

MINDFULNESSTRAINING BIJ STRESS, BURN-OUT EN DEPRESSIE

EEN 8-WEKEN-STAPPENPLAN VOOR HULPVERLENERS

David Dewulf

**LANNOO
CAMPUS**

D/2015/45/236 – 978 94 014 2711 1 – NUR 770/895

Vormgeving omslag: Nanja Toebak, 's-Hertogenbosch
Vormgeving binnenwerk: Lettie Egberts, Scriptura Westbroek

Foto omslag: iStockphoto

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten). LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
p/a Papiermolen 14-24
3994 DK Houten (Nederland)
Postbus 97
3990 DB Houten (Nederland)

www.lannoocampus.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord **5**

Ter inleiding **7**

Mindfulness **9**

Mindfulness in klinisch en ruimer perspectief **11**

De intake **15**

Groepsproces en veiligheid in een groep **19**

De inquiry **25**

Practicals voor de sessies **29**

De 8-weken-training **31**

Sessie 1 – Lao Tse **31**

Sessie 1 – Aandacht voor het nu en de adem **33**

Sessie 2 – Aandacht voor het lichaam en aangename momenten **59**

Sessie 3 – Aandacht voor je grenzen en voor onaangename momenten **83**

Sessie 4 – Aandacht voor innerlijke stilte en stress **103**

Sessie 5 – Aandacht voor gedachten en gevoelens **137**

Sessie 6 – Aandacht voor je interpretaties en communicatie **169**

Sessie 7 – Aandacht voor je leven **199**

Sessie 8 – Aandacht voor je heartfulness **227**

De volle dag **247**

De hand-outs	253
De onderliggende psychologie	255
De zijns- en de doe-modus	255
Mindfulness-based living	257
Mindfulness en burn-out	257
Mindfulness en meditatie	262
Mindfulness in therapie	266
Mindfulness en depressie	269
Reflecties voor de trainer	271
Woord van dank	275
De auteur	276
Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness (I AM)	276
De I AM Academy	277
Andere boeken van David Dewulf	279
Literatuur	282
Interessante onderzoekspapers en artikelen	282
Register	286

Ter inleiding

Het schrijven van dit boek is een echte klus geweest. Zoals alles in het leven is dit boek ontstaan uit een *ongoing proces* van nieuwe inzichten, ervaringen en wetenschappelijke vernieuwingen. Over meer dan tien jaar en bij meer dan tienduizend deelnemers werd, de inhoud van dit werk daarbij getoetst en bijgesteld.

De methode is een combinatie van MBSR en MBCT met een aantal elementen uit de zelf-compassietraining en Mind/Body Medicine. Na gerandomiseerd gecontroleerd wetenschappelijk onderzoek werd deze aanpak zeer efficiënt bevonden voor onder andere stresshantering en preventie van terugval in depressie. Ook voor aanpak van burn-out neemt de belangstelling toe.

Dit boek kan je gebruiken als leidraad bij het geven van de acht weken durende mindfulnessstraining. Als je al trainer bent en vooral gericht bent op MBSR of MBCT, kijk dan of het mogelijk is om je te openen voor dit boek, net zoals je in je eigen meditatiepraktijk opent zonder oordeel en met nieuwsgierigheid voor elk nieuw moment. Wie weet prikkelt het jou om met een beginnersgeest te kijken hoe jij hiermee een meerwaarde kan creëren in je training. Waar of wat het je ook brengt, mijn wens is dat dit boek daarbij voor jou een waardevolle gids kan zijn, die je de bodem geeft waarin je als trainer kan groeien en bloeien.

Ik wens je veel inspiratie en moge jij het beste geven van jezelf in je training.

David Dewulf

Mindfulness

Mindfulness is een vorm van meditatie die zijn oorsprong vindt in een traditie die nu al meer dan 2500 jaar floreert, namelijk het boeddhisme. Deze traditie heeft ervoor gezorgd dat mindfulness de eeuwen heeft getrotseerd. Gedurende die eeuwen zijn er binnen het boeddhisme ook verschillende visies ontstaan en belandde meditatie training in een religieuze context.

Mindfulness heeft in essentie echter niets met religie te maken; het is een manier van aandacht geven. Het heeft ook niets te maken met geloof; integendeel, een kritische houding wordt aangemoedigd. Dit in tegenstelling tot een naïeve houding, waarin je zomaar alles accepteert wat je wordt verteld. Daarnaast vraagt mindfulness om een open houding, die tegenover een gesloten houding staat, waarin je het nieuwe moment en het leven dat steeds verandert niet echt een kans geeft.

Een open en kritische houding is een wetenschappelijke houding waardoor je een creatieve verbintenis met het leven aangaat, elke dag weer, helemaal nieuw en verrassend.

De oorsprong van mindfulness

Het is interessant om stil te staan bij de oorsprong van mindfulness. Die wordt toegeschreven aan Siddhartha Gautama, die in India leefde en die zich net zoals veel andere mensen van alles over het leven afvroeg. Hij realiseerde zich dat er veel lijden was door onder andere ziekte en veroudering. En ondanks het feit dat hij beseftte dat dit niet volledig te vermijden was, wilde hij een manier vinden om toch gelukkig te zijn.

Hij leefde in een land waar yoga en meditatie al meer dan duizend jaar bestonden, net als allerlei levensbeschouwelijke richtingen. Hij ging daar zijn licht opsteken en ging in de leer bij vele meesters. Hoewel hij uiterst toegewijd was, vond hij echter niet wat hij zocht. Nadat hij jaren als asceet de verschillende disciplines had beoefend, ontwikkelde hij zijn eigen weg. En deze weg heeft heel veel links met de huidige westerse psychologie.

Mindfulnessmeditatie

Mindfulnessmeditatie verschilt dus van andere vormen van meditatie en was 2500 jaar geleden heel vernieuwend. Geen wonder dat Gautama aanvankelijk weerstand tegenkwam, net zoals dat in eerste instantie in onze tijd gebeurde. Dankzij steeds meer wetenschappelijke verklaringen nemen de echter af weerstanden.

Mindfulness is een methode van inzichtmeditatie, ook vipassana genoemd. Inzichtmeditatie is anders dan meditaties die de aandacht slechts op één punt willen richten, zoals de klassieke concentratiemeditatie die al eeuwen floreerde in India. Hoewel dit ook een waarde heeft, kan dit het pad van mindfulnessmeditatie in de weg staan. Concentratiemeditatie leidt niet tot diepere inzichten in mentale en gedragspatronen, terwijl juist deze inzichten aan de basis liggen van een bewuster leven.

Natuurlijk maakt mindfulnessmeditatie gebruik van concentratie, maar het object van meditatie en de doelstellingen zijn anders. In het hoofdstuk ‘onderliggende psychologie’ kan je daar meer over lezen.

Het woord ‘mindfulness’

Mindfulness kent verschillende definities, waarvan de bekendste die van de grondlegger van het 8-weken-programma is, Jon Kabat Zinn. Hij definieert mindfulness als ‘doelbewust niet-oordelende aandacht geven in het moment’. Vandaar de gangbare vertaling ‘aandachtstraining’. In de Nederlandse literatuur wordt mindfulness ook vertaald als ‘oplettendheid, bedachtzaamheid, opmerkzaamheid en aandachtgerichtheid’. Andere autoriteiten, zoals Jack Kornfield en Tara Brach, definiëren mindfulness als ‘liefdevolle, compassievolle aandacht’. Ook Jon Kabat Zinn verwijst naar deze definitie, die de warme, betrokken en zorgzame kwaliteit van de aandacht belicht. Recent wetenschappelijk onderzoek toont aan dat juist dat heel belangrijk is voor onder andere preventie van terugval in depressie. Vandaar de welkome toevoeging in de 8-weken-training van een aantal eenvoudige zelfcompassie-oefeningen, onder andere in sessie 7, volledig gericht op zelfzorg. En vandaar ook de toenemende belangstelling voor zelfcompassie-/heartfulnessstrainingen, waarin dit nog explicieter aan bod komt.

Er zijn dus verschillende definities, maar deze dekken niet de lading van een mindfulness-training. Mindfulness stond in haar ontwikkeling ook nooit alleen, maar maakt deel uit van het achtvoudige pad van vrijheid, compassie en wijsheid. Mindfulness is veel meer dan een manier om even te ontspannen; het is een houding die je in je leven kan aannemen en die je hele leven kan beïnvloeden.

Mindfulness in klinisch en ruimer perspectief

In de literatuur en in de klinische praktijk wordt steeds meer aandacht besteed aan de rol van mindfulness bij tal van psychische en psychosomatische aandoeningen, zowel in trainingen als in therapie.

De waarde van mindfulness

Mindfulness won veel terrein in het Westen dankzij de gestructureerde programma's MBSR en MBCT. Deze termen staan voor *Mindfulness-Based Stress Reduction* en *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*. Deze trainingen zijn gestructureerd in acht wekelijkse sessies met dagelijkse huiswerkopdrachten, zoals het oefenen van aandachtsgerichte meditatie.

Het succes van deze trainingen is geen toeval. In mindfulnessmeditatie wordt direct gewerkt met gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen, de interacties ertussen en de gevolgen voor jouw leven. Het is een eenvoudige methode waarin je je gezonde boerenverstand leert te gebruiken en daarom is het ook geschikt voor de meest kritische westerse mensen, op voorwaarde dat hun houding dus open en niet gesloten is, wat helaas soms het geval is. Het is nodig het experiment aan te gaan om de waarde van mindfulness 'aan den lijve' te ondervinden. Het is een ervaringsgerichte methode. En dit is belangrijk. Je hoeft niet te geloven wat de trainer of therapeut aanreikt, maar je luistert, je geeft het een kans en je beslist of het voor jou werkt of niet. Het is dus wel nodig om het een kans te geven, ook al lijken bepaalde oefeningen binnen ons cultureel afgebakende denken een beetje vreemd.

Onderschat de waarde van de oefeningen niet. Neem de rozijnoefening, die soms een beetje wordt geridiculiseerd. Daar zit zo veel in. Deelnemers leren onder andere om weer contact te maken met het hier en nu en met de directe zintuiglijke ervaring. Door gerichte en onderzoekende aandacht te geven komen ze tot een meer spontane waardering van de kleine alledaagse dingen, waardoor ze meer aandacht krijgen voor wat er goed gaat in het leven. Deelnemers leren om met nieuwe ogen, met een nieuwe houding naar hetzelfde te kijken.

Met deze vorm van aandacht is er ook nauwelijks een mogelijkheid om te piekeren, waardoor het beschermend werkt tegen negatieve gedachtegevoelspiralen.

Deelnemers ontdekken ook wat het betekent om niet-conceptuele aandacht te geven. Ze zorgen dat ze het verleden niet in het heden brengen. Deze vorm van aandacht is vooral

belangrijk om niet tot een mentale verstarring van de werkelijkheid te komen. Dit gebeurt bijvoorbeeld in geval van sombere stemming of depressie. Het voorkomt negatief anticiperen ('vroeger was dat ook zo, dus het zal nu ook wel weer zo zijn...'). Het stelt open voor het nu, dat steeds anders is en steeds iets kwalitatiefs te bieden heeft.

MBSR: *Mindfulness-Based Stress Reduction*

In 1979 introduceerde Jon Kabat-Zinn mindfulness in een eenvoudig 8-weeken-programma voor de westerse mens. Zijn programma 'Stressreductie door mindfulness' was aanvankelijk bedoeld voor mensen met onbehandelbare lichamelijke pijn. Al gauw kwamen er andere toepassingen, zoals stresshantering, psychische klachten zoals angst en lichamelijke klachten zoals psoriasis.

Intussen heeft het programma zich in de rest van de Verenigde Staten, Europa en andere delen van de wereld verspreid.

MBCT: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*

Een doorbraak van mindfulness kwam in 2001, toen Zindel Segal, John Teasdale en Marc Williams de kernoefeningen uit MBSR selecteerden en daar psycho-educatie aangaande depressie aan koppelden en oefeningen uit de cognitieve en gedragstherapie omtrent het verband tussen denken en voelen en de manier waarop men dient om te gaan met een dreigende depressie. Ze noemden het MBCT of in het Nederlands 'op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie'. Soms wordt het ook 'aandachtgerichte cognitieve therapie' genoemd.

De eerste toepassing was preventie van terugval in depressie, een training die snel erkenning kreeg in de universitaire wereld. Het toepassingsgebied van MBCT neemt inmiddels steeds verder toe en richt zich op heel specifieke klachten.

Acceptance and Commitment Therapy

Buiten het kader van dit boek, maar wel noemenswaardig, vallen ACT en Mind/Body Medicine. Dat zijn niet echt mindfulnessstrainingen, maar ze integreren beide mindfulness met andere invalshoeken. *Acceptance and Commitment Therapy* – ACT – werd ontwikkeld door o.a. Steven Hayes en blijkt volgens onderzoek een effectieve behandelmethodede voor diverse psychische en lichamelijke problemen. Het doel van ACT is net zoals bij mindfulness veel ruimer. ACT is een uitnodiging een waardevol leven te leiden en de onvermijdelijke pijn en ongemak daarbij te nemen. ACT stelt voor om 'ervoor te gaan' en biedt allerlei methoden aan om met het ongemak dat erbij komt, om te gaan.

ACT is in het bijzonder geschikt voor individuele therapie en is ook in volle groei.

Mind Body Medicine

Mind/Body Medicine is het ruimere gebied waarin mindfulness thuishoort. Mind/Body Medicine wordt beschouwd als een fusiegebied van preventieve geneeskunde, psychologie en spiritualiteit. Het volledige programma richt zich op lichaam en geest en wil de deelnemer beter leren omgaan met ziekte en gezondheid.

Door middel van gezondheidseducatie krijgt de deelnemer inzicht, waardoor hij actief kan deelnemen aan zijn gezondheidsplan. Het aanleren van cognitieve vaardigheden staat centraal, meer bepaald het zoeken naar een evenwicht tussen het oplossen, herkaderen en aanvaarden van problemen. Mindfulness speelt een essentiële rol.

Adviezen over lichaamsbeweging en gezonde voeding, gekoppeld aan concrete gedragsinterventies, helpen de deelnemers om de inzichten daadwerkelijk in hun dagelijkse leven te implementeren. Ook mindfulness, communicatievaardigheden en humor krijgen aandacht.

Het aanleren van de relaxatierespons staat centraal in MBM. Deze meditatie werd beschreven door Herbert Benson en richt zich op ontspanning.

Aansluitend heeft ook spiritualiteit een rol. Daartoe behoort het vinden van zin en betekenis en het bepalen van nieuwe prioriteiten in het kader van de ziekte. Het volledige programma beoogt via lichaam en geest de patiënt beter te leren omgaan met ziekte, stress en gezondheid.

De relaxatierespons werd beschreven door Benson en is een geïntegreerde psychofysiologische reactie die wordt gemedieerd door de hypothalamus en leidt tot een algemeen verminderde excitatie van het centraal zenuwstelsel, als de fysiologische antithese van de stressrespons. Het aanleren van de relaxatierespons in alle vormen staat centraal in MBM.

Ten gevolge van deze holistische benadering ervaren deelnemers minder last van fysieke, emotionele en mentale stress, en nemen het zelfvertrouwen, het gevoel van eigenwaarde en de creativiteit toe. Zo kan men opnieuw doel en zin in het leven ontdekken en leert men positief omgaan met de situatie. MBM biedt voordelen voor de betrokken patiënt vanwege een daling van de fysieke en emotionele stress en een toename van de levenskwaliteit. Op maatschappelijk vlak kan MBM breder in de gezondheidszorg worden ingezet, omdat het de therapietrouw van de patiënt verbetert en een kostenbesparing in de gezondheidszorg kan betekenen.

Mindfulness-based living

Mindfulness is dus meer dan een manier om stress te verminderen of om beter in je vel te zitten. Het gaat niet alleen om stress, maar om het leven. Onderzoek toonde ook aan dat deelnemers milder worden voor zichzelf en voor anderen, op andere manieren omgaan met crisissen en andere levenskeuzes maken. Vandaar ook de toepassingen bij bijvoorbeeld burn-out.

Omdat mindfulness veel invloed op je leven heeft, zal je in een mindfulnessstraining ook de verschillende elementen van het achtvoudige pad terugvinden, ook al wordt dit niet als zodanig benoemd om religieuze connotaties te vermijden. Het is ook niet religieus, maar het kan je wel dichter bij je eigen religie brengen.

Het is belangrijk om als trainer vertrouwd te raken met de essenties van het achtvoudige pad in relatie tot de training. Dit is ook de reden voor het schrijven van het boek *Leven met wijsheid en compassie. Het eeuwenoude pad van mindfulness*, dat in 2016 in een nieuwe editie verschijnt.

Zelfcompassietrainingen

Sinds enige tijd zijn er ook zelfcompassietrainingen. Deze duren meestal zes tot acht weken. Pioniers waren Kristin Neff en Christopher Germer, en in Engeland Paul Gilbert, die ze toepast als individuele therapie.

De trainingen kunnen op zichzelf staan of de acht weken durende mindfulness training opvolgen. Dit laatste heeft voorkeur gezien de intensiteit van de zelfcompassie-/heartfulnessstrainingen. Zo hebben deelnemers al een veilig anker gecreëerd.

Er zijn heel wat ontwikkelingen binnen deze training, zowel in België als in Nederland. Ook I AM heeft intussen een eigen training ontwikkeld, die in 2016 bij LannooCampus in boekvorm verschijnt onder de titel *Zelfcompassie en het ontwaakte hart. Een stappenplan voor hulpverleners*. Daarin wordt aandacht besteed aan de vier hartkwaliteiten: gelijkmoedigheid, liefdevolle vriendelijkheid, compassie en zelfcompassie, en gedeelde vreugde. Die versterken elkaar.

De intake

Een mindfulnessstraining verloopt in een groep. Je wilt dus wel echt dat de deelnemers op hun plaats zitten en dat dit het juiste moment voor hen is om de training aan te vatten. Je wilt immers uitval voorkomen. Uitval is voor niemand leuk, niet voor deelnemer, maar ook niet voor de groep en de trainer.

Waarvoor dient een intake?

Het is belangrijk dat je als trainer zicht krijgt op de toestand waarin de persoon zich bevindt. Is de training op dit moment in zijn/haar leven goed? Het gaat er niet om dat de trainer oordeelt, het gaat er eerder om dat je samen onderzoekt of deze training nu het beste is om te doen voor deze persoon.

Daarbij onderzoek je ook de verwachtingen van deelnemer. Het is voor beide partijen goed om van tevoren duidelijk de rollen – trainer en geen therapeut – en de doelen – training en geen therapie – op elkaar af te stemmen. Transparante communicatie van wat de training wel en niet is, voorkomt een mismatch en verloren tijd, geld, energie van deelnemers die eerder op zoek zijn naar of baat hebben bij therapie die beter aanleunt bij wat ze nodig hebben.

Je geeft dus ook uitleg over wat mindfulness is en hoe de training eruit zal zien. Misschien wil je al aankaarten dat de deelnemer wellicht op een bepaald moment zal willen stoppen met de training omdat hij het gevoel zal hebben dat het toch niet helpt. Zeg ook dat het volgen van een stressreductietraining best stressvol kan zijn!

De deelnemer moet er dus echt klaar voor zijn. Als hij dit beseft, vergroot dat de kans dat hij zal doorzetten, ook als het moeilijk is. Zeg dit ook nog eens in de eerste sessie.

En als je wilt motiveren, kan je ook al bijvoorbeeld kort iets uitleggen over de rol van mindfulness bij het voorkomen van terugval in depressie en over de resultaten, zonder daarbij garanties te kunnen geven voor deze individuele persoon.

Welke vorm heeft een intake?

De manier waarop de intake wordt gedaan, is afhankelijk van de setting waarin de training zal plaatsvinden. Als het gaat om een wetenschappelijk onderzoek, en zeker als het een gerandomiseerd onderzoek met controlegroep is, zal de selectieprocedure volgens heel strenge criteria verlopen. Dit is niet representatief voor de dagelijkse praktijk, dus daar gaan we niet verder op in.

Ideaal wordt gewerkt met een kennismakingsgesprek op je kantoor. Dit geeft al een zeker vertrouwen en je krijgt daardoor al een beeld van de deelnemer. Een gesprek kan voor de deelnemer duidelijkheid scheppen als er nog vragen zijn en zo de motivatie vergroten. Nadeel is de tijdsinvestering, die vaak niet nodig is voor deelnemers zonder duidelijke problematiek.

Een andere optie is om met digitale vragenlijsten te werken. Als je tijdens het bekijken van het intakeformulier merkt dat bepaalde antwoorden verder onderzoek nodig hebben, kan je telefonisch contact opnemen of de deelnemer uitnodigen voor een gesprek. Dit werkt veel sneller en is voor negentig procent van de deelnemers in 'niet-klinische groepen' voldoende. De uitleg krijgen ze dan online, in een boek of tijdens een kennismakingsessie of is door de verwijzende arts verschaft.

Welke houding neem je aan tijdens de intake?

Vanaf het eerste contact is het belangrijk om de deelnemer het gevoel te geven welkom te zijn. Dit is ook een eerste uitdrukking van de kwaliteiten van mindfulness: niet oordelen, verwelkomen, vriendelijkheid.

Wees tijdens het (telefoon)gesprek open en aandachtig voor wat de persoon je vertelt, maar ook voor de manier waarop hij het vertelt – de onderliggende toon zegt soms meer over de psychische toestand.

Waar vraag je naar tijdens een intake?

Er bestaat geen vaste formule voor de intake. Accenten kan je leggen afhankelijk van de setting en de doelgroep. Toch zijn er wel enkele basiselementen waar je rekening mee kan houden:

- Praktische zaken zoals persoonlijke gegevens en huidige levenssituatie.
- Medische toestand: zijn er lichamelijke aandoeningen/ziektes, nu of in het verleden? Zo ja, ben je hiervoor in behandeling bij een arts, psychiater, psycholoog of ander? Dit extra vangnet is soms noodzakelijk!
- Psychische toestand: zijn er psychische aandoeningen, nu en/of in het verleden? Werd/word je hiervoor behandeld? Welke behandeling?
- Vraag ook specifiek of er een depressiegeschiedenis is. Zo ja, hoe vaak en wanneer waren de depressieve periodes? Hoe is het nu?
- Hoe is de huidige psychische toestand over het algemeen? Hoofdzakelijk negatieve gedachten, heel somber gestemd? Dit kan erop duiden dat het niet het juiste moment is voor een training, zeker niet zonder extra vangnet.
- Is er sprake van middelengebruik of -misbruik?
- Onderzoek de motivatie. Voorbeeldvragen: 'Waarom wil je dit nu doen?' 'Waarom heb je nú de stap gezet?' 'Wat is de belangrijkste motivatie om deel te nemen?' 'Wat zijn je hoop en verwachtingen?'
- 'Ben je bereid dagelijks dertig tot veertig minuten te oefenen?' Ook al oefenen de meeste niet zo veel, het is goed om dit als startintentie te hebben.

- Kan je deelnemen aan alle sessies? Al deelnemers vooraf al aan minstens 2 sessies niet kunnen deelnemen, kunnen ze beter voor een andere mindfulness training kiezen. Het is immers een vaardigheidstraining en de lessen bouwen zich op.
- Heb je al ervaring met meditatie? Welk soort meditatie?
- Wat verwacht je precies van de training?
- Heb je nog verdere vragen?

In de volgende gevallen kan een training beter worden uitgesteld:

- Een leven in een crisissituatie.
- Net gescheiden en nog midden in het acute verwerkingsproces.
- Een acute rouwfase.
- Een acute aanval van manie bij manische depressie.
- Een zeer ernstige depressie.
- Ernstig onverwerkt trauma.

Je kan samen met ieder individu een inschatting maken van de draaglast-draagkrachtbalans en op basis hiervan beoordelen of er op dit moment genoeg redenen zijn om de training te volgen.

Het zou jammer zijn als de training door een ongelukkige timing als een mislukking wordt ervaren. Dan wordt de deelnemer de kans ontnomen de vruchten van mindfulness te plukken en ontstaat er een nieuwe ‘faalervaring’ boven op de andere moeilijke levensomstandigheden. In geval van een manische aanval wordt het best zes maanden gewacht alvorens te starten met een training. Bij een ernstige onverwerkt trauma is een meer cognitieve of narratieve aanpak vaak beter, in ieder geval in de acute fase.

En bij twijfel?

Als de potentiële deelnemer niet zeker weet of dit wel iets voor hem is, kan hij het best aan een introductiesessie of kennismakingsessie deelnemen.

Als je samen twijfelt, kan je de opdracht geven een week lang elke dag te mediteren en na die week samen te overleggen.

Of je overlegt met de behandelende arts, psycholoog of psychotherapeut.

Wat als de training niet de juiste lijkt?

Laat mensen niet met ‘lege handen’ weggaan als het beter lijkt om nu niet aan een training deel te nemen. Geef een alternatief mee: een voorstel tot therapie, het nummer van een gezondheidscentrum, het advies om contact op te nemen met de huisarts...

Leg goed uit waarom het nu niet het juiste moment is om een MBCT-/MBSR-training te volgen, anders bestaat de kans dat de persoon zich afgewezen voelt, het toeschrijft aan zijn eigen ‘tekortkomingen’ of nooit meer iets met mindfulness te maken wil hebben. Deze negatieve gevolgen willen we te allen tijde vermijden en daarvoor is duidelijke en heldere communicatie en oprechte betrokkenheid nodig.

Wat zijn de mogelijke contra-indicaties?

Wanneer mindfulness wel wenselijk is en wanneer niet, verschilt van persoon tot persoon. Er bestaan geen wetmatigheden voor, maar er zijn wel enkele richtlijnen. Het belangrijkste is dat jij je bevoegdheden niet overschrijdt. Als je geen psycholoog of arts bent, behandel je in principe geen depressie. Als je geen psychiater bent, behandel je geen psychose met mindfulness. Of je doet dit in nauwe samenwerking in ziekenhuisverband.

Een inschatting is niet altijd makkelijk. Als je twijfelt, aarzel dan niet om advies te vragen aan een collega of een supervisor.

Hoe zit het met depressies?

Vroeger dacht men dat MBCT niet wenselijk was tijdens een acute depressie. Recent onderzoek toont echter aan dat MBCT minstens even goed werkt als cognitieve gedragstherapie tijdens een acute depressieve periode. Zorg wel dat je de nodige expertise en ervaring hebt om deze doelgroep mindfulness aan te bieden.

En suicidaliteit?

Depressie vraagt bijzondere aandacht, juist vanwege de verhoogde kans op suicide. Als een verhoogde kans op suicide zou blijken, is het belangrijk dat de deelnemer ook in behandeling is bij een arts, psychiater of psycholoog en dat de training in samenspraak verloopt.

Psychiatrische problematiek

MBSR en MBCT vervangen geen noodzakelijke therapie of medicatie. Het kan in sommige gevallen wel een aanvulling zijn, indien de behandelende arts of psychiater hierin toestemt. Als er sprake is van middelenafhankelijkheid is het wenselijk eerst te ontwenen. Mindfulness kan daar in de juiste setting wel bij helpen.

Onverwerkt seksueel trauma

Mindfulness omvat ook lichaamsgerichte oefeningen en kan hierdoor als te bedreigend worden ervaren. Wanneer de persoon in kwestie het trauma heeft verwerkt of al ervaring heeft met yoga of ander lichaamswerk, kan je wel groen licht geven voor deelname. Dit laatste duidt immers al op een zekere graad van verwerking.

Groepsproces en veiligheid in een groep

Een mindfulnessstraining waaraan gemiddeld twaalf tot twintig personen deelnemen en waar persoonlijke ervaringen worden gedeeld, is een kwetsbaar proces. Het vraagt veiligheid om dit zo optimaal mogelijk te laten verlopen. Hoe schep je die veiligheid in de groep? Het betreft interactie tussen je eigen houding als trainer, je kennis en het vertrouwen dat je kan bieden. Hier volgen wat tips die ook tijdens de opleiding tot trainer aan bod komen.

Tips voor je houding als trainer:

- 1 Neem je voor het beste van jezelf te geven. Je blijft je dus ook bijscholen!
- 2 Laat jezelf als mens zien aan je deelnemers. Je bent ook niet vrij van pijn en lijden. Toon je eigen kwetsbaarheid en deel daarbij persoonlijke ervaringen die inspirerend werken voor de deelnemers. Zij vragen zich namelijk ook af hoe iemand met ervaring met mindfulness omgaat met pijnlijke emoties of moeilijke situaties. Het geven van voorbeelden uit je eigen leven laat zien dat ook jij als trainer niet perfect bent en dat dit oké is. Het kan deelnemers ook helpen om milder te worden ten aanzien van zichzelf. Doe dus niet alsof je ‘verlicht’ bent, wat dit ook moge betekenen.
- 3 Gedurende de inquiry, het samen onderzoeken van ervaringen, stellen deelnemers zich kwetsbaar op. Laat je houding, verbaal en non-verbaal, weerspiegelen dat er geen juiste of foute antwoorden zijn. Als er een inzicht komt, is dat mooi meegenomen. Als dit niet zo is, is dit ook oké. Laat het moment zijn eigen perfectie kennen.
- 4 Toon gelijkwaardigheid in alle vragen en antwoorden die je krijgt. Er is niet iets als een ‘goede vraag’, alles is even belangrijk.
- 5 Gebruik stiltes, bijvoorbeeld nadat je een meditatie hebt afgerond of voordat je antwoordt. Stilte kan iets heiligs hebben.
- 6 Zeg ‘dank je’ als mensen delen en bevestig dat het soms moed vraagt om te delen.
- 7 Wees congruent in wat je zegt en wat je zelf voorleeft.
- 8 Gebruik humor als het je stijl is, maar wees er voorzichtig mee, mensen kunnen zich er ook door afgewezen voelen. Laat humor in elk geval geen afleiding zijn, laat het eerder ‘verlichten’ van dingen waar soms heel zwaar aan wordt getild.
- 9 Mediteer dagelijks of volg vipassana-retraites of een andere traditie verwant met mindfulness. Een studie heeft aangetoond dat je competentie als mindfulnessstrai-

ner in de eerste plaats wordt bepaald door het aantal retraites dat je hebt gevolgd. En de gelijkmoedigheid die je in een retraite ontwikkelt, kan je gebruiken. Als je weerstand voelt tegen wat een deelnemer zegt, en vanuit die weerstand reageert, dan maak je alleen maar brokken. Adem met wat je voelt en stel verkennende vragen, zonder oordeel. Blijf open en nieuwsgierig.

- 10 Beoefen hartmeditaties. Ze vormen een wonderlijke aanvulling op mindfulness en zullen je niet-oordelende, vriendelijke, milde houding versterken.

Er zijn vier kwaliteiten die kunnen worden gecultiveerd: gelijkmoedigheid, liefdevolle vriendelijkheid, compassie en gedeelde vreugde. *Gelijkmoedigheid* staat je toe ruimte te maken voor alles wat zich aandient. Je zal je evenwicht niet verliezen als je meent dat een deelnemer bijvoorbeeld kritiek geeft. Je neemt dit niet persoonlijk. Je blijft betrokken met het proces van de deelnemer.

Liefdevolle vriendelijkheid vormt je warme basishouding. Dit is het vermogen om iedereen even vriendelijke te benaderen, ook de mensen die jij niet vriendelijk vindt. Iedereen is welkom.

Compassie is je vermogen om dichterbij pijn te komen en daar zorgzame aandacht aan te geven, zonder dat het weg 'moet'. Je bent oprecht betrokken en je geeft om die pijn.

Gedeelde vreugde is het vermogen om geraakt te worden door de meevallers van iemand, het hem ten volle gunnen en hem er nog meer toe te wensen.

Deze vier hartkwaliteiten zorgen er bij elkaar voor dat je oprechte empathisch betrokken bent. Volg daarom eventueel een zelfcompassie-/heartfulnessstraining. Die zal extra warmte in je training brengen, ook al zijn de meditaties anders. Lees eventueel het boekje *Jezelf accepteren met mindfulness en compassie* en werk met de meditaties.

Algemene tips voor de sessies:

- 1 Zorg dat je tijdig aankomt, zonder haast. Je innerlijke rust is belangrijk in de les.
- 2 Schrijf 'welkom' op het bord, elke sessie opnieuw.
- 3 Zet de zaal mooi klaar. Zet stoelen in een cirkel. Mensen zitten niet altijd gemakkelijk op de grond. Tijdens het mediteren kunnen ze ervoor kiezen op de grond te zitten. Sluit in de training zo veel mogelijk aan bij het gewone leven en gewone doen. Voor sommige mensen is een houding op een kussentje op de grond na enige tijd best pijnlijk waardoor al hun aandacht naar de pijn gaat in plaats van naar de sessie.
- 4 Verwelkom je deelnemers met vriendelijk blik, laat merken dat je ze gezien hebt.
- 5 Toon bewondering voor het feit dat ze deze cursus gaan volgen. Maak afspraken over vertrouwelijkheid, op tijd komen en op tijd eindigen als gouden regel. Laat de mensen ook een formulier ondertekenen waaruit blijkt dat ze begrijpen dat deze training geen andere noodzakelijke therapie vervangt en dat alles wat in de groep wordt gedeeld ook in de groep blijft. Dit vertrouwen is belangrijk in de groep.

- 6 Begin op tijd en eindig op tijd. Dit geeft structuur. Je hoeft nooit bang te zijn dat je les te vroeg klaar bent en je niet meer weet hoe je de tijd nog kan vullen. Je kan altijd in stilte zitten tot het einde van de les. Als je – bij uitzondering – de les eens tien minuten eerder wilt stoppen (bijvoorbeeld als je dringend weg moet – wat natuurlijk iets is om te vermijden), kan je dit doen met de opdracht: ‘Verlaat heel rustig de ruimte. Pak alles in met aandacht. Loop zonder haast en met aandacht naar je auto. Neem twee minuten ademruimte in de auto en rijd langzaam.’ Zo maak je er een oefening van.
- 7 Geef aan dat een stressreductie cursus best stressvol kan zijn en dat het normaal is dat ze op een bepaal moment twijfels zullen krijgen of zelfs willen opgeven. Toon daarbij ook waardering voor de moed die nodig is om toch door te zetten.

Tips voor de groepsdynamiek:

- 1 Geef aan dat niemand iets móét delen. Sommige mensen zijn heel stil en nemen nauwelijks of niet deel aan de groepsinteracties. Als basisregel geldt dat iedereen zijn eigen grens bepaald. Het is vaak zo dat deelnemers veel aan de training hebben zonder actief deel te nemen aan de groepsinteracties. Dit is ook de kracht van de groepssessies. Wat gedeeld wordt en waar mee gewerkt wordt bij de een, is inspirerend voor de anderen.
- 2 Als er spontaan weinig gedeeld wordt in de groep, laat de deelnemers dan vaker in kleine groepjes bespreken. Dit brengt het delen op gang, want voor velen voelt dit veiliger. En soms is dit ook het best als er te veel wordt gesproken, want zo kan iedereen aan bod komen in deze groepjes.
- 3 Als er te veel wordt gesproken, kan je ook de agenda van de sessie op het bord zetten en die kort doornemen. Zo zien ze dat er ook tijd nodig is voor andere dingen. Gemiddeld twintig minuten voor een inquiry na een meditatie is genoeg. Je kan aangeven dat er op een later moment nog ruimte voor is en soms ga je er toch meer tijd aan willen geven.
- 4 Als het altijd dezelfde mensen zijn die spreken, kan je ook eens in de groep vragen: ‘Wie heeft er nog niets gezegd?’ Spreek alleen als het echt heel veilig voelt in de groep iemand rechtstreeks aan.
- 5 Zeg ook dat het niet de bedoeling is elkaar adviezen te geven, hoe goed gemeend ze ook mogen zijn. We denken vaak de oplossing te kennen voor probleem van de ander terwijl het voor onze eigen problemen moeilijker is.

Tips in verband met het huiswerk:

- 1 Zeg dat men niet ‘goed’ is als men veel huiswerk maakt en ook niet ‘slecht’ als men geen huiswerk maakt. Het is gewoon een kans die je jezelf geeft of niet geeft. Als je oefent, haal je wel meer uit de cursus.
- 2 Het kan interessant zijn om wekelijks de ingevulde blaadjes aan de deelnemers te vragen. Het motiveert de deelnemers om het huiswerk in te vullen en je ont-

dekt soms processen die niet worden gedeeld tijdens de sessies. Zeker als beginnende trainer is dit interessant om beter te begrijpen wat er zo allemaal in groepen omgaat, maar het kan blijvend interessant zijn voor iedere nieuwe groep. Je kan hier en daar iets noteren op de blaadjes zonder te vervallen in ‘goed’ of ‘fout’. Benadruk ook wel dat niemand het huiswerk móét inleveren. Het is een uitnodiging.

- 3 Niet iedereen neemt tijd om een geschreven verslag te maken van hun oefeningen en bevindingen. Wijs daarom degenen die al vroeg aanwezig zijn om dit nog verder in te vullen. Ze hebben nu wat tijd, tot de sessie start.

Tips voor moeilijke momenten:

- 1 Het kan zijn dat je als trainer spanningen of onveiligheid ervaart in de groep en dat je je daar onzeker over voelt. Maak gebruik van de hartmeditaties in je eigen meditatiepraktijk. Dit is een gouden tip! Probeer het eens en zie wat het doet. Geef jezelf zelfcompassie en stuur je wensen van liefdevolle vriendelijkheid naar de groep.
- 2 Speel tijdens een sessie steeds in op wat er gebeurt, zoals een onverwacht geluid of een deelnemer die laat binnenkomt terwijl iedereen al aan het mediteren is. Pin je niet vast op je meditatie-instructies. Iedereen hoort het toch en iedereen reageert erop. Vraag de deelnemers wat dit met hen doet. Dit kan inzicht geven en is soms een gelegenheid om ook zelfcompassie te oefenen.
- 3 Het kan gebeuren dat een deelnemer gaat snurken, sommige oefeningen gebeuren immers liggend. Dat is niet per se een moeilijk moment, maar wel goed om daar even op in te gaan. Je kan daar als trainer op twee manieren mee omgaan. Je kan naar de deelnemer toe gaan en heel voorzichtig zijn schouder aanraken. Maar je kan ook aan het begin van een oefening de suggestie aan de deelnemers doen om de schouder van de persoon naast je respectvol aan te raken als je ineens hoort dat hij of zij snurkt, om die persoon de kans te geven om weer mee te doen met de oefening. Ook kan je ervoor kiezen om de persoon te laten snurken. Het biedt de andere deelnemers de kans om met gesnurk te leren omgaan. Maar omdat de persoon die snurkt dit zelf meestal niet zo leuk vindt, is de eerste keuze om hem/haar bij te staan bij het ‘ontwaken’, vriendelijk en respectvol.
- 4 Wat als een deelnemer snikkend naar buiten loopt? Een assisterende trainer kan helpen als iemand de ruimte verlaat of wenst te verlaten. Als je alleen bent, is het aan jou om in te schatten of je die persoon beter achterna kan gaan of bij de groep blijft. Voordat je de persoon achterna gaat, vraag je de andere deelnemers wat dit met hen doet en geef je daar aandacht aan.
- 5 Als een meditatie overweldigend is voor de deelnemer, kan hij de ogen openen indien gewenst en eventueel stretchen. Soms is het brengen van de aandacht naar een plaats waar minder emotionele intensiteit ervaren wordt, voldoende. Bijvoorbeeld naar de neus, de koelere lucht die binnenkomt en de iets wat warmere lucht die de neus weer verlaat. Of naar de oorlelletjes of naar de voeten. In de instructies van een langere meditatie wordt ook aangegeven dat de deelnemer op ieder moment

de keuze heeft, de aandacht volledig terug te brengen naar de adem, eerder dan te ademen met een ongemak of emotionele intensiteit. Nog een andere optie die je kan suggereren voor het oefenen thuis, is de zitmeditatie onderbreken met een vijf minuten loopmeditatie en dan de meditatie verder zetten.

6 Wat als iemand heel emotioneel wordt tijdens een meditatie?

Houd het stil in de groep als respect. Eventueel vraag je of iedereen aandacht geeft aan wat dit in henzelf oproept.

Maak non-verbaal contact met de persoon. Als er contact is, kan je vragen of die persoon er iets over kwijt wil. Je kan het ook stil houden. Soms is dit het beste.

Misschien wil je ermee werken:

‘Wil je iets delen?’

‘Hoe is die ervaring voor jou?’

‘Ben je bereid daar nu je aandacht aan te geven?’

‘Wat staat er nu meest op de voorgrond voor jou?’

‘Kan je daar compassievol voor zijn?’

Dit kan meer dan voldoende zijn maar soms wil je verder inzoomen:

‘Kan je dichterbij dat gevoel komen?’

‘Merk je hoe je verhaal je terug wil meenemen?’

‘Kan je dit verhaal laten zijn, hoe intens het ook is, en terug aandacht geven aan wat deze ervaring met je doet, geankerd in je adem?’

‘Neem nog even de tijd om er met mildheid bij te blijven, zonder doel dat het verandert. Hoe is dit?’

Verbreed vervolgens naar de groep:

‘We hebben allemaal moeilijk momenten die we doormaken in ons leven.’

‘Kunnen we er allemaal even bij stilstaan?’

‘Wat is je ervaring nu?’

‘Kan je bij deze ervaring komen?’

‘Hoe is dit?’

Je kan de persoon verder aanbevelen contact op te nemen met een hulpverlener of jou persoonlijk te bellen of te mailen

7 Reflecteer na elke sessie hoe het is geweest. Sta stil bij hoe je de dingen hebt aangepakt en hoe je dit nog anders zou kunnen doen. Zo kan je als trainer waardevolle inzichten opbouwen.