

Mindfulness en aandachtstraining

Wat verstaan we onder 'mindfulness'?

'Mindfulness' laat zich niet eenvoudig uit het Engels vertalen.

'Aandachtgerichtheid' of 'opmerkzaamheid' worden wel als synoniemen gebruikt.

De volgende omschrijving voldoet beter: *het doelbewust en niet-oordelend aanwezig zijn bij de huidige ervaring van moment tot moment*. Het gaat niet alleen om het richten van onze aandacht, maar ook om de intentie en de houding waarmee dat gebeurt – met een milde openheid voor wat er hier en nu is, zoals het is, wat het ook is. Iedereen bezit al het vermogen om bewust aanwezig te zijn. Velen komen er niet toe dit vermogen optimaal te ontwikkelen.

Wat verstaan we onder 'aandachtstraining'?

'Aandachtstraining' is een leerprogramma gericht op het vaardiger worden in de beoefening van mindfulness. De training wordt in de gezondheidszorg aangeboden vanwege de heilzame effecten op lichaam en geest. Gedurende acht weken worden diverse aandachtsoefeningen aangeleerd, in wekelijkse groepsbijeenkomsten en dagelijks thuis met behulp van CD's en een cursusmap. De training vraagt dan ook de nodige inzet en discipline, en bovendien de bereidheid om er aan te beginnen terwijl het resultaat soms even op zich laat wachten. Sterker nog: deelnemers worden juist uitgenodigd elk streven naar resultaat los te laten. Omdat de volgorde van de oefeningen zorgvuldig is opgebouwd, is het belangrijk zo mogelijk alle bijeenkomsten aanwezig te zijn en vanaf het begin het besluit te nemen de hele training te volgen. De deelnemers krijgen zo de gelegenheid een ervaringsgericht leerproces te doorlopen, wat versterkt wordt door de inbedding in een groep. We spreken niet van groepstherapie maar van een leerprogramma. Aandachtstraining leert ons om onze eigen therapeut te worden. Groeiend inzicht in onszelf en acceptatie van onze mogelijkheden en beperkingen helpen ons om effectiever met moeilijkheden om te gaan en gezondere keuzes in ons leven te maken.

Voor wie is aandachtstraining bedoeld?

De training is geschikt voor mensen die actief willen bijdragen aan de verbetering van hun gezondheid en kwaliteit van leven. De methode is heilzaam gebleken bij uiteenlopende lichamelijke en psychische klachten en aandoeningen. Hoewel de training niet specifiek gericht is op het verminderen van klachten, is dit vaak wel een positief bijeffect, dat juist eerder kan optreden naarmate het niet krampachtig wordt nagestreefd. Er zijn o.a. gunstige resultaten gebleken bij mensen met klachten van stress en burnout, angst- en stemmingsstoornissen, chronische pijn en vermoeidheid. Ook als klachten niet verminderen, kan het toch gebeuren dat mensen er minder onder lijden en er op een gezondere manier mee omgaan. Velen ervaren na de training meer kalmte in hun leven, voelen zich stressbestendiger, zijn meer in contact met hun lichaam en de rijkdom van alledaagse ervaringen en ontwikkelen een vriendelijker houding ten opzichte van zichzelf en anderen.

Vanuit welke visie wordt aandachtstraining gegeven?

Aandachtstraining wordt niet gegeven vanuit een bepaalde traditie maar vanuit de visie dat mensen zelf verantwoordelijkheid dragen voor hun gezondheid en het omgaan met ziekte en lijden. Oude oosterse meditatiebeoefening en moderne westerse psychologie komen hier samen in een wetenschappelijk onderbouwde methode, waarbij mensen met uiteenlopende levensbeschouwelijke achtergronden zich thuis kunnen voelen. De oorspronkelijke cursus werd bijna 30 jaar geleden in de gezondheidszorg geïntroduceerd door Jon Kabat-Zinn als *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR; Aandachtgerichte Stress Reductie). *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT; Aandachtgerichte Cognitieve Therapie) is uit MBSR ontwikkeld, met toevoegingen uit de cognitieve psychologie. MBCT is bekend geworden in de GGZ omdat werd aangetoond dat de methode succes heeft bij het voorkomen van terugval bij mensen die meerdere malen een depressie hebben doorgemaakt. Hoewel aangepaste trainingsmodules ontwikkeld worden voor specifieke doelgroepen, kunnen mensen met uiteenlopende aandoeningen en leeftijden gelijktijdig aan een aandachtstraining deelnemen. De methode is immers niet klacht- of ziektegericht maar gezondheidsgericht.

Wat verstaan we onder 'aandachtsoefeningen'?

We onderscheiden langere *formele oefeningen*, zoals de lichaamsscan, yoga en zitmeditatie, waar we speciaal tijd voor vrijmaken, en kortere *informele oefeningen*, die bedoeld zijn om het geleerde in het dagelijks leven te integreren.

Lichaamsscan

Bij de lichaamsscan richten we onze aandacht systematisch op het lichaam in rust om dit bewuster waar te nemen. We 'scannen' ons hele lichaam met onze aandacht van tenen tot kruin, en merken op wat zich aan gewaarwordingen voordoet. Het is daarbij heel normaal dat we afgeleid raken door bijvoorbeeld geluiden, gedachten (herinneringen, verwachtingen, oordelen, fantasieën) of gevoelens, prettig of onprettig. Dat is geen teken van falen maar juist een goede gelegenheid om op te merken waar we met onze aandacht op dat moment zijn. Zodra we weer 'erbij zijn', kunnen we kiezen onze aandacht terug te leiden naar ons lichaam. Bij deze oefening voeden we ons lichaam met zorgzame aandacht, terwijl tegelijkertijd het inzicht groeit in de bewegingen van onze geest.

Bewegingsoefeningen in aandacht

Hierbij gaat het om van oorsprong yogaoefeningen, waarbij we ons lichaam rekken, strekken en in bepaalde houdingen brengen en onze aandacht richten op de gewaarwordingen die zich van moment tot moment voordoen. De oefeningen zijn niet prestatiegericht. Er is geen goede of slechte uitvoering. We hoeven slechts op te merken wat zich voordoet aan fysieke sensaties en onze reacties, gedachten en gevoelens daarbij. Deze oefeningen ondersteunen de bewustwording van onze lichamelijke grenzen en mogelijkheden (soepelheid, kracht, balans) en van eventuele veranderingen daarin. Een vriendelijke, niet-oordelende houding helpt ons om de grenzen, die ons lichaam aangeeft, te respecteren en aan de veilige kant daarvan te blijven.

Zitmeditatie

Bij deze oefening zitten we in stilte in een opmerkzame, (op)rechte houding op een kussen, bankje of stoel en richten we onze opmerkzaamheid op een bepaald aandachtsgebied. Ook hier gaat het telkens weer om het volgen van de bewegingen van onze geest en – in geval we afgeleid raken – het vriendelijk en

zonder oordeel terugleiden van de aandacht. We richten ons achtereenvolgens op verschillende aandachtsgebieden: onze houding, de ademhaling, het lichaam als geheel, geluiden, gedachten en gevoelens. Tenslotte leren we aandachtig aanwezig zijn zonder specifiek aandachtsgebied (vrij gewaarzijn). We leren ons aandachtsveld zowel te concentreren als te verruimen en de gebeurtenissen in onze geest op te merken met een open, milde houding. We leren dat we niet samenvallen met de inhoud van ons bewustzijn en dat we deze als een stille getuige kunnen waarnemen terwijl deze voortdurend verandert. We leren ook dat we niet in automatische reacties van voorkeur of afkeer mee hoeven gaan. Ons zelfhelend vermogen wordt ondersteund door het steeds weer terugkeren naar de huidige ervaring en het op vriendelijke wijze ruimte bieden aan wat ook maar in ons aandachtsveld verschijnt.

Informele oefeningen in het dagelijks leven

Naast de bovengenoemde formele aandachtsoefeningen, die thuis en tijdens de bijeenkomsten beoefend worden, maken we kennis met een reeks kortere informele oefeningen. Door bewust stil te staan bij verschillende alledaagse situaties kunnen we opmerken wanneer de 'automatische piloot' het van ons overneemt. We leren toenemend subtiele zintuiglijke ervaringen onderscheiden bij dagelijkse activiteiten, zoals eten, lopen of douchen. Ook worden we ons meer bewust van het onderscheid tussen onze ervaringen en onze gedachten daarover, tussen feiten en interpretaties, en leren we onszelf te observeren terwijl we met anderen communiceren. We merken op hoe we telkens geneigd zijn tot het vasthouden van prettige en het afhouden van onprettige ervaringen. Hoe vaker we een ongezonde automatische reactie opmerken zodra deze zich voordoet, hoe meer ruimte er komt om bewust te kiezen voor een gezonde respons in een gegeven situatie.

Begeleiding en informatie

Bij aandachtstraining ligt de nadruk niet op de theorie maar op de praktijk. De ervaringen die deelnemers tijdens het oefenen opdoen en de uitwisselingen in de groep zijn de beste leermeesters. De aandachtstrainer zorgt ervoor dat voldoende ruimte ontstaat om deze ervaringen te erkennen, te delen en verworven inzichten te integreren. Daarnaast krijgen deelnemers CD's en een cursusmap

met benodigde uitleg, teksten voor verdieping, oefenopdrachten en adviezen.
Elke bijeenkomst komt een thema aan bod ter ondersteuning van de oefeningen,
de juiste instelling daarbij en de betekenis voor het dagelijks leven.