledereen is tegen mij.	13	Ik kan niet op gang komen.
2	Ik ben slecht.	14	Wat is er mis met me?
3	Waarom heb ik nooit succes?	15	Ik wou dat ik ergens anders was.
4	Niemand begrijpt mij.	16	Ik krijg de dingen niet op een rij.
5	Ik heb anderen teleurgesteld.	17	Ik haat mezelf.
6	Ik kan het niet meer aan.	18	Ik ben waardeloos.
7	Ik wou dat ik een beter mens was.	19	Ik wou dat ik kon verdwijnen.
8	Ik ben zo'n slappeling.	20	Wat is er met me aan de hand?
9	Mijn leven loopt niet zoals ik het wil.	21	Ik ben een verliezer.
10	Ik val mezelf zo tegen.	22	Mijn leven is een puinhoop.
11	Niets geeft me nog een goed gevoel.	23	Ik ben een mislukkeling.
12	Ik kan hier niet meer tegen.	24	Ik zal nooit succes hebben.

25	Ik voel me zo machteloos.	28	Mijn toekomst stel niets voor.
26	Er moet iets veranderen.	29	Het is het niet waard.
27	Er moet iets mis zijn met me.	30	Ik kan niets afmaken.

Oefenformulier Week 3

Dag	Oefening	JA/NEE	Opmerkingen
1ste dag	Zitoefening		
	3x3 min AR en AR coping		
2de dag	Zitoefening		
	3x3 min AR en AR coping		
3de dag	Zitoefening		
	3x3 min AR en AR coping		
4de dag	Zitoefening		
	3x3 min AR en AR coping		
5de dag	Zitoefening		
	3x3 min AR en AR coping		
6de dag	Zitoefening		
	3x3 min AR en AR coping		
7de dag	Zitoefening		
	3x3 min AR en AR coping		

Bijeenkomst 4: communicatie met patiënten/collega's/instanties

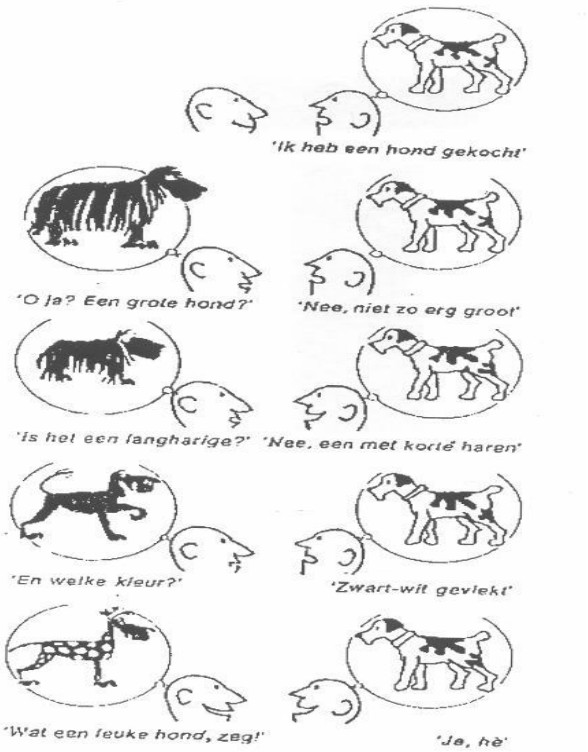
Communicatie, een ontmoeting van perspectieven

Via communicatie drukken we onszelf uit, delen we ons perspectief met anderen en maken we onszelf kenbaar. Dit kan een uitdagend proces zijn omdat er vaak veel tegelijkertijd gebeurt in een uitwisseling en onze communicatiepartner vaak ook een perspectief te delen heeft. In communicatie kunnen we onze aandacht voornamelijk richten op de expressie van ons eigen perspectief of op het ontvangen van het perspectief van de ander. Daarnaast kunnen we ons richten op de inhoud van de communicatie of het proces en de verbinding die we ervaren met de ander. Meestal richten we ons automatisch op een bepaald aspect van de communicatie en laten we de andere aspecten buiten onze aandacht.

Ook in het communiceren hebben we veel automatische patronen die soms verbonden zijn aan de rollen die we innemen. In het communiceren als arts met een patiënt zullen er bijvoorbeeld andere gewoontes of patronen zijn dan in het communiceren met de eigen gezinsleden.

Tot slot nemen we in onze communicatie vaak onze persoonlijke overtuigingen mee die zijn gebaseerd op het perspectief dat wij innemen. Vaak zijn wij ons niet bewust van welk perspectief we innemen of welke overtuigingen er onderliggend spelen. Wij kijken naar iets en zien het als DE WAARHEID. De ander kijkt naar hetzelfde en ziet zijn EIGEN WAARHEID.

In communicatie helpt het om bewuster met perspectieven om te gaan. Soms het perspectief van de ander in te nemen en te beseffen dat er altijd een ruimer perspectief is.



De kracht van JA en NEE

De woorden ‘ja’ en ‘nee’ lijken de meest simpele en heldere woorden om te communiceren die wij in onze taal hebben. Ondanks die helderheid is wat er gebeurt als wij ‘ja’ of ‘nee’ zeggen (of als wij deze woorden van anderen horen), veel complexer.

Een ‘nee’ horen levert vaak vervelende gevoelens op. In de mindfulness oefeningen geven we ruimte aan het gevoel dat hierbij op komt. We kunnen ons ook bewust zijn van de reactie van een ander als je zelf ‘nee’ tegen iemand zegt.

Een ‘ja’ horen levert vaak meer positieve gevoelens op. Toch is het ja niet alleen gekoppeld aan positiviteit. Soms zeggen we ‘ja’ tegen een ander en betekent dit in feite dat we ‘nee’ tegen onszelf zeggen (bijvoorbeeld als iemand je aan het einde van de consultatie die al flink uitgelopen is vraagt: ‘Dokter, mag ik u ook nog iets vragen over die pijn in mijn benen waar ik al jaren mee kamp?’)

Het lichaam communiceert mee

Als wij communiceren dan gebeurt er van alles in ons lichaam. Natuurlijk kennen we allemaal het concept van ‘non-verbale communicatie’, maar dit is niet het enige. Er gebeurt in ons lichaam ook van alles dat we kunnen voelen tijdens situaties waarin we communiceren. Misschien ligt het minder voor de hand om hier aandacht aan te geven en toch kan het ons voorzien van waardevolle informatie. We horen onszelf bijvoorbeeld ‘ja’ zeggen tegen een verzoek van een collega om een dienst te ruilen en voelen dat onze schouders zich spannen of dat er een druk in de borstkas of buik te voelen is. Of we spreken met een patiënt op een huisbezoek en voelen hoe er onrust in ons lichaam zit en dat we eigenlijk zouden willen opstaan en vertrekken. Of een patiënt geeft aan erg ontevreden te zijn over de behandeling en we voelen hoe de huid van ons gezicht strakker wordt en we een onaangenaam gevoel hebben in onze borstkas of onze buik. Voor ieder zijn deze lichamelijke reacties in verschillende situaties weer anders en het kan zinvol zijn om de eigen lichamelijk reacties goed te leren lezen als een ‘barometer’ omdat het je van belangrijke informatie kan voorzien die vaak helderder en eenduidiger is dan de informatie die wij vanuit het denken kunnen halen.

Respectvolle communicatie

Om respectvol te communiceren is bewustzijn nodig. Bewustzijn van het eigen perspectief en van het perspectief van de ander. Hierbij is het uitermate bruikbaar om eerst even te stoppen om je gewaar te worden voordat je je meteen in een doelgerichte communicatie verliest. Vooral bij moeizame communicatie kan het dan erg handig zijn om een hulpmiddel te gebruiken om even te stoppen. We gebruiken hiervoor het acroniem STAR (bron David Dewulf):

Stop
Tune in
Ask
Respond

Stop

Omschakelen van DOEN naar ZIJN. Even stoppen en bewust worden wat er gebeurt. Constateren dat er gedachten zijn dat er eventueel een conflict ontstaan is. Losmaking van de inhoud van het denken. Loslaten van de neiging om te willen overtuigen.

Tune in

Niet reageren op de situatie maar ruimte maken voor de gedachten, emoties en lichamelijke situaties. Eventueel contact met je adem. Ruimte geven aan wat is.

Ask

Vanuit een ruimer perspectief en wijzere modus vragen:
Hoe kan ik hier het beste mee omgaan?
Hoe kan ik op deze situatie antwoorden?
Soms zijn we erg verstrikt in onze gedachten of overtuigingen. Het kan dan helpen om een aantal vragen te stellen, voor je reageert.
Is wat ik zeg waar?
Is het echt waar?
Is het behulpzaam?
Is het vriendelijk (voor jezelf, voor de ander)?

Respond

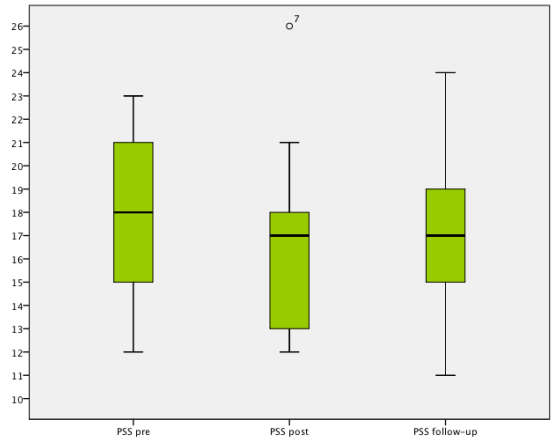
Word gewaar hoe je het zegt terwijl je het zegt.
Bewust van je ervaring nadat je gesproken hebt.

Afronding van deze mindfulness training
De afgelopen vier bijeenkomsten heb je kunnen proeven aan verschillende aspecten van mindfulness. Mindfulness blijft een vaardigheid en net als met iedere vaardigheid kun je deze onderhouden of veronachtzamen. We hopen dat deze mindfulness training positief heeft kunnen bijdragen aan het bewustzijn van stress en het omgaan met stress in het persoonlijke leven en in het huisartsenwerk en dat je de aangeboden oefeningen kunt blijven gebruiken. Misschien ben je ook zo geïnteresseerd geraakt dat je een volledige mindfulness training zou willen volgen. Dit kan soms helpen om een grotere routine in de vaardigheden te blijven houden.
Hieronder zijn een aantal oefeningen voor dagelijks bewust zijn beschreven die je hiervoor ook zou kunnen toepassen.

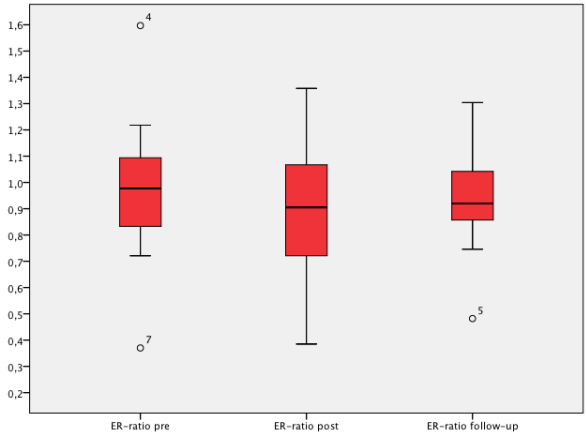
- Als je ‘s morgens wakker wordt, breng, voordat je je bed uitgaat, je aandacht naar je ademhaling. Observeer 5 ademhalingen bewust.
- Merk veranderingen in je houding op. Wees bewust hoe je lichaam en geest voelen wanneer je beweegt van liggen naar zitten, naar staan, naar lopen. Merk op wanneer je een overgang maakt van de ene houding naar de andere. Je kunt dit in de praktijk bijvoorbeeld gebruiken als je van je spreekkamer naar je wachtkamer loopt.
- Hoor een telefoon rinkelen, een vogel zingen, een trein passeren, een lach, een auto toeteren, de wind, het geluid van een deur die dichtgaat; gebruik geluiden als een herinnering voor bewust zijn. Luister echt en wees aanwezig en wakker.
- Neem gedurende de dag enkele momenten om je aandacht naar je adem te brengen. Observeer 5 bewuste ademhalingen.
- Neem, elke keer wanneer je iets eet of drinkt, een minuut en adem. Kijk naar je voedsel en realiseer dat het voedsel verbonden was aan iets dat zijn groei voedde. Kun je het zonlicht zien, de regen, de aarde, de boer, de vrachtwagen in je voedsel? Besteed aandacht als je eet, consumeer het voedsel bewust voor je lichamelijke gezondheid. Breng bewustzijn naar het zien van je eten, het ruiken, het proeven, het kauwen, en het slikken.
- Merk je lichaam op wanneer je loopt of zit. Neem een moment om je houding waar te nemen. Besteed aandacht aan het contact van de grond onder je voeten. Voel de wind op je gezicht, armen, en benen terwijl je loopt. Ben je aan het haasten?
- Breng bewustzijn naar luisteren en spreken. Kun je luisteren zonder het eens of oneens te zijn, zonder het leuk of niet leuk te vinden, zonder te plannen wat je gaat zeggen als het jouw beurt is? Wanneer je spreekt, kun je gewoon zeggen wat je wilt zeggen zonder het te benadrukken of het te ontkrachten? Kun je nagaan hoe je geest en lichaam voelen?
- Elke keer dat je in een rij wacht, gebruik deze tijd om het staan en ademen op te merken. Voel het contact van je voeten met de vloer en hoe je lichaam voelt Besteed aandacht aan het op en neer gaan van je buik. Voel je je ongeduldig?
- Wees bewust van elke gespannen plek in je lichaam gedurende de dag. Kijk of je erop in kunt ademen, en, terwijl je uitademt, de spanning kunt laten gaan. Is er ergens in je lichaam spanning opgeslagen? Bijvoorbeeld in je nek, schouders, maag, kaken, lage rug? Rek of doe yoga wanneer mogelijk eens per dag.
- Richt aandacht op de dagelijkse activiteiten zoals het tandenpoetsen, wassen, haar borstelen, schoenen aandoen, je werk doen. Breng bewustzijn naar elk van deze activiteiten.
- Voor je gaat slapen, neem enkele minuten en breng je aandacht naar je ademhaling. Observeer 5 bewuste ademhalingen.

We willen je hartelijk bedanken voor het deelnemen aan deze training en het daaraan verbonden onderzoek!

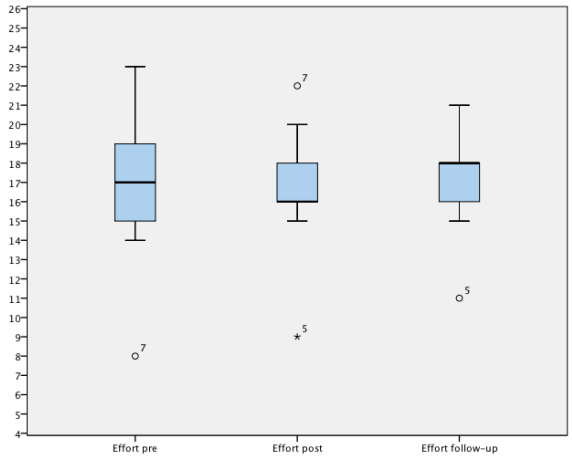
Bijlage 5: evolutie gemiddelde stress-scores pre-interventie, post-interventie en follow-up van de interventiegroep.



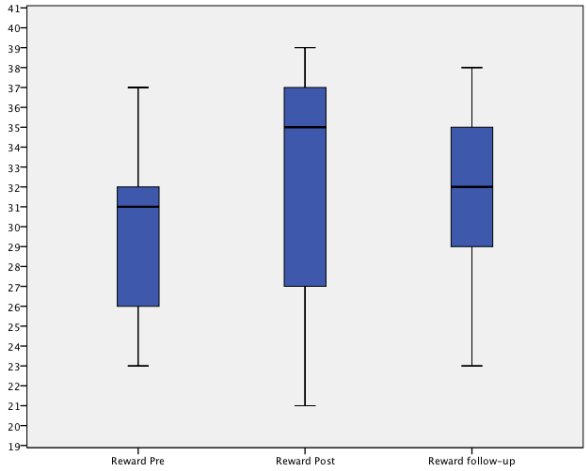
Figuur 1: PSS-scores bij de interventiegroep



Figuur 2: ER-ratio's bij de interventiegroep



Figuur 3: Effort bij de interventiegroep



Figuur 4: Reward bij de interventiegroep