

MINDFULNESS BIJ STRESS, BURN-OUT EN DEPRESSIE

EEN 8-WEKEN-STAPPENPLAN VOOR HULPVERLENERS

David Dewulf

**Lannoo
Campus**

978 90 209 1529 7 – NUR 840, 770

Vormgeving omslag: Nanja Toebak, 's-Hertogenbosch

Vormgeving binnenwerk: Lettie Egberts, Scriptura Westbroek; Keppie & Keppie

Foto omslag: iStockphoto

© David Dewulf & Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2024.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij, de boeken- en multimediativisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag veeelvoudigd worden en/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
Vaartkom 41 bus 01.02
3000 Leuven
België
www.lannoocampus.com

Postbus 23202
1100 DS Amsterdam
Nederland

‘David Dewulf is onvermoeibaar in zijn zoektocht om dieper te begrijpen hoe de waarheden van deze aloude wijsheid van praktisch belang kunnen zijn voor mensen die zich overweldigd voelen door de eisen van de eenentwintigste eeuw. Het is wetenschappelijk bewezen dat de ideeën in zijn boek efficiënt zijn om op een nieuwe manier in het leven te staan en om echt verandering te brengen waar nodig. Hier geeft hij hulpverleners inzichten in hoe ze mensen kunnen begeleiden om deze wijsheid van mindfulness aan te leren, te begrijpen en in praktijk te brengen.’

Prof. Mark Williams | Universiteit van Oxford en co-auteur van *Mindfulness: een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld*

‘Dit boek is een boeiende bundeling van rijkdom en wetenschap. Dat kan alleen maar omdat David Dewulf in de loop van vele jaren studie en praktijk van mindfulness heeft opgebouwd. Hij heeft vele honderden mensen wijs en weerbaar gemaakt door hen vertrouwd te laten worden met de inzichten en vaardigheden van mindfulness in het achtwekenprogramma, dat uitgebreid in dit boek beschreven wordt. Daarenboven is hij een inspirerende mentor met een grote gedrevenheid om de mindfulnessbenadering ter beschikking te stellen van zoveel mogelijk mensen. Dit boek is daarbij een heel belangrijke stap.’

Prof. dr. Kees Van Heeringen | Universiteit Gent

Inhoudsopgave

Voorwoord	6
Ter inleiding	8
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	256
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
E-cursus Lief zijn voor jezelf & voluit leven	276
Boeken van David Dewulf	278
Literatuur	282
Interessante onderzoekspapers en artikelen	282
Register	286

Hand-outs

Bij dit boek horen hand-outs. De uitgever geeft toestemming aan individuele kopers van *Mindfulness bij stress, burn-out en depressie* om deze hand-outs te downloaden en te gebruiken. Ga naar www.lannoocampus.com en typ 'mindfulness bij stress, burn-out en depressie' in bij 'zoeken'. U vindt de hand-outs links op de pagina, direct onder de technische gegevens. Het wachtwoord om te downloaden is D4W5LF.

Voorwoord

De afgelopen twintig jaar is de interesse in mindfulness explosief toegenomen en dat heeft zijn redenen. Mindfulness beantwoordt blijkbaar aan een sterk toenemende behoefte om op een andere manier in het leven te staan en om te gaan met wat er op ons afkomt, een manier die bevredigender en bevrijdender is dan onze gewone manier van zijn. Mindfulness kan dat inderdaad bewerkstelligen. Anders dan in cognitieve therapie wil mindfulness niet proberen de inhoud van negatieve gedachten te veranderen. Wel moedigt mindfulness aan om de relatie met gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen te veranderen, zodat we kunnen ontdekken dat deze voorbijgaande gebeurtenissen in geest en lichaam zijn, waar we al dan niet op in kunnen gaan. Door herhaalde oefeningen in zelfobservatie kunnen we ons gaan realiseren dat gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen slechts gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen zijn, en geen 'waarheden'. Zo kan mindfulness ons leren om storende gedachten, emoties en gewaarwordingen te laten komen en gaan, zonder de noodzaak ze te moeten onderdrukken, ertegen te vechten of ervan weg te lopen. Met mindfulness kunnen we in het leven staan, hier en nu, zonder bezig te blijven met het verleden en zonder zorgen over de toekomst. Maar mindfulness biedt meer dan dat. Voor hulpverleners betekent mindfulness een enorme aanwinst voor de manier waarop problemen kunnen worden aangepakt die niet goed op behandeling reageren. Voor weinig andere programma's bestaat zo veel bewijs van doeltreffendheid. Eigen onderzoek aan de Universiteit Gent onder een grote groep mensen met een voorgeschiedenis van drie of meer depressieve episodes liet zien dat de kans op een nieuwe depressie bij mensen die *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) volgden significant kleiner is dan bij mensen die de training niet volgden. Deze bevindingen kwamen overeen met wat daarna ook in het buitenland werd aangetoond: MBCT is een uitermate doeltreffende en kosteneffectieve preventieve aanpak van depressieve stemmingsstoornissen, een groot probleem in de hedendaagse volksgezondheid. Naast inhoudelijke rijkdom en aangetoonde doeltreffendheid heeft MBCT nog een kenmerk dat vanuit wetenschappelijk oogpunt erg belangrijk is: het is reproduceerbaar omdat de methodologie van het programma vastligt in een stappenplan, een beschrijving van de weg die door de acht sessies wordt afgelegd.

Hierin ligt het grote belang van dit boek. Het biedt de lezer een uniek inzicht in de methodes die het mindfulnessprogramma zo doeltreffend maken. Het boek is daarmee een boeiende bundeling van rijkdom en wetenschap. Dat kan alleen maar omdat David Dewulf in de loop van vele jaren een enorme ervaring in de studie en de praktijk van mindfulness heeft opgebouwd. Hij heeft vele honderden mensen wijs en weerbaar gemaakt door hen

vertrouwd te laten worden met de inzichten en vaardigheden van mindfulness in het 8-weken-programma, dat uitgebreid in dit boek wordt beschreven. Bovendien is hij een inspirerende mentor met een grote gedrevenheid om de mindfulnessbenadering ter beschikking te stellen aan zo veel mogelijk mensen. Dit boek is daarbij een heel belangrijke stap.

Prof. dr. Kees van Heeringen
Universiteit Gent

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 behandelmethode 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*, dat in 2021 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 2018 bij LannooCampus in boekvorm verscheen onder de titel *Zelfcompassie in training en therapie*. 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 suïcidaliteit?

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-/heartfulness training. 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.