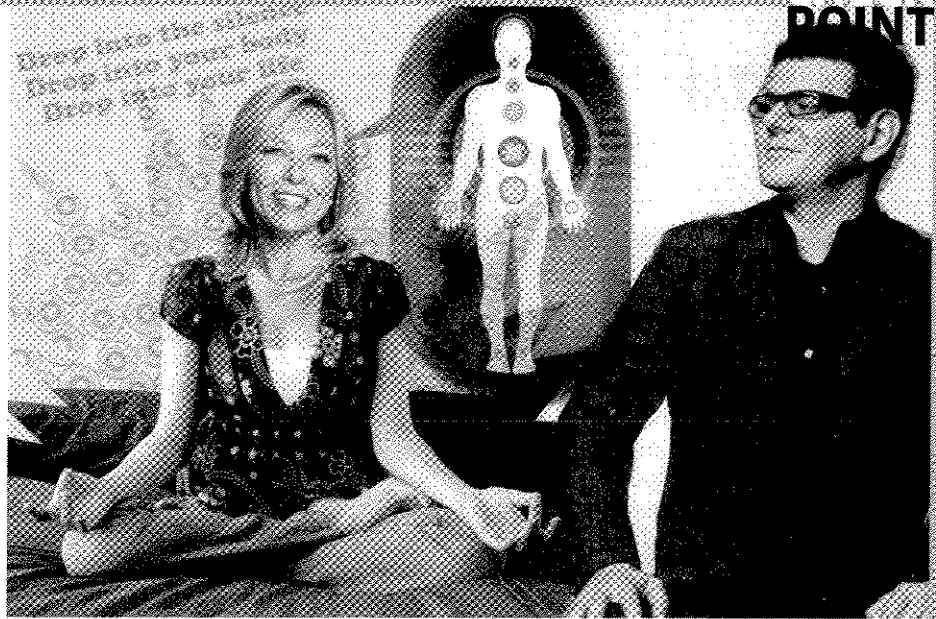


PSYCHO

Mindfulness combineert oosterse meditatietechnieken met onze westerse psychologie. Niet zweverig, maar doelgericht: voor particulieren en bedrijven die streven naar een betere werken levenskwaliteit.



# MINDFULNESS

TEKST: JOANIE DE RIJKE

## De zachte methode tegen stress, pijn en depressie

### Wat is het?

Mindfulness is een methode die eind jaren 70 in de VS werd ontwikkeld door **Jon Kabat-Zinn**, destijds als hoogleraar verbonden aan het gezondheidscentrum van de universiteit van Massachusetts. De methode werd aanvankelijk gebruikt voor de behandeling van mensen met chronische, onbehandelbare pijn en aan stress gerelateerde klachten. Kabat-Zinn gaf hen aandachtstraining (mindfulness) en dat bleek ontzettend goed aan te slaan. Zijn **Mindfulness Based Stress**

ness. Voor patiënten met een terugkerende depressie bleek het een effectieve methode. Na 1 jaar was maar 30% van de patiënten herfallen in plaats van de normale 70%.

### Verskil met reguliere therapieën

Mindfulness maakt gebruik van **boeddhistische meditatie- en yogatechnieken**, maar dan vertaald naar onze maatschappij en **in combinatie met een aantal inzichten en technieken uit de westerse psychologie** (meta-cognitieve therapie), ook wel MBCT

met mindfulness worden gecombineerd. De mix van boeddhistische én westerse methodes, blijkt het beste van twee werelden. Mindfulness is inmiddels zo ver geëvolueerd dat het wordt toegepast bij alle mogelijke klachten: spanningshoofdpijn, slapeloosheid, CVS, depressie, chronische pijn, angst, overemotionele reacties, of om je levenskwaliteit te verbeteren.

Psychiater **Edel Maex**, verbonden aan het Antwerpse Middelheimziekenhuis, was de eerste die Mindfulness in België introduceerde. Hij beschrijft de techniek als volgt:

“Het is zowel een methode als het effect van die methode: met open aandacht in de werkelijkheid staan. Mindfulness slaat op een bepaalde kwaliteit van aandacht: een milde, open, niet-oordelende aandacht over wat zich hier en nu aandient. Dat is heel anders dan hoe onze aandacht zich doorgaans gedraagt: wispelturig en selectief, zowel voor positieve als negatieve zaken.”

### In plaats van te verdrinken in negatieve gedachten, leer je erbij stil te staan en ernaar te kijken

**Reduction (MBSR)** komt erop neer dat je anders omgaat met je pijn en stress. In plaats van te verdrinken in negatieve gedachten en gevoelens, leer je erbij stil te staan en ernaar te kijken.

De techniek waaide over naar Europa en werd in het begin vooral toegepast bij mensen die telkens in een depressie hervielen. De westerse methodes die daar tot nu toe voor werden gebruikt, waren niet altijd even succesvol. En altijd maar Prozac voorschrijven, was ook geen ideale oplossing.

**Mark Williams**, prof in Oxford en klinisch psycholoog, vond het antwoord in Mindful-

(Mindfulness Based Cognitive Therapy) genoemd. In de westerse psychotherapie wordt vooral gewerkt aan verandering in jezelf. Bij mindfulness wordt dat niet gedaan. Je leert eerst onbevooroordeeld te kijken naar wat je voelt en denkt, het accepterend waar te nemen, in plaats van het te onderdrukken. Vervolgens leer je dat je kunt kiezen hoe je met dat gedrag en met die gedachten omgaat. In plaats van je gedrag te willen veranderen, leer je er anders tegenaan te kijken waardoor je er makkelijker mee leert om te gaan. Omdat er overeenkomsten zijn met de westerse gedragstherapie, kan het zo goed

### Voor wie is het nuttig?

Niet alleen voor mensen met depressies en chronische pijn. Je kunt de methode ook gebruiken om **stressgerelateerde problemen** te voorkomen. Mindfulness verbetert de kwaliteit van je leven. Of je nu ongeschoold of hooggeschoold bent, jong of oud, arm of rijk, met of zonder een bepaalde geloofsovertuiging, mindfulness is voor iedereen. →

People are not seeking the meaning of life, they are seeking the experience of being alive. Mindfulness gives the possibility to experience to be alive.

MARC WILLIAMS  
GRONDELEGGER MBCT

### Hoe breng je het in de praktijk? Mindfulness leert hoe je je eigen leven kunt regisseren en waarnemen in plaats van het als een acteur te beleven.

De regisseur heeft het overzicht over het hele scenario. De acteur speelt zijn rol en heeft geen idee van wat zich achter de coulissen afspeelt. De regisseur zoomt uit en ziet de medespelers, decors, figuranten, de schaduw en het eigen docu-drama. Door waarnemer en toeschouwer te worden van ons eigen leven, nemen we vanzelf afstand. Dat waarnemen moeten we dan wel op een objectieve, milde en niet-beoordelende manier doen. Mindfulness komt in principe neer op 3 stappen: stop, kijk en handel.

Drop into the silence,  
drop into the moment,  
drop into your body,  
drop into your heart,  
drop into your life

JON KABAT ZINN  
GRONDELEGGER MINDFULNESS

☸ **Stop.** Makkelijker gezegd dan gedaan in ons leven vol verplichtingen en verwachtingen. Maar vergelijk jezelf met je auto. Die heeft ook regelmatig onderhoud nodig. Als er iets mis is, geeft een lampje op je dashboard dat aan. Zo werkt ons lichaam ook. We krijgen continu signalen, alleen hebben we niet geleerd ernaar te luisteren. En als we ze al horen, negeren of onderdrukken we ze vaak. Omdat er altijd wel iets is wat we moeten (werken, de plicht wacht, er moet geld in het laatje komen, straks ontslaan ze me nog, ik moet mijn best doen, presteren...). We lopen er ook van weg. Bijvoorbeeld door afleiding te zoeken in extreem veel te sporten, of te eten, of door ons compleet op het werk te storten. Die afleidingen hoeven niet altijd negatief te zijn, maar intussen los je het kernprobleem niet op. Wanneer je afstand neemt van al die zelfopgelegde ver-

plichtingen, kom je er opnieuw achter wat je echt wilt en kun je vervolgens beter voor jezelf gaan zorgen.

👁️ **Kijk.** Spring eens van die trein en kijk naar wat er is en wat je voelt. Breng je aandacht naar je adem. Door letterlijk aan jezelf te vragen: wat voel ik nu? Zowel op emotioneel als op fysiek vlak. Waar sta ik in mijn leven, ben ik nog goed bezig? Vaak merk je op zo'n moment dat er iets aan de hand is. Misschien wordt het plots duidelijk dat je heel moe bent, ook al raas je altijd maar door. Misschien is er een verdriet dat om aandacht vraagt. Je kijkt naar die zaken en moet er verder niets mee doen, je laat het gewoon zijn. Je zult zien dat al die emoties en gedachten komen en gaan. Gedachten en gevoelens zijn er soms en dan verdwijnen ze weer. Als je beseft dat al die zaken tijdelijk zijn, geeft dat een stuk rust. Kijken leert je contact maken met wie je bent, met je kennis, je wijsheid, je gevoel en je lichaam.

👋 **Handel.** Als er iets gebeurt - van de dood van een geliefde tot een agressieve weggebruiker waar je last van hebt - dan heb je de keuze hoe je ermee omgaat. Een tegenslag kun je niet omkeren, wat je ermee doet kun je wél bepalen. Wanneer je in de ochtendspits afgesneden wordt door iemand die dan ook nog zijn middelvinger naar je opsteekt, word je uiteraard kwaad. Je voelt woede opkomen. Je kunt die ander ook de weg afsnijden, of uit je auto stappen om hem op zijn gezicht te slaan. Je kunt op zo'n moment ook naar jezelf kijken en je bewust zijn dat je de keuze hebt hoe je omgaat met wat er is. We hebben daar een enorme vrijheid in, alleen beseffen we dat vaak niet.

### Wat verandert er concreet?

Je hoeft absoluut geen boedhist te worden of elke dag uren te mediteren. De drie basisstappen: stop, kijk en handel, kun je zelf toepassen. Bedoeling is dat je **rust, wijsheid en vrijheid** ervaart. Zodat je eindelijk echt kunt gaan leven. 🌟

## BEDRIJF OF PARTICULIER:

### HIER KUN JE TERECHT

\* **Psychiater Edel Maex** was de eerste die mindfulness in België toepaste. Hij is verbonden aan het Antwerpse Middelheimziekenhuis waar hij al jaren mensen met succes behandelt. De therapie bestaat uit **8 sessies van 2,5 uur**. Je krijgt er een **werkboek en 3 cd's** bij waarmee je zelf thuis aan de slag kunt. Wil je het goed doen, dan houdt dat in dat je elke dag thuis zo'n 3 kwartier bezig bent.  
[www.levenindemaalstroom.be](http://www.levenindemaalstroom.be)

\* **Ann Van Steenwinkel** en **Chris Lejaeghere** zijn beiden psycholoog, psychotherapeut en human resources consultant. Ze hebben meer dan 20 jaar ervaring in coaching en advies, zowel op klinisch vlak als in het bedrijfsleven. Van Steenwinkel en Lejaeghere geven **mindfulness trainingen voor individuen en groepen**. Mensen uit het bedrijfsleven en particulieren leren hun geest te managen naar meer rust en inzicht op een praktische, nuchtere manier. Voor het bedrijfsleven hebben ze **MindfulbizZ** opgericht: een integratie van mindfulness op de werkvloer. Van Steenwinkel en Lejaeghere leren mensen te zijn in plaats van alleen maar te denken en te doen. Via **yoga, meditatie, lichaamsgevoelens** en een **persoonlijk gezondheidsplan** leer je vitaler, helderder, gelukkiger en minder moe te zijn.  
[www.mindfulbiz.be](http://www.mindfulbiz.be): voor bedrijven  
[www.annvansteenwinkel.be](http://www.annvansteenwinkel.be): voor particulieren  
[chris@mindfulbiz.be](mailto:chris@mindfulbiz.be), of <http://users.pandora.be/chris.lejaeghere>